

## **КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?**

Мы живем в мире, где эпидемия ВИЧ-инфекции является серьезной угрозой здоровью каждого человека. Эта информация для родителей, которые готовы вместе с детьми обсуждать вопросы сохранения здоровья и профилактики ВИЧ-инфекции.

Знание основ профилактики ВИЧ-инфекции – залог здорового будущего ваших детей!

### **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ РЕБЕНКУ, ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ :**

ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Попадая в организм, ВИЧ поражает клетки иммунной системы, которые быстро истощаются и погибают под влиянием вируса. Организм становится уязвим перед опасными возбудителями. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию – СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита).

#### **ВИЧ-инфекция долгое время протекает бессимптомно.**

С момента заражения до развития СПИДа может пройти от 3 до 15 лет. В этот период человек может хорошо себя чувствовать, выглядеть здоровым и не подозревать о том, что болен.

ВИЧ передается только через определенные биологические жидкости организма (кровь, сперма, влагалищный секрет, грудное молоко).

Выделяют 3 пути передачи вируса:

**ПОЛОВОЙ** – незащищенные сексуальные контакты

**ЧЕРЕЗ КРОВЬ** – использование нестерильного медицинского инструментария (чаще всего при употреблении наркотиков), переливание зараженной донорской крови и ее компонентов

**ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ** – внутриутробно, при родах, через грудное вскармливание

Опасными являются любые незащищенные сексуальные контакты. Повышают риск заражения половые отношения с многочисленными партнерами. Презерватив (при правильном его использовании) является единственным и надежным средством защиты от ВИЧ. Любые другие средства контрацепции не защищают от заражения вирусом.

При контакте с кровью или биологическими жидкостями, содержащими вирус, заражение происходит чаще всего при внутривенном

употреблении наркотических веществ через нестерильные шприцы и иглы. При этом для заражения достаточно однократного введения раствора наркотика, содержащего незначительное количество инфицированной крови.

Кроме того, вирус может попасть в организм при использовании нестерильного инструментария в тату- пирсинг-салонах. Поэтому во всех медицинских и немедицинских учреждениях важно следить за соблюдением правил проведения процедур, связанных с повреждением кожных покровов и слизистых (использование одноразовых шприцев и игл, стерильных инструментов).

От инфицированной женщины к ребенку вирус передается во время беременности, родов или при грудном вскармливании. В этом случае своевременное обследование на ВИЧ во время беременности и назначение противовирусных препаратов снижает риск инфицирования ребенка до 2-5%.

**В БЫТУ ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ!** Невозможно заразиться вирусом при рукопожатиях, поцелуях, объятиях, при кашле, через общую посуду и постельное белье, в бассейне или сауне, через укусы насекомых.

Перед разговором с ребенком важно узнать, в каких ситуациях есть риск заразиться ВИЧ, какова его степень в конкретных условиях. Например, при поцелуе риск отсутствует. При сексуальном контакте риск высокий, однако при условии использования презерватива он снижается до 5-10%. Обращение в поликлинику за прививкой – риска нет. Употребление наркотических веществ: инъекционных – высокий, неинъекционных (курительных смесей) – повышенный (из-за непредсказуемости поведения под действием наркотика).

Также нужно знать, каким образом вирус выявляется у человека. Для этого существует специальный ТЕСТ НА ВИЧ. Это исследование определяет наличие специфических антител к ВИЧ в крови. Они вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса.

Тест на ВИЧ проводится БЕСПЛАТНО для всех граждан РФ в поликлиниках по месту жительства или СПИД-центре. Для этого достаточно иметь при себе паспорт и быть старше 15 лет. Также, по желанию, тестирование можно пройти анонимно.

Положительный результат теста означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Для подтверждения диагноза в этом случае назначается дополнительное обследование.

Отрицательный результат означает, что антитела к вирусу в крови не обнаружены. Такой результат тестирования может быть, если человек не инфицирован ВИЧ либо инфицирован, но организм еще не выработал

достаточное количество антител к вирусу (это период называется "периодом окна").

Для выработки антител к ВИЧ организму требуется от 2 недель до 3 месяцев. Поэтому тестирование рекомендуется проходить повторно через 2-3 месяца.

### **КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ?**

Вопросы о ВИЧ-инфекции и СПИДе могут появиться у подростка в период полового созревания, когда тема интимных отношений становится ему по-настоящему интересна. Но к этому моменту он уже должен быть готов получить информацию о ВИЧ-инфекции и владеть минимумом необходимой информации. Половое самосознание и полоролевое поведение формируется у ребенка до 6 лет.

#### **Дети до 6 лет**

Не нуждаются в подробных описаниях и не способны усвоить сложные термины. Объяснения в этом возрасте должны быть простыми и доступными.

#### **Необходимые знания: о своем теле и его здоровье.**

Ребенок должен иметь навыки личной гигиены, понимать, что такое пол и почему мальчики отличаются от девочек. Стоит честно ответить на вопросы о браке, рождении детей, интимных отношениях мужа и жены и их биологической значимости. Ребенка могут интересовать вопросы о различных частях тела и их назначении. Необходимо, чтобы дома он мог свободно говорить об этом, не стесняться задавать любые вопросы. Не стоит допускать развития ошибочных представлений или формировать слишком сильное чувство стыда у ребенка, связанное с вопросами секса. В этом возрасте дети не могут самостоятельно разобраться в этой теме. Вовремя полученные от родителей (или специалистов по согласованию с родителями) правильные и точные ответы оставят меньше времени для размышлений и нездорового фантазирования.

Среди вопросов здоровья и гигиены можно рассказать о различных возбудителях болезней, передающихся от человека к человеку самыми разными путями.

#### **Дети от 7 до 11 лет**

Не готовы к усвоению даже базовых знаний о ВИЧ-инфекции. Поэтому в таком возрасте можно дать наиболее общее толкование СПИДа как болезни, которая возникает из-за инфекции, попадающей в кровь человека.

Необходимые знания: точная информация о сексуальной жизни человека, ее положительные и отрицательные стороны (профилактика беспорядочных сексуальных связей, вред раннего начала половой жизни,

предоставление элементарных знаний об инфекциях, передающихся через кровь и половым путем). Особое внимание стоит уделить семейным ценностям не только в разговорах с детьми, но и в жизни. Личный пример родителей очень важен для ребенка.

Для лучшего восприятия информации можно вместе с ребенком нарисовать схему, демонстрирующую схему работы иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает вирус иммунодефицита.

Предложите ребенку поиграть в "волшебный замок", представив, что организм человека – это замок, в котором живут сказочные жильцы – клетки, поддерживающие порядок и чистоту своего дома. Но, как и всем живым существам, им необходимы отдых, питание и помощники. И есть те, кто пытается захватить дом (организм человека) – это вирусы, бактерии, грибки.

Через игры и разговоры у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование у него полезных привычек.

### **Подростки 12-17 лет**

В этом возрасте важно обеспечить ребенка доступной всесторонней и точной информацией о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, а также об обстоятельствах, повышающих риск заражения.

Откровенно поговорите со своим ребенком. Этот разговор может быть трудным, но он важен, так как для подростка реален риск инфицироваться ВИЧ.

Невозможно постоянно следить за тем, где и чем занят подросток, поэтому именно Вы должны убедить и научить своего ребенка принимать обдуманные и верные решения.

Подростку необходимо дать полные знания о ВИЧ, инфекциях, передающихся половым путем (ИППП), сексе. Не менее важно поделиться взглядами родителей на эти вопросы.

В беседу также следует включить темы:

- половой зрелости (менструации, поллюции и др.);
- контрацепции, в частности разъяснить вопросы о презервативах, которые являются не только способом предотвращения нежелательной беременности, но и единственным средством контрацепции, способным снизить риск заражения ВИЧ и заболеваниями, передающимися половым путем;

– опасности алкоголя и наркотиков, как с точки зрения их влияния на здоровье (в том числе репродуктивное), так и с точки зрения риска заражения ВИЧ-инфекцией, который повышается при их употреблении.

С целью профилактики заражения ВИЧ и другими ИППП родители могут ориентировать подростков на:

- отсроченное начало половой жизни;
- принятие ответственного решения о вступлении в сексуальные контакты;
- соблюдение взаимной верности половых партнеров;
- взаимоуважении и взаимной ответственности за свое здоровье и здоровье партнера;
- использование презерватива при каждом половом контакте;
- отказ от употребления наркотиков.

## **С ЧЕГО НАЧАТЬ РАЗГОВОР О ВИЧ С ПОДРОСТКОМ?**

Возможно, с таких вопросов, как "было ли занятие по этой теме в школе?", "смотрел ли ты какой-либо фильм по этой теме?" ("Далласский клуб покупателей", "Филадельфия", "Оголенный провод", "Не все потеряно", "А оркестр продолжал играть", "Лекарство", "Выше неба" и пр.), "знаешь ли ты, что такое ВИЧ/СПИД?".

## **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**

### **Если Вы чего-то не знаете...**

Честно говорить ребенку о том, что Вы не можете ответить на этот вопрос, но обязательно поищите ответ. Можно также предложить поискать ответ вместе.

### **Если Вы стесняетесь...**

Признаться, что Вы не знаете, как сказать об этом. Спросить, что думает сам ребенок по этому поводу (есть ли у него предположения, и, возможно, Вам будет легче исправить ложные представления). Если по каким либо причинам Вы сами не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, всегда есть вариант обратиться к профессионалам (педагогам, психологам).

### **Если Вы удивлены сложным вопросом ...**

Не избегайте его и не переводите тему разговора! Ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, выходит в интернет, читает, общается с

друзьями и получает самую разную, зачастую неверную, информацию. Если не начать обсуждать с ним трудные вопросы как можно раньше, кто-то другой, возможно не самый лучший кандидат, возьмет эту задачу на себя.

### **Если Вы не знаете, когда начать ...**

Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слушать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. У родителей есть уникальная возможность – стать первыми, кто информирует ребенка о проблемах сексуальности и ВИЧ-инфекции. Именно родители способны защитить детей от заблуждений и неправильной информации, привить те ценности, которые помогут им сохранить свое здоровье. И если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

### **Начните разговор сами!**

Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о сексуальных отношениях и ВИЧ самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает нам поводы говорить об этом. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять. Но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях, ведь то, каким образом дети восполняют недостающие знания, может повлечь негативные последствия. При этом учитывайте, что ребенок любого возраста заслуживает того, чтобы ответы на его вопросы были максимально честными.

### **Станьте примером для своего ребенка!**

Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет возможность говорить с ребенком о моральных и нравственных ценностях. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснять, во что Вы верите и что Вы считаете правильным.

### **Слушайте и слышите своих детей!**

Каждый ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, он начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для родителя, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.

### **Будьте терпеливы!**

Часто нам кажется, что мы знаем, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы Вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно и даем ему понять, что он достоин внимания.

### **Не забывайте напоминать о важных вопросах!**

Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо время от времени напоминать и спрашивать ребенка о вашем разговоре. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

### **Научите ребенка уважать самого себя!**

Чем лучше ребенок относится к самому себе, чем больше верит в себя и свое будущее, тем меньше вероятность рискованного поведения!

### **О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?**

Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких «групп риска» и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка.

### **ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ЗАДАВАТЬ РЕБЕНОК:**

**"Правда ли, что можно заразиться ВИЧ от укола иглой в транспорте?"**

Ответ: "Нет, в данном случае риска нет, так как на конце иглы содержится недостаточное количество вируса для заражения, к тому же он быстро гибнет во внешней среде".

**"Могу ли я заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?"**

Ответ: "Нет, от прививки заразиться ВИЧ нельзя. Каждому пациенту врач делает инъекции одноразовым шприцем, который после проведения процедуры обеззараживают и выбрасывают".

**"Как люди заражаются ВИЧ?"**

Ответ: "Большинство подростков и взрослых могут заразиться, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Также можно заразиться при незащищенных сексуальных контактах".

**"А дети могут заразиться ВИЧ?"**

Ответ: "Некоторые дети имеют ВИЧ. Большая часть из них получили вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы".

Источник: <https://aids43.ru/profilactica/hiv-children/>