

# ЕСЛИ у БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ

Если у Вашего родственника или друга ВИЧ-инфекция, Вы можете многое сделать для того, чтобы помочь близкому человеку поддержать свое здоровье и преодолеть неизбежные кризисы и трудности.

**НЕ пытайтесь выяснять**, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. Не осуждайте его образ жизни, даже если он кажется Вам неправильным. Эти попытки скорее всего приведут к отчуждению именно в тот момент, когда душевный контакт и понимание нужны человеку больше всего и могут сыграть решающую роль в его самочувствии.

**НЕ избегайте разговоров** на важные для близкого человека темы, даже если они вызывают у Вас дискомфорт. В частности, не уходите от разговора о смерти: для человека, живущего с ВИЧ-инфекцией, независимо от состояния его здоровья в данный момент, этот вопрос может стать очень важным и требующим внимания.

Родные и друзья часто допускают ошибки, которые могут нанести непоправимый вред. Наиболее распространенные из них:

- чрезмерная опека и постоянные напоминания человеку о том, что у него опасная болезнь. Подумайте, не продиктовано ли такое поведение Вашим собственным страхом или чувством вины. Существует большая разница между разумной заботой, которая выражается в создании здоровой атмосферы в доме и навязчивой опекой, порождающей депрессию, отчуждение и чувство беспомощности. Чтобы не совершить ошибку, обращайтесь внимание на то, как близкий человек реагирует на Вашу заботу;



- советы прекратить прием лекарства, вызывающего побочные эффекты. Отмена или пропуск приема препарата без консультации с врачом приведут к развитию в организме штаммов вируса, устойчивых к лекарствам и это лишит пациента возможности лечения в будущем.

Не забывайте, что человек сам должен принять важные для себя решения о том, какой образ жизни вести, кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе.

**ЕСЛИ у Вашего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция**, это значит, что эпидемия коснулась Вас лично и Вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми Вы раньше не задумывались.

Человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией, требуется поддержка, то есть Ваша готовность:

- с искренним вниманием выслушать и постараться понять;
- показать, что Вы рядом и всегда готовы помочь;
- не осуждать, не искать виноватых;
- не давать советов, если их у Вас не просят;
- не жалеть, не опекать, не лишать контроля над своей жизнью.



Ваша поддержка особенно необходима в кризисных ситуациях, а именно:

- получение диагноза «ВИЧ-инфекция»;
- появление симптомов заболевания;
- необходимость постоянно принимать лекарства;
- развитие тяжелой стадии заболевания;
- потеря друзей.

**Если у Вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами, которые объяснят Вам, что таким образом заразиться невозможно.**