

О ВИЧ ДЕТЯМ

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



Для того чтобы рассказать о ВИЧ-инфекции ребенку, Вам необходимо знать следующее.

ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Этот вирус был открыт учеными двух институтов почти одновременно в 1982-1983 гг.

Попадая в организм, ВИЧ поражает в первую очередь клетки иммунной системы, а также клетки кожи, кишечника (и некоторые другие

клетки, имеющие на поверхности особые рецепторы, чувствительные к ВИЧ), в силу чего человек становится более восприимчивым даже к таким болезням, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности.

Больше всего страдает иммунитет. Под влиянием вируса клетки иммунной системы быстро истощаются, разрушаются и погибают. Организм становится уязвим к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию – СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита).

Заболевание имеет очень длительный скрытый период (до 5-9 лет), протекающий бессимптомно. Человек может чувствовать себя хорошо и не подозревать, что болен.

ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ от инфицированного человека к здоровому только тремя путями:

- 1) половым;
- 2) через кровь;
- 3) от матери к ребенку.

При половом пути вирус передается через сперму, вагинальные выделения и менструальную кровь от зараженного человека к здоровому.

Любые незащищенные сексуальные контакты опасны, а частные связи с многочисленными партнерами увеличивают риск заражения.

Правильное использование презервативов при сексуальных контактах – единственный способ защитить себя и своего партнера от заражения.

Все остальные средства контрацепции не защищают ни от заболеваний, передающихся половым путем, ни от заражения ВИЧ-инфекцией.

От матери к ребенку вирус может передаваться во время беременности, родов или при грудном вскармливании (через грудное молоко). В этом случае своевременное обследование на ВИЧ во время беременности и назначение противовирусных препаратов снижает риск инфицирования ребенка до 2-5%.

При пути через кровь заражение чаще всего происходит при внутривенном введении наркотиков. При этом достаточно однократного введения наркотического раствора, содержащего незначительное количество инфицированной крови.

Вирус может попасть в организм и при использовании нестерильных медицинских инструментов (игл, шприцев, емкостей с краской при нанесении тату, пирсинге). В медицинских организациях используют одноразовый или простерилизованный инструментарий. Однако важно, чтобы это правило соблюдалось и в немедицинских учреждениях при проведении любых действий, связанных с нарушением целостности кожного покрова и слизистых (косметологические, маникюрные процедуры).

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ В БЫТОВЫХ УСЛОВИЯХ!

Нельзя заразиться им в общественном транспорте, при пользовании предметами обихода (общую посуду, ванну, туалет, постельное белье, одежду и пр.), при укусах насекомых, при посещении бани, сауны или бассейна.

ПОМНИТЕ! Только знания о ВИЧ-инфекции и соблюдение мер предосторожности способны защитить человека от ВИЧ. Обучая ребенка безопасному поведению, Вы заботитесь о его здоровье, а значит – и о его будущем.

ФАКТЫ

- ВИЧ-инфицированный человек может передать вирус другим людям уже через 24-72 часа после заражения (и далее – в течение всей жизни)
- после заражения имеется длительный период (как правило, от 3-4 недель до 3-4 месяцев) – «период окна» – когда тест на ВИЧ отрицательный, но человек инфицирован и уже является источником инфекции
- ВИЧ-инфекция неизлечима, и прививки от нее не существует



Как говорить с детьми о ВИЧ/СПИД?

Вопросы о ВИЧ-инфекции и СПИДе могут появиться у подростка в период полового созревания, когда тема интимных отношений становится ему интересна. Но к этому моменту он уже должен быть готов получить информацию о ВИЧ и владеть минимумом необходимой информации.

До 6 лет у ребенка формируется половое самосознание, половое поведение. До этого возраста дети не нуждаются в подробностях и не способны усвоить

сложную информацию. В этот период объяснения должны быть простыми и доступными.

Необходимые в этом возрасте знания: о своем теле и его здоровье. Ребенок должен иметь навыки личной гигиены, понимать, что такое пол и что 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 способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИД. Им можно сказать, что СПИД – это болезнь, возникающая из-за инфекции, которая попала в кровь.

Необходимые в этом возрасте 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 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.

Разъясняя вопросы о ВИЧ/СПИД, предложите ребенку поиграть в «волшебный замок», представив, что организм человека – это замок, в котором живут сказочные жильцы-клеточки, 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: вирусы, бактерии, грибки. Нарисуйте вместе схему, объясняющую работу иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ. Через игры и разговоры у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование полезных привычек.

А вот стоит ли обсуждать с детьми такого возраста, что такое «презерватив» или «безопасный секс», решать Вам.

Подростков 12-17 лет важно обеспечить доступной всесторонней и точной информацией о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, обстоятельствах, повышающих риск заражения. Откровенно поговорите со своим ребенком. Это может быть сложный разговор, но имейте в виду:

- риск инфицирования ВИЧ для подростка вполне реален;
- Вы не можете постоянно следить за тем, чем занимается Ваш ребенок;
- именно Вы должны убедить и научить Вашего ребенка принимать важные решения.

Подросткам необходимо предоставить полные знания о ВИЧ/СПИД, инфекциях, передающихся половым путем (ИППП), сексе и контрацепции. А также о том, каковы взгляды родителей на эти вопросы. **Поэтому поговорите с ним о:**

- половой зрелости (развитии груди, менструациях, поллюциях и пр.);
- о контрацепции, в частности о презервативах, – средствах, помогающих предотвратить ВИЧ-инфекцию и заболевания, передающиеся половым путем, а также нежелательную беременность у девочек;
- конкретно о заболеваниях, передающихся половым путем, включая ВИЧ;
- об опасности алкоголя и наркотиков.

Несколько полезных советов

Если Вы чего-то не знаете, честно говорите ребенку, что не можете ответить на этот вопрос, но обязательно поищите ответ и расскажите ему (или поищите ответ вместе).

Если Вы стесняетесь, признайтесь, что не знаете, как сказать об этом, спросите, что думает сам ребенок по этому поводу (есть ли у него версии). Возможно, Вам будет легче исправить ложные представления. Если по каким-либо причинам Вы не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, то всегда можете обратиться к профессионалам (педагогам, психологам).

Если Вы удивлены сложному вопросу – не избегайте его! 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, может взять эту задачу на себя.

Если Вы не знаете, когда начать, специалисты рекомендуют, чем раньше, тем лучше! Детям приходится слушать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они способны их понять. У родителей есть уникальная возможность – они могут стать первыми, кто заговорит с ребенком о проблемах сексуальности и ВИЧ-инфекции. Именно родители способны защитить ребенка от заблуждений и неправильной информации, а также привить те ценности, которые помогут ему сохранить свое здоровье. Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

Начинайте разговор сами! Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о сексуальных отношениях и ВИЧ/СПИД самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять. Учитывайте, что ребенок любого возраста заслуживает того,

чтобы ответы на вопросы были честными. Также не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети воспринимают свои знания.

Необходим Ваш пример. Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет право 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 пояснить, во что Вы верите и что Вы считаете правильным.

Дети не слышат тех, кто их не слушает! Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, он начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться с вопросом.

Терпение и еще раз терпение! 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.

Повторенье – мать ученья! Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

Научите ребенка уважать себя! Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения.

О чем говорить?

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