Всероссийская акция

**ВИЧ/СПИД «Знание-ответственность»**

Материалы расположенные на сайтах стопвичспид.рф ; o\_spide.ru ; <http://www.apkpro.ru/stop_vich_spid>

**Как работает здоровая иммунная система?**

Работа иммунитета: доступно и просто. Факты о лимфоцитах, фагоцитах и В-клетках, которые лучше знать. Иммунная система человека объединяет органы и ткани, которые защищают организм от заболеваний, идентифицируя и уничтожая вирусы, бактерии и другие микроорганизмы, вызывающие болезни.
Здоровая иммунная система использует механизм «очищения» организма от вирусов и бактерий, в котором задействованы три типа клеток:
 Т-лимфоциты – клетки, которые первыми обнаруживают чужеродное вещество (вирус или бактерию). B-клетки по команде Т-лимфоцитов вырабатывают антитела к вирусу, чтобы обозначить, что данный микроорганизм – «чужой». Фагоциты, или клетки-убийцы, в ответ на выработку антител, уничтожают вирусы.

Таким образом, при попадании вируса в организм обеспечивается его своевременное обнаружение и уничтожение.

Главная особенность и опасность вируса иммунодефицита человека в том, что он поражает иммунную систему, лишает ее возможности защищаться. На последней стадии, когда развивается СПИД, иммунная система ослабевает и больше не может обеспечить организму защиту от различных вирусов и бактерий. Человек умирает не от самой ВИЧ-инфекции, а от любого другого заболевания, которому уже не в состоянии сопротивляться иммунная система.

**Как передается ВИЧ?**

Незащищенные половые связи, нестерильные медицинские инструменты и другие пути.

 Вирус может попасть в организм вместе с инфицированной кровью:

* чаще всего - при совместном использовании шприцев, игл, фильтров для введения наркотиков, при использовании общей посуды для приготовления наркотиков и промывания шприца;
* при использовании нестерильных медицинских инструментов;
* при нанесении татуировок и пирсинга нестерильным оборудованием;
* при попадании инфицированной крови на поврежденную кожу, рану или слизистую (в том числе – при оказании медицинской помощи);
* при переливании крови, не проверенной на наличие ВИЧ, либо при пересадке органов (в настоящее время доноры обязательно проходят стандартное обследование, и этот путь заражения практически исключен).

Соблюдение элементарных правил личной гигиены (использование индивидуальных зубных щеток, бритвенных и маникюрных принадлежностей и др.) позволяет исключить риск заражения ВИЧ в быту.

**Как осуществляется медицинская помощь при ВИЧ-инфекции в России?**

Лечение ВИЧ-инфекции в России бесплатно и общедоступно. Куда обращаться за помощью?
СПИД-центры в России существуют во всех регионах. Чтобы найти ближайший, можно воспользоваться поиском на нашем сайте. Кроме медицинской помощи, есть также возможность получить психологическую поддержку в группах взаимопомощи или от «равных консультантов». Существует множество некоммерческих организаций, оказывающих немедицинскую помощь людям, живущим с ВИЧ.

Кроме того, ВИЧ-положительному на общих основаниях оказывается весь объем медицинской помощи, предусмотренный в рамках обязательного медицинского страхования, в районном учреждении здравоохранения.

**Специально для девочек. Почему нужно беречь себя для любви**



*Девочки более уязвимы в отношениях с противоположным полом. Когда наступает время переходить к интимной жизни? И как отказать, если ты ещё не готова?*

Для девушек вопросы отношений с противоположным полом, замужества, создания семьи намного более важные, чем для парней. Как не допустить ошибок в таком деликатном вопросе и создать своё особенное женское счастье?

Сексуальность – важная тема, в последние годы она стала даже чрезмерно важной.

В современном обществе существует масса стереотипов на эту тему – когда начать, как начать, как часто делать и так далее. Не стоит подчиняться стереотипам и стараться вести себя так, как советуют подруги и друзья. Поскольку это твоя жизнь, и отвечать за всё тоже предстоит тебе, – лучше поступать в основном исходя из собственных убеждений. В жизни отношения не бывают такими, как на киноэкране. Помни об этом.

Наши иллюзии

Отношения с противоположным полом всегда окружены большим количеством иллюзий. Источники их различны – детские сказки и взрослые фильмы, наши личные фантазии. Фильмы тоже создаются на основе этих иллюзий – вот почему их бывает так приятно смотреть. Иллюзия – это что-то очень желанное нами, в действительности не существующее. Иллюзии могут очень сильно портить жизнь. Ты ждешь, что все будет развиваться по сценарию фильма о любви, а на деле получается совсем иначе. Расплата за иллюзии – наши разочарования и набитые шишки. Лучше сразу трезво взглянуть на мир.

Насколько ты готова к интимной жизни

К вопросу отношений с молодыми людьми нужно подходить очень серьёзно – не стоит заводить их ради развлечения или для того, чтобы повысить свою самооценку и статус в компании. Единственный смысл отношений – удовольствие от общения, взаимная забота друг о друге, ощущение того, что ты не один. Важно, чтобы в отношениях было доверие, чуткость к чувствам любимого человека, верность ему. Для этого мало просто нравиться. Тратить силы и время на несерьёзные отношения просто не имеет смысла.

Секс не должен быть самоцелью, это продолжение ваших отношений в целом. Он возможен только при обоюдном желании, когда вы оба чувствуете, что хотите этого и вместе готовы нести ответственность за последствия отношений. С этим нельзя опоздать, а вот поторопиться – можно!

Давление на тебя в этом вопросе со стороны твоего парня означает только одно – что с ним нужно попрощаться. Не бойся расставаться с теми, кто тебя не ценит – научись ценить себя сама! Кроме того, стоит понять, насколько твой молодой человек готов нести ответственность, если всё сложится не так, как вы запланировали.

Обследование на ВИЧ

Собираясь вступить в интимные отношения, подумай о медицинской стороне вопроса –защите твоего здоровья. Не стесняйся обсуждать эту тему со своим молодым человеком заранее - это продемонстрирует ему твою серьёзность и ответственность. Будет лучше всего, если вы вместе обследуетесь на инфекции, передаваемые половым путем, и ВИЧ – тогда у вас не будет никаких секретов и недомолвок. Как правильно сказать о своих намерениях своему парню? Например, так: «Я не знаю, что у тебя было раньше, точно так же как и ты не знаешь, что было раньше у меня, но сейчас я забочусь о нашем здоровье, и я готова вместе с тобой пройти обследование». Или так: «Если у нас серьёзные отношения, давай не будем создавать друг другу проблем со здоровьем». Не нужно бояться негативной реакции молодого человека – если для него важны ваши отношения, то он и сам задумается об этом. Если твой парень реагирует негативно, раздражается в ответ на твоё предложение – тогда, по всей видимости, пока с ним вместе нечего делать. По крайней мере, до тех пор, пока он не изменит своего поведения.

**Беспорядочные связи – тебе это не нужно!**



Стоит ли доверять незнакомцам свое здоровье и будущее? Ни в коем случае!

Половое влечение и близость играют в отношениях очень важную роль. Секс – это максимально близкое и интимное общение двух людей. Мы уже обсуждали близость душевную. Интимная близость – это важный момент отношений. К нему нужно подходить постепенно и серьёзно. Перед тем как сближаться, нужно узнать человека. Тогда интимная близость принесёт не только удовлетворение, но и радость. Не торопись начинать близкие отношения с любимым человеком, если он тебя принуждает к этому. Это значит, он не ценит и не уважает тебя, и тогда с ним лучше попрощаться. Как бы больно это ни было.

А что бывает, когда люди вступают в половой контакт с малознакомыми людьми? Никакой близости между ними нет, и это превращается в абсолютно бессмысленное мероприятие, которое может оставить в душе только пустоту, разочарование и боль. Больше ничего. Подумай сам, как можно настолько довериться случайному знакомому, чтобы вступить с ним в интимную близость?

Если ты не хочешь сейчас переходить к интимным отношениям, не нужно поддаваться на уговоры – это должно случиться только по взаимному желанию, когда обе стороны готовы к этому ответственному событию. Правильное половое поведение имеет не только моральный, но и биологический смысл. Для девушек половой акт – это, прежде всего, возможность забеременеть. Помните, что меры контрацепции не дают стопроцентной гарантии от беременности. Что будет, если беременность возникнет? Кроме того, девушке важно защититься от венерических инфекций и ВИЧ – для нее это не просто болезни, а прямая угроза здоровью ее будущих детей. Известно, что женщины более восприимчивы к ВИЧ, нежели мужчины. При половом контакте риск передачи инфекции от ВИЧ-позитивного мужчины к женщине выше, чем от ВИЧ-позитивной женщины к мужчине. Поэтому девушки более уязвимы в этом вопросе, нежели молодые люди. Об этом важно помнить парням, и беречь девушек.

**Защита от случайностей**

Единственная стопроцентная защита от ВИЧ – это правильное половое поведение, верность своему единственному любимому человеку, отсутствие случайных половых связей. Помни, что многие инфекции, включая ВИЧ, достаточно часто никак себя не проявляют, человек может прекрасно выглядеть внешне, и ты ни за что не догадаешься, что у него ВИЧ или другие серьезные заболевания. Даже он сам может не знать об этом. Презерватив далеко не всегда служит гарантированным средством защиты. Даже при правильном использовании и хранении презервативов, эффективность защиты от ВИЧ составляет не более 80%. А от многих опасных инфекций презерватив не защищает совсем.

**Алкоголь и наркотики могут привести к ВИЧ-инфекции. Каким образом?**



Нужна ли тебе жизнь, похожая на автомобиль без руля и тормозов? Как взять свое будущее в свои руки?

В статье «[Как получить от жизни то, что я хочу?](http://o-spide.ru/prevention/youth/detail.php?ID=922)***»*** мы говорили о возможности управлять своей жизнью. Управлять своей жизнью получается не у всех и далеко не всегда, и это может привести к очень плачевным последствиям. Поговорим о том, как на нас влияют разные психоактивные вещества – алкоголь, табак, наркотики, как они лишают нас способности управлять своим поведением и могут привести к заражению ВИЧ.

**Почему люди начинают употреблять психоактивные вещества**

В среде подростков нередко бывает, когда употребление алкоголя или определенного наркотика преподносится как признак особой культуры, принадлежности к особенному обществу. Например, девушки могут думать, что с сигаретой они выглядят более взросло, раскрепощено, смело и поэтому - привлекательно. Однако, по мнению большинства юношей, гораздо приятнее целовать девушку, которая не курит.

Важно понимать, что в подавляющем большинстве случаев подростки начинают употреблять психоактивные вещества (табак, алкоголь, наркотики) потому, что это делают в их окружении. Довольно часто табак и алкоголь употребляют родители, и подросток взрослеет в среде, в которой ни один праздник невозможно представить без обильного употребления крепкого алкоголя.

Но теперь, когда ты знаешь об этом, у тебя есть возможность понять «обратную сторону» действия алкоголя и наркотиков.

Иногда люди начинают употреблять наркотики из-за собственной слабости. Например, человек не может справиться со своими проблемами, ему не удается изменить свою жизнь, и он пытается забыться в алкоголе, убежать от себя и от реальности. Но бегство от реальности не помогает решению этой проблемы, а скорее рождает новые – зависимость, вред здоровью, крушение жизненных планов и большие потери.

Или другой пример: наркотик позволяет человеку изменить свое сознание и пережить очень странные ощущения от «новой реальности». Но гораздо интересней создавать новую реальность в своей жизни, чем искать ее искусственно! Это труднее, и поэтому действительно достойно зависти и уважения.

**Случайностей не бывает**

Употребление психоактивных веществ, помимо прямого вреда здоровью, имеет и другие дурные последствия.

Во-первых, находясь под их влиянием, ты уже не принадлежишь себе в полной мере. Твоё сознание меняет алкоголь, на твоё поведение также влияет алкоголь, твои поступки уже зависят от алкоголя. То есть, это уже не ты-настоящий, а ты плюс алкоголь. Уже не ты выбираешь, как себя вести, выбирает алкоголь.

Во-вторых, ко всем психоактивным веществам вырабатывается зависимость. Ты будешь вынужден терять свою свободу и подчиняться чему-то – стакану, сигарете или шприцу. Только подумай, обычная сигарета может повелевать человеком как послушной овечкой! Ты и хотел бы не курить, а твой зависимый организм командует – «Кури».

Наконец, употребление психоактивных веществ – это административное правонарушение, и контакт с правоохранительными органами по этому поводу может иметь неприятные последствия для твоей учебы и работы.

**Риск передачи ВИЧ**

Алкоголь и наркотики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ несколькими путями. С одной стороны, употребление инъекционных наркотиков повышает риск инфицирования ВИЧ напрямую. Вирус попадает в кровь вместе с кровью ВИЧ-позитивного из загрязненного шприца. Этот путь признан самым опасным из всех путей заражения ВИЧ.

С другой стороны, под влиянием психоактивных веществ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. Может быть, в другой ситуации ты не стал бы этого делать, но сейчас подумать ты не можешь - за тебя «думают» психоактивные вещества. Теперь тебе сложнее контролировать себя. При случайных половых контактах узнать ВИЧ-статус человека не представляется возможным. Как и наличие у него остальных заболеваний, передаваемых половым путем. В любом случае, если твой случайный половой партнёр будет ВИЧ-позитивным, у тебя будет серьезный риск заразиться ВИЧ.

Подумай несколько раз, стоит ли терять контроль над своими действиями и какие это может иметь последствия для твоей жизни.