

## Как поддержать друга с ВИЧ

Диагноз ВИЧ может стать судьбоносным, травмирующим событием в чьей-то жизни. Знание того, что вы можете сделать как поддерживающий друг или член семьи, может оказать огромную помощь жертве, поскольку они учатся вести счастливую, здоровую жизнь, справляясь со своей болезнью. Не существует единого способа поддержать того, кто имеет дело с ВИЧ, поскольку болезнь поражает всех по-разному, каждый по-разному справляется со своими симптомами и борется со своими проблемами, и людям требуется разный уровень поддержки. Важно позволить своему другу руководить, показать ему, что вы заботитесь о нем, и предложить поддержку, помогая ему справиться.

### Показать, что вы заботитесь

**Обучите себя.** Существует много мифов, связанных с этой болезнью, и первое, что нужно сделать, это понять основные факты о ВИЧ, чтобы наилучшим образом помочь вашему другу справиться с побочными эффектами. По мере того, как вы узнаете о ВИЧ, также учитывайте свои собственные предубеждения, страхи и опасения.[\[1\]](#)

- ВИЧ расшифровывается как вирус иммунодефицита человека, что означает, что он влияет на иммунную систему организма и ее способность бороться с болезнью. ВИЧ - это не то же самое, что СПИД, но он может перерасти в СПИД.
- Лекарства от ВИЧ не существует, но ученые разработали лекарство, которое позволяет людям с ВИЧ жить долгой и здоровой жизнью.
- ВИЧ передается половым путем, при совместном использовании игл или от инфицированной матери к ее ребенку во время беременности.
- ВИЧ нельзя заразиться при обычном повседневном контакте, укусах насекомых, поцелуях, кашле или совместном использовании посуды.

**Сохраняйте конфиденциальность.** Если ваш друг доверился вам, это означает, что он вам доверяет. Не разрушайте это доверие, рассказывая другим людям. Медицинская информация вашего друга является личной и конфиденциальной. Сохраните информацию при себе и сообщите своему другу, что вы не будете обсуждать его диагноз с другими.

- Вы также можете спросить своего друга, как бы он хотел, чтобы вы реагировали, когда другие пытаются вытянуть из вас информацию. Например, вы могли бы сказать: "Когда люди в школе спрашивают меня, почему ты пропускаешь так много занятий, что ты хочешь, чтобы я сказал? Мне не очень удобно рассказывать, что ты на приеме у врача".



**Дайте ему понять, что вы рядом с ним.** Поймите, что лучше всего подходит для вашего друга, и постарайтесь помочь ему самым естественным способом. Не меняйте способ взаимодействия с ним - помните, что это все тот же человек, и ВИЧ его не изменил.

- Начните с вопроса "Хотите ли вы поговорить об этом?", Чтобы дать им знать, что вы рядом, если они захотят поговорить.[\[2\]](#) Не пытайтесь игнорировать тему, потому что тогда они могут подумать, что вам стыдно говорить об этом. Если он не хочет разговаривать, ничего страшного - не заставляйте его. Возможно, они захотят забыть об этом на некоторое время. Проводите с ним время, занимаясь тем, что вы обычно делаете, когда проводите время вместе. Сходите с ним в кино или запланируйте мероприятия на выходные, чтобы отвлечь его от этого.
- Если они действительно хотят поговорить, говорите о болезни открыто и честно. Следуйте примеру своего друга. Задавайте ему вопросы, чтобы показать, что вы заинтересованы и хотите узнать больше, чтобы помочь ему на протяжении всего процесса. Это также может помочь им чувствовать себя менее застенчивыми, пристыженными или смущенными.
- Сделайте все возможное, чтобы отношения между вами были как можно более нормальными. Поделитесь своими чувствами и проблемами со своим другом, чтобы показать им, что, несмотря на то, что у них ВИЧ, вы все равно нуждаетесь в них. Кроме того, держите их в курсе обычных социальных сплетен из школы или с работы, чтобы они продолжали чувствовать себя включенными в повседневную жизнь.

### **Помочь ему справиться**

**Предложите помощь конкретными практическими способами.** Вместо того, чтобы говорить: "Дайте мне знать, если я могу что-нибудь сделать", что звучит расплывчато и требует, чтобы они сначала обратились к вам, попробуйте определить конкретные способы, в которых ваша помощь может быть наиболее ценной.



- Например, если ему приходится пропустить день занятий, спросите что-нибудь вроде: "Как я могу помочь тебе в школе, когда у тебя назначены медицинские визиты?" Возьмите на себя смелость делать заметки у них во время лекции и приносить их им после. Вы даже можете предложить обучить их или обсудить заметки, чтобы они получили более полное представление о материале, который они пропустили.
- Предложите подвезти его на прием к врачу и обратно, выполнить с ним поручения или сходить с ним за продуктами.
- Если вам все еще трудно понять, как вы можете помочь, спросите их конкретно, что они могли бы использовать; пусть они скажут вам, что было бы наиболее полезным. Попробуйте сказать что-нибудь вроде: "У меня сейчас много свободного времени, и я хотел бы помочь вам всем, чем смогу. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы снять с тебя некоторые проблемы?" Продолжайте регулярно проверять его.

**Пусть ваш друг расскажет об эмоциональных аспектах диагноза. Стресс, возникающий при получении информации о диагнозе ВИЧ, часто проявляется в различных эмоциях, таких как отрицание, гнев и печаль.** Пусть ваш друг знает, что это нормально - выплеснуть эти эмоции.

- Спросите их, как у них дела, когда вы проводите с ними время один на один, чтобы дать им возможность поговорить на более личном уровне.
- Будьте хорошим слушателем. Иногда просто быть рядом, чтобы довериться ему, - это лучший вид поддержки.
- Однако будьте осторожны, чтобы не придирайтесь к ним за то, что они говорят о своем диагнозе. Если им не хочется говорить об этом, оставьте это - возможно, они захотят на некоторое время отвлечься.

**Направьте своего друга в службу поддержки.** Диагноз вашего друга может привести к тревоге, депрессии или злоупотреблению

психоактивными веществами, и в этом случае может быть полезна профессиональная помощь со стороны. Примеры включают посещение терапевта или запись в группу поддержки.

- Может быть трудно поднять тему терапии и консультирования. Начните со слов: "Я заметил, что ты стал более [грустным, подавленным, раздраженным ...] в последнее время и я беспокоюсь о тебе. Вы когда-нибудь думали о том, чтобы поговорить с терапевтом? "
- Если вы когда-либо консультировались, возможно, вам будет полезно поделиться своим собственным опытом о том, как это помогло вам заставить их чувствовать себя менее смущенными и напуганными.
- Если он согласен обратиться к специалисту, помогите ему его найти. Во многих ресурсных центрах по ВИЧ, центрах тестирования и службах по уходу по всей стране есть терапевты, которые обучены направлять людей с новым диагнозом. Найдите его контактную информацию и передайте ее своему другу.
- Вы также можете обратиться в местный общественный центр психического здоровья, чтобы узнать, могут ли они направить вас к соответствующему специалисту, который, возможно, сможет помочь.
- Обязательно соблюдайте конфиденциальность вашего друга, проводя свои исследования и пытаясь найти рекомендации.

**Поощряйте лечение.** Когда ВИЧ выявляется на ранней стадии и пациент проходит АРТ (антиретровирусную терапию), это может держать вирус под контролем и предотвратить его прогрессирование в СПИД или распространение на других.

- Убедитесь, что он обратился к врачу и соблюдает режим приема лекарств. Важно, чтобы ваш друг принимал лекарства каждый день в точном соответствии с предписаниями. Если он забывчивый, спросите, можете ли вы помочь, напомнив о лекарствах и назначениях, или предложите отвезти его в кабинет врача.

**Избегайте ситуаций, которые могут поставить под угрозу здоровье вашего друга.** Поскольку иммунная система вашего друга ослаблена, они с большей вероятностью заболеют вирусными и бактериальными инфекциями. Даже если он регулярно принимает антиретровирусную терапию (АРТ), риск все равно существует. Поощряйте их не подвергать себя воздействию людей с инфекционными заболеваниями и окружающей среды, где микробы и болезни более распространены.

- Например, если у вашего брата или сестры бронхит, не приглашайте своего друга с ВИЧ на вечеринку с ночевкой.

**Поощряйте своего друга вести здоровый образ жизни.** ВИЧ может негативно сказаться на вашем организме и общем состоянии здоровья. Чтобы ваш друг чувствовал себя как можно более сильным и здоровым, поощряйте его правильно питаться и часто заниматься спортом. Ваш друг должен стремиться придерживаться сбалансированной диеты, содержащей много фруктов, овощей и крахмалистых углеводов, а также немного постного белка и молочных продуктов. Кроме того, постарайтесь побудить своего друга регулярно выполнять кардио- или аэробные упражнения, силовые тренировки и / или упражнения на гибкость.

**Позаботьтесь и о себе.** Бывает трудно иметь друга с ВИЧ, потому что вы часто очень привязаны к его эмоциям - когда ему грустно, вам тоже грустно. Лучший способ поддержать кого-то другого - сначала убедиться, что у вас лично все хорошо.

- Старайтесь оставаться в гармонии со своими эмоциями. Если вы чувствуете себя подавленным, можно сделать перерыв в общении со своим другом и уделить немного времени себе.
- Не берите на себя все бремя оказания поддержки своему другу. Вы, вероятно, являетесь частью более широкой системы поддержки - как родители ваших друзей, братья и сестры и другие друзья. Поговорите с ним! Вполне вероятно, что они чувствуют то же, что и вы, и это может помочь поговорить с ними, если вам нужно.
- Если у вашего сексуального партнера был диагностирован ВИЧ, пройдите тестирование самостоятельно и убедитесь, что вы практикуете безопасный секс.

## **Борьба со стигматизацией**

**Помогите своему другу справиться со стигматизацией.** У многих людей неправильные представления о ВИЧ и они считают эту болезнь постыдной или запретной. Это может привести к тому, что ваш друг почувствует себя изолированным или будет стыдиться того, что у него ВИЧ, даже если никто не знает об их диагнозе.



- Напомните своему другу обо всех успешных людях, таких как известные актеры или спортсмены (например, Мэджик Джонсон), которые живут с ВИЧ и раскрыли свой статус, чтобы повысить осведомленность и преодолеть стигматизацию.
- Помогите своему другу найти личные истории других людей, живущих с ВИЧ, в онлайн-блогах и на веб-сайтах. Это может быть очень утешительным и вдохновляющим.
- Расскажите своему другу о неправильных представлениях, которые у вас были до того, как вы узнали больше о ВИЧ, и приведите примеры того, как вы изменили свое мнение, основываясь на фактах.
- В случае, если ВИЧ-статус вашего друга станет достоянием общественности, его могут оскорбить, отвергнуть, о нем могут сплетничать или исключить из общественной деятельности. Если вы видите, что это происходит с ними, вступитесь за них. Напомните им, что хулиганы, скорее всего, ничего не знают о ВИЧ. Доброжелательно и терпеливо объясните хулиганам, что ваш друг не изменился в результате постановки диагноза, и расскажите им о неправильных представлениях, которые у них могут быть о ВИЧ. Подавайте пример, проводя время со своим другом в общественных местах или обедая с ним в школе.
- Если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля или вы не можете противостоять хулиганам в одиночку, не стесняйтесь привлечь учителя или другого взрослого, который знает о состоянии здоровья вашего друга. Даже если он этого не сделает, вы все равно можете сообщить об издевательствах, не раскрывая его ВИЧ-статус

**Будьте рядом со своим другом, если он решит поделиться своим диагнозом с другими.** Рассказывать людям о своем ВИЧ-статусе может быть непросто, особенно если они не знают, как отреагируют другие. Предложите быть рядом, когда они делятся новостями с кем-то, если это поможет им чувствовать себя более комфортно.

- Это также даст вам возможность дать другому человеку совет о том, как он также может быть поддерживающим другом.