



ВДОХ-ВЫДОХ:  
ВСЁ ПОД  
КОНТРОЛЕМ

Узнав о том, что партнер получил ВИЧ-положительный результат теста, многие люди испытывают чувства страха и дискомфорта. Кажется, что жизнь рухнула, и нужно срочно прекратить эти отношения.



*Когда узнал, что у него ВИЧ, чуть не упал в обморок. Был нереальный страх. Первые мысли были – это конец. Нашим отношениям, жизни, всему. Не знал, что делать. Злость, отчаяние...*

**Один из мифов, связанных с ВИЧ,  
– ВИЧ-положительный человек  
обязательно заразит партнера.**

Оставаться в отношениях или нет – ваш личный выбор. Главное – не принимайте необдуманных решений!


Помните:

– **ВИЧ не приговор.** Если человек своевременно (чем раньше, тем лучше) начал принимать специальную антиретровирусную терапию (АРТ), он не заметит никаких изменений в своем организме на протяжении многих-многих лет;

– **в быту ВИЧ-положительный человек абсолютно безопасен.** ВИЧ не передается через посуду, постельное белье, туалетные принадлежности и пр.;

– **ВИЧ-положительный статус вашего партнера не означает отказ от секса.**

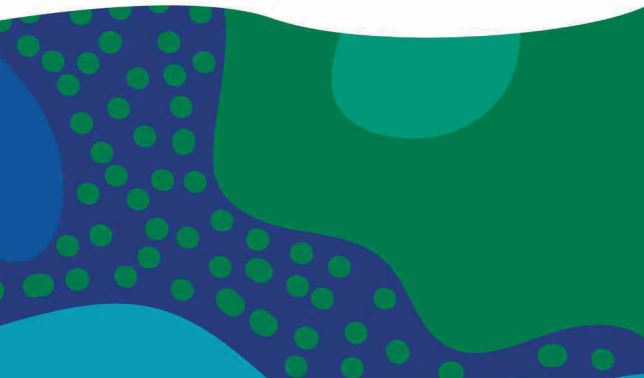
Если он будет принимать АРТ, его вирусная нагрузка со временем снизится до неопределяемого уровня. А при неопределяемой вирусной нагрузке ВИЧ не передается (Н=Н / неопределяемая=непередаваемый).



**ВИЧ-положительный  
статус вашего партнера  
не означает отказ  
от секса.**

# ЧТО МЫ РЕКОМЕНДУЕМ?

Первое – постараться побороть свой страх. Вы не заразитесь ВИЧ, если будете соблюдать меры профилактики (о том, какие именно – см. далее). И еще одно – как ни удивительно, но с ВИЧ-положительным партнером вы в большей безопасности, чем с тем, кто не знает своего ВИЧ-статуса. Следующий шаг, который мы настоятельно рекомендуем – узнать свой ВИЧ-статус, сдать тест на ВИЧ.



Сделать это можно анонимно и бесплатно в нашем центре (контакты и часы работы – на последней странице брошюры). Если результат теста окажется положительным, сотрудники нашего центра помогут вам сдать подтверждающий анализ, встать на учет, получить и начать принимать терапию, а также проконсультируют по вопросам жизни с ВИЧ. Если результат теста окажется отрицательным, наши сотрудники помогут вам продумать стратегию защиты своего здоровья.


**В принятии статуса  
вам всегда поможет  
психолог.**

# КАК МОГЛО ПРОИЗОЙТИ ИНФИЦИРОВАНИЕ?

Вам придется неоднократно задавать этот вопрос и отвечать на него. В большинстве случаев инфицирование происходит в результате контакта с кровью или спермой ВИЧ-положительного человека (именно человека – то есть через укусы комаров ВИЧ не передается!).

## КТО ВИНОВАТ?

Никто. Когда-то Белинский иронично заметил: «Чего не понимаешь, то брани». Хочется добавить: если не жалко сил и времени. Бессмысленное занятие. Не стоит никого винить за ВИЧ+, как мы не виним людей с «плохими зубами», сахарным диабетом, онкологией, поддающейся излечению на ранних стадиях, но поздно обнаруженной, и т. д. за то, что с ними произошло. Это уже произошло. И сейчас нужна помощь, а не обвинения.



**Если вам нужна помощь или поддержка, вы всегда можете обратиться в наш центр.**



# КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ВИЧ?

- **Каждые три месяца сдавать тест на ВИЧ** (это можно сделать в нашем центре).

- **Использовать ДКП** (доконтактную профилактику).

При использовании ДКП необходимо каждые 3 месяца проверяться на основные инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), и контролировать общее состояние здоровья. Перед началом ДКП необходимо пройти тестирование на ВИЧ. В случае, если результат положительный, препараты ДКП могут нанести только вред в виде развития резистентности (устойчивости вируса к терапии).

Более подробно про ДКП можно узнать у наших консультантов.

- **Использовать презерватив при каждом сексуальном контакте.**

- **Использовать ПКП** (постконтактную профилактику).

ПКП нужно начинать как можно быстрее и не позднее 72 часов после рискованного контакта. Для эффективности ПКП каждый час имеет значение!

Принимать таблетки придется каждый день, в течение месяца.

ПКП применяется только в случае необходимости и не подходит для регулярного использования в качестве профилактики ВИЧ-инфекции – в отличие от ДКП (PrEP). Более подробно про ДКП можно узнать у наших консультантов.

■ В случае подтвержденного диагноза ВИЧ-инфекции у вашего партнера ему необходимо как можно раньше **начать АРВ-терапию.**

- АРВ-терапия рекомендуется абсолютно всем ВИЧ-положительным людям.
- Чем раньше начать терапию, тем лучше.
- Главная цель АРВ-терапии – снизить количество ВИЧ в организме человека до неопределяемого уровня. Риск передачи ВИЧ-инфекции при неопределяемой вирусной нагрузке практически равен нулю.

Но это не означает, что можно практиковать незащищенный секс: АРВ-терапия не спасает от вирусных гепатитов, других штаммов ВИЧ, а также других инфекций, передающихся половым путем (сифилиса, гонореи и пр.).

▫ Положительный эффект от АРВ-терапии значительно превосходит риск возможных побочных эффектов.

Большинство людей в стрессовых ситуациях чувствуют себя беспомощными. Многие не находят в себе силы сразу обратиться за помощью. Они даже думать боятся о том, что случилось, молчат, уходят в себя и, конечно, не идут к врачу.

Как говорят психологи, исправить эту ситуацию могут работа по принятию себя и нового образа жизни, а также группы поддержки и корректная информация.

Все эти услуги предоставляются в нашем центре. И обязательными условиями их предоставления являются конфиденциальность и безопасность клиентов.

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПАРТНЕРА, КОГДА У НЕГО ОБНАРУЖИЛИ ВИЧ?

- **Начните с себя, со своего состояния.** Постарайтесь успокоиться. Вдох-выдох. Вы справитесь. Главное – вы знаете, вы в курсе, то есть можете держать ситуацию под контролем. Еще раз: вдох-выдох – и переходим к следующему пункту.

- **ВИЧ – не приговор и не конец отношениям!**

Более подробную информацию о ВИЧ и жизни с ВИЧ можно найти и на специализированных сайтах. Будем рады, если вы обратитесь к нашим консультантам (контакты – в конце брошюры).

- **Запланируйте разговор со своим партнером** (удобное время, чтобы никто никуда не спешил, чтобы вы не были уставшими и т. д.).

- **Создайте удобное пространство для разговора** (важно: не забудьте отключить звук на телефоне).
- **Обнимите своего партнера.** Скажите, что вы рядом и готовы оказать поддержку.
- **Спросите его о том, чего он боится, что чувствует.** Расскажите о своих переживаниях. Расскажите о том, что узнали: о рисках и профилактике, о жизни с ВИЧ.
- **Спросите, не было ли у него мысли, что «вот такой» он теперь никому не нужен.** Постарайтесь убедить, что ВИЧ-статус никак не влияет на ваши к нему чувства.
- **Предложите партнеру начать посещать группы поддержки** или психологические консультации (они есть в нашем центре).

Принятие статуса – это длительный и сложный процесс.

Будем рады вам помочь.

Центр профилактики ВИЧ-инфекции  
и поддержки людей, живущих с ВИЧ.  
Бесплатное и анонимное экспресс-тестирование,  
консультирование, помощь психолога, социаль-  
ная поддержка и сопровождение, группы  
взаимопомощи для ВИЧ-положительных MSM.

Москва, ул. Мясницкая, 46, стр. 1, этаж 3,  
офис 311 (вход со двора, со стороны  
Большого Козловского переулка).  
Тел.: 8 (495) 625 2025, 8 (925) 835 33 11

Часы работы: 12.00-19.00 (пн-пт),  
12.00-18.00 (сб-вс)

Данное издание предназначено  
исключительно для целевой аудитории.

Распространяется бесплатно.

Воспроизведение, передача, распространение  
или дублирование любой части материала допускается  
только при условии его некоммерческого  
использования в дальнейшем.

БФ ПСИОЗ не претендует на исчерпывающую полноту  
информации и не несет ответственности за использо-  
вание данной информации третьими лицами.

© БФ ПСИОЗ, 2023

# ПСИОЗ

Благотворительный фонд  
«Поддержки социальных инициатив  
и общественного здравоохранения»

18 +