

ВИЧ

ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ БОЛЬШЕ

пособие для мсм



СОДЕРЖАНИЕ

Пути передачи ВИЧ. Риски и вопросы использования презервативов	4
Тест на ВИЧ. Необходимость и условия тестирования, вопросы конфиденциальности, разновидности тест-систем. Значение результатов тестов	12
Жизнь с ВИЧ. Психологические и социальные аспекты жизни с ВИЧ. Вопросы дискриминации и раскрытия своего ВИЧ-статуса перед другими	32
Жизнь с ВИЧ. АРВ-препараты, здоровый образ жизни	39
Душа и тело	43
Дискордантные гей-пары	44
Перечень услуг для ВИЧ-позитивных MSM в Украине	51

КАК, СОБСТВЕННО, ГЕИ И БИСЕСУАЛЬНЫЕ МУЖЧИНЫ ИНФИЦИРУЮТСЯ ВИЧ?

В абсолютном большинстве случаев – при незащищенном половом контакте¹, причем в абсолютном большинстве случаев – при анальном. Зафиксировано незначительное количество случаев, когда МСМ² инфицируются ВИЧ при совместном использовании игл для внутривенного введения наркотиков. Вот четыре основные пути передачи ВИЧ-инфекции среди геев и бисексуальных мужчин (в порядке уменьшения риска):

- При анальном сексе в пассивной роли без презерватива.
- При анальном сексе в активной роли без презерватива.
- При оральном сексе без презерватива (в принимающей роли, т.е. в качестве «берущего»).
- В случаях общего использования игл при внутривенном введении наркотиков.

Следует также помнить, что риск передачи ВИЧ, несомненно, существует и при сексуальных контактах с женщинами. Но все же степень риска при незащищенном вагинальном контакте ниже, чем при незащищенном анальном.

¹ Незащищенный половой контакт, в данном случае, подразумевает отсутствие защиты (презерватив, лубрикант) от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

² Мужчины, имеющие секс с мужчинами. Аббревиатура, которая используется в рабочих целях, и которая подразумевает не только геев и бисексуалов, а и мужчин, не считающих себя таковыми, но имеющих секс с другими мужчинами.

СТОПРОЦЕНТНО ЛИ Я ИНФИЦИРУЮСЬ ВИЧ ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ С ДРУГИМ МУЖЧИНОЙ?

Нет. Хотя незащищенный анальный секс – простейший способ передачи ВИЧ.

Но это не означает, что каждый из незащищенных анальных половых контактов с ВИЧ-позитивным³ мужчиной приведет к передаче ВИЧ. Есть разница между опасностью передачи вируса ВИЧ и собственно самим заражением ВИЧ.

Поэтому, если у тебя был незащищенный анальный секс, не делай сразу вывод, что ты инфицировался ВИЧ. Существует много факторов, влияющих на передачу ВИЧ. Одним из важнейших является уровень концентрации вируса в сперме партнера.

Каждый незащищенный анальный секс имеет разную вероятность передачи ВИЧ.

Количество вируса ВИЧ, находящегося в крови и сперме мужчины, может быть разным в разные периоды. На сегодняшний день существует тест, который определяет количество вируса ВИЧ в крови человека. Его также называют «**вирусной нагрузкой**».

³ВИЧ-позитивный означает наличие вируса ВИЧ в организме.

Если вирусная нагрузка (или концентрация ВИЧ) в организме низкая, то это означает, что ты менее инфекционный, т.е. риск передачи ВИЧ от тебя к ВИЧ-негативному⁴ партнеру уменьшается по сравнению с теми, у кого уровень вирусной нагрузки высокий.

Как правило, у тех, кто принимает АРВ-препараты⁵ определенное время и придерживается всех требований врача, уровень вирусной нагрузки снижается до так называемого неопределяемого уровня, а именно менее чем 40 копий вируса в 1 мл крови. Такое ограничение продиктовано существующими технологиями, так как лабораторное оборудование, с помощью которого делается этот тест, не может определить меньшее количество вируса. Еще несколько лет назад в Украине границей определения ВИЧ было 50 копий на 1 мл крови. Фактически это означает, что в целом люди, принимающие АРВ-препараты, имеют очень небольшую вероятность риска заражения ВИЧ-негативных людей даже при анальном сексе без использования презерватива. Об этом также свидетельствуют проведенные в 2009 году исследования, хотя они еще не подтверждены стопроцентно, поэтому на данное время невозможно полностью гарантировать их точность.

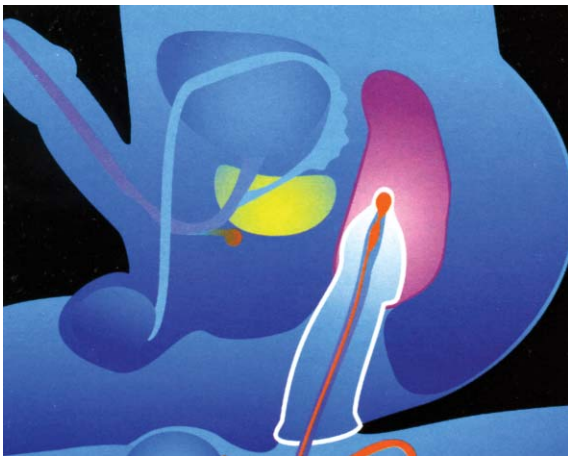
В любом случае, использование презерватива более чем целесообразно. Ведь кроме ВИЧ есть еще много других заболеваний, которые передаются половым путем, как правило, даже легче, чем ВИЧ.

⁴ВИЧ-негативный означает, что человек не заражен вирусом ВИЧ.

⁵АРВ (АнтиРетровирусные) препараты – это лекарства, поддерживающие здоровье ВИЧ-позитивных людей.

Например, если ты ВИЧ-инфицирован и имеешь еще одно или несколько ЗППП⁶, таких как гонорея, сифилис или уретрит, или же если ты недавно узнал о своем ВИЧ-статусе и еще не принимаешь АРВ-препараты, то уровень концентрации вируса в твоей крови и сперме может быть чрезвычайно высоким, значит ты легко можешь передавать вирус другим при незащищенном анальном сексе.

В то же время, если ты ВИЧ-негативный и имеешь другое ЗППП, то, наоборот, можешь быть более восприимчивым к инфицированию ВИЧ, если, например, очаг инфекции находится на твоём половом члене, в прямой кишке или вокруг анального отверстия.



⁶Заболевания, передающиеся половым путем.

МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ, ЕСЛИ ПРАКТИКУЮ АНАЛЬНЫЙ СЕКС ТОЛЬКО В АКТИВНОЙ РОЛИ?

Да, если ты не используешь презерватив. Действительно, активная роль является менее рискованной относительно инфицирования ВИЧ, но все же меньший риск не означает полное его отсутствие.

В любом случае, анальный секс может быть полностью безопасным только при использовании презерватива вместе с гелем (смазкой) на водной основе.

Если твой партнер ВИЧ-позитивный, во внутренней оболочке его прямой кишки может находиться вирус ВИЧ. Также вследствие сексуального акта на поверхности его анального отверстия могут образоваться маленькие кровотечения, которые значительно увеличивают риск заражения ВИЧ для активного партнера. В любом случае, ты рискуешь получить ВИЧ путем всасывания вируса через твой пенис: через трение очень чувствительной кожи на его кончике или через саму уретру. Присмотрись внимательно и увидишь, насколько чувствительна кожа на конце твоего пениса.

Помни: презерватив защитит твой пенис и твое здоровье!

НУЖНО ЛИ МНЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВЫ, ЕСЛИ И Я, И МОЙ ПАРТНЕР ВИЧ-ПОЗИТИВНЫЕ?

Если ты не будешь использовать презерватив в этом случае, то рискуешь получить, как минимум, еще один подтип вируса ВИЧ, который может немного отличаться от уже имеющегося у тебя. Как ты уже, наверное, знаешь, ВИЧ способен вырабатывать мутированные (измененные) копии самого себя. Эти новые копии могут быть устойчивыми к АРВ-препаратам, которые ты принимаешь сейчас или будешь принимать со временем. Это также накладывает определенную дополнительную нагрузку на твою иммунную систему.

Если ты ВИЧ-позитивный и практикуешь секс только с другими ВИЧ-позитивными мужчинами, то ты подвергаешься большему риску получения других ЗППП.

Часто ВИЧ-позитивным людям значительно сложнее, чем ВИЧ-негативным, вылечиться, например, от таких ЗППП, как сифилис. Есть также доказательства, что ВИЧ-позитивные люди, болеющие другими ЗППП, имеют больше шансов развития СПИД.

МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ, ЕСЛИ НЕ ИСПОЛЗУЮ ПРЕЗЕРВАТИВ, НО ПРИМЕНЯЮ МНОГО ГЕЛЯ (СМАЗКИ)?

Да, хотя это может несколько снизить риск передачи ВИЧ. Ведь в таком случае уменьшается вероятность травмирования пениса или прямой кишки. Чем больше смазки (лубриканта) ты используешь, тем меньше риск травмирования. Однако даже если твой пенис или прямая кишка не повреждаются, вирус все равно может всасываться в твою кровеносную систему, если ты занимаешься сексом с ВИЧ-позитивным партнером.

Хотя использование большого количества смазки без презерватива и уменьшает риск передачи ВИЧ, это все равно очень рискованная сексуальная практика.

МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ ВО ВРЕМЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА В РОЛИ ВВОДЯЩЕГО?

На практике – нет. Слюна ВИЧ-позитивного человека содержит количество вируса, недостаточное для инфицирования ВИЧ.

МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ВИЧ ВО ВРЕМЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА В РОЛИ ПРИНИМАЮЩЕГО?

Да. Однако это значительно менее рискованная практика, чем незащищенный анальный секс (как во вводящей, так и в принимающей роли). Риск значительно снижается, если сперма не попадает тебе в рот. Даже если это произошло, слюна содержит компоненты, которые угнетают вирус. Кроме того, ты же не собираешься держать сперму во рту – ты или выплунешь, или проглотишь ее. Если проглотить сперму, вирус погибнет в кислотной среде желудка. Но если ты можешь отказаться от такого «удовольствия», лучше предложи партнеру кончить тебе на лицо.

Необходимо ухаживать за зубами, деснами, ротовой полостью. Лучше избегать орального секса непосредственно после чистки зубов. В крайнем случае, отложи эту процедуру на несколько часов. Если беспокоишься о свежем дыхании – возьми конфету или разотри зубную пасту по зубам и деснам. Избегай ополаскивателей – они могут уничтожить вещества, угнетающие ВИЧ.

Однако, если по какой-либо причине у тебя случился незащищенный сексуальный контакт с ВИЧ-позитивным партнером, не делай однозначных предположений, что ты уже инфицирован. Не паникуй! Спланируй прохождение теста на ВИЧ. И используй презервативы в дальнейшем!

ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМ ТЕСТ НА ВИЧ?

Вирус иммунодефицита человека, который, как правило, мы называем вирусом ВИЧ и который может приводить к СПИДу, вызывает хроническую инфекцию. Несколько лет после инфицирования симптомы болезни могут или вообще отсутствовать, или же будут возникать только некоторые из ее проявлений в виде очевидных симптомов.

Но единственный путь узнать, есть ли у тебя ВИЧ, – пройти тест на наличие ВИЧ-инфекции в крови.

Тест на ВИЧ – это лабораторный анализ крови, показывающий, есть ли в крови антитела к ВИЧ. Существуют и менее распространенные тесты – для выявления антител к ВИЧ в слюне или моче человека. Но такие тесты в Украине не применяются. Также есть и другие методы выявления инфекции, предусматривающие непосредственное выявление частиц вируса или его генома. Эти методы рассмотрим далее.

Зачем мне сдавать тест на ВИЧ?

Ответов на этот вопрос может быть много, но главнейший, наверное, тот, что

просто важно знать – есть у тебя ВИЧ или нет.

Это одинаково важно как для действительно инфицированных, так и для остальных, поскольку это знание поможет уменьшить передачу и распространение ВИЧ среди нас.

Если тест показал отрицательный результат, ты можешь не волноваться относительно наличия у тебя ВИЧ-инфекции, по крайней мере, в ближайшее время. И все же есть повод задуматься, как избежать инфицирования в будущем.

Если же тест показал положительный результат, тебе необходимо защитить своего партнера от инфицирования. Ты также должен быть осторожным во избежание инфицирования другими ЗППП, поскольку часто у ВИЧ-инфицированных больше шансов передачи этих инфекций и получения осложнений, вызванных их развитием и лечением. Это может быть связано, прежде всего, с ослаблением иммунитета и/или наличием других оппортунистических болезней, которые часто возникают на фоне развития ВИЧ-инфекции в организме человека.

Если ты узнал о своем ВИЧ-положительном статусе, тебе необходимо обратиться к врачу для дальнейшего наблюдения за развитием инфекции в твоём организме, своевременного лечения и сохранения здоровья на надлежащем уровне.

Помни, что чем раньше ты узнаешь о своем ВИЧ-положительном статусе, тем больше у тебя будет шансов своевременно начать лечение и избежать осложнений, которые могут возникнуть из-за неконтролируемого развития инфекции. Знать о своем ВИЧ-статусе стало более актуальным за последние 10 лет, поскольку появилось много эффективных препаратов против ВИЧ – тройная комбинированная антиретровирусная терапия (АРТ).

Если начать лечение своевременно, АРТ дает возможность остановить опустошительное разрушение иммунной системы вирусом ВИЧ, которое происходит, когда человек не принимает эти лекарства.

Те, чья иммунная система была значительно разрушена из-за развития ВИЧ-инфекции в организме, также имеют шанс на восстановление работы иммунной системы благодаря высокоактивному лечению АРТ.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ВИЧ?

На сегодняшний день, когда есть доступ к высокоактивному лечению ВИЧ, количество случаев перехода ВИЧ-инфекции в стадию

СПИД значительно уменьшилось. Своевременно начатое соответствующее лечение защищает иммунную систему человека от разрушения вирусом ВИЧ. Тем не менее, к сожалению, из-за общей неосведомленности о ВИЧ/СПИД и легкомысленном отношении людей (особенно молодых) к своему собственному здоровью, мы все еще сталкиваемся со случаями СПИДа в нашей стране.

Фактически, сегодня знание того, инфицирован ты или нет, может спасти твою (и не только твою!) жизнь.

Кроме личных преимуществ, тестирование на ВИЧ и АРТ-лечение, без сомнений, имеют неоценимое общественное значение в борьбе с вирусом иммунодефицита человека. Очевидно, что ни у кого не возникает вопросов, зачем доноры крови обязательно проходят тест на ВИЧ. Проверяются на наличие ВИЧ доноры органов для трансплантации, плазмы и спермы, а также беременные женщины. Фактически, большинство тестов на ВИЧ проводятся именно среди этих групп.

Тем не менее, очень важно, чтобы все, кто по разным причинам считают, что должны пройти тест на ВИЧ, имели возможность это сделать. Как правило, после того как человек узнает о своем статусе и получает соответствующие консультации относительно путей передачи и

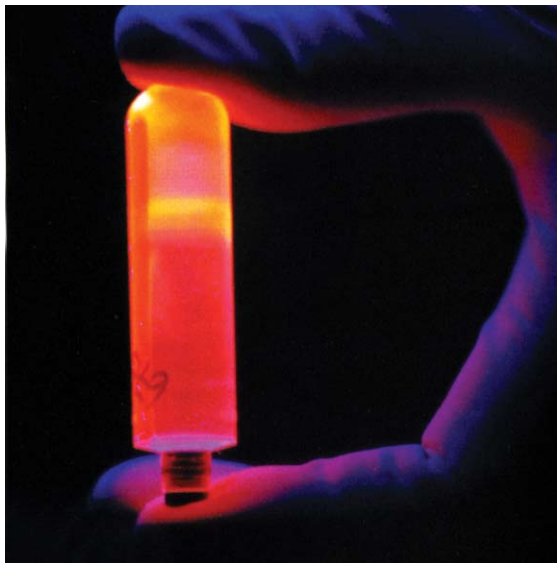
возможной клинической картины течения ВИЧ-инфекции от врачей и социальных работников, можно считать, что риск передачи ВИЧ от этого человека значительно уменьшается, поскольку он становится сознательным в своих действиях.

И все же для предотвращения распространения ВИЧ-инфекции также очень важно привлечь к тестированию сексуальных партнеров, которые имели с ВИЧ-инфицированным половые контакты без презерватива.

Конечно, от желания и решения самого ВИЧ-инфицированного зависит то, насколько далеко тестирование на ВИЧ может предотвратить передачу вируса другим. Особенно это касается сексуальных партнеров ВИЧ-инфицированного. Но, к сожалению, иногда тестирование на ВИЧ также теоретически увеличивает риск передачи ВИЧ-инфекции, так как многие получившие отрицательный результат теста ошибочно воспринимают это как гарантию того, что они никогда не инфицируются ВИЧ, и начинают практиковать рискованное сексуальное поведение, даже более рискованное, чем до тестирования.

ЧТО ТАКОЕ ТЕСТ НА ВИЧ?

Сам тест на ВИЧ состоит из простого образца крови, взятого, как правило, из вены на руке. Потом образец проходит анализ в лаборатории



на наличие в нем антител к ВИЧ. Антитела представляют собой сложные формы белков, которые организм человека продуцирует в ответ на наличие посторонних субстанций, например таких как бактерии или вирусы. Время выработки антител в организме каждого человека может быть разным. Оно зависит от многих факторов, таких как тип и количество патогенов, состояние иммунной системы и т.п.

Как правило, организм человека вырабатывает антитела к ВИЧ на протяжении 3-8 недель с

момента инфицирования. 12 недель является гарантированным сроком для выработки достаточного количества антител в организме, чтобы их можно было обнаружить путем лабораторного анализа. Крайне редко этот процесс может затянуться на больший срок, но он никогда не превышает 6 месяцев с момента инфицирования ВИЧ.

Именно поэтому срок, необходимый для гарантированного получения реального результата теста на ВИЧ, составляет 12 недель (3 месяца) от последнего возможного момента передачи вируса.

Только в случаях, когда назначается так называемое постконтактное профилактическое лечение (с английского PEP – Post Exposure Prophylaxis), необходимо увеличить срок для обследования на ВИЧ до 6 месяцев. PEP – это профилактический курс лечения (как правило, продолжительностью один месяц) препаратами АРТ для предотвращения заражения ВИЧ после незащищенного полового контакта с ВИЧ-позитивным партнером или в случае, когда порвался презерватив во время полового акта с ВИЧ-позитивным партнером. Также PEP назначают в случаях, когда из-за непредвиденных обстоятельств возникла реальная вероятность заражения ВИЧ от ВИЧ-инфицированного пациента во время медицинских манипуляций.

Итак, у многих людей антитела к ВИЧ вырабатываются организмом на протяжении 3 месяцев после инфицирования, но в большинстве случаев – на протяжении 3-8 недель.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ТЕСТ, КОТОРЫЙ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБНАРУЖИВАЕТ ВИРУС ВИЧ В ОРГАНИЗМЕ?

То, что обычно мы называем тестом на ВИЧ, на самом деле является тестом на выявление антител к нему.

ВИЧ – это чрезвычайно маленький по размеру вирус, который может адаптироваться к окружающей среде и изменять свой внешний вид. Действительно, есть тесты, которые могут выявить сам вирус ВИЧ в крови, но они сложные и требуют больше времени, а потому – дорогие и мало распространенные. Намного быстрее и дешевле сделать тест на наличие антител к вирусу.

Ведь если ты инфицировался, твой организм начинает вырабатывать антитела к вирусу, которые можно найти по всему телу. Антитела, в отличие от вируса, никуда не прячутся и могут быть легко выявлены.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ТЕСТ НА ВИЧ КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫМ?

Да. Абсолютно. Медицинский персонал и социальные работники в СПИД-центре, кабинетах доверия или инфекционных больницах, уполномоченные делать тест на ВИЧ, не имеют права разглашать твой ВИЧ-статус, кроме передачи информации лицам из числа медперсонала или социальных работников, которые непосредственно привлечены к процессу консультирования и лечения, а также в случаях, предусмотренных законодательством. Право человека на неразглашение его ВИЧ-статуса закреплено украинским законодательством.

ТЕСТ НА ВИЧ ПЛАТНЫЙ?

Нет. Все учреждения, которые делают тест на ВИЧ, обязаны делать его бесплатно. На сегодняшний день тест на ВИЧ разрешено делать только государственным учреждениям, или же сертифицированным медсестрам в других местах – в случае быстрого тестирования с забором крови из пальца с помощью специальных тест-систем (об этом дальше в буклете).

НАСКОЛЬКО ТЕСТ НА ВИЧ ТОЧНЫЙ?

Очень точный. Образец вашей крови делится на две части и каждая из них проходит анализ разным методом. Каждый из методов более чем на 98% достоверен, что в сумме не оставляет почти никакой возможности для ошибки.

Я СЛЫШАЛ, СУЩЕСТВУЮТ «БЫСТРЫЕ» ТЕСТЫ НА ВИЧ?

Это специальные тест-системы, разработанные для того, чтобы можно было сделать тест в «полевых условиях» без наличия любого специального лабораторного оборудования и получить результат на протяжении 10-15 минут.

Но этот тест имеет определенные недостатки, в частности – ошибка в результате. Как правило, она составляет около 1%. Но некоторые из отечественных врачей после практического использования этих тестов утверждают, что в зависимости от производителя и условий использования погрешность может увеличиваться вплоть до 20%, хотя эти данные не являются официально подтвержденными.

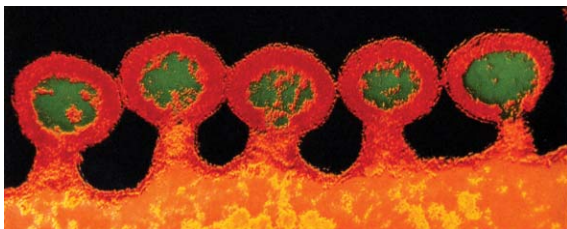
Понятно одно – этот тест также имеет ряд преимуществ для тех, кто боится идти в любое

другое учреждение, психологически не может ждать результат обычного теста (как правило, это от 2-3 до 10 дней) или из других соображений не может пройти обычный тест на ВИЧ.

Сегодня в Украине с каждым днем увеличивается число мест, где можно пройти анонимное быстрое тестирование на ВИЧ и получить при этом медицинскую и психологическую консультацию. Как правило, такое тестирование имеет нерегулярный характер, делается параллельно с какими-то уличными акциями, реже – возле клубов или мест скопления специфической целевой аудитории или же в общественных организациях.

КОГДА НУЖНО СДАВАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ?

Из всего вышесказанного понятно, что после опасного полового контакта в ночь на субботу тест следующего понедельника ничего не покажет, ведь за такое короткое время организм еще не выработает антител к ВИЧ. Для многих из



ВИЧ «пускает побеги» в иммунную систему

тех, кто хочет немедленно пройти тест на ВИЧ, возможно, стоит отложить это решение. Но если опасные контакты для определенных людей более-менее регулярны или случались до последнего такого контакта, то действительно имеет смысл пройти тест на ВИЧ как можно быстрее, а потом, в случае отрицательного результата, еще раз повторить его через 3 месяца.

Но при этом нужно помнить, что если на протяжении этих трех месяцев будет иметь место хотя бы еще один половой контакт без презерватива, то снова может возникнуть вопрос повторного тестирования через 3 месяца после последнего такого контакта, даже если предыдущий результат оказался отрицательным.

ГДЕ Я МОГУ ПРОЙТИ ТЕСТ НА ВИЧ?

В Украине есть несколько типов учреждений, где ты можешь пройти классический тест на ВИЧ (кроме быстрых тестов). Это может быть городской центр СПИДа, кабинет доверия, некоторые инфекционные больницы и институты, а также кожвендиспансеры. Хорошо, если одновременно с тестом на ВИЧ есть возможность также пройти тест на наиболее распространенные среди MSM (мужчин, которые имеют секс с мужчинами) ЗППП – такие как хламидиоз, сифилис, гонорея, трихомоноз и прочие. Но в случае с ЗППП тесты иногда могут

быть платными, или же бесплатными при условии предоставления определенной конфиденциальной информации. Тесты на ЗППП можно также пройти в частных клиниках и лабораториях, но это может немало стоить.

Если ты не уверен или не знаешь, куда тебе лучше обратиться в твоём регионе для прохождения тестирования на ВИЧ, обращайся во Всеукраинскую Линию доверия по вопросам ВИЧ/СПИД по телефону: 8 800 500 45 10 или на странице Линии в сети Интернет: <http://helpme.com.ua/>

Звонки со стационарных телефонов, а также с мобильных телефонов украинских операторов сотовой связи бесплатные (кроме платы за соединение, которое определяется вашим тарифным планом).

Ты также можешь пройти быстрый тест на ВИЧ и узнать о его результате за 15 минут. О возможности, месте и времени проведения такого вида тестирования ты можешь узнать в региональном отделении ВИЧ-сервисной организации или же по телефону Линии доверия по вопросам ВИЧ/СПИД.

МОГУ ЛИ Я УЗНАТЬ, ЧТО ИНФИЦИРОВАНСЯ, БЕЗ ТЕСТА НА ВИЧ?

В определенной мере это возможно. Когда человек впервые инфицируется ВИЧ, через 2-3

недели после инфицирования у него могут наблюдаться симптомы, похожие на проявления симптомов вируса гриппа. Такие как горячка, повышение температуры тела, боль во всем теле, тошнота. Тем не менее, если ты точно не уверен, что подвергся риску инфицирования ВИЧ именно в период 2-3 недель до первых проявлений, то не можешь связывать свои «гриппозные» симптомы с ВИЧ. В данном случае это больше похоже на обычный грипп.

Есть лишь один путь точно узнать инфицировался ли ты ВИЧ – это пройти тест на ВИЧ.

ЕСЛИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО ЛИ МНЕ ЗНАТЬ СВОЙ ВИЧ-СТАТУС?

Чтобы чувствовать себя уверенным и держать под контролем свое здоровье – да. Если ты заразился ВИЧ, то чем раньше ты об этом узнаешь, тем раньше начнешь что-то с этим делать.

Возможно даже, что тебе нужно начинать лечение немедленно. В период между 1998 и 2000 гг. один из пяти ВИЧ-инфицированных умирал от СПИДа на протяжении трех месяцев после выявления ВИЧ в организме. Другими словами, эти люди настолько долго откладывали

тестирование на ВИЧ, что на момент, когда они все-таки узнали о своем статусе, было уже слишком поздно. Их иммунная система была уже настолько поражена, что даже высокоактивные антиретровирусные препараты не смогли спасти.

НО ПОМНИ - ТЫ НЕ ОДИН!

И даже если ты откладывал прохождение теста на ВИЧ, не откладывай его снова, пройди тест сейчас!

**Я СЛЫШАЛ, ЧТО НЕТ СМЫСЛА ДЕЛАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ
СРАЗУ ПОСЛЕ ОПАСНОГО СЕКСУАЛЬНОГО КОНТАКТА.**

Да, это правда. Иммунной системе необходимо определенное время для выработки антител к ВИЧ. Может пройти до трех месяцев с момента инфицирования, пока иммунная система начнет вырабатывать антитела. Поэтому, действительно, нет смысла делать тест на ВИЧ сразу после опасного контакта. Но все равно желательно обратиться в местную ВИЧ-сервисную организацию, центр СПИДа или инфекционную больницу за советом и консультацией. Некоторые медицинские учреждения предоставляют профилактический

курс лечения ПКП (постконтактная профилактика).

Если ты думаешь, что мог инфицироваться ВИЧ, то чем раньше ты узнаешь, так это или нет, тем раньше начнешь что-то с этим делать.

Некоторые из врачей уверены, что если начать лечение ПКП сразу после инфицирования (на практике это значит – на протяжении 72 часов после инфицирования), то возможно полностью удалить вирус из организма человека.

Фактически это означает, что ты получишь месячный курс АРВ-препаратов, похожих на те, что принимают ВИЧ-позитивные люди. Это может быть немного неудобно, ведь ты ощутишь на себе все побочные эффекты лечения, которые ощущают ВИЧ-инфицированные при приеме таких лекарств. Тебе также придется принимать препараты ежедневно и регулярно в определенные часы, что иногда может вызывать неудобства.

О ЧЕМ Я ДОЛЖЕН ПОДУМАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРОЙТИ ТЕСТ НА ВИЧ?

Важнейшее, что нужно обдумать перед прохождением теста, – это то, как ты воспримешь его результат, если он будет положительным.

Я боюсь, что не справлюсь со стрессом в период ожидания результата теста на ВИЧ

Это можно понять. Но в некоторых случаях ты можешь получить результат уже на следующий день, а в случае прохождения быстрых тестов узнаешь о результате уже за 15 минут.

Если я знаю, что вряд ли мог инфицироваться ВИЧ, должен ли я напрасно тратить свое время на прохождение теста?

Чтобы чувствовать себя уверенным и держать под контролем свое здоровье – да. Более того, это не напрасная трата времени. Если ты переживаешь, что была вероятность, хоть и мизерная, инфицирования ВИЧ, отрицательный результат положит конец твоим волнениям. А если результат все-таки окажется положительным, ты будешь об этом знать и начнешь с этим что-то делать, а не находиться все время в волнениях и догадках.

Не забывай: ты можешь взять с собой товарища, когда пойдешь на тестирование. Это поможет тебе предотвратить лишний стресс.

ИЗ ЧЕГО СОСТИТ ТЕСТ НА ВИЧ?

Все, что нужно от тебя, – это образец твоей крови. Медсестра сделает забор крови с помощью одноразового стерильного шприца из вены (как правило, на руке). Если ты боишься самого процесса забора крови, а многие из нас так боятся, нужно успокоиться – ничего страшного и отвратительного в этом нет. Весь процесс занимает не более минуты. Единственный мучительный момент – это когда игла проходит сквозь кожу, но он длится не более секунды. Кроме того, медсестры достаточно опытны, чтобы сделать эту процедуру более комфортной.

Вторым и чрезвычайно важным компонентом тестирования на ВИЧ является консультирование. Как правило, медперсонал будет настаивать на том, чтобы ты получил до- и послетестовое консультирование. Во многих случаях основные консультации предоставляют социальные работники, привлеченные к работе в этих учреждениях. Даже если твой результат окажется отрицательным, ты все равно должен получить послетестовую консультацию.

Помни: консультирование до и после теста на ВИЧ обязательно должно предоставляться каждому, кто решил пройти тестирование на ВИЧ. Ты имеешь полное право на получение информации. К сожалению, на сегодня все еще бывают

случаи, когда медработники не предоставляют консультаций. Ты можешь сообщить об этом факте на национальную Линию доверия по вопросам ВИЧ/СПИД по телефону: 8 800 500 45 10, а также получить соответствующую консультацию в телефонном режиме.

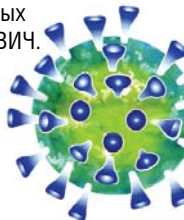
Как только ты сдал кровь на анализ и получил консультацию, тебе остается лишь ждать результат (в случае с быстрыми тестами ты узнаешь результат через 15 минут).

ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ ОКАЗАЛСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ, ОЗНАЧАЕТ ЛИ ЭТО, ЧТО Я НЕ ИНФИЦИРОВАН ВИЧ?

Да, если на протяжении трех месяцев к моменту прохождения теста ты не имел незащищенных половых контактов.

Как уже говорилось раньше, тест на ВИЧ предусматривает выявление антител к вирусу ВИЧ в организме. Организму человека необходимо до трех месяцев для выработки антител к ВИЧ в крови. Этот период называют периодом окна. Возможно, ты также слышал термин «сероконверсия». Сероконверсия – это период, который определяется для ВИЧ-инфицированного человека с момента его заражения к началу выработки организмом антител к ВИЧ.

Хотя у некоторых людей организм начинает вырабатывать антитела к ВИЧ уже на протяжении нескольких первых недель после инфицирования, большинство медучреждений посоветуют тебе не сдавать тест прямо сейчас, а подождать до окончания полного периода окна с момента последнего опасного контакта. Это делается для того, что если после периода окна у тебя будет отрицательный результат, то ты можешь быть уверен в этом результате на 100%, но при условии, что на протяжении этого периода у тебя не было других рискованных контактов относительно инфицирования ВИЧ.



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ

Отрицательный результат означает, что в образце крови антител к ВИЧ не выявлено и что человек, который проходил этот тест, не является ВИЧ-инфицированным, если прошло достаточно времени с момента последней рискованной ситуации относительно инфицирования ВИЧ.

Тем не менее, отрицательный результат теста не гарантирует, что человек соблюдает правила безопасного сексуального поведения и избежит инфицирования ВИЧ в будущем.

Кроме того, факт заражения (разового или с определенной периодичностью) другими ЗППП

также может являться индикатором рискованного поведения человека относительно инфицирования ВИЧ.

Положительный результат означает, что в образце крови выявлены антитела к ВИЧ и что человек, проходивший этот тест, – ВИЧ-позитивный.

Следующие несколько страниц описывают, что это значит для ВИЧ-позитивного человека.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ВИЧ-ПОЗИТИВНЫЕ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ОТ ПРЕДВЗЯТОГО ОТНОШЕНИЯ И ДИСКРИМИНАЦИИ?

К сожалению, да. Но это не является догмой и с этим можно бороться. Сообщение о своем ВИЧ-статусе матери, любимому, наилучшему другу или сотрудникам – своего рода второй камин аут¹ (после раскрытия своей сексуальной ориентации).

Конечно, это настораживает, и может напугать и огорчить твоих близких. Но если ты сядешь рядом с ними и расскажешь больше о том, что значит быть ВИЧ-позитивным, как ВИЧ передается и не передается, о психологическом и моральном аспекте болезни, большинство близких людей поймут тебя и предложат свою поддержку и понимание.

В любом случае, ты сам должен решить, кому лучше сказать о своем статусе и как именно. Положительный диагноз не написан у тебя на

¹Раскрытие кому-либо своей интимной стороны жизни, например, сексуальной ориентации или в данном случае – своего ВИЧ-статуса.

лбу, помни об этом и не думай, что каждый знает твой ВИЧ-статус.

Врачи, медсестры, социальные работники и другой медперсонал отвечают перед законом за неразглашение твоего ВИЧ-статуса и не расскажут о нем никому, кроме своих коллег, которые принимают участие в твоём лечении.

Ты не обязан сообщать своим работодателям о том, что ты ВИЧ-позитивный. Но даже в случае, если ты решишь сделать это из-за ухудшения состояния здоровья, что будет мешать полноценной работе, помни – по действующему законодательству работодатель не имеет права уволить тебя лишь на основании того, что ты ВИЧ-инфицирован. Много ВИЧ-сервисных и правозащитных общественных организаций в таких случаях смогут предоставить тебе социально-психологическую и юридическую помощь или посоветовать соответствующего специалиста.

Хотя страховая медицина на данный момент еще не развита в нашей стране, тем не менее, много международных или национальных частных страховых компаний предлагают варианты медицинского страхования.

К сожалению, большинство из них сразу при заполнении формы на страхование ставят вопросы о ВИЧ-статусе и могут отказать тебе в страховании. Это может случиться и с определенными льготами. Но не всегда такие

отказы являются законными. Хотя есть способы избежать таких вопросов или найти соответствующую международную страховую компанию, которая не ставит вопросов о ВИЧ или согласна сотрудничать с ВИЧ-позитивными людьми. Ты можешь получить консультацию по этому поводу у независимых советников по финансовым вопросам.

Решение о том, говорить ли о своем ВИЧ-позитивном статусе друзьям, сексуальным партнерам или семье, – остается за тобой. Если ты всегда используешь презерватив, когда занимаешься сексом, то, согласно законодательству, ты не обязан сообщать партнеру о том, что ты ВИЧ-позитивный. Этот выбор лишь за тобой.

БЫТЬ ВИЧ-ПОЗИТИВНЫМ – КАК ЭТО?

Большинство ВИЧ-позитивных людей не догадываются о своем ВИЧ-статусе, пока не пройдут тест на ВИЧ. Но многие могут подозревать наличие у себя ВИЧ по тем или иным причинам. К моменту сообщения результата теста на ВИЧ люди, как правило, живут повседневной жизнью.

Почему тогда положительный результат должен перевернуть всю твою жизнь с ног на голову? На самом деле, большинство жизненных вещей, несмотря на ВИЧ, не изменяются.

Тем не менее, у многих людей положительный результат вызывает сложное психологическое состояние. В этом случае не следует замыкаться в себе, а обратиться за психологической поддержкой. Ее можно получить в медицинском учреждении, которое делает тест на ВИЧ, или в ВИЧ-сервисной организации от социального работника.

Если ни один из вариантов не подходит в твоем случае, ты всегда можешь обратиться к бесплатной Всеукраинской линии доверия по вопросам ВИЧ/СПИД по телефону: 8 800 500 45 10. ВИЧ на сегодня больше не представляет прямой угрозы жизни, как это было раньше.

Тем не менее, кроме СПИДа, есть и другие вещи, которые сопровождают ВИЧ-позитивного человека, – это предубеждение относительно путей передачи ВИЧ, социальная стигматизация, нравоучение, морализаторство и т. п. Более того, ВИЧ-позитивные MSM сталкиваются с еще одним видом дискриминации – это дискриминация их как ВИЧ-позитивных среди общего MSM сообщества. Именно этот фактор делает ВИЧ-позитивных MSM наиболее уязвимыми и может способствовать различным тяжелым психологическим состояниям. Некоторые организации оказывают поддержку и консультации по принципу равный-равному, тогда как другие – путем привлечения квалифицированного персонала. **В конце буклета есть список некоторых таких организаций.**

КАК СКАЗАТЬ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ ДРУГИМ?

Некоторые, узнав о своем ВИЧ-положительном статусе, испытывают острую необходимость поговорить с кем-нибудь о случившемся с ними. Это нормально и естественно. Тем не менее, нужно хорошо подумать, прежде чем раскрывать свой статус перед другими. Сегодня ВИЧ – это не просто болезнь, это – неизлечимая болезнь, которая будет оставаться такой в сознании многих людей, по крайней мере, пока не будет изобретен способ полного излечения человека от ВИЧ. В результате, ВИЧ-положительные часто могут подвергаться оскорблениям – то ли по незнанию проблемы другими людьми, то ли даже умышленно.

Тем не менее, один человек (или несколько) имеет право знать о твоём ВИЧ-статусе – это твой (твои) сексуальный партнер(ы). Он (они) также должен пройти тест на ВИЧ. Сказать партнеру о том, что ты ВИЧ-положительный, может оказаться очень сложно. И все же умалчивание этого факта перед твоим партнером, как минимум, нечестно и недостойно, и может привести, в конечном итоге, к разрыву ваших отношений. Партнеры, которые были в половом контакте с ВИЧ-положительным человеком, инфицированным давно, но не имевшим никаких видимых проявлений течения болезни, также должны пройти тест на ВИЧ. В этом случае может быть много факторов,

определяющих необходимость проверки других партнеров на ВИЧ, например: знал ли ВИЧ-инфицированный, контактируя с другим лицом, о своем ВИЧ-статусе и был ли он тогда ВИЧ-негативным? Такая выборка партнеров, которые должны пройти тестирование на ВИЧ, может быть выполнена вместе с социальным работником или медицинским консультантом при согласии самого ВИЧ-инфицированного. Но только ты сам можешь и имеешь право сообщить партнерам о своем ВИЧ-статусе и/или необходимости тестирования.

Довольно мудро будет не говорить коллегам по работе и другим людям о своем ВИЧ-статусе сразу после того, как ты сам об этом узнал. Дай себе немного времени, чтобы понять, кому и где можно раскрыть свою тайну, а где лучше промолчать.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ДРУГИМИ

Для нормальной жизнедеятельности большинству людей необходимо чувство самоутверждения и независимости от других. Любая серьезная болезнь часто подрывает это ощущение, впутывая человека в паутину зависимостей. Для большинства ВИЧ-позитивных людей, ощущающих себя здоровыми на протяжении продолжительного времени, эта проблема не существует.

На сегодня это чрезвычайно актуальный вопрос, так как высокоактивная антиретровирусная терапия (АРТ) способна очень избирательно угнетать ВИЧ-инфекцию в организме человека и дает возможность восстановиться даже очень пострадавшей от ВИЧ иммунной системе, что позволяет ВИЧ-позитивным людям ощущать себя уверенно и комфортно. Десять лет назад ВИЧ-инфекция была болезнью, которая у большинства ВИЧ-инфицированных постепенно уничтожала иммунную систему. Это практически неизбежно вело к СПИДу, а затем – к смертельным исходам. Все это еще имеет место для тех, кто не принимает или пренебрегает АРТ сегодня.

Но благодаря доступным сейчас АРВ-препаратам вообще можно сказать, что жизнь принимающих АРТ ВИЧ-инфицированных не очень отличается от жизни ВИЧ-негативных людей.

Одним из проявлений твоей ответственности за чью-то жизнь может быть активное участие в изучении вопросов, касающихся ВИЧ. Тем самым ты также сможешь влиять на решения в этой области и в определенной мере способствовать развитию АРВ-препаратов и лечению ВИЧ. Это не означает, что ты должен сделать получение знаний о ВИЧ/СПИД своим увлечением, но ты должен быть все время в курсе событий вокруг ВИЧ/СПИД и способен принимать участие в дискуссиях на эту тематику, высказывать личную точку зрения. Это очень важно, ведь знания,

касающиеся ВИЧ, изменяются очень стремительно, почти каждый день, а новые препараты появляются каждый год.

Поэтому, пока не будет разработан препарат, окончательно излечивающий ВИЧ, просто необходимо вести диалог со своим врачом о всех возможных альтернативах в лечении ВИЧ, а также о состоянии своего здоровья и своей схеме приема АРВ-препаратов.

ЖИЗНЬ С ВИЧ, АРВ-ПРЕПАРАТЫ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Каждый знает, что человек с ВИЧ может умереть.

Но далеко не каждый знает,
что люди могут долго жить с ВИЧ.

Только с прогрессом в медицине в сфере лечения ВИЧ эта информация стала более доступной.

ВИЧ-позитивный человек, как и любой другой, может прожить свою жизнь хорошо или плохо. ВИЧ совсем не обязательно может быть преградой для самореализации.

Чем меньше ты будешь разрешать ВИЧ влиять на твою душу и чувство собственного достоинства, по крайней мере, в отрицательном смысле, – тем больше шансов, что ты проживешь свою жизнь как можно лучше. Если ты ВИЧ-позитивный, обычно у тебя значительно больше причин проявлять заботу о себе. Очень важно употреблять пищу, богатую питательными веществами. Помни, что фрукты и овощи содержат много витаминов и минералов. Регулярно употребляя разнообразную, качественную и безопасную пищу, ты уменьшаешь риск недостатка питательных веществ в организме. Витамины и другие минеральные добавки сейчас довольно легкодоступны. Но нужно помнить, что неконтролируемый прием витаминов и минералов может привести к переизбытку их в организме, что иногда приводит даже к худшим результатам, чем их недостаток. Кроме того, большинство искусственных витаминов и минералов усваиваются организмом не более чем на 30%, в то время как при приеме обычной пищи они усваиваются почти стопроцентно.

АРВ-препараты против ВИЧ могут вызвать повышение уровня липидов (жиров) в крови и стать причиной определенной тенденции к развитию метаболического синдрома, который проявляется в повышенном кровяном давлении, уменьшении чувствительности к инсулину и нарушению липидного обмена в организме. Когда это происходит, правильное питание и физические упражнения становятся еще более

важными. Чрезмерное увеличение веса вообще может оказаться опасным практически для каждого. В сочетании с лекарством против ВИЧ, отсутствие физических нагрузок и упражнений вместе с увеличением веса может оказаться значительно более рискованным, чем обычно. Курение также увеличивает риск получения инфекций дыхательных путей из-за повреждения клеток дыхательных путей. Проблема может обостриться, если иммунная система человека не работает надлежащим образом. Более того, курение может вызвать разные формы рака, некоторые из них чаще встречаются именно у курящих ВИЧ-инфицированных.

О влиянии алкоголя на развитие ВИЧ-инфекции сейчас знаний еще недостаточно. Пока в общей клинической картине влияния алкоголя на ход инфекции не выявлено.

Тем не менее, не следует перегружать алкоголем свою печень и почки, если ты уже принимаешь АРТ.

Ведь так ты очень быстро можешь их (печень и почки), как говорится, «просадить», поскольку сами по себе АРВ-препараты довольно токсичны. Что же касается безопасного секса, то очевидно, что прием алкоголя часто приводит людей к рискованному поведению, даже если известно о ВИЧ-позитивном статусе одного из них. Кстати, прием алкоголя вместе с легкими наркотиками играет значительную роль в

передаче и других ЗППП. Особо опасен для печени прием алкоголя ВИЧ-положительными людьми, которые также имеют хронический гепатит В или С.

А физические упражнения не мешают никому! Физические упражнения и нагрузки, подобранные индивидуально, с учетом физического состояния и состояния здоровья, могут благоприятно влиять на общее самочувствие и здоровье ВИЧ-положительного человека. Некоторые из побочных эффектов АРВ-лечения могут быть частично или полностью нейтрализованы с помощью регулярных физических упражнений. Также важно знать, что физические упражнения уже показали свою эффективность в уменьшении стресса и даже в профилактике и снижении уровня депрессивных состояний.



Люди, практикующие физические упражнения нерегулярно, делая упражнения будут ощущать отсутствие интереса и усталость, чувствовать боль в костях и напряженность в теле, что часто происходит когда занимаешься интенсивными физическими упражнениями после длительного застоя. Поэтому регулярные физические упражнения рекомендованы для ВИЧ-позитивных людей, особенно для тех, кто уже принимает АРТ.

ДУША И ТЕЛО

Существует расхождение во мнениях о том, как беспокойство, стресс и депрессия влияют на иммунную систему человека и ее способность защищать организм от опухолей и инфекций. Пока это не будет досконально изучено, мы можем только строить предположения. Но очевидно, что человек чувствует себя хорошо, когда он не пребывает в состоянии стресса, беспокойства или депрессии.

Возможно, не все догадываются, что мы способны в определенной мере контролировать свое психологическое состояние.

Один из путей – пересмотреть свой стиль жизни, самому или вместе с кем-то, чтобы отыскать причины, вызывающие дискомфорт.

Часто благодаря этому могут улучшиться отношения с другими людьми. Иногда кто-то может положительно повлиять на твоё отношение к жизни или же на качество твоей жизни как таковой. Кому-то помогают разные виды упражнений и техник по релаксации. Существует широкий спектр таких упражнений. Например, глубокое дыхание, которое при правильном применении приводит к общему успокоению и снижению стресса. Кому-то могут помочь техники медитации.

Если причиной самого стресса является беспокойство из-за своего ВИЧ-положительного статуса, индивидуальная или групповая психотерапия может хорошо помочь.

Участие в группах самопомощи для ВИЧ-положительных людей, в частности для ВИЧ-положительных MSM, - один из наиболее активных видов такой психотерапии.

ДИСКОРДАНТНЫЕ ГЕЙ-ПАРЫ

Пары, в которых один из партнеров ВИЧ-положительный, а другой – ВИЧ-негативный, называют дискордантными. Многие проблемы, с которыми сталкиваются обычные пары, в дискордантных парах резко обостряются.

МЕЖДУ ВАМИ ЕСТЬ ОТЛИЧИЯ И С ЭТИМ НУЖНО СЧИТАТЬСЯ.

Тот факт, что вы являетесь дискордантной парой, – лишь часть вашей жизни, но очень важная часть. Что для каждого из вас означают понятия ВИЧ-позитивный и ВИЧ-негативный? Как разница в ВИЧ-статусе влияет на ваши отношения в целом? На сексуальную жизнь? На ваши планы на будущее? Вам нужно привыкнуть к тому, что у вас разный статус и что независимо от него каждый из вас имеет одинаковое право на уважение со стороны партнера.

Разговаривайте о сексе.

Обсуждайте значение секса в вашей жизни. Говорите открыто и прямо о ваших сексуальных вкусах и опасениях относительно риска заражения ВИЧ. Откровенный разговор о сексе в этом контексте – путь к пониманию ваших интимных сторон и выстраиванию доверия друг к другу, что является очень важным для сохранения и развития отношений.

Сделайте презерватив частью своей жизни.

Вырабатывайте привычку использовать презерватив каждый раз, когда вы вступаете в интимные отношения. Пусть презерватив станет для вас символом любви, доверия и



безопасности. Давайте волю фантазии и превратите использование презерватива в сексуальную игру.

Не бойтесь говорить о ВИЧ-инфекции.

Поделитесь своими страхами и тревогами по поводу передачи вируса. Обсудите, что произойдет, если ВИЧ-негативный партнер все-таки инфицируется ВИЧ. Как каждый из вас будет при этом себя ощущать? Кому вы сможете об этом рассказать? Старайтесь как можно откровеннее говорить на такие темы со своим партнером. Ищите поддержку. При необходимости, поддерживайте отношения с парами в похожей ситуации. Осознайте, что вы не являетесь одинокими в этой проблеме и что есть люди, которые смогут вас понять. Найдите поддержку у друзей и близких.

Говорить, говорить и еще раз говорить друг другу о самом главном, о том, что имеет особое значение в вашей жизни. Это - фундамент интимной близости. Обсуждайте - что для вас означает настоящая любовь.

Говорите о том, как наслаждаться любовью, не подвергая при этом риску своего возлюбленного.

ДЕТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Анальный секс для дискордантных пар считается наиболее опасной сексуальной практикой с точки зрения передачи ВИЧ. При этом, он довольно распространен как в гомосексуальных парах, так и в гетеросексуальных. Если вы практикуете анальный секс в пассивной или активной роли, важно помнить, что физиология этого типа секса кардинально отличается от вагинального или орального секса. Слизистая оболочка ануса и прямой кишки очень хрупкая и легко может быть повреждена. Поэтому бактерии и вирусы легко могут проникнуть в организм при анальном сексе.

Анальный секс в активной роли также более опасный, чем вагинальный, так как выделения слизистой кишечника могут содержать большое количество вирусов. Кроме того, в

случае повреждения слизистой оболочки кишечника, существует вероятность контакта с кровью во время секса. Слизистая кишечника также активно всасывает вещества из окружающей среды, поэтому любой возбудитель очень быстро попадает из кишечника в кровообращение. Именно поэтому ВИЧ может легко передаваться при анальном сексе, если, конечно, не используется презерватив.

КОГДА НЕОБХОДИМО СКАЗАТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНОМУ ПАРТНЕРУ, ЧТО У ТЕБЯ ВИЧ?

Можно это сделать и во время первой встречи. Если от тебя отвернутся сразу, то это будет не так больно, как отказ уже близкого тебе человека. Или не говорить о своем ВИЧ-статусе, пока не пройдет определенное время. Партнер и ты должны узнать друг друга лучше, прежде чем открывать такую деликатную личную информацию.

Раскрытие ВИЧ-статуса – огромная проблема, и с этим соглашаются все, ведь с отказом потенциального партнера справиться нелегко. В обществе закрепился отрицательный стереотип гея. Гомосексуальность часто воспринимается как что-то постыдное или греховное, о котором не принято говорить

вслух. Многие мужчины, имеющие секс с мужчинами, боятся или стыдятся обсуждать вопрос своего сексуального здоровья с медиками и другими специалистами и в результате не получают своевременной необходимой консультации или медпомощи.

К наиболее распространенным мифам относится также представление о том, что всем



геям присущи непостоянство в отношениях и стремление к хаотичным половым связям. Поскольку существует только отрицательный стереотип, а положительные персонажи-геи на экране телевизоров, в книгах или в кино почти отсутствуют, соответственно отсутствует и положительная модель поведения, которой мы могли бы подражать.

Гею или бисексуалу значительно сложнее выработать безопасный стиль жизни, осознать ценность своей личности, жизни и здоровья. Таким образом, отсутствие положительных ролевых моделей также усложняет профилактику ВИЧ/СПИД и рискованного поведения среди мужчин, которые практикуют секс с мужчинами.

С первых дней эпидемии ВИЧ/СПИД в индустриально развитых странах в общественном сознании возникла ассоциация между СПИДом и гомосексуальностью. Первые случаи СПИДа на Западе и в бывшем СССР были зарегистрированы среди геев. Сначала медики даже предлагали называть новое заболевание «иммунодефицит, связанный с гомосексуальностью», а газеты просто писали о «голубом раке». Но довольно быстро стало понятно, что для вируса нет значения, какая у человека сексуальная ориентация, национальность, религия или профессия. Рискованным бывает поведение человека, а к группе риска принадлежат все homo sapiens.

Я ВИЧ-ПОЗИТИВНЫЙ ГЕЙ И ХОЧУ ОБЩАТЬСЯ С ТАКИМИ ЖЕ, КАК Я.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ КАКИЕ-ЛИБО ГРУППЫ ВСТРЕЧ И КУДА МНЕ ОБРАТИТЬСЯ?

На сегодняшний день в Украине действует довольно много групп самопомощи для ВИЧ-позитивных MSM и их количество растет каждые несколько месяцев.

Список организаций и инициативных групп и групп самопомощи для ВИЧ-позитивных MSM, которые поддерживаются или реализуются на базе ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ» на сегодня:

Киев

Группы взаимопомощи на базе ВБО «Час Життя Плюс» и комьюнити-центр для ВИЧ-позитивных MSM на базе БО «Допоможи життю».

Медицинская поддержка на базе «Клиники в Лавре».

ВБО «Час Життя Плюс», ул. Ивана Мазепы, 23,
+380(44) 254-5840 – Анатолий

БО «Допоможи життю», ул. Отдыха, 11,
+380(44) 228-4219, helpthelife@gmail.com -
Анатолий, Денис, Алексей, Николай

Львов

*Группы взаимопомощи на базе Львовского
областного отделения*

ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ» и БФ

«Аванте»

+380(67) 672-0342, +380(93) 521-1433 – Андрей
andre75@ukr.net

Днепропетровск

Группы взаимопомощи на базе

ОО «Дорога жизни»

+380(50) 776-2346 – Валентин

lgbt.dp@gmail.com

Житомир

Группы взаимопомощи на базе

Житомирского областного отделения

ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ»

+380(63) 398-3377 – Роман

romek@bk.ru, ICQ: 329485631

Кировоград

Группы взаимопомощи на базе

Кировоградского областного отделения

ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ»

+380(99) 250-8844, vitalichka_23@mail.ru –

Виталий

Запорожье

*Группы взаимопомощи на базе
Запорожского областного отделения
ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ»
+38(097) 209-6494 – Александр*

Винница

*Инициативная группа для МСМ «Радуйся
Жизни»
+380(96) 899-8463 – Андрей*

Ивано-Франковск

*Группы взаимопомощи на базе БХФ
«Солидарность»
+380(67) 856-2340, Геннадий*

Кривой Рог

*Группы взаимопомощи на базе Информационно-
образовательного центра «КРЕДО»
+380(63) 288-3861 – Вадим
+380(97) 751-7169 – Андрей*

Мелитополь

*Группы взаимопомощи на базе
БО «БФ «Жизнь продолжается»
+380(93) 576-7175 – Елена, evasvitla1@i.ua*

Одесса

Группы взаимопомощи на базе МГР «Партнер»
+380(48) 703-5958; +380(93) 062-4110 – Генрих
Репп, partner@te.ne.ua , ghenrihboy@mail.ru

Сумы

Группы взаимопомощи на базе
Сумского областного отделения
ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ»
+380(63) 426-4668, lastexail@rambler.ru –
Валерий

Харьков

Группы взаимопомощи на базе БФ «Благо»
+380(57) 751-0027, +380(93) 525-8518
egos@meta.ua – Сергей

Хмельницкий

Группы взаимопомощи:
+380(97)802-0697 – Андрей

Интересующую тебя информацию ты также можешь получить, позвонив на бесплатную национальную Линию доверия по вопросам ВИЧ/СПИД по телефону: **8 800 500 45 10**

Также с понедельника по пятницу с 8 до 20 на Линии работают врачи «Клиники в Лавре», которые смогут ответить и проконсультировать тебя по медицинским вопросам относительно ВИЧ/СПИД.

С 20 до 8 утра ежедневно на линии работает специалист по вопросам МСМ.

Полный перечень групп взаимопомощи ты можешь найти на нашем веб-сайте:
<http://www.gayplus.info>

Продукция издана при финансовой поддержке ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ» в рамках реализации проекта СПИД-фонда Элтона Джона «Улучшение качества жизни ВИЧ-позитивных MSM в Украине».

Изложенные взгляды и точки зрения являются взглядами и точками зрения авторов, которые выпустили данную продукцию, и не могут рассматриваться как точки зрения СПИД-фонда Элтона Джона и ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ».

СПИД-фонд Элтона Джона не принимал участия в одобрении и утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и выводов, которые вытекают из него.

При использовании информационных материалов ссылка на авторов и ВБО «Всеукраинская сеть ЛЖВ» обязательна.

Авторы: Завадский А., Кись З., Дорошенко И., Витвицкий А., Медик В.

При подготовке буклета также были использованы материалы (в том числе иллюстративные) из следующих источников:

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.*



Всеукраинская благотворительная организация «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ» создана ВИЧ-положительными людьми в 2001 году с целью оказания помощи людям, живущим с ВИЧ/СПИД в Украине. Сеть является одним из основных реципиентов гранта Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией на 2007-2012 гг., реализует совместные проекты с крупнейшими благотворительными организациями и фондами, работающими в сфере преодоления эпидемии ВИЧ / СПИД в мире.

За все время своего официального существования Сеть обработала грантов на сумму более 23 миллиона долларов. Одним из основных направлений деятельности является расширение доступа ВИЧ-позитивных людей к лечению, уходу и поддержке, а также – защита прав людей, которых коснулась эпидемия ВИЧ / СПИД. Всеукраинская сеть ЛЖВ имеет представительства во всех регионах Украины и предоставляет свои услуги более 30 000 людей, живущих с ВИЧ.

В 2006 году Всеукраинская сеть ЛЖВ была признана лучшей организацией в мире в сфере борьбы со стигматизацией и дискриминацией по отношению к ВИЧ-позитивным людям. За свои успехи и достижения Сеть ЛЖВ получила международную премию «Красная лента» – высшую награду, присуждаемую за успехи в борьбе с эпидемией ВИЧ / СПИД.

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

<http://www.gayplus.info>

+380(44)467-7567