

Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
Волгоградская государственная академия последипломного образования
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)
Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения



**Психолого-педагогические рекомендации по
профилактической работе со старшеклассниками**

**РАЗГОВОР СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ О ВИЧ:
ПРАВИЛА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ**

РАЗГОВОР СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ О ВИЧ: ПРАВИЛА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

(Рекомендации педагогам по общению на деликатную тему)

Ты замечаешь изменения в своем теле, тебе интересны «взрослые» темы? Возможно, взросление — лучший период в человеческой жизни. Но там, где яркие эмоции, открытия, влюблённости, эксперименты — там и опасные соблазны. Ты наверняка слышал о ВИЧ: заразиться нетрудно, вылечить невозможно. Рассказываем о простых правилах, которые помогут избежать этой инфекции и сохранить здоровье «смолоду».

!!! Первое правило: Умей сказать «нет»

Секс — это не только удовольствие, а ещё и ответственность. Половым путём передаются больше 30 болезней: многие из них опасны, а ВИЧ без лечения и вовсе смертелен на стадии СПИДа. Болезни не только подрывают твоё здоровье сейчас, но и могут помешать иметь детей в будущем, когда ты захочешь создать семью. И хотя сейчас это может показаться слишком далекими планами, они от этого не менее реальны.

Как же защититься от всех этих болезней?

Для начала нужно четко разобраться в своих ценностях, мечтах и границах. Вероятно, сейчас такие понятия, как любовь, верность, забота о близком человеке могут показаться тебе смешной мелодрамой и не вписываться в твой крутой образ, но, как бы ты это ни отрицал, всем нам присуще испытывать тёплые чувства. А верность своему партнеру и есть самая действенная защита от ВИЧ. Кроме того, надо *научиться говорить «нет»*. Стереотипы о том, что девушка должна быть покорной, а парень должен иметь обширный сексуальный опыт, ведут к тому, что сексуальные контакты растут в количестве. А чем больше половых контактов и партнеров, тем выше риск заражения.

Кстати, в моде сейчас осмысленные, искренние и бережные отношения с одним постоянным партнером, а не мимолетные удовольствия и походы налево и направо.



!!!Второе правило: Не стесняйся презервативов — но! Думай головой

Презервативы в первую очередь направлены на защиту от нежелательной беременности. И хотя они также защищают от половых инфекций, процент защиты несоизмеримо ниже. Для ВИЧ это всего 80–85%. То есть голову на плечах иметь все-таки стоит.

Самое глупое — думать, что за «один раз» ничего не случится. Вирусу всё равно, кто здесь девственник, а кто опытный мачо. Не бойся, что партнёр спросит тебя: «Ты что, мне не доверяешь?» Запомни: «доверие» и «без презерватива» — это понятия с противоположным смыслом! **Когда отношения доверительные, когда в них есть внимание и забота друг о друге, оба партнёра будут, наоборот, настаивать на использовании презервативов.**



!!!Правило 3: Избегай психоактивных веществ

Половой способ передачи ВИЧ — самый распространённый, но не единственный. Ещё выше риск при уколах наркотиков общим шприцем. Когда частицы крови человека с ВИЧ попадают в чужую вену, вероятность заражения составляет 95%. То есть достаточно «только попробовать».

Впрочем, ты и так знаешь, что колоться — это хуже некуда. Потребители тяжёлых наркотиков даже без всяких вирусов живут в среднем не больше 10 лет после того, как попали в эту беду. Но с точки зрения заражения ВИЧ опасны и наркотики,

которые некоторые называют «лёгкими» — и даже алкоголь. Каким образом? Молодость — время сильных чувств. Гормональные штормы и эмоциональные всплески мешают хладнокровно анализировать ситуацию и принимать взвешенные решения. А тут ещё психоактивные вещества снимают торможение и страх — человеку становится море по колено. **Психостимуляторы усиливают сексуальное влечение, которое у подростка и так на максимуме. Поэтому компании, где принимают запрещённые вещества, — прямой путь к потере контроля над собой, случайному незащищённому сексу и, как следствие, к ВИЧ.**



!!!Правило 4: Чек-ап — норма жизни

Пусть тебе кажется, что ты вполне благоразумен и никаких рискованных поступков не совершал — **если у тебя есть сексуальная жизнь, проходить тестирование на ВИЧ хотя бы раз в год считается хорошим тоном.**

Случаи бывают разные, и если ты все-таки допустил риск, самое главное – обнаружить ВИЧ-инфекцию вовремя. Сейчас врачи научились держать под контролем заболевание (при условии дисциплинированного приёма лекарств, конечно). И вот тут уже допускать оплошностей нельзя, теперь ты несешь ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих, особенно за своих последующих половых партнеров.

Но если не знать о болезни и не лечиться, через несколько лет ВИЧ дойдёт до своей последней, самой тяжёлой стадии — СПИДа. А СПИД не лечится и становится причиной смерти.



Если ты чувствуешь необходимость провериться из-за какого-то конкретного происшествия, имей в виду: анализ не обнаружит ВИЧ сразу после того, как он попал в организм. Судить о том, произошло ли заражение, можно будет только через 3 месяца, а в некоторых случаях и позже — к этому времени заканчивается инкубационный период вируса в организме. И твоя задача — быть в этот период настороже, ведь незнание своего ВИЧ-статуса совершенно точно не освобождает тебя от ответственности.

Записаться на тестирование на ВИЧ до 15 лет можно только вместе с родителями (или другими законными представителями).

С 15 лет можно уже действовать от собственного имени — но если всё же придёт положительный результат, врачи будут обязаны сообщить диагноз несовершеннолетнего пациента родителям. И только с 18 лет единственным распорядителем своей медицинской тайны становишься ты сам.

А теперь поговорим о распространенных страшилках.

Многие старшеклассники по-прежнему искренне заблуждаются, веря, что есть множество способов передачи инфекции, кроме основных — через незащищённые половые контакты и инъекции наркотиков.

Запомните — ВИЧ заразиться НЕЛЬЗЯ: во время общего обеда, через рукопожатия, «обнимашки» и спорт, при поцелуях и защищённом половом контакте, при укусе комара.

ВО ВРЕМЯ ОБЩЕГО ОБЕДА

Слюна человека — агрессивная среда, которая разрушает своими ферментами вирионы. Поэтому даже если вы зачем-то

едите с ВИЧ-положительным человеком из одной тарелки, риска заразиться нет. Ученые подсчитали, что даже теоретически для инфицирующей дозы ВИЧ нужны:

слюны – трёхлитровая банка,

пота – уже ванна,

а слёз – целый бассейн!

Поэтому, к слову, лишь для очень узкого круга специальностей закон устанавливает ограничения по приему ВИЧ-положительных граждан – помимо армии и МВД, это, например, персонал операционных или лабораторий, где забирают на анализы биоматериалы.

ЧЕРЕЗ РУКОПОЖАТИЯ, «ОБНИМАШКИ» И СПОРТ

«Вытащенный» из «своей» биологической жидкости ВИЧ – все равно что рыба без воды. Он быстро погибает на открытом воздухе и моментально – под прямыми солнечными лучами. Наша кожа – непреодолимый барьер для вируса. Поэтому не страшно пожать руку ВИЧ-положительному человеку. И если инфицированный малыш играет с другими детьми, риска заражения для них нет.

ПРИ ПОЦЕЛУЯХ И ЗАЩИЩЁННОМ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ

Любовный поцелуй – обмен слюной, в которой вирус – не жилец. Другое дело – жидкости, которыми люди обмениваются при половых контактах. Поэтому при всех видах секса единственной защитой от ВИЧ является использование презерватива. Зато эта защита – практически стопроцентная. Риск возникает, только если средство контрацепции порвалось, слетело или использовалось неправильно – например, было надето не той стороной. Кстати, имейте в виду, что для разных видов секса

разработаны разные презервативы, и использование неподходящей модели недопустимо.

ПРИ УКУСЕ КОМАРА

Заражение от укуса крылатого кровососа – одна из самых давних и нелепых страшилок на тему заражения ВИЧ. Ведь раз наркоманы заражаются при использовании общего шприца, то почему нельзя от комара, если он укусил сначала одного человека, потом другого?. Объясняем.

При инъекции наркотика, введя иглу в вену, наркоман сначала засасывает в шприц немного крови, чтобы убедиться в отсутствии воздушной пробки. И если потом этим же шприцем колется другой человек – обмен кровью практически гарантирован. Но комар – не шприц! Самка насекомого, если ей не дали напиться сразу, может, действительно, кусать другого человека – хоть 15 раз за сутки. Но, в отличие от шприца, она может впрыскивать новой жертве не кровь предыдущей, а только свою слюну: ту самую, которая вызывает зуд. Есть и ещё много «но»: попав внутрь комара, вирус ВИЧ умирает; на хоботке насекомого в принципе не может содержаться достаточное для инфицирования количество крови.

Помни: ВИЧ невозможно заразиться при бытовых контактах, через слюну, пот, слезы, объятия, укусы насекомых. Эту инфекцию не случайно называют «болезнью поведения»: практически все случаи её передачи — результат неосторожных поступков. Заражаться или нет? Решать тебе.