



Расскажите детям, как...

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



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

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

Вирус был открыт учеными двух институтов почти одновременно в 1982-1983 г.г.

Попадая в организм, ВИЧ поражает в первую очередь клетки иммунной и нервной систем, 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 о нем.

ВИЧ передается от инфицированного человека к здоровому **через сексуальные контакты:**

- вирус передается через сперму, вагинальные выделения и менструальную кровь от зараженного человека здоровому;



- любые незащищенные сексуальные отношения опасны, частые связи с многочисленными партнерами увеличивают риск заражения;

- правильное использование презерватива при сексуальных контактах - единственный способ защитить себя и своих партнеров от заражения;

- контрацептивные средства не защищают ни от заболеваний, передающихся половым путем, ни от заражения ВИЧ-инфекцией.

ВИЧ передается от инфицированной женщины к ребенку во время беременности, родов или после рождения 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%.

ВИЧ передается при контакте с кровью или биологическими жидкостями, содержащими кровь.

Чаще заражение происходит при внутривенном введении наркотических веществ. При этом достаточно однократного введения раствора наркотика, содержащего незначительное количество инфицированной крови. Вирус может попасть в организм при использовании нестерильных инструментов для нанесения тату, пирсинга. В медицинских организациях используют одноразовый или простерилизованный медицинский инструмент. Важно чтобы это правило соблюдалось и в немедицинских организациях при проведении любых действий, связанных с нарушением целостности кожи и слизистых (косметологические, маникюрные салоны и др.).

В бытовых условиях ВИЧ не передается! Нельзя заразиться через укусы кровососущих насекомых, в общественном транспорте, при пользовании предметами обихода,

туалетом, ванной, посудой и т.д.

До начала беседы поинтересуйтесь, в каких ситуациях есть риск заразиться ВИЧ? Важно знать степень риска в таких ситуациях, как поцелуй (риска нет), сексуальный контакт (риск высокий), использование презерватива (риск снижается до 5-10%), употребление инъекционных наркотиков (риск высокий), влияние неинъекционных наркотиков (курительных смесей) на поведение и повышение риска заражения ВИЧ другим путем, обращение в медицинское учреждение (риска нет), тату, пирсинг, немедицинские процедуры с нарушением целостности кожи (риск от невысокого до очень высокого).

Кроме того, надо знать: тест на ВИЧ (исследование крови на специфические антитела к вирусу) проводится бесплатно для всех граждан РФ в поликлиниках по месту жительства или СПИД-центре, тест можно пройти с предъявлением документов с 15 лет, а также анонимно.

ПОМНИТЕ: ТОЛЬКО ЗНАНИЯ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ СПОСОБНЫ ЗАЩИТИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВИЧ.

ОБУЧАЯ РЕБЕНКА БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О ЕГО ЗДОРОВЬЕ.

Только факты

ВИЧ-инфицированный человек может передать инфекцию другим людям уже через 24-72 часа после заражения и далее – в течение всей жизни.

После заражения имеется длительный период, когда тест на ВИЧ отрицательный, а человек уже



является источником инфекции. Этот период называют периодом серонегативного окна. Его продолжительность может составлять от 3 недель до 6 месяцев.

ВИЧ-инфекция в настоящее время неизлечима. Прививки от неё нет.

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 интересной.

Но к этому моменту он должен быть готов получить информацию о ВИЧ-инфекции и владеть минимумом необходимой информации.

До 6 лет у ребенка формируется половое самосознание, половое поведение.

Дети до 6 лет не нуждаются в подробностях и не способны усвоить сложные термины. Объяснения 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 способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИДа. 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, её 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.

Объясняя вопросы ВИЧ/СПИДа, 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 и др. 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 очень трудный разговор. **Но имейте в виду:**

- риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален;
- Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок;
- именно Вы должны убедить и научить Вашего ребенка принимать верные 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 ними о:**

- половой зрелости (развитии груди, менструациях, поллюциях и т.д.);
- 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 и ВИЧ;

- об опасности алкоголя и наркотиков.



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 вопросов, о том что... «было ли такое занятие в школе?», «смотрел ли ты фильм...?»

(«Далласский клуб покупателей», «Филадельфия», «Оголённый провод» «А оркестр продолжал играть» («Затянувшаяся музыка»), «Мужчина, которого я люблю», «Не всё потеряно», «Детки», «Бессмертные», «Выше неба»)

Знает ли он, что такое ВИЧ и СПИД?

Несколько полезных советов:



Если Вы чего-то не знаете. Честно говорить ребенку о том, что не можете ответить на этот вопрос, но обязательно поищите ответ и расскажете ему. Или предложите поискать вместе.

Если Вы стесняетесь. Признайтесь, что не знаете, как сказать об этом.

Спросите, что думает ребенок по этому поводу (есть ли у него версии ответа на вопрос – возможно, Вам будет легче

исправить ложные представления). Если, по каким-либо причинам, Вы не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, - 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, возьмет эту задачу на себя.

Если Вы не знаете, когда начать. Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся 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, и 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/СПИДе 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.



Не следует оставлять и слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети восполняют свои знания.

Необходим Ваш пример. 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 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 труд, 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 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:

Вопрос: «А правда, если я буду плохо себя вести, то заболею СПИДом?»

Ответ: «Нет, если дети плохо себя ведут, они не болеют СПИДом. Но мы с папой будем очень расстроены, что у нас такой непослушный ребенок».

Вопрос: «А я могу заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?»

Ответ: «Нет, от прививки заразится ВИЧ нельзя. Врач каждому делает прививку одноразовым шприцем, который после обеззараживают и выбрасывают».

Вопрос: «Как люди заражаются ВИЧ?»

Ответ: «Большинство подростков и взрослых могут заразиться ВИЧ, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Можно заразиться, при сексуальных контактах».

Вопрос: «А дети могут заразиться ВИЧ?»

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





КОГБУЗ «Кировский областной СПИД-центр»

г.Киров, ул. Маклина, 3.

64-78-95 (регистратура),

64-79-01 (отдел профилактики).

Информационные ресурсы Интернет:

www.aids43.ru - Официальный сайт

КОГБУЗ «Кировский областной СПИД-центр»

www.o-spide.ru - Официальный интернет-портал

Минздрава России о профилактике ВИЧ/СПИДа

www.aids.ru - Портал о ВИЧ/СПИДе

www.teensplus.ru - Портал о ВИЧ-инфекции

для подростков и родителей

Страница ВКонтакте - vk.com/aids_kirov

Использованы материалы: «Как уберечь ребенка от ВИЧ-инфекции и СПИДа: Пособие для родителей» / Под ред. проф. Л.М.Шипициной, проф. Л.С.Шпилени. – СПб.филиал изд-ва «Просвещение», 2006.