**Осуждать нельзя поддержать**

13.11.2018

Диагноз ВИЧ – не приговор. И все же жизнь ВИЧ-инфицированного человека резко меняется с получением диагноза. Меняются приоритеты, корректируются планы на жизнь. Человек сталкивается с множеством вопросов: «Как заботиться о своем здоровье?», «Как бороться с болезнью?», «Кому и как рассказать о своем диагнозе?» и т.д.

Получение диагноза ВИЧ-инфекция часто связано с чувством вины, страхом, растерянностью. Для того чтобы найти ответы и не впасть в отчаяние требуется колоссальный запас стойкости и оптимизма. Уникальным ресурсом в этот сложный период становится понимание, поддержка близких, и их готовность принять человека.

К сожалению, общество на призыв о помощи ВИЧ-позитивного человека часто отвечает презрением, осуждением и отчуждением. Таким образом, в бесконечный список вопросов ВИЧ-инфицированного человека добавляется еще один: «Как выжить в обществе?»

Большинство ВИЧ-инфицированных держат свой диагноз в тайне и пытаются вести прежний образ жизни, чтобы не потерять работу и друзей, не ранить близких и не доставлять им лишних хлопот. Такой путь крайне сложен для человека. Это путь постоянной напряженности и одиночества.

Отторжение обществом носителей ВИЧ на языке психологов называется «стигматизацией» (от греч. Stigma – клеймо). Ее основные причины – отсутствие достоверной информации, ханжество и страх перед болезнью. Кроме того, принять этих людей в общество означало бы признать, что они существуют и что существует вирус, которым может заразиться любой, а такое признание для большинства — непосильная ноша. Поэтому ВИЧ-инфицированныхдетей не хотят принимать в детские сады и школы, а взрослых пытаются уволить с работы, и даже отказывают в медицинской помощи.И хотя все эти действия незаконны, ВИЧ-позитивные люди ежедневно подвергаются дискриминации.

Подобное отношение к людям, живущим с ВИЧ, тем больше вызывает удивление, чем чаще мы слышим в СМИ понятие «толерантность». Уже в начальной школе детям объясняют его значение, определяя его как «терпимость». Словарь русских синонимов, приравнивает «терпимость» к благодушности, добросердечности, человечности и т.д. Оказывается, проявление толерантности связано с обыкновенной добротой и сердечностью. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

А что стоит за нашими глубокими знаниями о толерантности? Есть ли в нашем эмоциональном диапазоне такие чувства как снисхождение, сопереживание, доверие? И если нам эти чувства присущи, то умеем ли мы их выражать, привносить в наши отношения с окружающими?А если предположить, что ВИЧ-инфицированный человек будет работать рядом с нами, ездить в транспорте, посещать ту же школу и сидеть за одной партой? Отнесемся ли мы с пониманием к чужой беде?

Люди часто объясняют свое негативное отношение к ВИЧ-инфицированным заботой о собственном здоровье. Но сохранить свое здоровье таким образом нельзя хотя бы потому, что мы зачастую не знаем ВИЧ-статуса окружающих нас людей. Единственным действенным средством защиты от ВИЧ является осведомленность о заболевании и контроль собственного поведения. Вся необходимая информация о ВИЧ содержится буквально в нескольких предложениях:

* ВИЧ передается половым путем (любой незащищенный сексуальный контакт);
* ВИЧ можно заразиться при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (чаще при употреблении инъекционных наркотиков);
* ВИЧ - инфицированная мать может заразить своего ребенка во время беременности, родов, кормления грудью;
* ВИЧ не передается в быту.

Учитывая, что в обычной жизни мы практически не контактируем с чужой кровью (исключая потребителей инъекционных наркотиков и работников определенных профессий), остается взять под контроль только свое сексуальное поведение.

Необходимо придерживаться здорового образа жизни, хранить верность партнеру и не забывать, что мы – люди. Человек, живущий сВИЧ, нуждается в сострадании, помощи, поддержке и лечении, так же как и любой другой больной. Никто не заслуживает пренебрежительного отношения только потому, что он заразился.

От каждого из нас зависит, где поставить запятую **«Осуждать нельзя поддержать».** Мы можем жить человечно, даруя всем окружающим, независимо от их ВИЧ-статуса, поддержку, слова ободрения, крепкие и уверенные рукопожатия, дружеские объятия.

Елена Нигамедьянова,

медицинский психолог КУ «Центр СПИД».

**Телефон по ВИЧ/СПИД:**

Ханты-Мансийск **8(3467) 33-09-09**

Сургут **8 (3462) 25-07-89**

Нижневартовск **8 (3466) 43-30-30**

Пыть-ях **8(3463) 42-83-62**

**Официальный сайт: AIDS-86.INFO**

Источник: http://cmphmao.ru

**Источник: https://ank-ugra.admhmao.ru**