**ЧТО ДАЛЬШЕ?**

 **ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ - ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ**

ВИЧ-инфекция означает, что в крови присутствует ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Как правило, в течение нескольких лет после заражения человек чувствует себя здоровым. Однако, вирус способен постепенно разрушать иммунную систему организма, приводя к различным болезням. Позднюю стадию ВИЧ-инфекции называют СПИДом. На этой стадии возникают тяжелые и опасные заболевания.

Существуют лекарства, которые сдерживают развитие вируса и лечат болезни, появившиеся по вине ВИЧ. К сожалению, лекарства, которое полностью излечивало бы ВИЧ-инфекцию, пока нет.

**ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ - ЧТО ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ:**

**...НЕ ОЗНАЧАЕТ**, что вы больны, пока у вас нет симптомов.

**...НЕ ОЗНАЧАЕТ**, что вы беспомощны. Есть много способов укрепить иммунную систему и продлить здоровье и жизнь.

**...НЕ ОЗНАЧАЕТ**, что вы скоро умрете. Длительность жизни с ВИЧ-инфекцией, включая стадию СПИДа, постоянно растет благодаря новым методам лечения.

**...НЕ ОЗНАЧАЕТ**, что ваша жизнь должна коренным образом измениться, если вы сами этого не хотите.

**ЧТО БЕСПОКОИТ ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧИВШИХ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ»?**

Большинство людей чувствуют сильную тревогу, страх за себя или за своих близких, гнев, подавленность, отчаяние. В первый момент нередки мысли о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Многие вначале не верят своему диагнозу.

Когда вас переполняют чувства, самое важное - не принимая поспешных решений, найти возможность с кем-нибудь поговорить. НО: не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если не знаете, как они будут реагировать. Можно анонимно обратиться на телефон доверия или общественную СПИД-сервисную организацию, где вас внимательно выслушают, без лишних вопросов и навязчивых советов.

Важно помнить, что вы не одиноки - многие люди, которые сами пережили то, что сейчас переживаете вы, готовы помочь вам.

Люди, с которыми вы имели половые контакты или пользовались общими иглами для инъекций, могут быть заражены ВИЧ и не знать об этом. По вашей просьбе, не сообщая вашего имени, им предложат пройти обследование - или вы можете оповестить их сами.

**ОЗНАЧАЕТ ЛИ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ», ЧТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖНО ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬСЯ?**

**...ДА,** потому что при ВИЧ-инфекции важно чувствовать себя хозяином положения, а не беспомощной жертвой. Знание - сила, поэтому постарайтесь побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о способах поддержать свое здоровье, о новых лекарствах и методах лечения. Знайте свои права и настаивайте на них.

**...ДА,** потому что заботиться о своем физическом и душевном здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения, сократить употребление спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе в сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.

**...ДА,** потому что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься безопасным сексом (поцелуи, ласки, петтинг, эротические фантазии). Закон предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ (ст. 122 Уголовного кодекса РФ).

**...ДА,** потому что во избежание заражения других людей следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций. Избегайте любого попадания вашей крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека. Это единственный вероятный путь заражения.

**...НЕТ,** потому что почти во всех случаях, вы сможете продолжать работать по специальности. Исключение составляют лишь несколько профессий, оговоренных в Федеральном законе «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека». Вы не обязаны оповещать работодателя и сослуживцев о наличии у вас ВИЧ-инфекции.

**...НЕТ,** потому что ваши родные, друзья, соседи - те люди, с которыми вы не имеете половых контактов и не пользуетесь общим шприцем, - не могут заразиться от вас, и нет необходимости сообщать им о вашем диагнозе. Вы можете готовить пищу, пользоваться общей посудой, не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что вы, независимо от ВИЧ-инфекции, никому не позволите пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.

**...НЕТ,** потому что ВИЧ-инфекция - не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Вскоре вы убедитесь в том, что ваша повседневная жизнь мало изменилась, и это нормально.