**ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ**

**КОМУ, КОГДА И КАК СООБЩИТЬ О СВОЕМ ДИАГНОЗЕ?**

Положительный диагноз на ВИЧ - сильнейший стресс. Большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку.

«Сказал только соседке, потому что была потребность выговориться. Она хорошо восприняла, даже всплакнула. Будто груз с души свалился. А родным не сказал: отношения и так натянутые».

Обращаясь на телефон доверия, вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

Когда сказать? Имейте в виду, что для ваших близких сообщение о том, что у вас ВИЧ, скорее всего окажется шоком. Если и вы все еще не оправились от потрясения, отложите откровенный разговор с родными до лучших времен.

Прежде чем начать серьезный разговор с близкими...

...задайте себе несколько вопросов. Почему вы хотите сообщить вашим друзьям или семье? Чего вы ждете от них? Какой может быть их реакция на сообщение?

...подготовьтесь к разговору. Постарайтесь запастись печатными материалами на тему СПИДа - они должны быть написаны понятным языком. Какое представление о ВИЧ-инфекции имеют ваши близкие? Вот основная информация, которую нужно им сообщить:

• Бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается.

• Можно жить с ВИЧ многие годы, оставаясь здоровым.

• Вам требуется спокойная обстановка, полноценное питание, отдых.

• Вам не нужны жалость, чрезмерная опека, стрессы.

Позвольте близким отреагировать на ваш диагноз по-своему, не пытайтесь сразу же изменить их отношение. Дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие и страх.

«Сначала мать отказывалась ко мне в больницу приезжать. Ей даже врачи объяснили, что это не заразное - и все равно она, приехав, стояла в дверях палаты - боялась зайти. Руки мыла после меня... А сейчас свыклась, пользуется всем, даже не думает».

Кому сказать? Хотя бы первое время открывайтесь только тем людям, в которых вы уверены, что они вас поддержат, не будут осуждать и обвинять, не разгласят ваш диагноз. Если вы боитесь, что у бабушки от вашего сообщения будет инфаркт, лучше не говорить ей о ВИЧ.

«Родители хорошие, воспримут нормально, но что толку им говорить? - только их жизнь сокращать».

Как сказать? Прямо и откровенно. Не пытайтесь долго «готовить» близких - они и так с первых слов почувствуют, что у вас плохая новость. Не бойтесь проявлений чувств - слезы в такой ситуации естественны и сближают людей. Ваша искренность, спокойствие, намерение бороться за свое здоровье и жизнь помогут родным пережить шок. В любом случае, будьте готовы сначала поддержать их, и только потом ожидать понимания и поддержки от них.

**СЕКС ЕСТЬ!**

Многие, получив диагноз ВИЧ-инфекция, испытывают чувство вины за свое заражение и считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. ВИЧ - не повод отказаться от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь овладеть искусством эффективного предохранения.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но и ради собственного здоровья! Венерические инфекции - сифилис, гонорея, хламидиоз и другие для вас НАМНОГО ОПАСНЕЕ, чем для вашего ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины большой проблемой может стать нежелательная беременность.

Основные пути предохранения - презервативы и безопасный секс.

Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ. Специальная смазка на водной основе (ни в коем случае не крем или вазелин!) повышает безопасность и особенно необходима при анальном сексе. Надежность презервативов как средства предохранения от ВИЧ и других инфекций довольно высока до 98%, НО ТОЛЬКО ПРИ ПОСТОЯННОМ (каждый раз с каждым партнером) И ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.

Следует ли рассказать о ВИЧ своему сексуальному партнеру, или же достаточно эффективно предохраняться, исключая риск передачи ВИЧ, - решать вам. Не забывайте при этом, что подвергая партнера опасности, вы можете быть привлечены к уголовной ответственности по статье 122 УК РФ. Безопасное сексуальное поведение избавит вас от ненужного страха и стресса.

**КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ**

То, как вы построите отношения с окружающими вас людьми - партнером, родственниками, друзьями, лечащим врачом, работодателем и коллегами, - играет решающую роль для вашего здоровья и благополучия. Вот несколько рекомендаций.

Возьмите свою жизнь и здоровье в свои руки. Категорически откажитесь от позиции беспомощности и безнадежности. Не ждите, пока другие люди решат за вас ваши проблемы; обращаясь за помощью, оставайтесь хозяином положения.

Учитесь твердо говорить «нет», даже если вам неприятно огорчать людей. Принимая любые решения, думайте прежде всего о том, что нужно и полезно для вас. Не принимайте безоговорочно мнения и советы других.

Стремитесь к тому, чтобы в отношениях с врачами иметь равное право голоса. Задавайте вопросы, просите разъяснений, настаивайте, чтобы вам было предоставлено то или иное лечение или лекарство, спрашивайте мнение других специалистов.

Знайте свои права. Вы не обязаны сообщать о своем диагнозе работодателю. Требование предоставить справку об анализе на ВИЧ при приеме на работу незаконно (за исключением специально оговоренных в законе случаев). Решение рассказать кому-либо о своем диагнозе можете принять только вы сами. Люди, которым ваш диагноз стал известен по роду их занятий, обязаны сохранять его в тайне и могут быть привлечены к ответственности за разглашение. Иногда бывает нелишне напомнить им об этом.