

# Забота о себе



Забота

о себе



**Данный информационный материал предназначен  
только для клиентов программ профилактики ВИЧ/СПИДа  
среди наиболее уязвимых к инфицированию групп населения,  
в частности МСМ.**

## **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Эта книжка является результатом работы большого количества людей, которым я признателен за их участие и помощь!

В первую очередь, хочу поблагодарить всех участников фокус-групп из Львова, Киева и Одессы, которые дали множество ценных комментариев к тексту! Каждый из них вложил в книжку что-то свое, отчего она, по-моему, только выиграла!

Редактировать книжку помогали также Анатолий Бондаренко, Андрей Белоглазов, Владимир Медик, Евгений Писемский, Николай Недзельский, Петр Полянцев, Роман Дудник, Сергей Шищенко и Юрий Саранков. Огромное им спасибо!

И, конечно, книжка не появилась бы на свет без участия и поддержки Анны Довбах и Мирославы Андрущенко, которые сделали все, чтобы организовать мою работу наилучшим образом, в том числе, вежливо напоминая о сроках, что мне весьма помогло. В свою очередь, Анна и Мирослава взяли на себя всю административную работу, включая организацию фокус-групп, и взвалили на себе на плечи определенную долю забот, связанных с их проведением.

## Привет!

Привет, меня зовут Геннадий : )

Ты узнал о том, что инфицирован ВИЧ, и теперь, наверное, у тебя полная голова всяких вопросов. Например, как быть с бой-френдом? Или что будет с твоей работой? Возможно, ты боишься, что вскоре к тебе будет цепляться болезнь за болезнь. Ответить на все вопросы за одну минуту — не получится.

Прямо сейчас нужно понять **самое главное: у тебя впереди много лет жизни!** ВИЧ-инфекция протекает медленно, и сегодня научились останавливать ее развитие. Так что времени, чтобы узнать все, что нужно, у тебя достаточно, так же, как и построить свою жизнь такой, как ты хочешь.

Не торопись с принятием каких-либо решений: не нужно ставить на себе крест, не стоит обвинять судьбу и людей или же бежать и рассказывать всем подряд про то, что у тебя ВИЧ. Ты столкнулся с тем, о чём мало знаешь. Сначала узнай, что такое ВИЧ, чем тебе это грозит, что реально, а что выдумки. Например, в интернете и в СМИ много информации, часть которой будет тебе полезна, но там немало и всякого мусора. Кроме того, ты не останешься один, без помощи и поддержки: существуют медицинские центры и общественные организации, которые помогают ВИЧ-позитивным.

Не торопись. Сначала думай, а потом делай. Время есть.

### Эта книжка

Эта книжка — для молодых геев и бисексуалов, узнавших о том, что у них есть ВИЧ-инфекция. Сам я гей, и с 18 лет живу с ВИЧ. Сейчас мне 42, и я вполне доволен своей жизнью!

Здесь я предлагаю тебе поговорить о том, что с тобой произошло, и как сделать самое главное, из чего складывается жизнь любого человека, в том числе и ВИЧ-позитивного — быть самостоятельным, активным, самому решать, что тебе делать, заниматься интересным тебе делом, любить и быть любимым. У меня ушло больше 10 лет, чтобы научиться жить с ВИЧ, именно жить, а не выживать, использовать время и силы в свое удовольствие, а не «бороться с болезнью весь остаток жизни». Ты можешь не терять столько лет, а просто воспользоваться тем, что нашел и узнал я.

Может быть, наш с тобой разговор будет не всегда приятным. Да. Но и задача моя не развлечь тебя, а поделиться с тобой своим опытом. Я искренне надеюсь, что ты найдешь для себя тут нечто полезное, и это поможет тебе быть уверенным в себе и счастливым.



## Как все это у тебя началось...

Однажды ты сдал тест на ВИЧ, и тест дал положительный результат.

Может быть, тогда ты сказал: «Вот черт!»

Или: «Только не это!..»

Или: «Упс!..»

Как бы это ни было, сейчас нужно жить дальше. И жить уже с ВИЧ.

Да, ВИЧ-инфекция не делает жизнь проще и приятнее. Это правда. Но, правда и то, что ВИЧ-позитивные могут жить столько же, сколько те, у кого нет ВИЧ. Кто-то живет паршиво. Кто-то живет хорошо, на зависть окружающим! Как будешь жить ты — зависит только от тебя самого.

## До и после теста

*В августе 1988 года, когда мне было 18 лет, я расстался со своим вторым бой-френдом, прожив с ним совершенно сумасшедшие полгода, полные секса, алкоголя и еще кто знает чего. А в октябре того же года мне сообщили, что у меня ВИЧ-инфекция. Это полностью выбило меня из колеи на следующие 3-4 года — я пытался понять, что это значит, и что мне теперь делать?*

Чем жизнь с ВИЧ-инфекцией отличается от жизни без нее? Первое и главное — меняется твое представление о самом себе, твое отношение к себе, и может поменяться мнение окружающих о тебе и их отношения с тобой. С этого и начнем.

### Твое мнение о себе самом

Конечно, я не знаю точно, что ты думал о себе раньше, как к себе относился. Наверное, ты считал себя человеком, не особо отличающимся от других. Да, твои лицо и прочие части тела — только твои, твои таланты — только твои, но в остальном ты такой же, как и другие. Возможно, ты знал, что в тебе, как и во всех других людях, живут бактерии туберкулеза или вирус герпеса. Живут и не вызывают проблем со здоровьем, пока иммунитет их сдерживает. И, несмотря на это, тебя не мучили навязчивые мысли о смерти от туберкулеза, и ты не считал себя невероятной угрозой для окружающих, такой вот «герпесной бомбой»!..

Может быть, что-то тебе в себе не нравилось, что-то огорчало, но не так, чтобы впасть в затяжную истерику или депрессию. Ты считал себя вполне нормальным и вел себя как все: покупал себе одежду, планировал и строил карьеру, мечтал, развлекался, грустил (а, может, даже и плакал), учился, искал секса и любви. Ведь так?

А теперь? Что ты думаешь о себе после того, как узнал, что ты ВИЧ-позитивный? Как часто в течение дня тебе в голову приходят мысли о том, что в твоём теле живёт некий вирус, который угрожает твоему здоровью? Как часто ты думаешь о том, что под угрозой твоя жизнь и жизнь других? Ты все ещё хочешь выучить английский, занять новую должность или съездить на новогодние праздники в Париж?

Скорее всего, до того, как получить положительный результат теста, ты мало знал о ВИЧ. Знал, что да, есть такой вирус, он неизлечим, передаётся при сексе и через инъекции.

Но ты, наверное, считал, что тебя все это не касается, нужно лишь аккуратнее выбирать сексуального партнёра, чтобы у него не было ВИЧ или ещё чего, и, на всякий случай, стараться пользоваться презервативом. Люди с ВИЧ были для тебя «другими», не такими как ты, и то, что они сами о себе думают, как живут, тебя не трогало.

Как ты ответишь на вопрос «кто ты теперь»? Что первое приходит тебе в голову? Уверен, что первые мысли похожи на то, что ты сам раньше думал о ВИЧ-позитивных: «другой», обречённый, опасный для окружающих.

Но это, мягко говоря, не так, и ты это увидишь в дальнейшем. Обрати внимание на важную вещь: для того, чтобы ответить на вопрос «кто ты теперь?», ты используешь свои старые представления, которые были тогда, когда ты считал, что тебя это не касается, что это все про других. Ты пользуешься устаревшими представлениями, основанными, скорее всего, на поверхностной информации, слухах, а не на достоверных фактах.

### Что другие думают о тебе?

Другие — это, например, твои родственники, друзья, коллеги, твой любимый (бой-френд, заяц, или как ещё ты его называешь). Они, скорее всего, думают о тебе так: молодой, вся жизнь впереди, красивый (или симпатичный), разумный (или вбалмошный) и так далее. Они представляют тебя таким, каким ты показывал им себя до получения положительного результата теста на ВИЧ. И о ВИЧ-позитивных они думают так же, как раньше думал и ты: сами виноваты, лучше держаться от них подальше. Они ведь так думают, да?..



У тебя есть сложившиеся отношения со своими любимыми, родственниками, коллегами и друзьями, а ВИЧ-инфекция создает угрозу этим отношениям. Но если уж быть совсем точным — не сама ВИЧ-инфекция создает эту угрозу, а то, что именно твои близкие, друзья и любимые знают о ВИЧ-инфекции, что, руководствуясь подобной информацией, они думают о людях, живущих с ВИЧ.

## Что такое ВИЧ-инфекция

*Я был 70-м или 80-м человеком в СССР, у которого обнаружили ВИЧ. Врач, сообщивший мне диагноз, сам был немало напуган. Отводя глаза, он сказал мне, что ничего страшного не произошло, у меня нет сифилиса, у меня — СПИД. На мой вопрос, что это значит, он сказал, что жить мне осталось лет пять.*

Очень многое в нашей жизни зависит от того, как мы к чему-либо относимся. Так, на дворовую кошку или собаку можно смотреть как на разносчика блох, а можно любоваться грацией этих четвероногих и удивляться их сообразительности.

То же с ВИЧ-инфекцией. Спроси себя, как ты ее воспринимаешь? Как «неизлечимую болезнь»? Как «причину, по которой от тебя все отвернутся»? Предлагаю тебе взглянуть на ВИЧ-инфекцию как просто на одно из обстоятельств твоей жизни, которое создает определенные риски для здоровья и благополучия. В чем разница? В том, что, когда ты говоришь себе «я болен», то словно признаешь, что все уже случилось и ты уже ничего не в состоянии сделать (все же знают, что ВИЧ-инфекция пока неизлечима, и это правда). А если ты говоришь «это угроза, риск», значит, еще не случилось ничего страшно-непоправимого (что тоже правда!), и, по сути, все зависит от того, что ты будешь делать в будущем, чтобы эту угрозу предотвратить, чтобы снизить риски.

Возьмем для сравнения автомобиль. Известно, что ежегодно в авариях гибнет масса людей. И что? Значит ли это, что нужно отказаться от езды на машине и вообще обходить стороной дороги, где они ездят? Вовсе нет. Есть немало способов избежать аварии или связанных с ней травм! Правила дорожного движения, хорошее дорожное покрытие, продуманные дорожные развязки, светофоры, подземные переходы, ремни и подушки безопасности — все это помогает людям использовать автомобили по назначению и не подвергать себя риску.

То же самое с ВИЧ-инфекцией. Да, у тебя появились дополнительные риски для здоровья. Да, от тебя вирус может передаться другим. Может так быть? Да. А вот будет ли? Совсем не обязательно. Эти риски можно снизить или вообще предотвратить. Если ты хочешь жить и быть счастливым, то шансов у тебя вполне достаточно.

## Угрозы для твоего здоровья

Давай посмотрим, чем ВИЧ-инфекция грозит твоему здоровью? Из названия вируса — *вирус иммунодефицита человека* — видно, что он нарушает работу иммунитета. Делает он это медленно, в течение нескольких лет. В процессе размножения ВИЧ использует клетки иммунной системы, заставляя их производить новые вирусы, тем самым разрушая эти клетки. Но, не буду вдаваться в детали, ведь ты и сам, наверное, кое-что уже знаешь об этом — что-то тебе рассказал врач, что-то ты узнал из Интернета или от консультанта в неправительственной организации (кстати, этими консультантами могут быть тоже ВИЧ-позитивные люди, они называются «равными консультантами», потому что они такие же, как ты, и могут поделиться своим опытом жизни с ВИЧ).

Большинство геев и бисексуалов имеют в среднем больше сексуальных партнеров, чем гетеросексуалы. Много партнеров — выше риск передачи чего-то. Например, вируса папилломы человека (ВПЧ). Обычно наличие этого вируса характеризуется появлением на слизистой оболочке ануса или головке члена небольших наростов (папиллом/кондилом). Может быть, ВПЧ у тебя есть, но до сих пор иммунитет успешно подавлял его, и никаких проявлений у тебя не было. Ослабление иммунитета, вызванное ВИЧ, может привести к активизации ВПЧ, и появлению этих самых наростов. Это не больно, хотя иногда они могут сильно разрастаться и создавать уже реальный дискомфорт в области ануса или пениса. То же самое происходит с живущей в легких каждого человека бактерией *пневмоцистой Карини*. При нормально работающем иммунитете она просто тихо сидит себе там, не вызывая каких-то проблем. Но когда иммунная система ослаблена многолетней борьбой с ВИЧ, эта бактерия может вызвать сильное воспаление легких. Также ВИЧ может нарушать работу периферической нервной системы, стать причиной значительного снижения веса, сердечной недостаточности, увеличения лимфатических узлов, и появления хронической усталости... Но! Пожалуйста, не ищи у себя все эти симптомы прямо завтра! Не придумывай себе больше, чем есть на самом деле. Если подозреваешь что-то, лучше проконсультируйся с врачом.



По большому счету — это все. Не то, чтобы этого мало, но это действительно — все. ВИЧ разрушает иммунитет, и все последствия связаны именно с ослаблением иммунного ответа.

Но, можно заставлять иммунитет сдерживать ВИЧ-инфекцию и при этом мешать ВИЧ размножаться и разрушать клетки иммунной системы. Для этого есть забота о своем теле, о себе и антиретровирусная терапия. Так можно избежать всех описанных выше заболеваний.

Еще раз об отношении к ВИЧ-инфекции: ты можешь сказать себе, что ты болен, ВИЧ разрушает твой иммунитет, что будущего нет, что все напрасно. Или ты смотришь на ВИЧ-инфекцию как на потенциальный риск для здоровья и принимаешь меры, чтобы сохранить иммунную систему в хорошем состоянии и обеспечить себе хорошее самочувствие и долгую жизнь. Выбирай.

### «Лечиться» или «заботиться о себе»

Есть терапия, сдерживающая размножение ВИЧ-инфекции в твоём организме, — думаю, что ты уже слышал о ней. Если ВИЧ проник в тебя недавно, то принимать эти препараты нужно будет не сразу, а только, когда организм покажет, что сам уже не справляется. Эту терапию назначает врач на основе анализов состояния твоего иммунитета и подбирает ее индивидуально, исходя из твоих особенностей. Это долгосрочная терапия, ее нужно принимать непрерывно и долгое время. Пока она рекомендуется пожизненно, так как лекарства не уничтожают ВИЧ, а мешают ему размножаться, но в будущем, уверен, найдут способ полностью удалить ВИЧ из организма. У врача, из книг и брошюр, или в Интернете, ты можешь узнать об этой терапии много важных деталей.

Ну вот, можешь сказать ты, если не нужно относиться к ВИЧ-инфекции как к болезни, то почему речь пошла о терапии, таблетках, анализах и врачах? А я в ответ спрошу: скажи, пожалуйста, а ты можешь не кушать? Ну, вот так, жить себе в свое удовольствие и вообще ничего не есть? Нет? Наверное, если не есть, то быстро начинаешь чувствовать себя плохо. Так ведь?

Почему ты спокойно относишься к необходимости есть каждый день, а прием этих препаратов тебя настораживает или может даже пугает? Ты ешь, чтобы чувствовать себя хорошо. Ты будешь принимать эти препараты с той же целью. В чем разница? Может быть, борщ с пампушками просто привычнее? Может быть, эти препараты не столь приятны на вкус, как яблоки или яичница с ветчиной, но это, согласишься, уже придирки. Смотри на будущую терапию как на дополнительный элемент твоего рациона — это будет просто еще несколько

продуктов (препаратов), которые тебе нужно ежедневно принимать, чтобы хорошо себя чувствовать и оставаться здоровым.

Существующие сегодня лекарства реально могут остановить развитие ВИЧ-инфекции, как бы «заморозить» вирус. Но! Это все, что можно сделать с помощью лекарств. Лекарства помогут тебе остаться в живых, чувствовать себя бодро, но не сделают тебя счастливее или красивее, не помогут тебе в карьере или в любви.

Вот еще одно мое предложение тебе: относись ко всем медицинским процедурам (не важно, идешь ли ты к стоматологу или инфекционисту) как к **заботе о себе**, а не лечению. В чем разница? Когда ты лечишь что-то, то хочешь избавиться от причины боли или неудобства. То есть, болит, например, у тебя зуб, тебе сейчас плохо и больно, и ты хочешь, чтобы завтра тебе не было так плохо, а было хорошо, как вчера. Ты идешь к стоматологу, садишься в кресло, он направляет тебе в лицо яркую лампу, ты зажмуриваешься и открываешь рот. Он там возится, что-то сверлит, а ты сидишь, терпишь. И через час-другой неудобств ты снова можешь грызть леденцы в свое удовольствие!.. Лечение — это что-то такое, когда ты пришел, потерпел неприятную процедуру, она закончилась, и ты дальше себе живешь так же, как жил раньше, ну, или почти как раньше, потому что зуб могут и удалить.

Забота о себе — это то, что делается непрерывно, каждый день. Согласись, невозможно любить что-то или кого-то с десяти до одиннадцати, а потом не любить! Забота о себе — это любовь к себе, когда ты хочешь, чтобы завтра было лучше, чем сегодня, когда ты тратишь свое время и силы не на сохранение остатков прошлого, а на новые достижения, развитие. Я предлагаю тебе не становиться «ВИЧ-инфицированным», а быть, раз уж так сложилось, «человеком, живущим с ВИЧ», где ВИЧ-инфекция и связанная с ней терапия — важные, но не самые главные детали твоей жизни. Я думаю, что главное в твоей жизни — это ты сам, люди, которых ты любишь, твое и их благополучие!

## Угрозы твоему благополучию

У каждого свое представление о благополучии и успехе. Для кого-то это — куча денег, для других — уйма друзей, а кто-то хочет и того и другого! Как бы ни отличались детали этих картинок, главное в них одинаково: когда ты благополучен и успешен, тебе нравится и хочется жить!

Благополучие всегда связано с активным действием, направленным на то, чтобы этого благополучия добиться. А чтобы действовать, нужно верить в себя, заботиться о себе и располагать поддержкой окружающих. Стоит признать, что



очень многие ВИЧ-позитивные люди теряют веру в себя, в свою способность достигать желаемого и быть счастливыми. Также стоит признать, что часто наличие ВИЧ-инфекции может стать причиной разрыва отношений даже с очень близкими людьми, которые тебе очень дороги.

Как я сказал раньше, отношение людей к тебе может поменяться совсем не потому, что ты ВИЧ-позитивный, а потому, что у них нет правильного понимания того, что такое ВИЧ-инфекция, и насколько для них опасно или безопасно быть рядом с тобой? То же самое происходит и с твоим отношением к себе самому, когда ты оцениваешь себя, исходя из старой, поверхностной информации.

Еще одной серьезной угрозой для тебя является недостоверная информация. Например, в Интернете, на телевидении и в прессе полно тех, кто говорит, что люди, живущие с ВИЧ — это отбросы общества, что они только и думают про то, как бы заразить побольше окружающих. Так же много паникеров, которые утверждают, что от антиретровирусной терапии нет никакой пользы, а только вред. А некоторые утверждают, что ВИЧ вообще не существует, и иммунитет снижается от повышенной радиации или не вылеченной вовремя гонореи. Слышал что-то из перечисленного? Все это просто мусор, который не стоит копить в своей голове!

Важно понять, что люди, которые все это говорят и пишут, не несут за твоё здоровье никакой ответственности. Более того, им наплевать на тебя. Они хотят выглядеть умными, опытными, защитниками общества. На самом же деле они просто ленивые: вместо того, чтобы потратить время и аккуратно разобраться в теме, они на ходу придумывают яркие глупости или повторяют чужой бред.

Нельзя выучить математику, пользуясь бесплатной газетой с анекдотами! Нужен учебник, написанный профессионалом. А такими в области медицины являются врачи, в области психологии — психологи. А о том, кто такие ВИЧ-позитивные, и как жить с ВИЧ лучше всего знают люди, живущие с ВИЧ уже не один год, и умеющие работать с рисками, создаваемыми инфекцией. Чтобы получать достоверную информацию о жизни с ВИЧ, не обязательно перерывать сотни сайтов или тысячи книг. Есть среди них пользующиеся признанием и уважением источники, список которых приведен в конце этой книжки.

## Что и кому ты должен?

*Мне было 22 или 23 года. Пригласили в гости к одному симпатичному человеку. Сначала шампанское, потом флирт, потом поцелуй, еще шампанское, потом секс... Через неделю мы опять встретились, и он стал возмущаться, почему я не сказал ему, что у меня ВИЧ? Я напомнил, что мы использовали презервативы. В ответ он сказал, что я сволочь и не имел права так с ним поступать.*

Многие считают, что если ты знаешь о своем ВИЧ-статусе, то ты и только ты должен заботиться о том, чтобы вирус не передался другим. То есть, ты должен вести себя «ответственно». Ты согласен с этим? Наверное, да, ведь если бы тот, от кого ты получил ВИЧ, предупредил бы тебя заранее!.. Ну да, конечно! Этот предупредил, потому что знал, а другой не предупредил, потому что не знал (просто давно не проходил тест). В итоге будет все тот же ВИЧ. Вот если бы ты сам заботился о себе и пользовался презервативом всегда, когда был риск передачи вируса!.. Да? Тогда бы заражения не произошло. Но не вини себя. Это дело глупое, пустая трата времени. Нужно делать выводы из своих ошибок и жить дальше, не повторяя их. Твои ошибки — это твой опыт. Используй его себе во благо.

Давай подумаем и посмотрим, какой вывод можно сделать из того факта, что ты заразился ВИЧ? Что ты на основе своего опыта можешь сделать сам для себя? Подумай, что ты такого делал в прошлом, что позволило ВИЧ проникнуть в твой организм?

ВИЧ очутился в твоём организме потому, что ты занимался сексом. Так? Нет! ВИЧ проник в твой организм потому, что ты не защищал себя во время секса. Так? Да. В дальнейшем, в твоих интересах сделать все следующие сексуальные контакты максимально безопасными. Это твоя ответственность перед самим собой, это именно в твоих интересах — избежать заражения еще какой-нибудь инфекцией в дополнение к ВИЧ, или другим типом ВИЧ. Например, сифилис почти в два раза легче и чаще проникает в организм, чем ВИЧ, иначе говоря, вероятность передачи сифилиса в два раза выше<sup>1</sup>, чем ВИЧ. Может статься, что после незащищенного секса твой ВИЧ к партнеру не перейдет, а вот у тебя появится сифилис от твоего случайного друга.

<sup>1</sup> Г.И. Мавров, д.м.н., «Очерки истории сифилиса (малоизвестные факты и полезные выводы)», журнал «Клиническая иммунология. Аллергология. Инфектология», №8, 2010, <http://immuno.health-ua.com/article/520.html>



Итак, самое главное о долге и ВИЧ: единственный человек в мире, которому ты действительно должен всегда и все — это ты сам. Окружающие могут позаботиться о себе сами.

## Сексуальные партнеры

«Привет тебе, очаровательный принц, я — Машенька, у меня триппер, и я хочу с тобой познакомиться!» — нелепо, да? Это по поводу вопроса, говорить или нет о своем ВИЧ-статусе своему сексуальному партнеру и если говорить, то когда? Уверен, что не нужно начинать с этого разговор в клубе или на тусовке!

Некоторые предпочитают заранее расставить все точки над «і», указав в своей анкете на сайте знакомств, что являются ВИЧ-позитивными. Наверное, это подходящий вариант — снять с себя труд сообщать о наличии у тебя ВИЧ человеку, который тебе нравится, и от которого ты не хочешь услышать отказ. Ты просто сразу ставишь что-то типа забора, на котором написано: «Осторожно! Злая собака!», — и потенциальный бой-френд проходит мимо, не доставляя тебе душевных страданий.

Я думаю, что вопрос, сообщать ли своему сексуальному партнеру о ВИЧ-статусе зависит от того, что ты хочешь от человека, и что человек хочет от тебя. Если все идет к серьезным отношениям, то лучше обсудить вопрос статуса. Если это вариант одноразовый, то зачем?

Люди знакомятся не потому, что они чем-то инфицированы или не инфицированы, а потому, что у них есть желания и потребности, которые они могут удовлетворить при помощи друг друга. Счастье, как и боль, лучше делить с кем-то: боли становиться меньше, а счастья больше!

Ты ищешь партнера для секса, потому что, как и другие люди, хочешь этого.

Но, не все так просто с желаниями! Даже если ты описываешь свое желание тем же словом, что и кто-то другой (вы оба говорите, что «хотите секса»), предположение о том, как его реализовать, могут у вас отличаться.

Соблазнительный незнакомец, предлагающий тебе секс без презерватива — опасность для тебя. Если он не хочет использовать презерватив с тобой, то и с другими, до тебя, он презерватив не использовал, и что за «букет» он тебе подарит, одному Богу известно! Фразы типа «да нафиг презик, я же здоров» или «а ты чё, чем-то болен?», говорят о том, что этот парень хочет заставить тебя делать то, что для тебя может быть опасным. Нужен тебе такой партнер?

Ты совершенно ничего не должен незнакомому тебе человеку, которого ты и видишь-то, может быть, впервые. Ты не должен удовлетворять его желания, стараться угодить ему лишь потому, что может быть он захочет (будет не против)

занияться с тобой сексом. Коллекционеров и неудачников, которые хотят быстро потрахаться и сбежать — полно, а ты — один!

Даже если инициатива идет от тебя, помни, что первая и главная твоя ответственность — забота о собственной безопасности, о собственном здоровье. Желание — желанием, романтика — романтикой, но как сложатся отношения с этим парнем — еще вопрос, а необходимость заботиться о своем теле, своем здоровье, вопросов не вызывает. Использование презерватива даже не обсуждается, а объявляется как условие секса.

Если парень тебе ну очень-очень-очень сильно понравился, поддерживай с ним отношения, постарайся узнать его лучше, и показать себя. Секс может быть и через неделю после знакомства. И, даже если в итоге не будет секса, у тебя может появиться новый хороший знакомый, что тоже хорошо!

### Врачи, коллеги, пассажиры автобуса, и продавщица из булочной №5

Многие врачи (а вслед за ними парикмахеры, массажисты и все прочие, кто напрямую соприкасается с телом своих клиентов) считают, что люди, живущие с ВИЧ должны с порога сообщить им — мол, вот, здравствуйте, у меня ВИЧ. Вот, я пришел к вам тут с вывихнутой рукой (постричься, маникюр сделать, получить массаж ягодичных мышц), а еще у меня ВИЧ.

Некоторым врачам действительно нужно знать о твоём ВИЧ-статусе, чтобы поставить правильный диагноз и назначить правильное лечение. Например, инфекционисту. Но вот стоматологу это вовсе не обязательно. Если, прежде чем поставить тебе пломбу, он требует справку о твоём ВИЧ-статусе — задумайся! Тут так же как и с сексом: ты действительно хочешь лечить зубы у врача, который принимает обязательные в работе с любым пациентом меры предосторожности только после специального предупреждения, а вообще-то он(а) работает «грязно»? Если он(а) не соблюдает элементарных правил стерилизации, то, очень вероятно, что плохо поставит и пломбу. Может лучше поискать другого врача, и не рисковать своим здоровьем?

И, конечно, парикмахеру, начальству и коллегам на работе, а также всем пассажирам автобуса, в котором ты едешь на работу или к любимому, и тем более продавщице из булочной №5, вовсе не обязательно знать о твоём ВИЧ-статусе, так как при бытовых контактах ВИЧ не пе-ре-да-ет-ся.

Единственная ситуация, когда ты обязан сообщить о своём ВИЧ-статусе — это, если ты работаешь там, где есть риск заражения при исполнении профессиональных обязанностей. Например, ты — хирург или лаборант, которому приходится иметь дело с кровью.



И, кстати, все по закону: закон Украины обязывает ВИЧ-позитивного предотвращать распространение ВИЧ. ВИЧ-инфекция может перейти от одного человека к другому через кровь или сперму. То есть, это возможно, когда ты занимаешься сексом, не предохраняясь, или пользуешься общим с другими шприцем для введения наркотиков. Но, как мы говорили выше, такое поведение опасно, в первую очередь, для тебя самого! Так что, защищая себя, заботясь о себе, ты заодно и закон соблюдаешь.

А вот профилактика передачи ВИЧ во время хирургической операции, прокалывании ушей или нанесении татуировки — ответственность хирурга и других специалистов, делающих операцию. И в законе это тоже написано.

## Родители, друзья, любимые

*Своим самым близким друзьям и бой-френду (третьему) я сказал о ВИЧ через день, после того, как сам узнал. Они все тут же приехали с вопросом, чем мне помочь. Вообще, мне везло с друзьями и любовниками! А вот с родней не повезло — после теле-шоу Влада Листьева «Тема», где я открыто говорил о своем ВИЧ-статусе, все отвернулись. Только мать приняла все и всегда поддерживала меня.*

То, что у тебя есть ВИЧ-инфекция, в итоге, будет влиять не только на твою жизнь. Рядом с тобой обязательно найдётся хотя бы один-два человека, которые любят тебя, считают тебя другом, кого любишь ты, кого считаешь друзьями, люди, которым твоё благополучие небезразлично. Это круг людей, с которыми ты эмоционально связан, с кем делишь свою жизнь, с кем действительно живёшь вместе (не обязательно в одном доме). Они важны тебе не потому, что платят зарплату или выдают нужную справку. Они — те, без кого тебе будет тоскливо и одиноко. И если сексуальные партнёры и коллеги будут приходить и уходить, то родителей, любимых и друзей «заменить» или «обновить» невозможно.

Говорят, что это всегда хорошо, когда волнующие тебя вещи, и тем более, вещи, которые угрожают твоему благополучию, известны кому-то из близких. Считается, что тогда можно рассчитывать на помощь от этих близких людей.

Я настоятельно рекомендую тебе **не торопиться и не сообщать всем им о том, что ты живёшь с ВИЧ, что называется, сию же минуту**, но и не тянуть с выбором того, кому из них действительно рассказать об этом, чтобы иметь

возможность получить поддержку, и, при этом, не создать проблем для себя и тех, кого ты любишь.

## Родители

Ты помнишь, что твои отношения с родителями никогда не оставались одинаковыми. В детстве, ты хотел, чтобы они всегда были рядом, потому что они были главными твоими защитниками, давали тебе человеческое тепло, уют, еду, учили тебя, как жить. Тогда все в твоей жизни было связано с ними! Потом у тебя появились друзья и подружки, с которыми ты вместе открывал и постигал мир вокруг, и ты уже меньше времени проводил с родителями. Да, родители были для тебя по-прежнему очень важны, но появилась и новая часть твоей жизни, где ты в них не нуждался. А примерно лет в 12-14 ты захотел быть самостоятельным! Может быть, определенная зависимость от родителей еще оставалась, но ты воспринимал это уже больше как что-то вынужденное. Как и многие в этом возрасте, ты хотел испытать новые ощущения, построить свой мир, стать самостоятельным и успешным! Но родители видели все несколько иначе... Возможно, что ты и родители ругались из-за этого: «Чтобы в девять был дома!», «Что это за Тарас (Маша, Петя)? Ты уверен, что они хорошие, и не втянут тебя во что-нибудь?!» Уверен, тебе эти слова знакомы, и тебя они возмущали!

Сейчас ты взрослый. Никто уже не имеет права диктовать тебе, во сколько приходить домой, с кем проводить время или заниматься сексом. Но, часто, родителей так не хватает!.. Не хватает их тепла и поддержки, их объятий и понимания. Я знаю лишь пару человек, которые заявляют, что родители им не нужны вообще, что они не скучают по ним, когда долго не видят.

Возможно, осознав свою принадлежность к геям или бисексуалам, ты как бы несколько отстранился от своих родителей, опасаясь, что они не поймут тебя, осудят. Может быть, ты уже пробовал им сказать о своей сексуальности, или они сами спросили («Сынок, что-то Богдан часто у нас ночует?» — говорили они, и так пристально и напряженно смотрели тебе в глаза...). А, может быть, они (или кто-то из них) уже знают о твоей сексуальности, вы уже говорили об этом, или у вас сложилось молчаливое согласие, что все так, как есть, и вы живете дальше.

Пройдя через страх быть отвергнутым из-за того, что ты гей, или что парни интересуют тебя не меньше девушек, ты можешь чувствовать еще больше напряжение перед разговором с родителями о ВИЧ-инфекции. Но, будет лучше, если хотя бы кто-то из них будет знать.

Зачем им знать? Чтобы ты мог говорить с ними об этом. Они любят тебя, пусть и не всегда могут выразить свою любовь. Возможность обсудить



с любящими тебя людьми сложные для тебя вещи, вопросы, которые напрягают, вызывают страх — все это снимает напряжение, дает тебе уверенность, что ты не один в своей попытке решить эти сложные вопросы, включая то, как жить с ВИЧ. Иначе говоря, сказать нужно, в первую очередь, чтобы в будущем получить эмоциональную поддержку, сочувствие. Ну, и помощь родителей, зачастую, может быть и вполне материальной.

Конечно, не нужно приходить, и исполнять с порога арию Машеньки с триппером. Прежде чем говорить родителям о ВИЧ, постарайся привести свои мозги в порядок, будь сам спокоен. Иначе, видя, как ты нервничаешь, они подумают, что произошла невероятная катастрофа (они же всегда все преувеличивают)!.. Даже если ты нервничаешь не из-за наличия у тебя ВИЧ, а, опасаясь их, родителей, негативной реакции на эту новость, они решат, что жизнь их ребенка разрушена, и виной всему страшный Вирус ИЧ...

Я не знаю твоих родителей и твоих отношений с ними. Может быть, ты в ладах с матерью и в контрах с отцом, или наоборот. Или твоя тетка — лучшая твоя подруга, и ты можешь быть с ней откровенен, говоришь ей все, а остальной родне сообщаем только часть информации о себе. Выбери из своих близких тех, с кем, как показывает твой опыт, ты можешь быть откровенен, и кто ни с кем не будет обсуждать твою жизнь без твоего разрешения.

Итак, ты успокоился, определил кому можно рассказать, чтобы не вызвать паники или воплей с обмороками. Теперь заготовь несколько первых фраз, чтобы начать разговор. Как будет готово, попробуй проиграть ситуацию перед зеркалом. По ходу проигрывания подумай, кто и как может отреагировать? Часто твоим близким может понадобиться поддержка, чтобы они поняли и приняли то, что ты живешь с ВИЧ. Посмотри, что нужно будет сделать, чтобы они получили эту поддержку? Может быть, после сообщения нужно будет вместе сходить к врачу или консультанту, чтобы они задали там все серьезные и глупые вопросы, которые у них появятся. Или подготовить информационные материалы, чтобы человек, которому ты сообщишь о своем ВИЧ-статусе, мог прочитать и подумать.

Кстати, вот увидишь — скорее всего, они будут задавать тебе те же вопросы, которые ты сам себе задавал, когда только что узнал о своем позитивном ВИЧ-статусе.

## Любимые и друзья

Если уверен, что ты любишь этого человека, или что этот человек — твой друг (подруга), с которым ты намерен поддерживать длительные отношения,

строить совместную жизнь, то лучше поговорить с твоими любимым и самыми близкими друзьями о ВИЧ. Причины те же, что и в отношении родителей, и схема подготовки к разговору та же.

Говорить о ВИЧ с бой-френдом может быть сложнее, чем с родителями или друзьями. Особенно, если ваши отношения начинают превращаться во что-то большее, чем просто сходить в кино и заняться сексом пару раз в неделю.

Первая сложность разговора с бой-френдом в том, что ты сам боишься себя, вторая в том, что он может просто ничего не знать о ВИЧ и ВИЧ-позитивных людях. Хорошо, если вы всегда пользовались презервативами. Но, если вы уже живете вместе, и презервативами не пользовались, что делать? Нужно объясниться сейчас.

Ты можешь взять тайм-аут на два-три дня, отказываясь от секса, и за это время продумать, как обсудить с ним эту новость, как построить разговор. Может быть, ты подозреваешь, что именно от него ВИЧ попал в твой организм, и тебя это злит. Может быть, у тебя были другие парни, кроме бой-френда. В любом случае, если ты хочешь, чтобы вы оставались вместе и дальше, то выяснять отношения по поводу прошлого — не лучший вариант. Нужно говорить о будущем.

Он может уйти, потому что испугается. Не тебя испугается, а ВИЧ-инфекции. Может быть, останется, но какое-то время у вас не будет секса, и вы будете постоянно, так или иначе, возвращаться к обсуждению того, что ты живешь с ВИЧ. Ему тоже нужно будет пройти тест на ВИЧ. Нужно быть готовым отвечать на сложные и, может быть, эмоционально болезненные вопросы. Нужно быть готовым помочь ему справиться с новостью. И надо быть искренним и внимательным как к самому себе, так и к нему.

Да, это может стать определенным кризисом в отношениях, но кризисы бывают и по другим поводам. И, поверь, это будет не последний кризис в твоей жизни. Подготовься и сделай это. Сделай для себя, ведь этот человек важен именно тебе.

Тебе, может быть, полезно узнать, как другие обсуждали это с их любимыми. Это можно узнать на группах поддержки и в Интернете, на сайтах и форумах, адресованных людям, живущим с ВИЧ.



## Секс

*С Виталиком я познакомился в Александровском саду в Москве. Погуляли, поговорили. Узнав, что он — будущий врач, сам не знаю зачем, сказал ему, что у меня ВИЧ. Он стал расспрашивать меня, что да как, а я думал, что на этом наши отношения и закончатся... Секс у нас был уже вечером того дня, и потом года полтора мы были любовниками, и еще лет 5-6 дружили.*

Секс является необходимой частью жизни человека. Ты много раз это слышал, на сотнях примеров, в том числе и на своем собственном, убеждался в правоте этого утверждения! Для геев и бисексуалов, живущих с ВИЧ, вопросы сексуальных отношений бывают непростыми. Отчасти потому, что человек винит себя за то, что сам заразился, а еще винит других, что его заразили, а еще окружающие винят его, что он может заразить их в будущем... Ужас! Какой уж тут секс, когда все с ним связанное превращается в сплошной судебный процесс! Это неправильно.

Винить себя — глупо. Нужно не истязать себя обвинениями, а сделать выводы и дальше не повторять своих ошибок. Винить других — тоже дело малополезное, так как случившееся не изменишь. И, что самое важное, все эти обвинения и самобичевания отнимают у тебя время и силы, которые ты можешь потратить с большей пользой для себя!

Отказываться от секса только потому, что у тебя ВИЧ — не самое разумное решение. Почему? Потому, что если отказ от секса вызван страхом, а не осозанным, взвешенным решением, то будет срыв в сексуальный загул. Одно дело, когда ты решил отказаться от секса потому, что серьезно веришь, что это тебе необходимо (по религиозным, например, соображениям), и рядом есть люди, которые помогут тебе перестроить твою жизнь так, чтобы секс перестал быть ее важной частью. Да, тут все правильно и работает. Другое дело, когда ты от страха перед своей «заразностью» вяжешь узел на интимном месте, а оно встает, а ты его зажимаешь, а оно опять вздымается, и так месяца три-четыре-пять!.. В итоге сексуальное (то есть физиологическое) и эмоциональное (то есть психологическое) напряжение накапливается, и «рвет» человеку крышу: он начинает искать любой секс, с кем угодно, и при этом старается сам себя обмануть, типа я — не я, и задница не моя! Например, напился (нанюхался, закинулся), и — в загул. На следующий день (или через пару-тройку дней), с большой головой, пустым кошельком, не помня, он меня или я его, был презерватив или нет, кто был тот третий, и от чего во рту такой противный

привкус?.. Бежит бедняга домой, давая себе очередную клятву, что теперь уж точно никогда и ни с кем!.. А сифилис не спит. И гепатит В с гонореей не спят. А если попперс был или амфетамины, то, может, и порвали что внутри... В итоге такого загула — одно расстройство, риски и затраты.

Секс — это часть проявления симпатии или любви, а тут получается что-то иное, уродливое, к радости, удовольствию и любви никакого отношения не имеющее.

Если главное, что тебя волнует, это не передать ВИЧ другим людям, ты можешь снизить этот риск почти до нуля, не отказываясь от секса, а следуя набору **простых правил** (о них будет чуть дальше).

### Почти до нуля

Ну да, скажешь ты вслед за горячей праведным гневом толпой СПИДофобов и манипуляторов, риск он и есть риск! Не важно, это 30 процентов, 3 процента, три десятых! И будешь абсолютно неправ. Ну вот совершенно это неправильно! Мы все, и ты, и я, и твои сексуальные партнеры, и продавщица из булочной №5, живем в мире рисков. Сделать так, чтобы рисков не было вообще — нереально! Не ВИЧ, так злой начальник — и то, и другое может полностью испоганить приближающиеся выходные! Научиться управлять рисками — вот в чем задача.

Сначала давай разберемся со степенью риска. Скажи, пожалуйста, бывают ли в принципе ситуации, когда ты или кто-то другой вообще ничем не рискует? Давай. Ну? Вспомнил? Смотри.

В транспорте: аварии, опоздания, хамство, воровство, грязь и пр. На улице: гололед, бандиты, собаки, голуби гадят на лету или просто плохая погода. В театре: плохие актеры, неудобные кресла, спектакль отменили, или сосед, глядя на смерть Дездемоны, хихикает и лопает что-то, шурша пакетом. В больнице: нет лекарств, врач сам заболел, медсестра вместо снотворного дала слабительное. Мне продолжать? Даже в любимой булочной №5 ты рискуешь не найти любимого батона, или продавщица нахамит, или булочную вообще закрыли... По-моему, есть только одна ситуация, когда человек действительно ничем не рискует — когда он уже умер. Но пока ты жив, ты, как и все остальные живые люди, постоянно чем-то рискуешь.



Твой партнер, если он действительно заботится о своем здоровье, должен признавать риски, и принимать соответствующие меры, чтобы о себе позаботиться, как и ты, если тебе не безразлично твое здоровье.

Если кто-то утверждает, что именно от тебя зависит, заразится он ВИЧ или нет, если он утверждает, что его жизнь и благополучие находятся в твоих руках, то либо он считает тебя богом, либо держит за идиота. Но ты ни то и ни другое. Каждый сам несет ответственность за свое здоровье и благополучие, и должен сам прилагать усилия, чтобы его себе обеспечить. Ты отвечаешь за свое здоровье, он — за свое.

### Тебя заботит риск передать ВИЧ другим

Риск, что ВИЧ перейдет от тебя твоему сексуальному партнеру — ситуация управляемая. (При бытовых контактах, включая поцелуи, ВИЧ не передается.) Давай считать: при анальном сексе с семяизвержением и без презерватива риск передачи ВИЧ равен почти 40 процентам<sup>2</sup>. Постоянно и правильно используя презерватив (тот же анальный секс, но + презерватив и смазка на водной основе), ты можешь снизить этот риск до менее чем 0,0002%<sup>3</sup>. Сравним: в 2010 году для жителя Киева риск погибнуть в автомобильной аварии был равен 0,006%<sup>4</sup>, то есть в 30 раз выше, чем риск инфицирования твоего партнера от тебя, если вы всегда и правильно используете презерватив и не забываете про смазку.

Еще один контролируемый фактор — число сексуальных партнеров: чем их больше, тем больше риски.

Наверное, ты слышал расхожую фразу, что «секс не повод для знакомства»? Ты согласен с этим? Я — нет. Можно по-разному искать что-то новое, по-разному создавать разнообразие своей сексуальной жизни. Одни для этого просто постоянно меняют партнеров. Но, как показывает опыт, выбирают они одни и те же типажи, так что кроме незначительной разницы в длине члена и ширине зада, они выбирают, практически, одинаковых людей, и с каждым

<sup>2</sup> Baggaley RF et al. HIV transmission risk through anal intercourse: systematic review, meta-analysis and implications for HIV prevention. *Int J Epidemiol* (online edition), doi:10.1093/ije/dyq057  
Grulich AE and Zablotska I. Commentary: Probability of HIV transmission through anal intercourse. *Int J Epidemiol* (online edition), doi:10.1093/ije/dyq101  
(<http://www.aidsmap.com/page/1446187/>)

<sup>3</sup> Hopp T, MD, "Refusing to Have Sex With HIV-Positive People: Why It's Not a Prevention Strategy, and Why It's Harmful to Our Communities", [http://www.trevorhoppe.com/blog/archives/2009/11/refusing\\_to\\_hav.html](http://www.trevorhoppe.com/blog/archives/2009/11/refusing_to_hav.html)

<sup>4</sup> <http://news.ukrhome.net/content/1576072/>

следующим занимаются тем же, чем занимались с предыдущим. Ах да, забыл, у них еще имена разные... Если, конечно, кого-то в таких ситуациях интересуют имена! Все это просто имитация разнообразия. Это сексоголизм.

Другие предпочитают лучше узнать своего партнера и стараются вносить разнообразие в сексуальную жизнь друг друга. И, я уверен (я знаю!), именно это дает действительно новые ощущения, позволяет лучше понять себя и свое тело.

Кроме того, если тебя и твоего сексуального партнера связывает не только желание быстрого, зачастую однообразного, секса, но есть интерес друг к другу, то вы будете говорить о том, что кому нравится в сексе, об особенностях ваших тел, как вы делали то или это в прошлый раз, и как могли бы делать в будущем. Это обсуждение может быть интересным — когда серьезным, когда веселым, — и дает тебе возможность обсуждать с ним и использование презерватива. (Ну, еще есть много чего приятного, что можно делать кроме анального секса.) Если вас связывает интерес друг к другу, если вы хотите заботиться друг о друге... если вы любите друг друга, то и информация о твоем ВИЧ-статусе не будет причиной для отказа от отношений, в том числе сексуальных.

### **Лучший вариант — найти такого же, как ты, ВИЧ-позитивного партнера**

Может быть это кажется проще и правильнее: если ты сам живешь с ВИЧ, то и секс с любовью искать только среди ВИЧ-позитивных. Но представь, что ты нравишься человеку, он нравится тебе, но ты отказываешься от отношений только потому, что он, как ты думаешь, ВИЧ-отрицательный, и ты не хочешь «подвергать его риску». Можно сказать, что ты поступил как герой! Ведь ты защитил жизнь любимого! Угу. Конечно. Ты на всю жизнь лишил его радости быть с тобой, может быть оставил у него чувство неуверенности (ты же его отверг или проигнорировал), и, что тоже возможно, подтолкнул к другому партнеру, который может принести ему большие неприятности... Ведь и так можно посмотреть на такое геройство.

Ограничивать себя только отношениями с ВИЧ-позитивными или нет, решать, конечно, тебе. Может быть, пока ты только учишься жить с ВИЧ, это и хорошая стратегия.

Кстати, то, что твой партнер тоже будет ВИЧ-позитивным, вовсе не значит, что с ним можно и без презерватива. У него могут быть инфекции, которых нет у тебя, или наоборот, у тебя будет то, что ему вовсе не нужно в дополнение к ВИЧ, например, гепатиты В и С или уже упомянутый ВПЧ. Кроме того, есть еще и риск заразиться другим типом ВИЧ.



## В любом случае

Как ни крути, риски для здоровья твоих сексуальных партнеров и для твоего собственного при регулярном и осознанном сексе — то есть, когда ты контролируешь то, что делаешь, и что делают с тобой, и есть взаимопонимание между тобой и партнером по поводу того, что можно, а что нельзя делать, — будут значительно ниже, чем при сексуальных загулах!

## Набор простых правил

**Правило 1:** Говори с партнером о сексе, о том, что тебе нравится и что ты не приемлешь. Секс — это достаточно важная часть жизни и отношений, чтобы посвятить разговору о нем определенное время. Секс будет значительно приятнее и менее рискованным, если партнеры изначально знают, что нравится и не нравится каждому из них, где границы допустимого, чего именно каждый из них хочет от секса.

**Правило 2:** Всегда и с любым партнером используй презерватив при анальном сексе. Не важно, кто из вас в какой роли выступает, и как давно вы знакомы, использование презерватива важно обоим для профилактики инфекций, о наличии которых у вас ты и твой партнер можете просто не знать. Так же, немаловажно, что презерватив повышает гигиеничность секса. Вместе с презервативом нужно использовать смазку. Она должна быть только на водной или силиконовой основе.

**Правило 3:** Чем меньше ты знаком с человеком, тем меньше можно позволить в сексе с ним. По крайней мере — все только с презервативом, никакой спермы в рот, никакого глубокого минета, никакого анилингуса. Секс — это не пописать в подворотне! И не бойся защищать себя, если партнер уговорами или силой пытается заставить тебя сделать что-то, чего ты не хочешь!

**Правило 4:** Избегайся секса в пьяном виде или после употребления наркотиков, а так же если твой партнер пьян или под воздействием наркотиков. Если для подготовки к знакомству или сексу тебе нужен алкоголь или наркотики, значит ты в себе не уверен, ты чего-то боишься. Потрать время, чтобы понять, что пугает тебя, что вызывает неуверенность, и в будущем тебе не придется напиваться до чертиков прежде чем сказать «привет» понравившемуся парню, и заняться с ним сексом.

## Твое тело

*Когда лет 8 назад меня ограбили и сильно избили по дороге домой. Тогда-то я впервые отчетливо осознал, что значит для меня мое тело! Через него я чувствовал боль, когда меня били, с помощью тела я защищал свои вещи, прижимая их к груди, его гладил мой друг, желая поддержать меня, когда я весь в крови приковылял домой.*

По большому счету, твое тело — это единственное, что есть и будет у тебя всю твою жизнь. Все, что ты чувствуешь и делаешь в жизни, ты чувствуешь и делаешь с помощью своего тела, включая секс, работу, отдых, взаимодействие с другими людьми, творчество. Просто абсолютно все! Поэтому забота о своем теле — дело первостепенной важности! И сейчас, кстати, ты читаешь эту книжку потому, что в твоём теле поселился вирус, который создает угрозу для твоего тела, для тебя.

Свое тело нужно знать и любить!

### Знать и любить

Я уверен, что любовь, как и жизнь вообще — это действие! Не «вздохи под луной» и не мечтания «ах, вот хорошо бы было», а действия, направленные на то, чтобы сделать предмету своей любви что-то хорошее. Если нет действия — нет любви! Любовь сближает и удерживает людей вместе именно потому, что они делают друг для друга что-то важное, полезное и приятное! Именно это позволяет людям объединить свои жизни, жить вместе. То же и с телом: пренебрегая своим телом, не ухаживая за ним, человек отказывается от себя, отказывается жить. Если ты любишь себя, хочешь знать и понимать себя — ты заботишься о своем теле, делаешь это осознанно и всегда.

Говоря о благополучии тела, следующие вещи важны, если ты живешь с ВИЧ: нужно поддерживать мышечную массу и укреплять сердечно-сосудистую систему, не допускать ожирения и заботиться о здоровье печени, следить за состоянием кожи, зубов и десен, и слизистых оболочек, особенно в области ануса и пениса.

Ничего не напоминает? Да, такие же рекомендации подойдут любому человеку, который хочет быть сильным, активным, и физически привлекательным!



Давай пройдемся по каждой из рекомендаций, чтобы понять, почему это важно, если ты живешь с ВИЧ?

ВИЧ постепенно истощает организм, и самое первое, что начинает пропадать — это, к сожалению, не жир на животе и не волосы с подмышек, а мышцы. Это начинает происходить, когда число CD4 клеток становится ниже 500. (Подробнее о CD4 клетках и их числе ты можешь узнать у своего лечащего врача, или у равного консультанта, или в Интернете.) Мышечная ткань является единственным активным материалом организма. Чем больше в организме мышечной ткани, и чем активнее она работает, тем выше твой метаболизм, то есть поступление в разные части тела необходимого количества энергии, которая нужна, в том числе, и иммунной системе, чтобы сдерживать ВИЧ. При этом не нужно накачивать себе бицепсы и ляжки по 100 см диаметром, достаточно будет регулярных занятий фитнесом и немного на силовых тренажерах. Главное, чтобы мышц не становилось меньше! Еще, регулярные физические занятия позволяют сохранять достаточно высокий уровень тестостерона, чтобы снизить риск возможных побочных эффектов АРВ-терапии. Ну, и, в конце концов, это просто красиво, когда у тебя подтянутое, пропорционально сложенное тело!

Сам по себе ВИЧ не приводит к ожирению, а наоборот, как мы выше говорили. А вот препараты, используемые для АРВ терапии, могут вызвать повышение уровня жиров в крови, и накопление жира вокруг внутренних органов, включая сердце (это происходит через не сразу, а по прошествии нескольких лет терапии, и не у всех!) . Тогда возникает угроза нарушения работы сердца и проходимости сосудов. Это бывает не так уж и часто, но если случится, нужно будет аккуратно отслеживать уровень жира в организме и холестерина в крови. Тут опять поможет фитнес, а так же йога, и диета. Есть французская классика: ешь все, что хочешь, но понемногу, и не наедайся на ночь. Если уж захотелось в полночь пожевать что-то, пусть это будет не рулька с пивом и не чипсы с колой, а яблоко с кефиром. Лучше всего, как показывают исследования, людям, живущим с ВИЧ, подходит так называемая «средиземноморская диета». Она включает в себя много свежих овощей и фруктов, оливковое масло, чеснок и лук, орехи, много рыбы и других морепродуктов, и красное нежирное мясо. Кстати, включает и вина, но в основном сухие и в небольшом количестве. Как и выше, добавлю, что кроме пользы, это еще и вкусно! (В Интернете рецептов средиземноморской кухни — море!) Немало пользы можно получить и от сокотерапии (см. «Настольную книгу для позитивных людей» на сайте Международного Альянса по ВИЧ/СПИД в Украине).

Зубы. Тут начну с эстетической стороны: здоровые зубы — это красиво! Теперь про финансы: лечить зубы — очень дорого, особенно протезирование. А теперь про здоровье в целом: большое национальное исследование,

проведенное в Шотландии, показало, что у людей, которые чистят зубы дважды в день, риск сердечно-сосудистых расстройств снижается в 2 раза<sup>5</sup> (см. выше о сердечно-сосудистой системе и АРВ-терапии).

Печень позволяет АРВ препаратам эффективно работать. Кроме того, от состояния печени зависит и вид кожи, без здоровой печени не бывает чистой и гладкой кожи. В свою очередь, печень влияет на общий тонус организма: инфекционные гепатиты или регулярные отравления большим количеством алкоголя, никотина или других ядов приводит к появлению хронической усталости и снижению интеллектуальных способностей.

Кожа. То, что здоровая кожа — это красиво, не требует доказательств. Но не менее важно, что кожа и слизистые нужны для защиты организма от разных инфекций, они — одни из главных элементов защитной системы человека. Регулярно мыться — это минимальное требование. (Думаю, что у тебя с этим нет проблем.) Важно следить за появлением ран и воспалений, и своевременно лечить их. Еще одно — загар. Если ты живешь с ВИЧ, постарайся не допускать солнечных ожогов, и не перебарщивать с солярием. Чрезмерное количество ультрафиолета может провоцировать онкологические заболевания, или, как минимум, приводит к пересушиванию кожи и появлению трещин.

Согласись, не требуется никаких экзотических действий, чтобы проявить любовь к себе. Поэтому, люби себя. Люби себя деятельно!

Ну, и одно замечание напоследок: доказано, что физическая активность важна для развития интеллекта. Люди, которые уделяют необходимое внимание физической активности (фитнес, туризм, ци-гун, йога, танцы) и развитию мелкой моторики (та же лепка из глины, рисование, игра на музыкальных инструментах, йога и много чего еще) обладают более развитым интеллектом, и живут дольше и качественнее, по сравнению с физически пассивными людьми.

## Действовать

*Очень ценю слова двух американских лесби-активисток, сказанные мне в начале 90-х годов: определись, сказали они, ты или болеешь, или работаешь.*

Все, что получаешь без труда — не имеет никакой ценности. Оно не радует. И наоборот, радует, становится предметом гордости и надолго запоминается то,

<sup>5</sup> Sue Hughes, "Toothbrushing less than twice a day linked to increased CV risk", <http://www.the-heart.org/article/1083079.do>



что сам придумал и сделал, то, чего добился, преодолевая препятствия, бывает, что очень даже серьезные препятствия.

Жить — значит принимать брошенный тебе вызов, и отвечать на него! Если ты живешь с ВИЧ, таких вызовов со стороны инфекции и общества — будет немало. Но, в сумме не больше, чем у любого другого человека: британец Стивен Хокинг, например, уже много лет полностью парализован, но остается одним из самых известных физиков мира, и ежегодно выпускает книги, которые бьют рекорды популярности; Стив Джобс сделал «Apple» великой компанией (знаешь, кто такой Джобс? Если нет, набери в гугле «Речь Стива Джобса (русский перевод)» и посмотри обе части его выступления перед выпускниками Стенфордского университета), у Грегори Лемаршала был врожденный порок легких, он прожил всего 24 года, но стал знаменитым певцом и дал сольный концерт в парижском зале «Олимпия», одном из популярнейших в мире. Или, например, есть люди, которые хотят заставить политиков и чиновников исполнять законы страны и не игнорировать потребности определенных групп граждан (как ВИЧ-позитивных граждан в Украине) в медицинской и социальной помощи. При этом все мы живем не сами по себе, а в обществе, и больше половины вызовов — это вызовы со стороны общества.

## Социальная активность

Мы начинали весь этот разговор с обсуждения неверных представлений у тебя и у твоих близких о ВИЧ-инфекции и о тех, кто живет с ВИЧ, и обсуждения неоправданных требований от ВИЧ-позитивных людей. Нужно менять эту ситуацию. И раз это все касается лично тебя, то было бы логично и справедливо, если ты примешь участие в том, чтобы добиться этих изменений. Неготовность общества принять тебя таким, какой ты есть — это один из самых серьезных вызовов. Смысл его не в том, что они плохие и хотят тебе зла. Вовсе нет. Они просто боятся того, чего не понимают, а также не хотят «грузить» себя чужими проблемами. То есть, они такие, какими были 99 процентов всех ВИЧ-позитивных до того, как узнали о своем ВИЧ-статусе.

Но, вызов есть, и на него нужно отвечать! Как ты думаешь, что ты можешь сделать?

Самое малое — это не позволить обстоятельствам и окружению сделать из тебя социального инвалида, человека без перспективы, который стыдится себя. Это как минимум!

Если согласишься на историю противодействия эпидемии ВИЧ-инфекции в мире, ты, наверное, удивишься той большой роли, которую сыграли в этом

живущие с ВИЧ геи и бисексуалы. В некоторых вопросах они сделали значительно больше, чем государственные или международные организации. Например, именно активисты и врачи из числа геев в США в середине 80-х годов придумали концепцию «менее рискованного секса» (государственная эпидемиология тогда либо молчала, либо намекала на полную изоляцию ВИЧ-позитивных). Гей Франк Мур придумал красную ленточку, ставшую международным символом борьбы со СПИДом. Именно гей Клив Джонс создал первый мемориал, посвященный умершим от СПИДа людям (The AIDS Memorial Quilt), чтобы правительства и общество в целом не могли игнорировать или скрыть число смертей. Именно геи в Великобритании добились разрешения, собрали деньги и открыли первый в мире хоспис для больных СПИДом, чтобы люди, которым медицина не может помочь, могли бы как минимум умереть с достоинством. Это только несколько из сотен примеров!

Наверное, ты знаешь, что до 1996 года не было лекарств, которые могли бы остановить развитие вируса в организме. То есть, тогда, в первое десятилетие эпидемии, не было возможности говорить о ВИЧ-инфекции как «контролируемом риске для здоровья». Тогда все было однозначно: если у тебя ВИЧ, то через 5–10 лет ты умрешь. Несмотря на это, тысячи ВИЧ-позитивных активистов помогали живущим с ВИЧ людям, и участвовали в обучении других тому, как избежать заражения. Этим они доказывали себе и обществу, что угроза скорой смерти и гонения со стороны окружающих не сломали в них человека, не уничтожили способность сопереживать, что они остались членами своих общин, своего сообщества, гражданами своего государства. Почти с самого начала эпидемии ВИЧ-позитивные в США и странах Западной Европы, а позже и в других странах мира, активно отстаивали свои гражданские права, не позволяя правительствам игнорировать их, сделать ВИЧ-позитивных гражданами 2-го сорта. Все это вместе — готовность помогать тем, кому плохо, готовность присоединиться к борьбе с эпидемией, и готовность отстаивать свои права, — привело к тому, что сегодня конкретно у тебя есть возможность получать антиретровирусные препараты бесплатно, ибо существуют медицинские и социальные организации, готовые оказать тебе помощь и поддержку.

Итак, вопрос: «что ты можешь сделать»? Думаю, сейчас тебе вполне могла прийти в голову такая мысль: «Да, о себе нужно заботиться. Я не хочу становиться социальным инвалидом. А все остальное... Ну да, тогда людям терять нечего было, ведь не было лекарства, а теперь, когда оно есть, и жить я буду так же долго, как и все, к чему мне эта активность? Чтобы все вокруг знали, и погибла моя карьера, да и знакомые из тусовки не очень обрадуются. Лучше спокойно жить, не влезая во все эти общественные движения». Если я прав, и ты примерно об этом подумал, то скажу, что это твое абсолютное право — вот



так жить. Только сразу оговорюсь — делая такой выбор, ты подтверждаешь, что тебя устраивает, что какой-нибудь «доброжелатель» из поликлиники может позвонить тебе на работу, и сказать твоему шефу, что ты ВИЧ-позитивный, а шеф твой после этого тихо порекомендует тебе уволиться «по собственному желанию», и ты тихо уволишься. Ты соглашаешься с тем, что парни в твоей тусовке ничего не знают и не будут знать о ВИЧ, и если вдруг узнают, что ты ВИЧ-позитивный, то просто будут тебя сторониться. Ты согласен жить мышкой в норке: выбежал ночью, зерна натырил (парня снял), и назад, тихонько сидеть, грызть добытое, и не высовываться. Вот, честно, имеешь право на такой выбор, и если тебе так лучше, то живи так. А если хочется чего-то больше, чем маленькая безопасная норка с маленькой горкой зерна, тогда давай ответим-таки на вопрос «что ты можешь сделать?».

Есть такая штука, как группы взаимопомощи. Участвовать в них можно без всякой публичности, и даже просто анонимно. Смысл в том, что люди собираются вместе, делятся опытом того, как кто решает возникшие в связи с ВИЧ-инфекцией ситуации, подсказывают друг другу, как поступить в той или иной ситуации, эмоционально поддерживают друг друга и дают возможность как минимум просто выговориться. Так выглядит группа взаимопомощи в начале, в течение первых месяцев, а потом может быть много самых разных вариантов: люди уже познакомились, знают друг о друге достаточно, чтобы вместе на пикник выбраться, или в кино сходить, ходить вместе на занятия фитнесом или йогой, или, например, оставить кому-то кошку, на то время, пока ты в командировке... В общем, через год-полтора из группы людей, собравшихся поддержать друг друга, поделиться опытом, научиться жить с ВИЧ, группа может стать кругом друзей.

Ты можешь участвовать в группах. Если группы еще нет, ты можешь помочь существующим неправительственным организациям создать и проводить встречи такой группы в своем городе. Кстати, это может быть и виртуальная группа, «живущая» в Интернете, и привлекающая ВИЧ-позитивных геев и бисексуалов и из других городов и областей. Ты можешь сам создать такую группу. Свою службу сослужит, например, и опыт ведения блогов или разных твиттеров-фейсбуков!

Пойдем дальше? Скажи, что можно сделать с сотрудницей поликлиники, которая считает, что спасет мир, если расскажет твоим соседям, что ты ВИЧ-позитивный? Что делать с менеджером, который будет стараться уволить ВИЧ-положительного сотрудника ну, так, «на всякий случай, чтобы не создавать проблем в команде»? А с врачом, требующим справку или отказывающим в лечении только потому, что он боится работать с ВИЧ-позитивными, что с ним делать? А делать что-то нужно, потому, что это как раз те риски, которые могут

возникнуть у тебя в связи с неадекватным отношением многих людей к ВИЧ-инфекции и ВИЧ-положительным.

В разных городах Украины есть несколько десятков общественных организаций, созданных ВИЧ-позитивными, или геями, бисексуалами, лесбиянками и трансгендерами (ЛГБТ). Созданы они именно с целью защиты прав и интересов тех сообществ, представители которых эти организации создали. Они собирают информацию о нарушении прав ВИЧ-позитивных и ЛГБТ, устраивают публичные акции для привлечения внимания к этим нарушениям, требуют выделения средств государственного бюджета на покупку лекарств для людей с ВИЧ, пишут письма в прокуратуру и в международные структуры, помогают вести дела в судах. Делают они это, не беря денег с тех, кого защищают. Узнай больше об их работе. Познакомься с сотрудниками. Может быть, ты захочешь быть волонтером какой-то из этих организаций, может быть, тебе будет настолько интересно, что захочешь там работать (сразу оговорюсь, рассчитывать на высокую зарплату не стоит).

Что бы ты ни выбрал, помогать другим людям, живущим с ВИЧ, или участвовать в кампании, направленной на выделение средств госбюджета для покупки антиретровирусных лекарств (сейчас их закупают на средства международных фондов), ты будешь делать общество вокруг себя более дружественным к тебе, более внимательным к твоим потребностям и интересам. В первом случае — помогая другим — ты создаешь себе круг друзей, а во втором — участвуя в национальной политике в области охраны здоровья — обеспечиваешь соблюдение своих гражданских прав.

И, в заключение этой части, посвященной активности, позволь дать один совет: учи английский язык! Именно на английском языке публикуются самые новые и полные данные о ВИЧ-инфекции, диетах, антиретровирусных и других лекарствах, фитнесе, и многом другом, что важно для живущих с ВИЧ людей. Еще английский пригодится, когда поедешь отдыхать за границу. Да и для карьеры полезно. Или же иностранец какой в клубе понравится... В общем — вещь стоящая, как ни посмотри!



## Стресс

*Вел с коллегами семинар для ВИЧ-позитивных девушек, отбывающих наказание в колонии. Совершенно неожиданно маленькая тема профилактики стресса и панических состояний вызвала у них невероятную активность. Мы предлагали им пару простых физических упражнений для снятия хронических зажимов и панической атаки. Они так увлеклись! Им реально было хорошо! У некоторых даже румянец на щеках появился, и они начали улыбаться!..*

Стресс — это состояние нарастающего напряжения, говорящее о том, что у тебя кончаются физические и эмоциональные силы, чтобы справиться с ситуацией.

Вот картинка: твой бой-френд или другой важный для тебя человек, например, директор твой, попросил тебя отнести рюкзак его бабушке, которая живет за лесом. И рюкзак тот — не простой, так как его вес постепенно увеличивается со временем. Так что отнести его нужно достаточно быстро, не заходя в «Макдональдс» или «Зару». И вот, повесил ты рюкзак на спину и пошел. Идешь лесом, идешь бодро, смотришь по сторонам на дровосеков, там, или зайцев... А рюкзак становится все тяжелее и тяжелее!.. В какой-то момент вес рюкзака становится таким, что он отвлекает тебя от дровосеков и зайцев, а потом, еще через какое-то время, начинает давить на плечи так, что ты уже не можешь идти расслабленно, прямо и бодро. Тебе приходится напрягать мышцы шеи и плеч, спина ссутулилась, ты вынужден наклониться немного вперед, чтобы идти можно было...

Вот это ощущение нарастания «веса» ситуации и называют стрессом: тебе кажется, что существует очень большая вероятность, что ты не успеешь, не сможешь сделать как надо и подведешь важного тебе человека, а, может быть, даже поругаешься с ним из-за этого. Кстати, часто этим самым важным человеком являешься ты сам, и стараешься ты выполнить свои собственные желания, планы, обещания, данные самому себе.

Сам по себе стресс не является Тем-Чье-Имя-Нельзя-Называть. Стресс не приносит моментального вреда здоровью. Но если человек долго находится в стрессовом состоянии, у него могут начаться вполне реальные нарушения работы организма:

- Во время стресса некоторые группы мышц (обычно на плечах, шее, животе, и мышцы диафрагмы) непроизвольно сокращаются и долго находятся в

напряженном состоянии. При этом человек может не замечать этой образовавшейся на нем «брони». Таскать ее час за часом, день за днем тяжело, и человек быстро устаёт.

- Постоянно напряженные мышцы отвлекают энергию от других частей организма, и со временем этот дефицит приведет к ухудшению работы этих органов. Самым «прожорливым» в отношении энергии органом является мозг, поэтому он начинает работать медленнее, хуже.
- Чем хуже работает мозг, тем импульсивнее ведет себя человек: появляется необоснованная агрессия, возникает дефицит внимания, игнорируются потребности своего тела (например, ты переедаешь на ночь, или перестаешь мыться, или, наоборот, бегаешь в душ каждые полчаса, или духами заливаешь себя так, что навозные мухи дохнут от рези в глазах) и много еще что (вспомни про сексуальные срывы).

Через несколько месяцев такой жизни можно серьезно заболеть! При этом, заболеть чем угодно, так как организм измотан, иммунная система, как и прочие органы тела, не получает нужного количества энергии, так что работает плохо. Вот и начинает человек болеть всем подряд!.. А на фоне ВИЧ-инфекции это приводит к еще большему ущербу.

Наверное, ты знаешь, что вообще избежать стресса не возможно. (Если ты начнешь целенаправленно, изо дня в день, избегать стресса, сосредоточиться только на этом, всего себя этому посвятишь, то как раз в стресс и свалишься!)

Но можно регулярно «снимать» его, давая организму (ну, то есть, себе любимому!) возможность отдохнуть и получать удовольствие! Ведь жизнь — она, по большому счету, прекрасна!

Варианты отдыха и удовольствия могут быть самые разные. Тут ты сам должен выбрать, и лучше сразу несколько, чтобы иметь возможность чередовать. Например, можно поваляться на диване с книжкой, пойти в кино, музей, выставку, заняться спортом, фитнесом, танцами, йогой, организовать вечеринку или сходить в клуб, просто прогуляться с фотоаппаратом по любимым или незнакомым местам в городе. Можно заняться сексом, пойти на курсы лепки из глины, изучения английского языка, или пошить одежды для такс (ножки у них ведь короткие, и зимой-то брюшку холодно)...

Если не работать со стрессом (то есть не давать себе отдыха, и не получать удовольствий), то можно в определенный момент заполучить паническую атаку. Это значит, что длительный стресс уже начал превращаться в реальное психическое расстройство. Может быть, ты когда-нибудь чувствовал такое: тебе очень хочется прекратить то, что происходит, но ты не знаешь, как это сделать. Возникает ощущение, что события, как тяжелые мешки с песком, валятся на тебя,



и грозят просто раздавить. В такой ситуации хочется убежать или со всей силы эти мешки раскидать, чтобы не задохнуться!.. Знакомо?

Другим следствием затянувшегося многомесячного стресса может быть депрессия. Это когда тебе не нравится пыль в квартире, но убирать ее ты не торопишься, а смотришь на нее и сокрушаешься над несовершенством, ну просто форменным свинством этого мира...

Если же ты пережил пару-тройку панических атак или уже неделю не можешь донести свои грязные трусы до стиральной машины, значит тебе нужно к врачу. Тут уже сексом в музее не поможешь. И, поверь, очень нужно к врачу! Начни с визита к неврологу и психиатру, чтобы понять, есть ли нарушения в работе нервной системы и мозга. Если есть — лечи их, если нет, то иди к психотерапевту.

Главное: длительные непрерывные стрессы, паника, депрессии мешают нормальной работе твоей иммунной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы. Лечить все это — долго и дорого. Значительно дешевле (и приятнее!) будет заранее позаботиться о том, чтобы в твоей жизни нашлось время для разных занятий: для работы, карьеры, отдыха, учебы, развлечений, друзей, мытья посуды, секса, любви!

## Помощь и поддержка

*В первые годы жизни с ВИЧ я ходил в Центр СПИДа чуть ли не каждый месяц и ложился в больницу «на обследование» раза 3-4 в году. Тогда это было что-то вроде медико-социального центра, где лечились, знакомились, обменивались новостями, и что только еще не делали... Сейчас я прихожу в СПИД- центр 2 раза в году. Чаще мне там делать просто нечего.*

В начале нашего разговора я предложил тебе два подхода, с помощью которых ты можешь сделать свою жизнь интересной и приносящей удовольствие, даже если ты живешь с ВИЧ:

- первое: рассматривать ВИЧ-инфекцию не как окончательно состоявшуюся болезнь, а как потенциальный риск для твоего здоровья,
- второе: рассматривать любую медицинскую и психологическую помощь как часть, отдельный элемент ежедневного процесса заботы о себе, заботы о своем будущем, а не как попытку сохранить что-то из прошлого.

Тут, в заключительной части, предлагаю тебе еще один подход: нужно уметь правильно пользоваться той помощью и поддержкой, которую могут предоставить медики или работники социальных организаций. Именно пользоваться. Правильно!

И для начала давай разберемся с будущим и прошлым. Это важно в разговоре о том, как правильно пользоваться помощью и поддержкой.

## Прошлое или будущее

Скажи, пожалуйста, ты задавался когда-нибудь вопросом, для чего ты живешь? Что двигает тобой, когда ты перед сном целуешь любимого человека, когда утром встаешь из постели, принимаешь душ, завтракаешь, когда выбираешь джинсы именно этой, а не другой модели? Что определило, какую работу или какое образование ты себе выбрал? Зачем тебе знакомиться с другими людьми? Да? Если у тебя есть ответ, или, по крайней мере, если у тебя есть ощущение, что ты движешься в правильном направлении, если есть чувство цели, значит все нормально. Ты можешь планировать свою жизнь, ты можешь сказать, правильно или неправильно ты поступил, ты можешь определить, что для тебя полезно, а что нет.

Некоторые из моих знакомых говорили, что, когда узнали о том, что у них ВИЧ-инфекция, они потеряли эту цель, это чувство правильного направления. И следом за этой утратой они перестали понимать, нужно ли им вот это конкретное образование, или стоит ли пытаться получить новую должность, стоит ли стараться и тратить деньги, чтобы поехать посмотреть Индию?.. Они потерялись. У них было прошлое. Но прошлое прошло. А вот будущее они потеряли. Вернее, они потеряли уверенность в том, что могут жить дальше, претендовать на что-то, мечтать. Через какое-то время их мечты стали старыми и превратились в воспоминания.

Думаю, ты много раз слышал, что жить нужно сегодня, а не прошлым и будущим. Все так. Но жизнь сегодня должна иметь смысл и цель. Смысл сегодняшнему дню дает прошлое, а цель — то, как ты видишь будущее! Например, сегодня (сегодня) ты собираешь вещи для поездки, потому что на днях (в прошлом) ты уговорил бой-френда ехать в отпуск на далекий Алтай, так как там не только потрясающе красиво, но еще есть коренные народы, язык которых ты изучаешь в университете, потому что хочешь стать крутым востоковедом (мечта, будущее).

Приходя к врачу, психологу, социальному работнику, ты, обычно, идешь к ним за помощью. Но за какой? Ты хочешь, чтобы они помогли тебе решить конкретный вопрос, чтобы ты мог полноценно жить, быть самостоятельным? Или



ты хочешь, чтобы они заполнили пустоту, которая образовалась с потерей мечты? Если ты приходишь с первым запросом, они помогут тебе. Если со вторым — они бессильны, потому что они не боги, не волшебники, а просто люди с образованием и опытом, работающие в небогатых общественных или государственных организациях.

Представь себе, что у кого-то болят зубы, он идет к стоматологу, но... не может точно сказать, как именно собирается пользоваться зубами в будущем? И будет ли он ими пользоваться вообще? То есть, нужно ли их лечить, а вместо утраченных ставить хорошие прочные протезы, или нужно просто все удалить, чтобы навсегда забыть о зубной боли?..

### Как правильно пользоваться

Чтобы максимально эффективно использовать знания и опыт врачей, психологов и социальных работников, нужно, хотя бы приблизительно, знать, что они могут тебе дать, а что нет, и на основе этого формулировать свою просьбу или вопрос к ним.

Попробуй, например, за день-два до следующего визита к врачу составить список вопросов, которые ты хочешь решить. А после визита посмотри, что решилось, а что нет, и подумай, почему? Может быть, ты плохо сформулировал вопрос? Или вообще забыл его задать? Значит, нужно договориться о еще одном визите, и задать вопрос еще раз. Может быть, этот врач — не специалист в данной теме, это — не его профиль, или же ему недостаёт опыта. Что ж, значит нужно поискать другого специалиста и задать этот вопрос ему. Но, что точно, сам врач или социальный работник точно не догадается, что именно ты от него хочешь.

Если тебе трудно сформулировать ясный запрос к врачу или социальному работнику, то можно перед визитом к ним поговорить с равным консультантом или другим живущим с ВИЧ человеком, у которого опыт больше. Можно поискать в Интернете информацию о том, что входит в обязанности врача-инфекциониста и какая его помощь тебе может быть нужна в связи с ВИЧ.

Врач — это специалист по лечению. Он может вылечить тебе прыщи, но не вернет парня, который на прошлой неделе отказался знакомиться с тобой из-за этих самых прыщей. Врач может назначить тебе антиретровирусную терапию, и следить за тем, чтобы она шла правильно и хорошо, но не поможет найти новую работу. Обычно у врача много пациентов, поэтому он не может (просто физически не может) оказать всем эмоциональную поддержку! Ну, и, к сожалению, не у всех врачей есть достаточно знаний и опыта. Согласись, никто в этом мире не идеален.

Врач может дать тебе хороший совет, но не всегда сможет бесплатно обеспечить тебя всеми необходимыми препаратами. Есть помощь и поддержка, которую можно получить бесплатно. Например, бесплатно ты сможешь получать антиретровирусные препараты и некоторую медицинскую помощь. Но за фитнес и витамины, например, нужно быть готовым платить самому.

За эмоциональной поддержкой, чтобы поговорить об ушедшем парне или о поиске работы, нужно идти на группу взаимопомощи. Но и там нужно помнить, что ты не единственный, кому нужна помощь и поддержка, что необходимо не только получать помощь, но и оказывать ее другим. Люди так устроены — ты помогаешь им, они помогают тебе, и в итоге все получают желаемое!..

## Заключение от автора

### Вот и заключение

Я положил перед тобой то, что считаю важным и нужным для живущих с ВИЧ геев, особенно молодых, и, надеюсь, ты нашел тут для себя что-то полезное. Безусловно, это не вся информация о жизни с ВИЧ. Впрочем, невозможно как отдать, так и получить все сразу. У тебя еще будет много времени и возможностей, чтобы найти новую нужную тебе информацию, приобрести новые навыки. Надеюсь, в этом тебе помогут окружающие тебя люди. А ты будешь помогать им.

Искренне желаю тебе быть счастливым, заниматься любимым делом, и любить!



## Где можно найти полезную информацию

На русском и украинском языках:

Сайт Международного Альянса по ВИЧ/СПИДу в Украине. Там есть большой раздел «Инфоцентр», где размещены материалы о ВИЧ и для ВИЧ-позитивных на украинском и русском языках:

<http://www.aidsalliance.org.ua/>

Самый большой русскоязычный портал о ВИЧ-инфекции и жизни с ВИЧ:

[www.aids.ru](http://www.aids.ru)

Русскоязычный сайт и электронная рассылка для ВИЧ-позитивных геев и бисексуалов:

<http://parniplus.ru/>

Сайт Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ:

<http://www.network.org.ua/>

Сайт украинской общественной организации геев «Гей Альянс»:

<http://ga.net.ua/>

Гей-портал Украины, там есть «Доска объявлений, знакомств, в том числе и для ВИЧ-позитивных геев:

<http://gayua.com/main.html>

Сайт украинской общественной организации лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров «Точка опоры», где есть он-лайн консультации врача и психолога:

<http://t-o.org.ua/>

**На английском языке:**

Огромный и постоянно обновляющийся североамериканский портал и электронная рассылка для людей, живущих с ВИЧ:

<http://www.thebody.com>

Кроме прочего там есть:

- Ресурсный центр для тех, кто недавно узнал о ВИЧ у себя:

<http://www.thebody.com/content/art49985.html>

- Ресурсный центр для геев:

<http://www.thebody.com/content/art57068.html>

Крупнейший британский портал и электронная рассылка о лечении ВИЧ-инфекции и жизни с ВИЧ, предназначенный как для людей, живущих с ВИЧ, так и для специалистов:

<http://www.aidsmap.com/>

Сайт и электронная рассылка Нельсона Верджела, известного в США и Западной Европе активиста, живущего с ВИЧ, о питании, физической активности для живущих с ВИЧ, и профилактике побочных эффектов АРВ терапии:

<http://www.powerusa.org/>

# Содержание

Благодарность.....	2
Привет! .....	3
Эта книжка.....	3
Как все это у тебя началось... ..	4
До и после теста .....	4
Твое мнение о себе самом .....	4
Что другие думают о тебе? .....	5
Что такое ВИЧ-инфекция .....	6
Угрозы для твоего здоровья.....	7
«Лечиться» или «заботиться о себе».....	8
Угрозы для твоего благополучия .....	9
Что и кому ты должен?.....	11
Сексуальные партнеры .....	12
Врачи, коллеги, пассажиры автобуса, и продавщица из булочной №5 ..	13
Родители, друзья, любимые .....	14
Родители.....	15
Любимые и друзья.....	16
Секс .....	18
Почти до нуля .....	19
Тебя заботит риск передать ВИЧ другим .....	20
Лучший вариант – найти такого же как ты ВИЧ-позитивного партнера	21
В любом случае.....	22
Набор простых правил .....	22
Твое тело .....	23
Знать и любить.....	23
Действовать .....	25
Социальная активность .....	26
Стресс .....	30
Помощь и поддержка.....	32
Прошное или будущее.....	33
Как правильно пользоваться.....	34
Заключение от автора.....	35
Вот и заключение.....	35
Где можно найти полезную информацию.....	36
На русском и украинском языках:.....	36
На английском языке: .....	37



© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011  
Распространяется бесплатно. Тираж 2 000 экз.

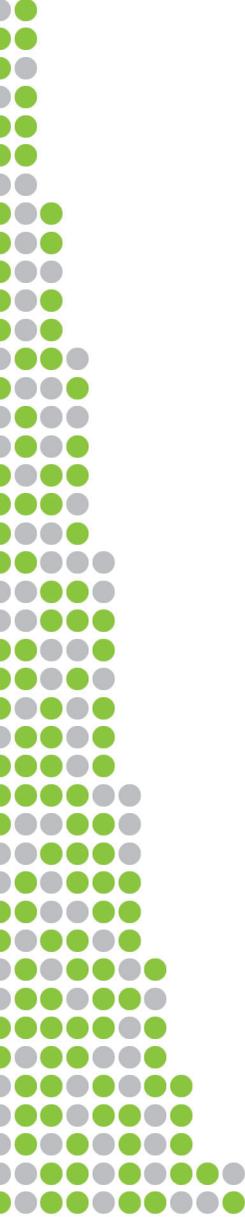
Текст: Геннадий Рощупкин  
Редактор: Мирослава Андрущенко

Дизайн и верстка: Екатерина Космина

Публикация подготовлена и издана в рамках программы «Поддержка профилактики ВИЧ и СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Круглосуточный и бесплатный телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:

**0 800 500 451**



**Альянс** 10 лет  
поддержки сообществ

Международный Альянс по ВИЧСПИД в Украине