

ВІЛ

ТИ МАЄШ ЗНАТИ БІЛЬШЕ

посібник для ЧСЧ



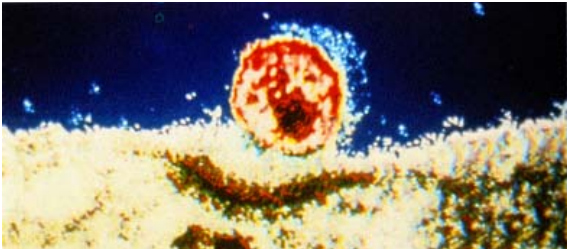
ЗМІСТ

Шляхи передачі ВІЛ. Ризики та питання використання презервативів	4
Тест на ВІЛ. Необхідність та умови тестування, питання конфіденційності, різновиди тест-систем. Значення результатів тестів	12
Життя з ВІЛ. Психологічні та соціальні аспекти життя з ВІЛ. Питання дискримінації та розкриття свого ВІЛ-статусу перед іншими	32
Життя з ВІЛ, АРВ-препарати, здоровий спосіб життя	39
Душа і тіло	43
Дискордантні гей-пари	44
Перелік послуг для ВІЛ-позитивних ЧСЧ в Україні	51

ТО ЯК, ВЛАСНЕ, ГЕЇ ТА БІСЕСУАЛЬНІ ЧОЛОВІКИ ІНФІКУЮТЬСЯ ВІЛ?

В абсолютній більшості випадків – через незахищений статевий контакт, причому також в абсолютній більшості випадків – через анальний. Зафіксована незначна кількість випадків, коли ЧСЧ (чоловіки, що практикують секс із чоловіками) інфікуються ВІЛ через спільне використання голок для внутрішньовенного введення наркотиків. Ось чотири основні види передачі ВІЛ-інфекції серед геїв та бісексуальних чоловіків (у порядку зменшення ризику):

- При анальному сексі в пасивній ролі без презерватива
- При анальному сексі в активній ролі без презерватива
- При оральному сексі (в пасивній ролі, тобто в якості «того, хто бере»)
- Через спільне використання голок при внутрішньовенному введенні наркотиків



Інфікування під мікроскопом

ЧИ Я СТОВІДСОТКОВО ІНФІКУЮСЬ ВІЛ ЧЕРЕЗ НЕЗАХИЩЕНИЙ СТАТЕВИЙ КОНТАКТ ІЗ ІНШИМ ЧОЛОВІКОМ?

Ні. Хоча незахищений анальний секс – це найпростіший спосіб передачі ВІЛ.

Але це не означає, що кожний із незахищених анальних статевих контактів із ВІЛ-позитивним чоловіком призведе до передачі ВІЛ. Є різниця між небезпекою передачі вірусу ВІЛ і власне самим зараженням ВІЛ

Тому, якщо в тебе був незахищений анальний секс, не роби одразу висновку, що ти інфікувався ВІЛ. Є багато факторів, які впливають на передачу ВІЛ. Одним із найважливіших з них є рівень концентрації вірусу в спермі.

Кожен незахищений анальний секс має різний рівень можливості передачі ВІЛ

Кількість вірусу ВІЛ, що міститься в крові та спермі чоловіка, може бути різною в різні періоди. На сьогодні існує тест, що визначає кількість вірусу ВІЛ у крові людини. Він також має назву «**вірусне навантаження**».

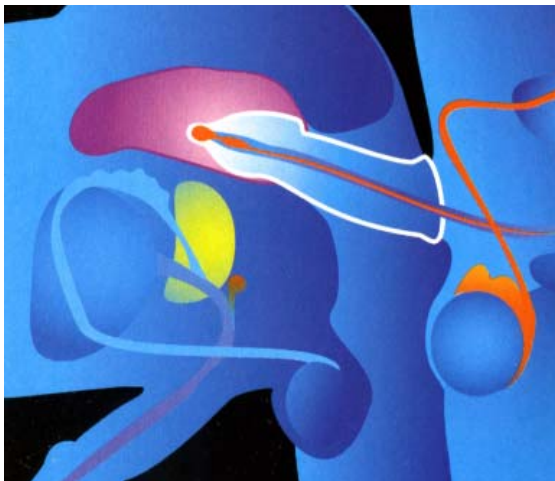
Якщо вірусне навантаження (або концентрація ВІЛ) в організмі низьке, то це означає, що ти є менш інфекційним, тобто ризик передачі ВІЛ від тебе до ВІЛ-негативного зменшується порівняно з тими, в кого рівень вірусного навантаження вищий.

Як правило, в тих, хто приймає АРВ-препарати певний час і дотримується всіх вимог, рівень вірусного навантаження знижується до так званого невизначеного рівня, а саме: менш ніж 40 копій вірусу в 1 мл крові. Це обмеження продиктоване технологіями сьогодення, бо лабораторне устаткування, на якому робиться цей тест, не може визначити меншу кількість вірусу. Ще кілька років тому в Україні межею визначення ВІЛ було 50 копій на 1 мл крові. Фактично це означає, що загалом люди, які приймають АРВ-препарати, мають дуже невелику ймовірність ризику зараження ВІЛ-негативних людей навіть при анальному сексі без використання презерватива. Про це також свідчать останні цьогорічні дослідження, хоча вони ще не є стовідсотково підтверджені, а тому не можна повністю гарантувати їхню точність на цей час.

У будь-якому разі, використання презерватива більш ніж доцільно. Адже окрім ВІЛ є ще багато інших захворювань, що передаються статевим шляхом, як правило, навіть легше, ніж ВІЛ.

Наприклад, якщо ти ВІЛ-інфікований і маєш ще одне чи кілька ЗПСШ (захворювання, що передаються статевим шляхом), таких як гонорея, сифіліс чи уретрит, або ж якщо ти нещодавно дізнався про свій ВІЛ-статус і ще не приймаєш АРВ-препаратів, то ти можеш мати надзвичайно високий рівень концентрації вірусу в крові та спермі й легко передавати вірус іншим при незахищеному анальному сексі.

Водночас, якщо ти ВІЛ-негативний і маєш інше ЗПСШ, то ти, навпаки, можеш бути більш уразливим до інфікування ВІЛ, якщо, наприклад, вогнище інфекції знаходиться на твоєму статевому члені, в прямій кишці чи навколо анального отвору.



ЧИ МОЖУ Я ІНФІКУВАТИСЬ ВІЛ, ЯКЩО ПРАКТИКУЮ АНАЛЬНИЙ СЕКС ТІЛЬКИ В АКТИВНІЙ РОЛІ?

Так, якщо ти не використовуєш презерватив. Справді, активна роль є менш ризикованою щодо інфікування ВІЛ, проте менший ризик не означає цілковиту його відсутність.

У будь-якому разі, анальний секс може бути цілком безпечним лише при використанні презерватива разом із гелем (змазкою) на водній основі.

Якщо твій партнер ВІЛ-позитивний, внутрішня оболонка прямої кишки може містити в собі вірус ВІЛ. Також на поверхні його анального отвору можуть утворитись маленькі кровотечі внаслідок сексуального акту, що значно збільшує ризик отримання ВІЛ для активного партнера. В будь-якому разі, ти ризикуєш отримати ВІЛ шляхом всмоктування ВІЛ через твій пеніс: через тертя дуже чутливої шкіри на його кінчику або через саму уретру. Якщо ти придивишся уважно, то побачиш, наскільки чутливою є шкіра на кінці твого пенісу.

Пам'ятай: презерватив захистить твій член і твоє здоров'я!

ЧИ ПОТРІБНО МЕНІ ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРЕЗЕРВАТИВИ, ЯКЩО І Я, І МІЙ ПАРТНЕР ВІЛ-ПОЗИТИВНІ?

Якщо ти не будеш використовувати презерватив у цьому випадку, то ризикуєш отримати як мінімум ще один підтип вірусу ВІЛ, що може трохи відрізнятись від того, який уже маєш. Як ти напевно вже знаєш, ВІЛ може виробляти мутовані (змінені) копії самого себе. Ці нові копії можуть бути стійкими до АРВ-препаратів, які ти зараз приймаєш або прийматимеш згодом. Це також накладає певне додаткове навантаження на твою імунну систему.

Якщо ти ВІЛ-позитивний і практикуєш секс тільки з іншими ВІЛ-позитивними чоловіками, то ти також маєш більше ризику отримання інших ЗПСШ.

Часто ВІЛ-позитивним людям значно складніше вилікуватись від, наприклад, таких ЗПСШ, як сифіліс, ніж ВІЛ-негативним людям. Є також докази того, що ВІЛ-позитивні люди, що мають інші ЗПСШ, мають більше шансів розвитку СНІД.

ЧИ МОЖУ Я ІНФІКУВАТИСЬ ВІЛ, ЯКЩО Я НЕ ВИКОРИСТОВУЮ ПРЕЗЕРВАТИВ, АЛЕ ВИКОРИСТОВУЮ БАГАТО ГЕЛЮ (ЗМАЗКИ)?

Так, хоча це може дещо знижувати ризик передачі ВІЛ, адже в такому разі зменшується ймовірність травмування пеніса або прямої кишки. Що більше змазки (лубриканта) ти використовуєш, тим менший ризик травмування. Однак, навіть якщо твій пеніс або пряма кишка не пошкоджуються, вірус усе одно може всмоктуватись у твою кровоносну систему, якщо ти займаєшся сексом із ВІЛ-позитивним партнером.

Хоча використання великої кількості змазки без презерватива й зменшує ризик передачі ВІЛ, це однаково дуже ризикована сексуальна практика.

ЧИ МОЖУ Я ІНФІКУВАТИСЬ ВІЛ ПІД ЧАС ОРАЛЬНОГО СЕКСУ В АКТИВНІЙ РОЛІ?

На практиці, ні. Слина ВІЛ-позитивної людини містить кількість вірусу, недостатню для інфікування ВІЛ. Однак твій ризик зростає, якщо у твого партнера проблемні ясна або зуби, або якщо оральний секс є травматичним.

ЧИ МОЖУ Я ІНФІКУВАТИСЬ ВІЛ ПІД ЧАС ОРАЛЬНОГО СЕКСУ В ПАСИВНІЙ РОЛІ?

Так. Однак це значно менш ризикована практика, ніж незахищений анальний секс (як в активній, так і в пасивній ролі). Ризик значно знижується, якщо сперма не потрапляє тобі у рот. Навіть якщо це сталося, слина містить компоненти, які пригнічують вірус. Окрім того, ти ж не збираєшся тримати сперму в роті – ти або виплюнеш, або проковтнеш її. Якщо проковтнути сперму, вірус загине у кислотному середовищі шлунка.

Але якщо ти можеш відмовитись від такого «задоволення», краще запропонуй партнерові кінчити тобі на обличчя.

Необхідно доглядати за зубами, яснами, ротовою порожниною. Краще уникати орального сексу безпосередньо після чищення зубів. У крайньому разі, відклади цю процедуру на кілька годин. Якщо дбаєш про свіжий подих – візьми цукерку чи розітри зубну пасту по зубах і яснах. Уникай ополіскувачів – вони можуть видалити речовини, які пригнічують ВІЛ.

Однак, якщо з будь-якої причини у тебе стався незахищений сексуальний контакт з ВІЛ-позитивним партнером, не роби однозначних припущень, що ти вже інфікований. Не панікуй! Сплануй проходження тесту на ВІЛ. І використовуй презервативи надалі!

ДЛЯ ЧОГО НЕОБХІДНИЙ ТЕСТ НА ВІЛ?

Вірус імунодефіциту людини, який, як правило, ми називаємо вірусом ВІЛ і який може призводити до СНІДу, викликає довготривалу хронічну інфекцію. Декілька років після інфікування може не бути взагалі ніяких симптомів хвороби або з'являтимуться тільки деякі з її проявів у вигляді очевидних симптомів.

Але єдиний шлях дізнатись, чи є в тебе ВІЛ, – пройти тест на наявність ВІЛ-інфекції в крові.

Тест на ВІЛ – це лабораторний аналіз крові, який показує, чи є в крові антитіла до ВІЛ. Існують також менш поширені тести для виявлення антитіл до ВІЛ у слині або сечі людини, але в Україні такі тести не застосовуються. Також є й інші методи виявлення інфекції, які передбачають безпосереднє виявлення часток вірусу або його генома. Ці методи розглянемо далі.

Навіщо мені здавати тест на ВІЛ?

Відповідей на це запитання може бути багато, але найголовнішою, мабуть, є та, що

просто важливо знати, є в тебе ВІЛ чи ні.

Це однаково важливо як для тих, хто справді є інфікованим, так і для всіх нас загалом, оскільки це знання допоможе зменшити передавання та поширення ВІЛ серед нас.

Якщо тест показав негативний результат, ти можеш не хвилюватись щодо наявності в тебе ВІЛ-інфекції, принаймні найближчим часом, проте є всі підстави для того, щоб замислитись, як уникнути інфікування в майбутньому.

Якщо ж тест показав позитивний результат, в тебе є всі причини для того, щоб захистити свого партнера від інфікування. Ти також маєш бути обережним, щоб уникнути інфікування іншими ЗПСШ (захворювання, що передаються статевим шляхом), оскільки часто у ВІЛ-інфікованих є більше шансів передачі цих інфекцій та виникнення ускладнень, пов'язаних з їх перебігом та лікуванням. Це може бути спричинено передусім послабленим імунітетом та/або наявністю інших опортуністичних хвороб, які часто виникають на тлі перебігу ВІЛ-інфекції в організмі людини.

Якщо ти тільки дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус, тобі, безперечно, необхідно звернутись до лікаря для подальшого спостереження за розвитком інфекції в твоєму організмі, своєчасного лікування та збереження здоров'я на належному рівні.

Пам'ятай, що чим раніше ти дізнаєшся про свій ВІЛ-позитивний статус, тим більше в тебе буде шансів своєчасно почати лікування та уникнути ускладнень, які можуть виникнути через неконтрольований розвиток інфекції. Знання свого ВІЛ-статусу стало значно актуальнішим за останні 10 років, адже з'явилося багато ефективних препаратів проти ВІЛ – потрійна комбінована антиретровірусна терапія (АРТ).

Якщо розпочати лікування вчасно, АРТ дає змогу зупинити спустошливе руйнування імунної системи вірусом ВІЛ, яке відбувається, коли людина не приймає цих ліків.

Особи, які зазнали значного руйнування імунної системи внаслідок розвитку ВІЛ-інфекції в організмі, також мають шанс на відновлення роботи імунної системи завдяки високоактивному лікуванню АРТ.

У ЧОМУ ПЕРЕВАГИ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ?

На сьогодні, коли є доступ до високоактивного лікування ВІЛ, кількість випадків переходу ВІЛ-інфекції в стадію СНІД значно зменшилась.

Своєчасно розпочате відповідне лікування захищає імунну систему людини від руйнування вірусом ВІЛ. Проте, на жаль, через загальну необізнаність про ВІЛ/СНІД та легковажне ставлення людей (особливо молоді) до власного здоров'я, ми все ще стикаємось із випадками СНІД в нашій країні.

Фактично, сьогодні знання того, інфікований ти чи ні, може врятувати твоє (і не лише твоє!) життя.

Окрім особистих переваг для кожної людини, тестування на ВІЛ та АРТ-лікування мають неоціненне суспільне значення в боротьбі з вірусом ВІЛ. Очевидно, що ні в кого не виникає запитань, для чого донори крові обов'язково проходять тест на ВІЛ. Так само перевіряються на наявність ВІЛ донори органів для трансплантації, плазми та сперми, а також вагітні жінки. Фактично, більшість тестів на ВІЛ проводяться саме серед цих груп.

Тим не менше, дуже важливо, щоб усі інші люди, які з різних причин вважають, що мають пройти тест на ВІЛ, мали змогу це зробити. Як правило, після того, як людина дізнається про свій статус та отримує відповідні консультації щодо шляхів передачі та можливої клінічної картини перебігу ВІЛ-інфекції від лікарів та соціальних працівників, можна вважати, що

ризик передачі ВІЛ від цієї людини значно зменшується, оскільки вона стає свідомою в своїх діях.

Проте для запобігання поширенню ВІЛ-інфекції також дуже важливо залучити до тестування сексуальних партнерів, які мали із ВІЛ-інфікованим статеві контакти без презерватива.

Звичайно, від бажання та рішення самого ВІЛ-інфікованого залежить, як далеко тестування на ВІЛ може запобігти передачі вірусу іншим. Особливо це стосується сексуальних партнерів ВІЛ-інфікованого. Але, на жаль, інколи тестування на ВІЛ також теоретично збільшує ризики передачі ВІЛ-інфекції через те, що багато людей із тих, що отримали негативний результат тесту, сприймають це як гарантію того, що вони ніколи не отримають ВІЛ, і розпочинають вести ризиковану сексуальну поведінку, навіть більш ризиковану, ніж до тестування.

ЩО ТАКЕ ТЕСТ НА ВІЛ?

Сам тест на ВІЛ складається із простого зразка крові, взятого, як правило, із вени на руці. Потім зразок проходить аналіз в



лабораторії на наявність у ньому антитіл до ВІЛ. Антитіла – це складні форми білків, які організм людини продукує у відповідь на наявність сторонніх субстанцій в організмі, наприклад, бактерій чи вірусів. Час вироблення антитіл в організмі кожної людини може бути різним. Він залежить від багатьох факторів, таких як тип та кількість патогенів, стан імунної системи тощо.

Як правило, організм людини виробляє антитіла до ВІЛ упродовж 3-8 тижнів з моменту

інфікування. 12 тижнів є гарантованим терміном для вироблення достатньої кількості антитіл в організмі, щоб їх можна було виявити шляхом лабораторного аналізу. Вкрай рідко цей процес може затягнутись на довший термін, але він ніколи не перевищує 6 місяців з моменту інфікування ВІЛ.

Саме тому час, необхідний для гарантованого встановлення реального результату тесту на ВІЛ, становить 12 тижнів (3 місяці) від останнього можливого моменту передачі вірусу.

Тільки у випадках, коли призначається так зване пост-контактне профілактичне лікування (з англійської PEP – Post Exposure Prophylaxis), необхідно подовжити термін для обстеження на ВІЛ до 6 місяців. PEP – це профілактичний курс лікування (як правило, тривалістю один місяць) препаратами АРТ для запобігання зараженню ВІЛ після незахищеного статевому контакту із ВІЛ-позитивним партнером, або якщо порвався презерватив під час статевому акту із ВІЛ-позитивним партнером. Також PEP призначають у разі, якщо через непередбачувані обставини виникла реальна можливість зараженню ВІЛ від ВІЛ-інфікованого пацієнта під час медичних маніпуляцій.

Отже, у багатьох людей антитіла до ВІЛ виробляються організмом упродовж 3 місяців після інфікування, але в більшості випадків – протягом 3-8 тижнів.

ЧИ Є ТЕСТ, ЯКИЙ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВИЯВЛЯЄ ВІРУС ВІЛ В ОРГАНІЗМІ?

Те, що зазвичай ми називаємо тестом на ВІЛ, насправді є тестом на виявлення антитіл до нього.

ВІЛ – це надзвичайно малий в розмірі вірус, який може адаптуватись у навколишньому середовищі та змінювати свій зовнішній вигляд. Справді, є тести, які можуть виявити сам вірус ВІЛ у крові, але вони складні і потребують багато часу, а тому – дорогі та мало поширені. Значно швидше та дешевше зробити тест на наявність антитіл до вірусу.

Адже, якщо ти інфікувався, твій організм починає виробляти антитіла до вірусу, які можна знайти у всьому організмі. Антитіла, на відміну від вірусу, нікуди не ховаються і можуть бути легко виявлені.

ЧИ Є ТЕСТ НА ВІЛ КОНФІДЕНЦІЙНИМ?

Так. Абсолютно. Медичний персонал та соціальні працівники у СНІД-центрах, кабінетах довіри або інфекційних лікарнях, що уповноважені робити тест на ВІЛ, не мають права розголошувати твій ВІЛ-статус, окрім передачі інформації особам із медперсоналу чи соціальних працівників, які безпосередньо залучені до процесу консультування та лікування, а також у випадках, передбачених законодавством. Право людини на нерозголошення свого ВІЛ-статусу закріплено українським законодавством.

ТЕСТ НА ВІЛ ПЛАТНИЙ?

Ні. Всі установи, що роблять тест на ВІЛ, зобов'язані робити його безкоштовно. На сьогодні тест на ВІЛ дозволено робити тільки державним установам або сертифікованим медсестрам в інших місцях у разі швидкого тестування із забором крові з пальця за допомогою спеціальних тест-систем (про це далі в буклеті).

НАСКІЛЬКИ ТОЧНИМ Є ТЕСТ НА ВІЛ?

Дуже точним. Зразок вашої крові розділяється на дві частини і кожна з них проходить аналіз іншим методом. Кожен із методів є більш ніж на 98% достовірним, що в сумі не залишає майже ніякої ймовірності для помилки.

Я ЧУВ, ІСНУЮТЬ «ШВИДКІ» ТЕСИ НА ВІЛ?

Це спеціальні тест-системи, розроблені для того, щоб можна було зробити тест у «польових умовах» без наявності будь-якого спеціального лабораторного обладнання та отримати результат протягом 10-15 хвилин.

Але цей тест має певні недоліки, такі як помилка в результаті. Як правило, вона становить близько 1%, але деякі вітчизняні лікарі після їх практичного використання стверджують, що залежно від виробника тестів та умов їх використання ця похибка може збільшуватись аж до 20%, хоча ці дані не є підтвердженими офіційно.

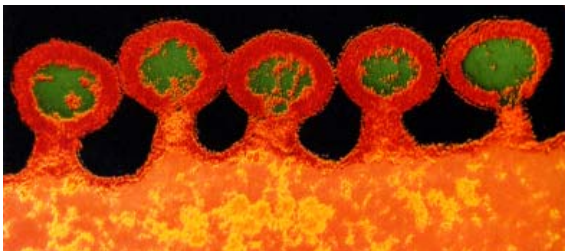
Зрозуміло одне – цей тест також має низку переваг для тих, хто боїться йти до будь-якої іншої установи, психологічно не може чекати

на результат звичайного тесту (зазвичай це від 2-3 до 10 днів) або з певних інших міркувань не може пройти звичайний тест на ВІЛ.

Сьогодні в Україні з кожним днем дедалі більше місць, де можна пройти анонімне швидке тестування на ВІЛ та отримати при цьому медичну і психологічну консультацію. Як правило, таке тестування має нерегулярний характер, робиться паралельно з якимись вуличними акціями, рідше біля клубів чи місць скупчення специфічної цільової аудиторії або ж у громадських організаціях.

КОЛИ ТРЕБА ЗДАВАТИ ТЕСТ НА ВІЛ?

З усього вищесказаного зрозуміло, що після небезпечного статевого контакту в ніч на суботу тест наступного понеділка нічого не покаже, адже за такий короткий час організм ще не виробить антитіл до ВІЛ. Для багатьох із тих, хто



ВІЛ «пускає пагони» в імунну систему

хоче негайно пройти тест на ВІЛ, можливо, є сенс відкласти це рішення. Але якщо для когось небезпечні контакти є більш-менш регулярними або траплялись і до останнього такого контакту, то справді є сенс пройти тест на ВІЛ якомога швидше, а потім, в разі негативного результату, ще раз повторити його через 3 місяці.

Але при цьому слід пам'ятати, що якщо протягом цих трьох місяців матиме місце хоча б іще один статевий контакт без презерватива, то знову може постати питання повторного тестування через 3 місяці після останнього такого контакту, навіть якщо попередній виявився негативним.

ДЕ Я МОЖУ ПРОЙТИ ТЕСТ НА ВІЛ?

В Україні є кілька типів установ, де ти можеш пройти класичний тест на ВІЛ (окрім швидких тестів). Це може бути міський центр СНІДу, кабінет довіри, деякі інфекційні лікарні й інститути та шкірвендиспансери. Добре, якщо одночасно із тестом на ВІЛ є можливість також пройти тест на найбільш поширені ЗПСШ серед ЧСЧ, зокрема хламідіоз, сифіліс, гонорею, трихомоноз та інші. Але у випадку із ЗПСШ іноді тести можуть бути платними або ж безкоштовними за умови надання певної

конфіденційної інформації. Тести на ЗПСШ можна також пройти в приватних клініках та лабораторіях, але це може чимало коштувати.

Якщо ти не впевнений або не знаєш, куди тобі краще звернутись у твоєму регіоні для проходження тестування на ВІЛ, звертайся до Всеукраїнської лінії довіри з питань ВІЛ/СНІД за телефоном: 8 800 500 45 10 або через сторінку Лінії в мережі Інтернет: <http://helpme.com.ua/>

Дзвінки зі стаціонарних телефонів, а також із мобільних телефонів українських операторів стільникового зв'язку безкоштовні (окрім плати за з'єднання, що визначається вашим тарифним планом).

Ти також можеш пройти швидкий тест на ВІЛ та дізнатись про його результат за 15 хвилин. Про можливість, місце та час проведення такого виду тестування ти можеш дізнатись в регіональному відділенні ВІЛ-сервісної організації або також за телефоном лінії довіри з питань ВІЛ/СНІД.

ЧИ МОЖУ Я ДІЗНАТИСЬ, ЩО ІНФІКУВАВСЯ, БЕЗ ТЕСТУ НА ВІЛ?

До певної міри це можливо. Коли людина вперше інфікується ВІЛ, через 2-3 тижні після

інфікування в неї можуть спостерігатись симптоми, схожі на прояви симптомів вірусу грипу. Зокрема лихоманка, підвищена температура тіла, біль у всьому тілі, нудота. Проте, якщо ти точно не впевнений, що зазнав ризику інфікування ВІЛ саме в проміжку 2-3 тижнів до перших проявів, то не можеш пов'язувати свої «грипозні» симптоми з ВІЛ. В цьому випадку це більше схоже на звичайний грип.

Є лише один шлях точно дізнатись, чи ти інфікувався ВІЛ, – це пройти тест на ВІЛ.

ЯКЩО Я ПОЧУВАЮСЯ ЗДОРОВИМ, ЧИ ПОТРІБНО МЕНІ ЗНАТИ СВІЙ ВІЛ-СТАТУС?

Щоб почуватися впевненим та тримати під контролем своє здоров'я – так. Якщо ти заразився ВІЛ, то чим раніше ти про це дізнаєшся, тим раніше почнеш щось із цим робити.

Можливо навіть, що тобі потрібно починати лікування негайно. У проміжку між 1998 та 2000 рр. один із п'яти ВІЛ-інфікованих помирав від СНІДу протягом трьох місяців після виявлення ВІЛ в організмі. Іншими словами, ці

люди так довго відкладали тестування на ВІЛ, що на момент, коли вони все ж таки дізнались про свій статус, було вже надто пізно. Їхня імунна система була вже настільки вражена, що навіть високоактивні антиретровірусні препарати не змогли допомогти їх врятувати.

АЛЕ ПАМ'ЯТАЙ – ТИ НЕ ОДИН!

І навіть якщо ти відкладав проходження тесту на ВІЛ, не відкладай його знову, пройди тест зараз!

**Я ЧУВ, ЩО НЕМАЄ СЕНСУ РОБИТИ ТЕСТ
НА ВІЛ ОДРАЗУ ПІСЛЯ НЕБЕЗПЕЧНОГО СЕКСУАЛЬНОГО
КОНТАКТУ.**

Так, це правда. Імунній системі необхідний певний час для вироблення антитіл до ВІЛ. Може минути до трьох місяців з моменту інфікування, поки імунна система почне виробляти антитіла. Тому справді немає сенсу робити тест на ВІЛ одразу після небезпечного контакту.

Але однаково бажано звернутись до місцевої ВІЛ-сервісної організації, центру СНІДу або інфекційної лікарні за порадою та консультацією. Деякі медичні установи надають

профілактичний курс лікування ПКП
(постконтактна профілактика).

**Якщо ти гадаєш, що міг інфікуватись ВІЛ, то чим
раніше ти дізнаєшся так це чи ні, тим раніше почнеш
щось із цим робити.**

Деякі лікарі упевнені, що якщо почати лікування ПКП одразу після інфікування (на практиці це означає протягом 72-ох годин після інфікування), то можна повністю видалити вірус із організму людини.

Фактично це означає, що ти отримаєш місячний курс АРВ-препаратів, схожих на ті, що приймають ВІЛ-позитивні люди. Це може бути трохи незручно, адже ти відчуєш на собі всі побічні ефекти лікування, що їх відчувають ВІЛ-інфіковані. Тобі також доведеться приймати препарати щоденно та регулярно в певні години, що інколи може викликати незручності.

ПРО ЩО Я МАЮ ПОДУМАТИ НАСАМПЕРЕД, ПЕРЕД ТИМ ЯК ПРОЙТИ ТЕСТ НА ВІЛ?

Найважливіше, що слід обдумати перед проходженням тесту, це те, як ти сприймеш його результат, якщо він буде позитивним.

Я БОЮСЯ, ЩО НЕ ВПОРАЮСЬ ЗІ СТРЕСОМ В ПЕРІОД ОЧІКУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТУ ТЕСТУ НА ВІЛ

Це можна зрозуміти. Але в деяких випадках ти можеш отримати результат вже наступного дня, а в разі проходження швидких тестів ти дізнаєшся про результат вже за 15 хвилин.

ЯКЩО Я ЗНАЮ, ЩО НАВРЯД ЧИ МІГ ІНФІКУВАТИСЯ ВІЛ, ЧИ МАЮ Я МАРНО ВИТРАЧАТИ СВІЙ ЧАС НА ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ?

Щоб почуватися впевненим та тримати під контролем своє здоров'я – так. Більше того, це не марна трата часу. Якщо ти хвилюєшся, що був шанс, хоча й мізерний, що ти міг інфікуватись ВІЛ, негативний результат покладе край твоїм хвилюванням. А якщо результат все ж таки виявиться позитивним, ти будеш про це знати і почнеш з цим щось робити, а не перебувати постійно в хвилюваннях та здогадках.

Не забувай: ти можеш взяти з собою товариша,
коли підеш на тестування.
Це допоможе тобі запобігти зайвому стресу.

3 ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ ТЕСТ НА ВІЛ?

Все, що треба від тебе, – це зразок твоєї крові. Медсестра зробить забір крові за допомогою одноразового стерильного шприца із вени (як правило, із вени на руці). Якщо ти боїшся самого процесу забору крові, а багато з нас таки бояться, припини – нічого страшного та огидного в цьому немає. Весь процес займає не більше хвилини. Єдиний болісний момент – це коли голка проходить крізь шкіру, але він триває не більше секунди. До того ж медсестри достатньо досвідчені, щоб зробити цю процедуру більш комфортною.

Другим і надзвичайно важливим компонентом тестування на ВІЛ є консультування. Як правило, медперсонал наполягатиме на тому, щоб ти отримав до- та післятестове консультування. Часто основне консультування надають соціальні працівники, залучені до роботи в цих установах. Навіть якщо твій результат виявиться негативним, ти однаково маєш отримати післятестову консультацію.

Пам'ятай: консультування до та після тесту на ВІЛ обов'язково надається кожному, хто вирішив пройти тестування на ВІЛ. Ти маєш повне право на отримання інформації.

На жаль, на сьогодні досі ще трапляються випадки, коли медпрацівники не надають

консультацій. В такому разі ти можеш повідомити про цей факт на національну лінію довіри з питань ВІЛ/СНІД за телефоном: 8 800 500 45 10, а також отримати відповідну консультацію в телефонному режимі.

Як тільки ти здав кров на аналіз і отримав консультації, тобі залишається лише чекати на результат (у разі швидких тестів ти дізнаєшся результат через 15 хвилин).

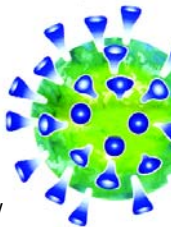
ЯКЩО РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ НА ВІЛ ВИЯВИВСЯ НЕГАТИВНИМ, ЧИ ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО Я НЕ ІНФІКУВАВСЯ ВІЛ?

Так, якщо протягом трьох місяців до моменту проходження тесту ти не мав незахищених статевих контактів.

Як було вже сказано раніше, тест на ВІЛ передбачає виявлення антитіл до вірусу ВІЛ в організмі. Організму людини необхідно до трьох місяців для вироблення антитіл до ВІЛ у крові. Цей період називають періодом вікна.

Можливо, ти також чув термін «сероконверсія». Сероконверсія – це період, який визначається для ВІЛ-інфікованої людини з моменту її зараження до початку вироблення організмом антитіл до ВІЛ.

Хоча в деяких людей організм починає виробляти антитіла до ВІЛ вже протягом кількох перших тижнів після інфікування, більшість медучасників радитимуть тобі не здавати тест прямо зараз, а зачекати до закінчення повного періоду вікна з моменту останнього небезпечного контакту. Адже якщо в тебе буде негативний результат, то після періоду вікна ти вже можеш бути впевнений у цьому результаті на 100%, але за умови, що протягом цього періоду в тебе не було інших ризикованих контактів щодо інфікування ВІЛ.



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ НА ВІЛ

Негативний результат означає, що в зразку крові антитіла до ВІЛ не було виявлено і що людина, яка проходила цей тест, не є ВІЛ-інфікованою, якщо пройшло достатньо часу з моменту останньої ризикованої ситуації щодо інфікування ВІЛ.

Тим не менше, негативний результат тесту не гарантує, що людина дотримується правил безпечної сексуальної поведінки і уникне інфікування ВІЛ в майбутньому.

Крім того, факт зараження (разового чи з певною періодичністю) іншими ЗПСШ може

також бути індикатором ризикованої поведінки людини щодо інфікування ВІЛ.

Позитивний результат означає, що в зразку крові виявлені антитіла до ВІЛ, і що людина, яка проходила цей тест, є ВІЛ-позитивною. Наступні кілька сторінок описують, що це означає для ВІЛ-позитивної людини.

ЧИ ПРАВДА, ЩО ВІЛ-ПОЗИТИВНІ ЛЮДИ СТРАЖДАЮТЬ ВІД УПЕРЕДЖЕНОГО СТАВЛЕННЯ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ?

На жаль, це так. Але це не є догмою і з цим можна боротися. Розповідати про свій ВІЛ-статус матері, коханому, найкращому другу чи співробітникам – це так само важко, як розповісти про свою сексуальну орієнтацію, а іноді навіть важче.

Це, звичайно, насторожує і може налякати та засмутити твоїх близьких. Але якщо ти сядеш поруч із ними та розповіси більше про те, що означає бути ВІЛ-позитивним, як ВІЛ передається та не передається, про психологічний аспект хвороби, більшість близьких до тебе людей зрозуміють тебе та запропонують свою підтримку і розуміння.

У будь-якому разі, ти завжди сам маєш вирішувати, кому краще сказати про свій статус

і як саме. Позитивний діагноз не написаний в тебе на чолі, пам'ятай про це і не думай, що кожен знає твій ВІЛ-статус.

Лікарі, медсестри, соціальні працівники та інший медперсонал відповідають перед законом за нерозголошення твого ВІЛ-статусу і не розкажуть його нікому, окрім своїх колег, які беруть участь у твоєму лікуванні.

Ти не зобов'язаний повідомляти свого роботодавця про те, що ти є ВІЛ-позитивним. Але навіть у випадку, якщо ти вирішиш зробити це через те, що стан твого здоров'я погіршиться і заважатиме повноцінно працювати, пам'ятай, що за чинним законодавством твій роботодавець не має права звільнити тебе лише на підставі того, що ти ВІЛ-інфікований. Багато ВІЛ-сервісних та правозахисних громадських організацій зможуть надати тобі соціально-психологічну та юридичну допомогу в таких випадках або порадити відповідного фахівця.

Хоча страхова медицина на сьогодні ще не розвинена в нашій країні, тим не менше, багато міжнародних чи національних приватних страхових компаній пропонують варіанти медичного страхування.

На жаль, більшість із них одразу при заповненні форми на страхування ставлять питання про ВІЛ-статус і можуть відмовити тобі у страхуванні. Це саме може стосуватись і певних пільг. Але не

завжди такі відмови є законними. Більше того, завжди є способи уникнути таких запитань і знайти відповідну міжнародну страхову компанію, яка не ставить питань про ВІЛ чи згодна співпрацювати із ВІЛ-позитивними людьми. Ти можеш отримати консультацію з цього питання у незалежних радників із фінансових питань.

Рішення про те, чи говорити про свій ВІЛ-позитивний статус своїм друзям, сексуальним партнерам або родині, – лише за тобою. Якщо ти завжди використовуєш презерватив, коли займаєшся сексом, тоді, відповідно до законодавства, ти не зобов'язаний повідомляти партнера про те, що ти є ВІЛ-позитивним. Цей вибір лише за тобою.

БУТИ ВІЛ-ПОЗИТИВНИМ – ЯК ЦЕ?

Більшість ВІЛ-позитивних людей не здогадуються про свій ВІЛ-статус, поки не пройдуть тест на ВІЛ. Але багато хто з них може підозрювати наявність у себе ВІЛ з тих чи інших причин. До моменту повідомлення результату тесту на ВІЛ люди зазвичай живуть повсякденним життям.

Чому тоді позитивний результат має перевернути все твоє життя з ніг на голову? Насправді ж більшість речей у житті залишаються незмінними, незважаючи на ВІЛ.

Тим не менше, у багатьох людей позитивний результат викликає важкий психологічний стан. У такому разі не слід замикатися в собі, а звернутись за психологічною підтримкою, яку можна отримати в медичній установі, що робить тест на ВІЛ, або у ВІЛ-сервісній організації від соціального працівника.

Якщо жоден з варіантів не підходить у твоєму випадку, ти завжди можеш звернутись до безкоштовної Всеукраїнської лінії довіри з питань ВІЛ/СНІД за телефоном: 8 800 500 45 10. ВІЛ на сьогодні більше не становить прямої загрози життю, як це було раніше.

Проте, окрім СНІДу, є й інші речі, які супроводжують ВІЛ-позитивну людину, – це попередження щодо шляхів передавання ВІЛ, соціальна стигматизація, повчання та моралізаторство. Більше того, ВІЛ-позитивні ЧСЧ стикаються ще з одним видом дискримінації – це дискримінація їх як ВІЛ-позитивних людей серед загальної ЧСЧ спільноти. Саме цей фактор робить ВІЛ-позитивних ЧСЧ найбільш вразливими та може спричиняти різні тяжкі психологічні стани. Консультації для ВІЛ-позитивних надає чимало організацій. Деякі організації надають підтримку за принципом рівний-рівному, тоді як інші – шляхом залучення кваліфікованого персоналу.

В кінці цього буклету є список деяких із таких організацій.

ЯК СКАЗАТИ ПРО СВІЙ ВІЛ-СТАТУС ІНШИМ?

Дехто з тих, хто дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус, відчувають сильну потребу поговорити про те, що трапилося з ними, з іншими людьми. Це нормально і природно. Проте слід добре подумати, перш ніж розкривати свій статус перед іншими. Сьогодні ВІЛ – це не просто хвороба, це – невиліковна хвороба, яка залишатиметься такою у свідомості багатьох людей принаймні до того моменту, коли буде винайдений спосіб повністю вилікувати людину від ВІЛ. Тому ВІЛ-позитивні часто можуть бути ображені іншими людьми просто через незнання проблеми чи навіть навмисне.

Однак є принаймні одна особа(и), що має право знати про твій ВІЛ-статус – це твій сексуальний партнер(и). Він (вони) також має пройти тест на ВІЛ. Сказати своєму партнеру про те, що ти є ВІЛ-позитивним, може виявитись дуже складно. Проте замовчувати цей факт перед твоїм партнером, як мінімум, нечесно та негідно, і зрештою це може призвести до розриву ваших стосунків. Партнери, які були в статевому контакті з ВІЛ-інфікованою особою, що була інфікована давно і не мала жодних видимих проявів перебігу хвороби, також мають пройти тест на ВІЛ. У цьому разі може бути багато факторів, які визначають необхідність перевірки інших

партнерів на ВІЛ. Наприклад, чи знала людина, що є ВІЛ-інфікованою і що була в контакті з іншою особою, про свій ВІЛ-статус тоді і чи він був ВІЛ-негативним на той час? Така вибірка партнерів, що мають пройти тестування на ВІЛ, може бути виконана разом із соціальним працівником чи медичним консультантом за згоди самого ВІЛ-інфікованого. Але тільки ти сам можеш і маєш право повідомити своїх партнерів про свій ВІЛ-статус та/чи необхідність тестування.

Досить мудрим буде не говорити своїм колегам по роботі та іншим людям про свій ВІЛ-статус одразу після того, як ти сам про це дізнався. Дай собі трохи часу, щоб зрозуміти, кому і де можна розкрити свою таємницю, а де краще промовчати.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПЕРЕД ІНШИМИ

Для більшості людей для нормальної життєдіяльності надзвичайно важливим є відчуття власного становлення та незалежності від інших. Будь-яка серйозна хвороба часто підриває це відчуття, вплутуючи людину в павутиння залежностей від інших. Для більшості ВІЛ-позитивних людей, які відчувають себе здоровими протягом тривалого часу, цієї проблеми не існує.

На сьогодні це надзвичайно актуальне питання, адже високоактивна антиретровірусна терапія здатна дуже відчутно пригнічувати ВІЛ-інфекцію в організмі людини та дає змогу відновитись навіть дуже постраждалій від ВІЛ імунній системі, тож ВІЛ-позитивні люди можуть відчувати себе впевнено та комфортно. Десять років тому ВІЛ-інфекція була хворобою, що поступово знищувала імунну систему організму в більшості ВІЛ-інфікованих, і це майже неминуче вело до СНІДу, а відтак – до смертельних наслідків. Все це ще має місце для тих, хто не приймає або нехтує АРТ сьогодні.

Але із АРВ-препаратами, доступними зараз, загалом можна сказати, що життя ВІЛ-інфікованих людей, які приймають АРТ, не дуже відрізняється від життя решти людей, що є ВІЛ-негативними.

Одним зі шляхів твоєї відповідальності за чиєсь життя може бути активна участь у вивченні питань, що стосуються ВІЛ. Цим самим ти також зможеш впливати на рішення в цій сфері і до певної міри впливати на розвиток АРВ-препаратів та лікування ВІЛ. Це не означає, що ти маєш зробити здобування знань у сфері ВІЛ/СНІД своїм захопленням, але ти маєш бути постійно в курсі подій довкола ВІЛ/СНІД та здатним брати участь у дискусіях на цю тематику і висловлювати власну думку. Це важливо, адже знання щодо ВІЛ змінюються

дуже стрімко майже щодня, а нові препарати з'являються щороку.

Тому просто необхідно, доки не буде розроблено препарат, що остаточно виліковує ВІЛ, вести діалог зі своїм лікарем про всі можливі альтернативи в лікуванні ВІЛ, а також про стан свого здоров'я та схему приймання АРВ-препаратів.

ЖИТТЯ З ВІЛ, АРВ-ПРЕПАРАТИ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Кожен знає, що людина з ВІЛ може померти.

Але далеко не кожен знає,
що люди можуть довго жити з ВІЛ.

Тільки із прогресом у медичній галузі в лікуванні ВІЛ ця інформація стала більш доступною.

ВІЛ-позитивна людина, як будь-хто інший, може прожити своє життя добре чи погано. ВІЛ зовсім не обов'язково може бути перепорою для самореалізації.

Чим менше ти будеш дозволяти ВІЛ впливати на твою душу та почуття власної гідності, принаймні в негативному сенсі, – тим більше шансів, що ти проживеш своє життя якнайкраще.

Якщо ти ВІЛ-позитивний, зазвичай у тебе значно більше причин піклуватись про себе. Дуже важливо вживати їжу, багату на поживні речовини. Пам'ятай, що фрукти та овочі містять чимало вітамінів та мінералів. Регулярно вживаючи різноманітну, якісну та безпечну їжу, ти зменшуєш ризик нестачі поживних речовин в організмі. Вітаміни та інші мінеральні добавки зараз є доволі легкодоступними. Але слід пам'ятати, що неконтрольований прийом вітамінів та мінералів може призвести до їх надлишку в організмі, що може мати навіть гірші результати, ніж їх нестача. Крім того, більшість штучних вітамінів та мінералів засвоюються організмом не більш як на 30%, тоді як при прийомі звичайної їжі вони засвоюються майже стовідсотково.

АРВ-препарати проти ВІЛ можуть викликати підвищення рівня ліпідів (жирів) у крові та спричиняти певну тенденцію до розвитку метаболічного синдрому, що проявляється у підвищеному тиску крові, зменшенні чутливості до інсуліну і порушенні ліпідного обміну в організмі. Коли це трапляється, правильне харчування та фізичні вправи стають ще важливішими, ніж до того. Надмірне збільшення

ваги взагалі може виявитись небезпечним практично для кожного. В комбінації з ліками проти ВІЛ відсутність фізичних навантажень та вправ, разом зі збільшенням ваги, може виявитись значно ризикованішим, ніж зазвичай. Куріння також підвищує ризик отримання інфекцій дихальних шляхів через пошкодження клітин дихальних шляхів. Особливо проблематичним це може виявитись, якщо імунна система людини не працює належним чином. Більше того, паління може викликати різні форми раку, окремі з них частіше зустрічаються у ВІЛ-інфікованих людей, що палять.

Наразі недостатньо знань про вплив алкоголю на перебіг ВІЛ-інфекції. Поки що в загальній клінічній картині не виявлено впливу алкоголю на перебіг інфекції.

Проте не слід перевантажувати алкоголем свою печінку та нирки, якщо ти вже приймаєш АРТ.

Якщо дивитись у майбутнє, то так ти дуже швидко можеш їх, як то кажуть, «просадити», адже самі по собі АРВ-препарати є досить токсичними. Щодо безпечного сексу, очевидно, що прийом алкоголю часто приводить до ризикованої поведінки людей, навіть якщо відомо про ВІЛ-позитивний статус одного з них. До речі, прийом алкоголю разом з іншими легкими наркотиками відіграє значну роль у

передачі й інших ЗПСШ. Особливо небезпечним для печінки є прийом алкоголю ВІЛ-позитивними людьми, які також мають хронічний гепатит В чи С.

А фізичні вправи не завадять будь-кому! Фізичні вправи та навантаження, що підібрані індивідуально для певної людини з урахуванням її фізичного стану та стану здоров'я, можуть мати дуже позитивний вплив на загальне самопочуття та інші сприятливі ефекти на здоров'я ВІЛ-позитивної людини. Деякі з побічних ефектів АРТ-лікування можуть бути частково або повністю нейтралізовані за допомогою регулярних фізичних вправ. Також важливо знати, що фізичні вправи вже показали свою ефективність у зменшенні рівня стресу та навіть у профілактиці та зменшенні рівня депресивних станів.



Люди, які практикують фізичні вправи нерегулярно, відчуватимуть знеохочення та втому, роблячи ці вправи.

А також можуть відчувати біль у кістках та напруженість в тілі, що часто відбувається, коли робиш інтенсивні фізичні вправи після довготривалого застою. Тому регулярні фізичні вправи рекомендовано для ВІЛ-позитивних людей, особливо для тих, хто вже приймає АРТ.

ДУША І ТІЛО

Існує розбіжність у думках про те, як хвилювання, стрес і депресія впливають на імунну систему людини та її здатність захищати організм від пухлин та інфекцій. Доки це не буде досконало вивчено, ми можемо тільки робити припущення. Але очевидно, що людина почувається добре, коли вона не перебуває в стані стресу, схвилювання чи депресії.

Можливо, не всі здогадуються, що кожен здатний до певної міри контролювати свій психологічний стан.

Один зі шляхів – це переглянути свій стиль життя, наодинці чи разом із кимось, щоб

віднайти причини, які викликають дискомфорт. Часто завдяки цьому можуть поліпшитись стосунки з іншими людьми. Інколи хтось може позитивно вплинути на твоє ставлення до життя або на якість твого життя як такого.

Декому допомагають різні види вправ і технік із релаксації. Існує широкий спектр таких вправ. Скажімо, глибоке дихання, що при правильному застосуванні приводить до загального заспокоєння і зниження стресу, іншим можуть допомогти техніки з медитації.

Якщо причиною самого стресу є занепокоєння щодо свого ВІЛ-позитивного статусу, індивідуальна чи групова терапія може добре допомогти.

Участь у групах самопомоги для ВІЛ-позитивних людей, зокрема для ВІЛ-позитивних ЧСЧ, є одним із найактивніших видів такої терапії.

ДИСКОРДАНТНІ ГЕЙ-ПАРИ

Пари, де один із партнерів ВІЛ-позитивний, а інший – ВІЛ-негативний, називають дискордантними. Багато проблем, із якими стикаються звичайні пари, у дискордантних парах різко загострюються.

МІЖ ВАМИ Є ВІДМІННОСТІ І З ЦИМ ТРЕБА РАХУВАТИСЬ.

Той факт, що ви є дискордантою парою, – лише частина вашого життя, але дуже важлива частина. Що для кожного із вас означають поняття ВІЛ-позитивний і ВІЛ-негативний? Як відмінність у ВІЛ-статусі впливає на ваші стосунки загалом? На сексуальне життя? На ваші плани на майбутнє? Вам треба звикнути до того, що у вас різний статус і що незалежно від нього кожен з вас має однакове право на повагу з боку партнера.

Розмовляйте про секс.

Обговорюйте значення сексу у вашому житті. Говоріть відкрито і прямо про ваші сексуальні вподобання та побоювання щодо ризику зараження ВІЛ.

Зробіть презерватив частиною свого життя.

Виробляйте звичку використовувати презерватив кожного разу, коли ви вступасте в інтимні стосунки. Нехай презерватив стане для вас символом кохання, довіри та безпеки. Давайте волю фантазії і перетворіть використання презерватива на сексуальну гру.



Не бійтесь говорити про ВІЛ-інфекцію.

Поділіться своїми страхами та тривогами з приводу передачі вірусу. Обговоріть, що станеться, якщо ВІЛ-негативний партнер усе-таки інфікується ВІЛ. Як кожен із вас буде при цьому себе відчувати? Кому ви зможете про це розповісти? Намагайтесь якомога відвертіше розмовляти на такі теми зі своїм партнером. Шукайте підтримки. За необхідності підтримуйте відносини із парами в схожій ситуації. Усвідомте, що ви не є самотніми в цій проблемі і що є люди, які зможуть вас зрозуміти. Знайдіть підтримку в друзів та близьких.

Говорити, говорити і ще раз говорити один одному про найголовніше, про те, що має особливе значення у вашому житті. Це – фундамент інтимної близькості. Обговорюйте те, що для вас означає справжня любов. Говоріть про те, як насолоджуватись коханням, не піддаючи при цьому ризику свого коханого.

ДЕТАЛЬНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Анальний секс серед дискордантних пар вважається найбільш небезпечною сексуальною практикою з точки зору передачі ВІЛ. При цьому, він досить поширений як у гомосексуальних парах, так і в гетеросексуальних. Якщо ви практикуєте анальний секс в пасивній чи активній ролі, важливо пам'ятати, що фізіологія цього типу сексу кардинально відрізняється від вагінального чи орального сексу. Слизова оболонка ануса та прямої кишки дуже тендітна і легко може бути пошкоджена. Тому бактерії та віруси легко можуть проникнути в організм при анальному сексі.

Анальний секс в активній ролі також більш небезпечний, ніж вагінальний, оскільки виділення слизової кишечника можуть містити

в собі велику кількість вірусів. Крім того, у разі пошкодження слизової оболонки кишечника існує імовірність контакту з кров'ю під час сексу. Слизова кишечника також активно всмоктує речовини з навколишнього середовища, тому будь-який збудник дуже швидко потрапляє в кровообіг із кишечника. Саме тому ВІЛ може легко передаватись при анальному сексі, якщо, звісно, не використовується презерватив.

КОЛИ НЕОБХІДНО СКАЗАТИ ПОТЕНЦІЙНОМУ ПАРТНЕРУ, ЩО В ТЕБЕ ВІЛ?

Можна це зробити і під час першої зустрічі. Якщо від тебе відвернуться одразу, то це буде не так боляче, як відмова вже близької до тебе людини. Або не казати про свій ВІЛ-статус, поки не пройде певний час. Партнер і ти маєте пізнати один одного краще, перш ніж відкривати таку делікатну особисту інформацію.

Розкриття ВІЛ-статусу – величезна проблема і з цим погоджуються всі, адже з відмовою потенційного партнера упоратись нелегко.

У суспільстві закріпився негативний стереотип гая. Гомосексуальність часто сприймається як дещо сороміцьке або гріховне, про що не

заведено говорити уголос. Чимало чоловіків, які мають секс із чоловіками, бояться або соромляться обговорювати питання свого сексуального здоров'я з медиками й іншими фахівцями і в результаті не отримують своєчасної консультації або медичної допомоги.



До найпоширеніших міфів належить також уявлення про те, що всім геям притаманні непостійність у стосунках і прагнення до хаотичних статевих стосунків.

Оскільки існує тільки негативний стереотип, а позитивні персонажі-геї на екрані телевізорів, у книжках або в кіно майже відсутні, відповідно відсутня і позитивна модель поведінки, яку ми могли б наслідувати.

Гею чи бісексуалу значно складніше виробити безпечний стиль життя, усвідомити цінність своєї особистості, життя та здоров'я. Таким чином, відсутність позитивних рольових моделей також ускладнює профілактику ВІЛ/СНІД та ризикованої поведінки серед чоловіків, що практикують секс із чоловіками.

Із перших днів епідемії ВІЛ/СНІД в індустріально розвинених країнах у суспільній свідомості виникла асоціація між СНІДом та гомосексуальністю. Перші випадки СНІДу на Заході та в колишньому СРСР були зареєстровані серед геїв. Спочатку медики навіть пропонували називати нове захворювання «імунодефіцит, пов'язаний із гомосексуальністю», а газети просто писали про «голубий рак». Але доволі швидко стало зрозуміло, що для вірусу немає значення, яка в людини сексуальна орієнтація, національність, релігія чи професія. Ризикованим буває поведінка людини, а до групи ризику належать усі *homo sapiens*.

**Я ВІЛ-ПОЗИТИВНИЙ ГЕЙ І ХОЧУ СПІЛКУВАТИСЯ
З ТАКИМИ Ж, ЯК Я.**

**ЧИ ІСНУЮТЬ ЯКІСЬ ГРУПИ ЗУСТРІЧЕЙ,
І КУДИ МЕНІ ЗВЕРНУТИСЬ?**

На сьогодні в Україні діє досить багато груп самопомоги для ВІЛ-позитивних ЧСЧ (чоловіків, що мають секс із чоловіками) і їх кількість збільшується кожні кілька місяців.

Список організацій та ініціативних груп та груп самопомоги для ВІЛ-позитивних ЧСЧ, що підтримуються та/або реалізуються на базі ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ» на сьогодні:

Вінниця

Ініціативна група для ЧСЧ «Радій Життю»
+380(96)8998463 – Андрій

Дніпропетровськ

*Групи взаємодопомоги на базі
ГО «Дорога Життя»*
+380(50)776-2346 – Валентин
lgbt.dp@gmail.com

Житомир

*Групи взаємодопомоги на базі
Житомирського обласного відділення
ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ»
+380(63)398-3377 – Роман
romek@bk.ru, ICQ: 329485631*

Запоріжжя

*Групи взаємодопомоги на базі
Запорізького обласного відділення
ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ»
+38(097)209-64-94 – Олександр*

Івано-Франківськ

*Групи взаємодопомоги на БХФ «Солідарність»
+380(67)856-2340, Геннадій*

Київ

*Групи взаємодопомоги та ком'юніті-центр на
базі БО «Допоможи Життю»
helphelife@gmail.com*

Кіровоград

*Групи взаємодопомоги на базі
Кіровоградського обласного відділення
ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ»
+380(99)250-8844, vitalichka_23@mail.ru, Віталій*

Кривий Ріг

*Групи взаємодопомоги на базі
Інформаційно-освітнього центру «КРЕДО»*
+380(63)288-3861 – Вадим
+380(97)751-7169 – Андрій

Львів

*Групи взаємодопомоги на базі
Львівського обласного відділення
ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ»*
+380(67)672-0342, +380(93)521-1433 Андрій
andre75@ukr.net

Мелітополь

Групи взаємодопомоги:
+38 093 576 71 75 – Олена, evasvitla1@i.ua

Суми

*Групи взаємодопомоги на базі
Сумського обласного відділення
ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ»*
+380(63)426-4668 – lastexail@rambler.ru, Валерій

Харків

Групи взаємодопомоги на базі БФ «Благо»

+380(57)751-0027, +380(93)525-8518

egos@meta.ua – Сергій

Хмельницький

Групи взаємодопомоги:

+380(97)802-0697 – Андрій

Для більш повної та актуальної інформації щодо послуг для ВІЛ-позитивних ЧСЧ та груп самодопомоги ти можеш знайти на нашому веб-сайті: <http://www.gayplus.info>

Інформацію, яка тебе цікавить, ти також можеш отримати на національній лінії довіри з питань ВІЛ/СНІДУ, безкоштовно зателефонувавши за номером: **8 800 500 45 10**



Продукція видана за фінансової підтримки ВБО «Всеукраїнська мережа ЛЖВ» в рамках реалізації проекту «Покращення якості життя ВІЛ-позитивних ЧСЧ в Україні», підтриманого СНІД-Фондом Елтона Джона.

Викладені погляди й точки зору є поглядами й точками зору організації, що видала цю продукцію, і не можуть розглядатися як погляди або точки зору СНІД-Фонду Елтона Джона та Всеукраїнської мережі людей, які живуть з ВІЛ/СНІД.

Автори: Завадський О., Кісь З., Дорошенко І., Вітвицький О.

При підготовці буклету також були використані матеріали (в тому числі ілюстративні) з таких джерел:

1. «Get sure. Testing for HIV – why, how & afterwards»;

Swedish Physicians against AIDS Noah's Ark-Red Cross Foundation, 2007

2. «HIV. A gay man's guide», *Camden Primary Care Trust, London, 2002*