

Памятка для родителей

**Как разговаривать
с детьми о ВИЧ инфекции**

Большинство родителей предпочитает в разговорах со своими детьми избегать деликатных тем. Когда ребенок маленький, родители не задумываются об этом, затем и вовсе перекалывают ответственность за обсуждение этих вопросов на общеобразовательные учреждения. Мало кто размышляет о последствиях отсутствия у ребенка достоверных ответов на очень непростые вопросы.

Инфекции передающиеся половым путем, в частности ВИЧ-инфекция, и половое воспитание в целом, является самой непростой темой для разговора с ребенком. Но в то же время и самой важной. Именно поэтому, как бы ни хотелось отложить обсуждение этого вопроса, говорить на эту тему нужно. Ведь по данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения) в мире насчитывается более 60 миллионов инфицированных ВИЧ. К сожалению, действовать придется самостоятельно, потому что профилактические программы для детей и подростков разработаны в очень малом количестве.

В этой брошюре мы ответим на следующие вопросы:

- С какого возраста можно начать с ребенком говорить на тему ВИЧ-инфекции?

- Как подготовиться к этому разговору?
- Что такое ВИЧ-инфекция?
- Что такое СПИД?
- Как передается вирус?
- Как обследуют на ВИЧ?
- Где можно пройти обследование?
- Какие бывают симптомы?
- Где получить реальную помощь?
- Как правильно вести разговор на подобные темы?

Когда нужно начинать говорить с ребенком на тему ВИЧ-инфекции?

С каждым годом в мире становится все больше ВИЧ-инфицированных молодых людей, а официальная статистика говорит о том, что в среднем, у подростков в России половая жизнь начинается в шестнадцать лет. Около пяти процентов девушек начинают половую жизнь в двенадцать лет, примерно тридцать

пять процентов в четырнадцать лет и из них более тридцати процентов не имеют ни малейшего представления о методах предохранения. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что начинать разговоры на тему полового воспитания в целом, и ВИЧ-инфекции в частности, нужно до того как ребенку исполнится двенадцать лет. Психологи рекомендуют ставить перед детьми темы, касающиеся полового воспитания, а так же употребления наркотиков и алкоголя в возрасте от девяти до двенадцати лет.

Именно в этот период в организме ребенка начинают происходить психологические и физиологические перемены («переходный возраст»), в связи с которыми он испытывает достаточно сильные стрессы и переживания, являющиеся неотъемлемой частью социализации подростка. Следствием этого процесса становится уязвимость и риск попадания под влияние «более опытных» сверстников, если у ребенка отсутствуют необходимые знания.

Однако начинать подготовку к «разговору по душам» нужно намного раньше. В возрасте трех-четырёх лет появляются первые «неудобные» для родителей вопросы относительно того, откуда берутся дети.

Именно в этом возрасте дети способны усваивать простую информацию, и, если родители не смущаются подобных разговоров, то к шести годам у ребенка формируется понимание того, что мама и папа — это те, с кем можно обсуждать любые темы.

Итак, мы получили ответ на первый вопрос. «Что же дальше?» — спросите вы.

Как подготовиться к этому разговору?

Часто задаваемые вопросы:

Вопрос: *«Что я могу сделать, чтобы мой ребенок был защищен от ВИЧ-инфекции?»*

Ответ: *Способствуйте формированию самооценки у ребенка. Человек с высокой самооценкой способен принимать адекватные решения на тему употребления наркотиков, алкоголя*

и сексуальных контактов.

Вопрос: «Мне кажется, что мой ребенок уже имеет опыт сексуальных отношений. Как мне его защитить?»

Ответ: Если вы начнете ругаться или угрожать — это ни к чему не приведет. В подростковом возрасте это вызовет только желание сделать все наоборот. Узнайте у ребенка, что он/она знает о том, как себя защитить от инфекций передающихся половым путем и нежелательной беременности. В диалоге вы сможете развенчать мифы и исправить ошибки. Такие разговоры способствуют налаживанию доверительных отношений с ребенком.



Психологи отмечают три трудных вопроса, о которых боятся говорить родители со своими детьми:

- сексуальность;
- употребление наркотиков и алкоголя;
- опасность инфекций, передающихся половым путем, в частности ВИЧ и СПИДа.

Вот основные правила, которые стоит использовать при обсуждении этих тем:

Возвращайтесь к теме с определенной периодичностью. Сложная и непонятная или малознакомая информация у детей плохо откладывается. Обсуждайте тему частями, не пытайтесь преподнести всю информацию за один раз. Задавайте вопросы, чтобы понять насколько точно понял вас ребенок. Внимательно слушайте его ответы, так вы сможете в следующий раз скорректировать или уточнить непонятные моменты.

В сети, по телевизору, социальная реклама на стендах в городе: вокруг много информации, чтобы ребенок захотел задавать вопро-

сы. Вы должны быть готовы развернуто и честно ответить на них. Очень важно в разговоре о ВИЧ не начать запугивать, этот эффект работает, но не долго. Не стоит также пытаться вызвать брезгливость. Это приведет к тому, что у вашего сына или дочери сформируется негативное отношение к ВИЧ-положительным, что формирует массу страхов относительно своевременного тестирования или просто общения с ВИЧ+ людьми.

Попробуйте использовать минимум эпитетов, просто достоверно излагая информацию и факты. Ожидайте вопросов на пограничные темы, будьте готовы к их обсуждению.

Чего нужно добиться, разговаривая с ребенком о ВИЧ?



Не пытайтесь запугать ребенка жутким и вредным вирусом. Перед вами стоит совсем другая задача — защитить и предоставить информацию, стремясь:

- чтобы ребенок как можно позже получил первый сексуальный опыт;
- чтобы было осознание ответственности при сексуальных контактах;
- привить взаимоуважение и верность в отношениях;
- чтобы всегда использовался презерватив;
- убедить в том, что нельзя даже пробовать наркотики. И что легких наркотиков не бывает.

Для правильности ответов на возникающие вопросы ребенка, родители должны обладать достоверной информацией.

Что должны знать родители о ВИЧ-инфекции и СПИДе

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ-инфекция — вирусное заболевание, которое поражает

клетки иммунной системы человека. ВИЧ-инфекция способствует развитию в организме других заболеваний, в связи с тем, что иммунитет ВИЧ-инфицированного человека со временем лишается своих защитных функций. ВИЧ-инфекция — это хроническое заболевание. На сегодняшний день нет лекарств способных полностью нейтрализовать вирус, так же, как не имеется и вакцины способной оградить нас от заражения, но есть лекарственные препараты подавляющие его развитие в организме человека и помогающие ВИЧ-инфицированным сохранить качество жизни.

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита.

СПИД — конечная (терминальная) стадия развития ВИЧ-инфекции. Данная стадия характеризуется появлением у человека вторичных опухолевых или инфекционных заболеваний. В стадии СПИД иммунная система человека настолько ослаблена, что заболевания, которые развились на фоне ВИЧ-инфекции без лечения, могут привести к необратимым последствиям и даже летальному исходу.

Как передается ВИЧ?

Существует три пути передачи ВИЧ:

1. Половой. Заражение происходит при половом контакте с ВИЧ-инфицированным человеком без использования презерватива.
2. Перинатальный. Этот путь передачи вируса еще называют «вертикальным». Передача вируса происходит от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку, при беременности, во время родов или кормления грудью, без проведения профилактики вертикальной передачи вируса;
3. Парентеральный (через кровь). При пользовании общим шприцем или иглой, например при внутривенном введении наркотиков.

Все жидкости организма ВИЧ-инфицированного человека содержат вирус.

В достаточном для инфицирования количестве ВИЧ находится только в четырех жидкостях организма:

- кровь
- сперма
- грудное молоко
- вагинальные выделения

Вирус нестойк к воздействию внешней среды и быстро погибает под воздействием солнечных лучей, атмосферного давления и других факторов. Инфицирование через слюну, пот, мочу невозможно! Эти жидкости не содержат достаточное для инфицирования количество вируса.

Период окна

С момента инфицирования до появления антител к ВИЧ, наличие которых могут обнаружить современные тест-системы, должно пройти в среднем 12 недель. В этот промежуток времени, даже у ВИЧ-инфицированного человека, тест может показать отрицательный результат, т.к. иммунная система еще не выработала достаточное для определения тест-системой количество антител. Вирус же в это время активно размножается, и человек может передать его другому человеку.



У большинства ВИЧ-инфицированных людей достаточное для обнаружения количество антител вырабатывается через 12 недель после инфицирования. В редких случаях период «окна» может продлиться до шести месяцев.

После инфицирования (заражения ВИЧ) у человека может не быть никаких симптомов в течение долгих лет, в связи с этим, не проходя тест на ВИЧ, он может даже не подозревать о своем диагнозе. Внешне ВИЧ-инфицированный человек ничем не отличается от здорового.

Обследование на ВИЧ-инфекцию.

Как проходит обследование на ВИЧ-инфекцию?

Современные тест-системы определяют наличие антител к ВИЧ-инфекции в организме человека. Обследование на ВИЧ-инфекцию проводится при помощи ИФА (иммуноферментного анализа). Для подтверждения ИФА используется иммуноблоттинг. Диагноз ВИЧ-инфекция ставится только после

подтверждения ИФА.
Тестирование на ВИЧ — это добровольная и бесплатная процедура, которая осуществляется посредством забора крови из вены.

Сдать кровь для исследования на наличие ВИЧ можно:

- в центре по профилактике и борьбе со СПИД.
- в любом медицинском учреждении по месту жительства.



Обследование несовершеннолетних.

Обследование на ВИЧ детей и подростков в возрасте до 16-ти лет проводится только с согласия законного представителя ребенка (родителей или опекуна). Выдача результатов тестирования и послетестовое консультирование по результатам для детей до 16-ти лет производится только в присутствии законного представителя.

ВАЖНО ЗНАТЬ

ВИЧ не передается:

- при бытовых контактах, воздушно-капельным путем, при общении с ВИЧ-инфицированными людьми
- через слюну и слезы
- через потовые выделения
- через укусы насекомых
- через поцелуи
- энтерально (с водой или продуктами питания)
- при рукопожатии
- при использовании общей посуды, полотенца

Помните, что ваша информированность в области ВИЧ-инфекции — это возможность защитить вашего ребенка.

Обучая его безопасному поведению и напоминая о мерах предосторожности, вы сохраняете его здоровье!

Как говорить с детьми о ВИЧ-инфекции и СПИДе

Лучше чем вы, никто не сможет донести вашему ребенку информацию о том, как заботиться о своем здоровье. Ведь никто не знает его так же хорошо, как вы.

Детям до 7 лет: Рассказывать нужно просто и доступно, не вдаваясь в подробности и без сложной терминологии. На данном этапе важно привить и укрепить базовые знания и навыки гигиены. Чистить зубы, иметь личную зубную щетку, мыть руки, не тащить все в рот и тому подобное. Игры, направленные на развитие, сказко-терапия, арт-терапия. Подходите ко всему творчески, чтобы ребенок увлекался процессом. Хвалите его, даже если у него не получается с первого раза. Похвала способствует развитию самооценки. Прогулки, занятия на свежем воздухе — все это прививает полезные привычки.



Возможные вопросы детей этого возраста:

Вопрос: «Если меня укусит комар, укусивший ВИЧ-положительного, я заболею СПИДом?»

Ответ: «Нет, насекомые не передают ВИЧ».

Дети задают много разных вопросов. Часто мы можем не знать на них ответы. «А у нас в России эпидемия ВИЧ-инфекции?» может спросить ваш ребенок. Если вы ответите: «Не знаю, не задавай ненужных вопросов», это приведет к дальнейшему нежеланию думать и мечтать. Вы ведь не обязаны все знать. «Какие интересные вопросы ты задаешь! Я не знаю ответа! Мы можем вместе найти эту информацию», — позволяя себе не знать всего, вы даете и ребенку право быть несовершенным. Ребенок поймет и «Я не знаю», и «Можем узнать вместе». Для него такой ответ намного лучше отговорок, предлагаемых вместо ответа.

С детьми от 7 до 11 лет уже можно говорить развернуто на тему ВИЧ\СПИДа. Такая информация, как: «СПИД — это болезнь, развивающаяся из-за вируса попавшего в кровь», — вполне доступна ребенку.

Начиная с семи лет, можно рассказывать о том, что ВИЧ — это маленький вредный вирус, проникающий в кровь, который когда размножается, убивает клетки-защитники нашего организма. В какой-то момент, он так сильно размножается, что защитников не хватает и организм перестает сопротивляться даже гриппу.

Можно воспроизвести на бумаге, как клетки-защитники борются с болезнями, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ. Можно предложить ребенку порисовать сражения клеток-защитников или нападения на замки иммунной системы. Рассказать, что здоровое питание и прогулки укрепляют иммунную систему, и проверить, как закрепились знания ребенка о гигиене.

- «Ходить в школу с ВИЧ-положительным ребенком — безопасно. Если возникает конфликт — важно решить его, не прибегая к насилию».
- «Если у ребенка есть открытые ранки — не стоит прикасаться ими к ранкам другого человека».

Вопросы, которые может задавать ребенок в таком возрасте:

Вопрос: *«Как люди заражаются ВИЧ?»*

Ответ: *«Подростки и взрослые могут инфицироваться ВИЧ при совместном использовании нестерильных медицинских инструментов, так же, можно заразиться при пирсинге, татуировках или сексуальных контактах».*

Говорить ли с ребенком в этом возрасте о том, что такое «безопасный секс» и презерватив, решать только вам.

С подростками 12-17 лет необходимо как можно полнее и всесторонне поговорить на тему ВИЧ, путях передачи и поведении, увеличивающем риски. Этот разговор будет непростым.



Принимайте во внимание, что:

- в подростковом возрасте риск получить ВИЧ реален;
- постоянно контролируя действия ребенка, вы вызываете недоверие и сопротивление;
- от вас зависит, сможет ли подросток принимать правильные решения.

В этом возрасте необходимо, чтобы ребенок знал все о ВИЧ/СПИД, сексе и контрацепции. А также о том, каковы взгляды родителей на эти темы.

Обязательно поговорите с ними:

- О физиологических изменениях в период полового созревания — развитии первичных половых признаков, менструациях, поллюциях и т.д.
- О презервативах, как единственном барьерном средстве предотвращения заражения ВИЧ, и о других средствах контрацепции. О предотвращении нежелательной беременности и о заболеваниях, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекции.
- Об увеличении рисков передачи этих заболеваний, в связи с употреблением алкоголя и наркотиков.

Разговаривая с ребенком о сексуальности, важно поделиться своими представлениями о моральных ценностях — любви, уважении, верности, честности и достоинстве.

Очень важно говорить на темы ВИЧ-инфекции и сексуального поведения отдельно, чтобы не смешивать эти понятия.

Некоторые родители боятся говорить о сексе со своими детьми. Им кажется, что говорить на эту тему с подростками аморально. Стоит переступить через эти барьеры, так как только знания и навыки могут защитить вашего ребенка.

Попробуйте начать разговор с того, что вы чувствуете по этому поводу: «Родители со мной не говорили на эти темы, поэтому я чувствую себя неловко и скованно». «Я иду навстречу своим

страхам, потому что беспокоюсь за тебя и считаю важным поговорить с тобой об этом». Помните, что только честность вызывает доверие. Если вы сейчас не готовы обсуждать какой-то вопрос, скажите об этом честно и отложите разговор на потом. На крайний случай, всегда есть возможность обратиться к психологу.

Официальный тон в разговоре не способствует легкому усвоению информации. Можно воспользоваться поводом: сейчас часто можно встретить передачу о ВИЧ по телевизору и, для начала, можно просто спросить, какие мысли на этот счет есть у вашего ребенка. Слушая внимательно то, чем делится с вами ребенок, можно понять его страхи, чтобы потом развеять мифы, дополняя его знания точной информацией.

У каждого родителя есть уникальная возможность говорить с ребенком о сложных проблемах, имея дополнительную информацию, расширяющую кругозор.

История

В 1978 году в городах Америки и Швеции врачи заметили, что к ним стали обращаться люди с похожими симптомами, точный диагноз которым они не могли поставить. Больных лечили, но лечение не помогало, и люди умирали.

В 1981 году от редко встречающегося рака кожи в Соединенных Штатах Америки умерло около ста тридцати человек.

В 1982 году происходящее впервые связали с заболеванием крови, тогда же впервые прозвучал термин СПИД. Пути передачи этого заболевания, как и точная причина его возникновения, на тот момент были неизвестны.

В 1983 году французский ученый Люк Монтанье открыл вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Биология

Вирус — это отдельная форма жизни, которая называется неклеточным инфекционным агентом. Он состоит из оболочки

(капсид), генетического материала, и размножается только внутри клетки. Вирусы могут поражать даже бактерии.

Анатомия

Основную защитную функцию в человеческом организме вы-

полняет иммунная система. Она распознает вредоносные вирусы и бактерии и уничтожает их. Реакция иммунной системы на присутствие в организме болезнетворных бактерий, микробов, а так же вирусов называется иммунным ответом. Внешним проявлением иммунного ответа является повышение температуры тела или появление гноя в ранках.

ОБЖ

Один из самых коварных вирусов — вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм человека, он уничтожает клетки иммунной системы, ведь именно в них размножается этот вирус. Со временем, в результате длительного противостояния вирусу, иммунная система ослабевает и человек становится уязвимым для целого ряда инфекционных заболеваний — туберкулез, пневмоцистная пневмония, токсоплазмоз, герпесвирусная инфекция и др. Такие болезни называются «оппортунистическими» (от слова «оппортунизм» — умение пользоваться благоприятными возможностями)

Важно всегда помнить, что вирус ВИЧ может попасть в организм здорового человека только от инфицированного человека и только через кровь или жидкости организма, содержащие высокую концентрацию вируса, поэтому:

Важно всегда помнить, что вирус ВИЧ может попасть в организм здорового человека только от инфицированного человека и только через кровь или жидкости организма, содержащие высокую концентрацию вируса, поэтому:

- нельзя брать в руки предметы на которых есть чужая кровь, особенно, если имеются раны или ссадины. Нельзя трогать ни при каких обстоятельствах, найденные на улице или в общественных местах шприцы;



- нельзя использовать чужие предметы личной гигиены: бритвенный станок, зубную щетку, маникюрные принадлежности, щипчики;
- Делать пирсинг и прокалывать уши можно только одноразовым стерильным инструментом и только у косметолога.

И самое главное:

ДРУЖБА, ОБЩЕНИЕ, СОВМЕСТНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИЛИ ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ СОВЕРШЕННО БЕЗОПАСНЫ!