

РОДИТЕЛЯМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Что нужно знать

Использованы материалы КУ «Центр СПИД»



Содержание

Внимание, опасность. Памятка для родителей	3
Как говорить с ребенком о ВИЧ-инфекции	5
Раскрытие ВИЧ-положительного статуса вашему ребенку	7

Единственное условие, определяющее эффективность химиопрофилактики — это ее своевременное и раннее назначение, не позднее 72 часов с момента укола или пореза.

Кроме того, с момента обращения в Центр СПИДа или к врачу-инфекционисту по месту жительства пострадавшему самому необходимо сдать анализы на ВИЧ и вирусные гепатиты В и С с пересдачей через 3, 6, 9 и 12 месяцев.



Контакты врачей-инфекционистов

КУ «Центр профилактики и борьбы со СПИД»

г. Ханты-Мансийск

ул. Гагарина, 106, корп. 2

Тел.: 8 (3467) 33-18-24, 30-02-36

Филиал в г. Сургуте

ул. Геологическая, 18

Тел.: 8 (3462) 25-41-55, 25-07-72

Филиал в г. Нижневартовске

ул. Спортивная, 19

Тел.: 8 (3466) 43-52-80

Филиал в г. Пыть-Яхе

8 мкр-н., ул. Православная, 10

Тел.: 8 (3463) 42-84-25

Дополнительная информация на сайте:

www.aids-86.info

Издано: КУ «Центр СПИД», г. Ханты-Мансийск, ул. Гагарина, 106, корпус 2,
тел.: 8 (3467) 33-13-21, в 2016 году.

Составитель: врач-эпидемиолог Бугаева Н.В.

Отпечатано: типография «Репринт» (ООО «ОПС»),

г. Нижний Тагил, ул. Ломоносова, 49. Тел.: 8 (3435) 21-52-10.

Тираж: 2000 экз.



18+

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!



Памятка
для родителей



г. Ханты-Мансийск
2016

Все мы слышали о ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитах В и С и думаем, что если мы не ведем рискованный образ жизни (употребление наркотиков и незащищенные половые контакты), то нас это не коснется. Современная жизнь такова, что может преподнести сюрпризы, к сожалению, не всегда приятные. К таким «сюрпризам» относятся уколы использованными шприцами, порезы, попадание чужеродной крови на кожные покровы и слизистые. Случайно уколиться можно на улице, в песочнице, при уборке помещений и т.п.



Чтобы не попасть в данную ситуацию, прежде всего, необходимо провести беседу с ребенком о крайней опасности таких «игрушек» и самим быть осторожными.

Если же ситуации не удалось избежать:

- ♥ не стоит кричать или ругать ребенка, а лучше спросите, что произошло и где он нашел шприц;
- ♥ если из ранки течет кровь, то не останавливайте ее в течение нескольких минут. Если крови нет, выдавливать ее не стоит, так как это может только увеличить риск проникновения вируса в клетки;
- ♥ аккуратно подберите шприц или иглу, поместите его в жесткую упаковку типа закрытой стеклянной банки или бутылки, чтобы шприц при транспортировке не проткнул тару и не уколол других людей, вымойте руки с мылом;

Помните: манипуляции со шприцом должны быть минимальными, иначе могут уколиться все перепуганные родственники, которые могут брать его в руки, разглядывать и перекладывать.

- ♥ обратитесь в ближайший Центр СПИДа или в приемное отделение больницы, чтобы Вам обработали рану и оценили степень риска заражения ВИЧ;
- ♥ уточните, имеется ли возможность исследовать содержимое шприца на ВИЧ-инфекцию и вирусные гепатиты В и С;
- ♥ в случае высокого риска инфицирования или при лабораторном обнаружении ВИЧ в содержимом шприца пострадавшему назначается специфическая химиопрофилактика передачи ВИЧ-инфекции.

ЧТО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О ВИЧ?

ВИЧ – это вирус, который разрушает иммунную систему человека.

По внешнему виду нельзя определить, болен человек или нет.

Узнать о заболевании можно, только сдав кровь на ВИЧ.

Дружба, общение, бытовые контакты, совместное обучение с ВИЧ-инфицированными людьми совершенно безопасно.

Необходимо знать, что риск передачи вируса есть в ситуациях:

при использовании чужих инструментов для инъекций (в процессе употребления наркотиков, при нанесении татуировки, пирсинга) и чужих предметов личной гигиены (зубная щетка, бритвенный станок)

при половом контакте без презерватива от матери к ребенку во время беременности, родов и кормления грудным молоком

Помните, что Вы являетесь человеком, которому ребенок доверяет больше других и от которого сын или дочь могут получить наибольшую помощь

Если помощь и поддержка для разговора на «сложную тему» необходима Вам, обращайтесь к специалистам Центра СПИДа, у которых есть опыт работы в этой сфере

Профессионалы помогут выбрать наилучший способ, место и время для индивидуального разговора. По желанию родителей специалисты могут провести профилактические групповые занятия с детьми, принять участие в тематических классных часах в образовательном учреждении



Консультацию специалиста можно получить

КУ «Центр СПИД» г. Ханты-Мансийск
ул. Гагарина, 106, корп. 2
Телефон по ВИЧ/СПИДу:
8 (3467) 33-09-09

Филиал в г. Сургуте
ул. Геологическая, 18
Телефон по ВИЧ/СПИДу:
8 (3462) 25-07-89

Филиал в г. Нижневартовске
ул. Спортивная, 19
Телефон по ВИЧ/СПИДу:
8 (3466) 43-30-30

Филиал в г. Пыть-Яхе
8 мкр-н., ул. Православная, 10
Телефон по ВИЧ/СПИДу:
8 (3463) 42-83-62

Дополнительная информация на сайте:
www.aids-86.info

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина 106, корпус 2, тел.: 8 (3467) 33-13-21, в 2016 году.
Составитель: педагог-психолог Морозова М.Б.
Отпечатано: Типография «Репринт» (ООО «ОПС»),
г. Нижний Тагил, ул. Ломоносова, 49. Тел.: 8 (3435) 215-210.
Тираж: 2000 шт.



18+

*Мы не всегда можем сделать
будущее лучшим для наших детей,
но мы всегда можем
их к нему подготовить.*

Франклин Рузвельт

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

(для родителей)



**Если Вы держите этот буклет в руках,
значит, скорее всего, у Вас есть дети,
и Вас волнует их будущее!**

г. Ханты-Мансийск
2016 г.



«СЛОЖНАЯ ТЕМА»

Перед современными родителями стоит непростая задача - помочь ребенку разобраться в море противоречивой информации, выработать отношение к ней, сформировать ответственную жизненную позицию. Сделать это - значит подготовить ребенка к самостоятельной жизни.

И нужно торопиться, пока Ваше место не заняли телевидение, глянецовые журналы, приятели и друзья со своими «знаниями, представлениями, советами».

До определенного возраста ребенок свято верит в то, что «родители знают все». С годами его вопросы становятся сложнее, а темы - все серьезней.

Разговор с ребенком о ВИЧ/СПИДе можно отнести к «сложным темам», таким как разговор о смерти или сексе. Многие родители откладывают его на потом, считая, что ребенок подрастет и сам найдет ответы на все волнующие вопросы.

Не ждите, создавайте атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих тем» задолго до наступления сложного подросткового возраста.

Укрепляйте самооценку ребенка. Заниженная самооценка крайне негативно влияет на развитие личности, являясь главным фактором проблем и неудач, формирования склонности к зависимому поведению.

Научите ребенка говорить «НЕТ». У детей важно развить навыки, которые позволяют им не поддаваться давлению в вопросах полового поведения и наркотиков.



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВИЧ/СПИДе?

Обсуждать данный вопрос необходимо на всех этапах развития ребенка. К разговору о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ) нужно подготовиться. Говорить на данную тему лучше в спокойной обстановке, а поводом могут послужить: статья, передача, рекламный ролик или художественный фильм.

Родителям важно помнить, что главное в такой беседе – преподнесение достоверной, понятной для возраста ребенка информации.

Детям дошкольного возраста необходимо рассказывать, как устроен человеческий организм, формировать полезные привычки, объясняя правила личной гигиены, приучая к аккуратности.

Школьнику нужны конкретные ответы на вопросы. Бывает достаточно спросить, что он сам об этом думает, что уже слышал на эту тему. Внимательно выслушав ребенка, поделиться своим мнением и ответить на его вопросы.

В семьях, где у родителей с детьми доверительные отношения, подростковые риски реализуются гораздо реже.



Самое важное – разговоры «на сложные темы» должны состояться до первого сексуального опыта.

Еще до начала половой жизни юноша и девушка должны знать, как защищать себя от инфекций, которые передаются половым путем, и как защищать сексуального партнера от инфицирования ВИЧ.

В подростковом возрасте нужно говорить не только о необходимости воздержания от секса вне брака, о гигиене половых отношений, но и о безопасном сексуальном контакте с правильным использованием презерватива.

Наибольшее впечатление на подростка производят примеры из реальной жизни. Это может быть «звезда», заявившая, что проходит лечение от наркотической зависимости, или знаменитость, умершая от СПИДа, или живущая с ВИЧ.



КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

Обдумайте, «что» и «как» Вы хотите сказать ребенку.

Признайтесь, если это необходимо, что чувствуете себя неуверенно, начиная разговор на «сложную тему».

Можно сказать, что есть люди, которые живут с ВИЧ и инфицировались в подростковом возрасте.

Рассказать, каким образом передается ВИЧ, обсудить как надо вести себя, чтобы оставаться здоровым.



Помните: совместная деятельность, откровенные и доверительные разговоры объединяют семью!



РАСКРЫТИЕ ВИЧ-ПОЗИТИВНОГО СТАТУСА ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

Брошюра для родителей

г. Ханты-Мансийск, 2014



ЧТО ЭТО ЗА БРОШЮРА, И ПОЧЕМУ ВАМ НУЖНО ЕЕ ПРОЧИТАТЬ?

Эта брошюра написана для родителей ВИЧ-положительных детей. Вы, родители, — люди, которым ваш ребенок доверяет больше других. Для каждого из вас в определенный момент становится актуальным вопрос о необходимости разговора с ним о ВИЧ-статусе, о связанных с заболеванием проблемах, — как об этом сказать, в какое время, в каком возрасте, в какой форме и т. д.

Надеемся, что советы и рекомендации, собранные в брошюре, помогут вам найти правильное решение, оказать помощь и поддержку ребенку, когда он узнает о своем ВИЧ-положительном статусе.



РАСКРЫТИЕ ВИЧ-ПОЗИТИВНОГО СТАТУСА ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

СОДЕРЖАНИЕ

Что это за брошюра, и почему вам нужно ее прочитать?	2
Раздел 1. Почему вашему ребенку важно знать о своем ВИЧ-положительном статусе?	4
Раздел 2. Когда и что говорить ребенку о его заболевании?	5
Раздел 3. Как вести разговор с ребенком?	9
Раздел 4. Как понять, что ребенок готов узнать о диагнозе?	11
Раздел 5. Как может отреагировать ребенок, узнав о своем заболевании?	13
Раздел 6. Что делать после того, как ребенок узнает о диагнозе?	14
Раздел 7. Что делать, если ребенок узнал о своём ВИЧ-статусе из другого источника?	18
Раздел 8. Куда и к кому можно обратиться за помощью?	18
Где можно получить консультации специалистов?	20

РАЗДЕЛ 1.



ПОЧЕМУ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВАЖНО ЗНАТЬ О СВОЕМ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ СТАТУСЕ?

Если вы скажете ребенку правду – это поможет и вам, и ему.

Вы спросите: «Почему?»

Потому что:

- невозможно скрывать правду всегда;
- большинство детей подозревает, что они являются ВИЧ-положительными, и родителям нужно только подтвердить эти подозрения;
- если ребенок услышит о собственном ВИЧ-статусе от вас, он почувствует себя значимым для вас и достойным вашего доверия;
- только зная правду, он поймет, что нужно бороться с заболеванием, будет осознавать, почему необходимо принимать лекарства каждый день и регулярно посещать врача;
- если ребенок узнает о ВИЧ-положительном статусе, он будет более ответственно относиться к собственному здоровью, не будет отказываться от лечения или от визитов к врачу, станет более открытым в общении;
- дети очень любознательны, и если у них возникнут подозрения относительно собственного ВИЧ-статуса, они будут пытаться найти этому подтверждение. Таким образом, они могут узнать об этом от других людей или найти информацию самостоятельно, например, в медицинских документах или на листовках-вкладышах от лекарств;
- чем дольше вы будете откладывать момент раскрытия статуса ребенку, тем труднее будет вам и ему пережить момент раскрытия. Кроме того, вы и сами почувствуете облегчение, когда начнете говорить с ребенком про ВИЧ открыто, ничего не скрывая. Вы получите возможность вместе с ним противостоять проблемам, возникающим вследствие ВИЧ-инфекции;
- если ребенок узнает о своем ВИЧ-статусе от посторонних, а не от родителей, он может почувствовать, что его предали, и утратит доверие к вам;



- обычно родители уделяют больше внимания здоровью ВИЧ-позитивных, чем ВИЧ-негативных детей в семье, которые могут дискомфортно себя чувствовать, не зная настоящих причин. Если остальные ваши дети будут знать о ВИЧ-положительном статусе брата или сестры, то они будут поддерживать и его (ее), и вас;
- если все члены семьи имеют достаточный уровень знаний о ВИЧ и путях его передачи, это способствует созданию открытой и искренней атмосферы в семье.

РАЗДЕЛ 2.



КОГДА И ЧТО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ О ЕГО ЗАБОЛЕВАНИИ?

По мнению психологов, да и самих детей, которые уже знают о своем ВИЧ-статусе, оптимальным для откровенного разговора является возраст 7-11 лет. Ребенок в этом возрасте не так боится заболевания, как взрослые. Он, прежде всего, обеспокоен тем, не утратит ли из-за болезни близких людей, особенно родителей. Этот способ мышления детей младшего школьного возраста является преимуществом, которое стоит использовать, чтобы рассказать ребенку правду.

Необходимо помнить:

Родители являются примером для ребенка. Ваша эмоциональная реакция относительно того, что у него ВИЧ-положительный статус, повлияет на переживания и реакции самого ребенка во время разговора о его заболевании. Дети понимают не только то, что вы им говорите, но и ваши жесты, движения, настроение, поведение.

Когда ребенок будет задавать вам вопросы о своей инфекции, вы не должны игнорировать или отрицать факт наличия ВИЧ в его организме. Лучше просто дать ответы, которые он сможет понять и которые помогут подготовить его к моменту сообщения ему о ВИЧ-статусе. Нужно стараться давать искренние и правдивые ответы, даже если они неполные.

Если вы не знаете, что ответить, обратитесь к специалистам Центра СПИД или к другу, или близкому родственнику, которые знакомы с вопросами ВИЧ/СПИД, умеют корректно общаться с детьми и которым они доверяют. Помощь можно получить от врача или психолога, которые имеют опыт подобных разговоров с детьми, знают, сколько именно информации нужно ребенку, чтобы ему стало понятно, и что может ему навредить. Если вы не чувствуете в себе сил сказать ребенку о его статусе, необходимо хотя бы дать несколько объяснений насчет лекарств: зачем их нужно принимать, как они влияют на здоровье и как важно придерживаться графика приема таблеток.

Если вы решили не рассказывать ребенку о его ВИЧ-статусе, он может подумать о наихудшем: что семья умышленно ничего не говорит, что он может умереть или что его наказывают за что-то плохое, и т.п. Никогда не говорите детям неправду, ведь рано или поздно они это поймут и потеряют доверие к вам. Не нужно говорить ребенку, что он выздоровеет, если будет принимать лекарства. Он может устать напрасно ждать результата, утратить надежду и отказаться от приема АРВ-терапии, начать обвинять вас в том, что вы обманываете его. Лучше сказать, что лекарства помогают ему сохранить хорошее состояние здоровья, дают возможность гулять с друзьями, ходить в школу.



ВНИМАНИЕ! Лекарства не уничтожают вирус иммунодефицита человека, который уже существует в организме, а лишь сдерживают его размножение. Именно поэтому лекарства надо принимать постоянно и непрерывно.

Когда вы примете решение сообщить ребенку о его ВИЧ-статусе, то сказать лишь «У тебя инфекция, которая называется ВИЧ» будет недостаточно.

Следует обязательно рассказать об особенностях питания и лечения, о важности соблюдения гигиены, о путях передачи ВИЧ и способах предотвращения инфицирования других людей. И обязательно убедить ребенка, что его привычный образ жизни никак не изменится от того, что он знает о своем ВИЧ-статусе, и что вы будете поддерживать его и сможете ответить на все его вопросы.



Как сообщить диагноз детям разного возраста?

Дошкольный возраст (до 6 лет)

Детям дошкольного возраста неинтересно выслушивать сложные объяснения, касающиеся их здоровья. В возрасте 5-7 лет дети способны воспринимать базовую информацию о ВИЧ, но непонятные слова-термины о ВИЧ и иммунитете останутся для них «пустым звуком».



Чтобы облегчить восприятие, можно нарисовать или найти простые схемы, объясняющие, как работает человеческий организм, его кровеносная система, в чем состоит роль лимфоцитов (клеток крови), которые защищают организм от инфекций. Далее можно сказать, что в организме у некоторых людей «клеточек-защитников» меньше, чем у других, и поэтому они чаще болеют. Этого может быть достаточно для разговора об иммунной системе.

В большинстве случаев нет острой необходимости рассказывать дошкольнику о ВИЧ-статусе. Можно ограничиться объяснением, что здоровье у ребенка пока «слабое», и чтобы его «укрепить», необходимо вместе с родителями периодически посещать врача.

Детям этого возраста важно знать, что у них есть заболевание, которое требует периодического проведения лечебных процедур.

Подобные разговоры могут сопровождаться упоминанием о правилах личной гигиены, пользе соблюдения режима дня и питания.

Младший школьный возраст (7-11 лет)

Дети, которые учатся в начальной школе, могут узнать о ВИЧ/СПИДе в школе или через средства массовой информации. Эти сведения не всегда отличаются достоверностью, во многих случаях основаны на распространенных мифах и содержат элементы стигмы и дискриминации. Чтобы избежать дополнительных страданий, связанных с получением подобной информации, необходимо как можно раньше объяснить ребенку, что такое ВИЧ и в чем состоят особенности жизни с ВИЧ.

Важно обсудить основные моменты его будущей жизни. Объясните, что таких детей, как он, много, и все они живут обычной жизнью, но просто берегут свое здоровье. Это предотвратит развитие у ребенка чувства одиночества.

7



8



Подростковый возраст (13-16 лет)

В этом возрасте ребенок должен быть информирован о своем ВИЧ-статусе. Подростковое поведение, особенно на фоне полового созревания, требует адекватного знания. В это время подростки достаточно развиты, чтобы понимать важность информации и принимать разумные решения.

Именно в подростковом возрасте начинается процесс самоопределения: формируются собственные взгляды в отношении окружающих, решаются вопросы взаимоотношений с противоположным полом, определяется позиция по отношению к наркотикам.



Многие родители задумываются над еще одним, очень актуальным в этом возрасте вопросом: когда и как говорить с ребенком о сексуальных отношениях? Половое воспитание происходит на протяжении всего развития ребенка, по мере его роста и становления психики. Но далеко не все родители оказываются готовы обсуждать с детьми темы, непосредственно касающиеся секса. В этой ситуации может помочь консультация компетентного специалиста.

Сообщая диагноз в подростковом возрасте, будьте готовы обсудить вопросы безопасного сексуального поведения. Важным является момент ознакомления подростка со способами профилактики передачи ВИЧ-инфекции и предупреждения нежелательной беременности. Ваш отказ говорить о половом здоровье и жизни подвергает подростка двойной опасности: инфицироваться болезнями, передающимися половым путем, или же инфицировать ВИЧ других людей.

Если вы не будете обсуждать эти аспекты человеческих отношений, существует вероятность того, что вы даже не будете знать, начал ли ваш ребенок половую жизнь, пользуется ли он презервативами или другими средствами контрацепции.

Родители должны учитывать, что подростки, у которых ВИЧ-инфекция диагностирована недавно (или которые недавно об этом узнали), испытывают те же чувства и эмоции, что и взрослые люди в подобной ситуации: разочарование, страх, горечь, стыд, одиночество, обиду.

Что можно использовать для начала разговора с ребенком?

Можно использовать:

- вопросы, которые ребенок задает о лекарствах или визитах к врачу;
- специальные книжки/игры для детей, в которых рассказывается, что такое ВИЧ;
- теле- или радиопередачи, в которых подается информация об особенностях ВИЧ-инфекции.

Прежде всего ребенок должен иметь точную информацию о ВИЧ-инфекции, лечении и роли лечения. Кроме этого, следует рассказать, как можно сохранять и укреплять собственное здоровье и избежать инфицирования ВИЧ окружающих.

РАЗДЕЛ 3.



КАК ВЕСТИ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ?

Перед тем, как сказать ребенку о диагнозе, необходимо учесть множество факторов и подготовиться.

Этап подготовки к разговору

1. Информацию о ВИЧ нужно подготовить в доступной форме, а основные (ключевые) слова (вирус, инфекция, иммунитет, здоровье и т. д.) лучше ввести в обиход до начала разговора.

2. Важно тщательно спланировать беседу. Подумайте, какие вопросы может задать ваш ребенок и как вы на них ответите. Будьте морально готовы к вопросам типа: «Ты давно об этом знаешь?», «А у кого еще есть этот вирус?», «Я умру?», «Кому можно об этом рассказать?», «Почему именно я?».

3. Предварительно подумайте о возможной реакции ребенка, с учетом уровня его знаний и степени эмоциональной устойчивости.

4. Будьте готовы к тому, что рассказ о ВИЧ-статусе может повлечь за собой раскрытие других важных сведений. Это может быть разговор о сексе, настоящих биологических родителях, о причине инфицирования взрослых или ребенка.

5. Заранее примите решение, в какой обстановке будет проходить беседа: дома без посторонних людей или в присутствии и при поддержке специалиста, или как-то иначе. Выберите взрослого человека, который в случае необходимости поможет ребенку осмыслить и пережить полученное известие.

6. Заранее соберите информацию и составьте планы на будущее об организациях и людях, которые могут оказать вам и вашему ребенку поддержку.

В ситуации, когда раскрытие статуса может создать угрозу благополучию семьи, этот вопрос следует отложить.

Этап сообщения информации

1. Выберите место, где ребенок будет чувствовать себя более комфортно и сможет говорить открыто.

2. Будьте терпеливы и готовы к тому, чтобы продолжить или вернуться к разговору в следующий раз. Обсуждение вопросов, связанных с ВИЧ-инфекцией и статусом, как правило, является длительным процессом.

3. Лучше, если родители самостоятельно сообщат ребенку о ВИЧ-статусе, но при необходимости можно пригласить специалиста — врача, психолога.

4. Сведите к минимуму медицинские подробности. Отнеситесь с пониманием к любой реакции ребенка: и к молчанию, и к вопросам. Скажите ему, что, по сути, ничего не изменилось, просто его состояние названо вслух. Еще раз проговорите, что ребенок не виноват. Сообщите, что семья всегда будет рядом.

5. Если диагноз нужно сохранить в тайне, назовите ребенку имена тех людей, с которыми он об этом все-таки может говорить.

6. Предложите ребенку вести дневник.

7. Постарайтесь сделать совместные выводы или завершить разговор какими-то договоренностями.

Помните, что раскрытие статуса – не «одноразовое» событие, оно требует постоянного контакта с ребенком.



Этап после сообщения вич-статуса

- Регулярно спрашивайте ребенка, что нового он узнал о себе и ВИЧ-инфекции — это позволит вам предотвратить формирование у него ложных стереотипов и бороться с недостоверной информацией.
- Оценивайте эмоциональное состояние ребенка, отслеживайте необходимость более интенсивного профессионального вмешательства и поддержки.
- Старайтесь контролировать свое эмоциональное состояние.
- Обращайтесь за поддержкой в центры СПИД, посещайте психолога, укрепляйте взаимную поддержку в семье.

Если вам будут необходимы помощь и поддержка, вы можете обратиться к специалистам Центра СПИД, которые имеют практику работы в этой сфере. Профессионалы, к которым вы обратитесь, помогут выбрать наилучший способ, место и время сообщения ВИЧ-статуса ребенку, в дальнейшем будут консультировать вас в случае необходимости.

РАЗДЕЛ 4.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ГОТОВ УЗНАТЬ О ДИАГНОЗЕ?



Секрет в том, чтобы рассказать ребенку правду в тот момент, когда он готов понять и принять информацию о собственном ВИЧ-статусе.

11



Обеспокоенность должна вызывать ситуация, когда ребенок, обычно коммуникабельный и открытый, вдруг замкнулся в себе и отказывается общаться с родителями на определенные темы. Это свидетельствует о том, что у него есть сильные внутренние эмоциональные переживания, которыми он боится поделиться с вами.

Будьте особенно внимательны к ребенку, попробуйте понять его. Не пытайтесь заставить рассказать вам о чувствах или причинах плохого настроения. Лучше попробуйте создать условия для какой-нибудь совместной деятельности с вами.

12



Понять, готов ли ребенок услышать правду о ВИЧ-статусе, вы можете в зависимости от вопросов, которые он задаст. Если он подозревает о чем-то, связанном с его состоянием здоровья, он будет задавать родителям много вопросов, демонстрируя таким образом, какие проблемы его беспокоят. Лучше ответить на эти вопросы. Так вы узнаете, что беспокоит ребенка, какие переживания и страхи у него есть, и, в свою очередь, сможете принять решение — насколько много информации ему нужно сейчас.

Если вы откажетесь отвечать на вопросы или будете говорить неправду, ребенок попытается узнать ответ самостоятельно, через другие источники информации, спросит кого-то другого, и для вас это может осложнить ситуацию.

Старайтесь ответить на все вопросы и обязательно проверяйте, правильно ли он вас понял. Не стоит забывать, что для ребенка вы являетесь человеком, от которого он может получить наибольшую помощь, человеком, которому ребенок доверяет больше других, а потому важно, чтобы он чувствовал искренность между вами.

В чем нуждаются дети?

Дети нуждаются в том, чтобы:

- родители были с ними откровенны относительно их состояния здоровья;
- узнать правду о своем ВИЧ-статусе от родителей;
- строить планы на будущее для себя и своих близких;
- получить информацию о лекарствах, которые нужно принимать;
- получить в соответствующем возрасте информацию о половых отношениях;
- иметь близкого человека, к которому можно обратиться за помощью, советом и консультацией относительно решений, которые дети будут принимать в своей жизни.

Если ребенок очень замкнут, как с ним разговаривать?

Предложите ребенку, например, помочь вам лепить вареники, что-то мастерить или порисуйте вместе. Можно устроить игру с куклами. Во время рисования или игры создайте сюжет, в котором один из героев очень грустный, попросите вашего ребенка предположить и рассказать, почему этот герой так расстроен. Дети в возрасте от 5 до 11 лет могут высказать во время игры свои собственные переживания и страхи, и вы сможете лучше понять причину замкнутого поведения своего ребенка.

Вовремя заметив изменения в поведении ребенка, вы можете предотвратить возникновение более серьезных психоэмоциональных проблем, которые потребуют больше времени для их решения.



КАК МОЖЕТ ОТРЕАГИРОВАТЬ РЕБЕНОК, УЗНАВ О СВОЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ?

Реакция ребенка на информацию о его ВИЧ-положительном статусе очень зависит от возраста, отношений, существующих между ребенком и всеми членами семьи, от того, насколько он готов к сообщению диагноза.

В большинстве случаев после раскрытия статуса дети становятся более заинтересованными в лечении и больше доверяют своим родителям. Такие реакции, как грусть, плач, растерянность, являются совершенно естественными как для взрослых, так и для детей. Обычно они длятся не долго. Это кризис приспособления к новой услышанной информации, которая должна стать теперь частью жизни ребенка. Если негативные эмоциональные реакции проявляются слишком долго, следует обратиться за консультацией к психологу, врачу или социальному работнику.

Когда у ребенка есть подозрение насчет своего ВИЧ-статуса, негативные эмоциональные реакции могут быть проявлением внутреннего напряжения, поскольку он не понимает, почему вы так долго не говорили ему правду, почему он должен был догадаться об этом сам. Он может чувствовать свою беспомощность из-за того, что больше не может доверять вам полностью, как раньше. Психологи отмечают, что такие ситуации являются самыми сложными для психики ребенка.

Возможные негативные эмоциональные реакции ребенка

Ребенок больше не хочет ходить в школу

Стоит поощрять ребенка вести обычный образ жизни, не замыкаться в себе и не сторониться сверстников. Ребенок должен продолжать развиваться в обычном режиме, иметь увлечения и интересы, как и все другие дети.

Ребенок постоянно плачет, плохо спит или не спит вообще, отказывается от еды, замыкается в себе

Если ребенок пытается избегать общения с другими, включая родителей, это свидетельствует о том, что ему нужно больше времени, чтобы осознать полученную информацию, обдумать ее и приспособиться к ситуации.

Ребенку нужно знать, что он не один ВИЧ-инфицирован, и что есть другие дети, у которых тоже есть ВИЧ, и они ходят в школу, имеют друзей, увлечения, различные хобби.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК РЕБЕНОК УЗНАЕТ О ДИАГНОЗЕ?

После того, как ребенок узнал правду, следует продолжать отвечать на его вопросы, разговаривать на темы поддержки здоровья, а также на другие темы, его интересующие.

Поддержка – это самая главная помощь, которую родители могут предоставить ребенку.



Очень часто родители/опекуны думают, что рядом с ними ребенку ничего не угрожает, и, желая защитить его от детских инфекционных болезней, естественных детских конфликтов и обид, разглашения ВИЧ-статуса ребенка и связанных с этим последствий, стремятся удерживать подальше от других детей и детских коллективов.

Пребывание ВИЧ-положительного ребенка в детском коллективе оказывает на него благоприятное влияние, поскольку он будет нормально развиваться психологически и эмоционально — так же, как и другие дети. А разглашения ВИЧ-положительного статуса можно избежать, тщательно спланировав, какую информацию вы хотите сообщить директору школы или классному руководителю.

Ребенку нужно вести обычный образ жизни: иметь друзей, ходить в детский сад, школу, посещать кружки, секции и т. п. Находясь только дома, он будет чувствовать себя одиноким, выброшенным из привычной жизни, где общаются все остальные.

Привлекайте ребенка к повседневной жизни семьи, поручайте ему конкретные дела или обязанности. Это поможет ему почувствовать свою значимость, важность для всех членов семьи, поставит на один уровень с остальными членами семьи, поможет повысить уровень доверия друг к другу, а также улучшить отношения в целом.

Как можно поддержать ребенка?

- Проявляйте чаще свои чувства через прикосновения, объятия, поцелуи.
- Поощряйте ребенка знакомиться с другими детьми, которые тоже уже знают о своем ВИЧ-положительном статусе.
- Обращайтесь за помощью к психологу, когда понимаете, что не можете сами справиться с разными ситуациями, особенно тогда, когда чувствуете, что ребенок вам больше не доверяет.
- Информировать постоянно ребенка о ходе лечения, просите врача всегда рассказывать о принципах действия лекарств, о том, как изменяется состояние здоровья, и о других медицинских особенностях ВИЧ-инфекции.
- Не пытайтесь чрезмерно опекать ребенка, ограничивать его в чем-либо из-за состояния здоровья. Старайтесь относиться к ребенку так, будто у него нет никаких заболеваний, чтобы не воспитывать у него чувство неполноценности или ограниченности.
- Находите 20-30 секунд на то, чтобы сказать ребенку, насколько он для вас важен и нужен, даже если вы устали, у вас нет настроения или в данный момент вы заняты.
- Не оставляйте вопросы ребенка без ответов. Если не знаете ответ или сомневаетесь в его правильности, не бойтесь сказать об этом ребенку, но пообещайте, что спросите врача или психолога и обязательно расскажете, что вам удалось узнать.

- Привлекайте всех членов семьи к проведению совместного досуга с ребенком.
- Поощряйте ребенка заниматься той деятельностью, которая ему нравится или к которой у него есть способности.

Какие проблемы могут возникнуть в будущем?

Ухудшение состояния ребенка

Чтобы этого не случилось, необходимо строго придерживаться указаний врача и посещать его каждый раз, когда возникнут даже небольшие изменения в состоянии здоровья ребенка. Кроме того, не стоит забывать, что физическое здоровье тесно связано с психическим состоянием и психологическим настроением. Следите за его настроением и самочувствием, за его развитием и в случае необходимости обращайтесь за помощью к специалистам.

Проблемы, связанные с сохранением тайны о ВИЧ-инфекции в семье

Чтобы избежать проблем в школе, с друзьями или другими членами вашей семьи, можно попробовать объяснить ребенку, что такое «личная информация». Ему следует знать, что не вся информация о семье, в том числе и о состоянии здоровья ее членов, должна быть известна другим людям или друзьям. Попробуйте таким образом объяснить, почему не стоит рассказывать всем о ВИЧ-инфекции, чтобы он не испугался и понял вас правильно.

Проблемы, связанные с половой жизнью подростков

Важно, чтобы еще до начала половой жизни подросток имел информацию о том, как защищать себя от инфекций, которые передаются половым путем, и как защищать сексуального партнера от инфицирования ВИЧ.

В подростковом возрасте необходимо говорить о воздержании от половых отношений как о свидетельстве уважения к любимому человеку, а не только как о способе сохранения своего здоровья и здоровья партнера.

Нужно поговорить о гигиене половых отношений. Любой сексуальный контакт должен происходить лишь при условии правильного использования презерватива.

Только придерживаясь такого поведения, подросток:

- не инфицирует своего сексуального партнера ВИЧ;
- не инфицируется сам инфекциями, передающимися половым путем.

Подросток должен знать, что за вступление в половой контакт без предупреждения партнера о своем статусе можно понести уголовную ответственность.



Родителям необходимо подробно обсудить с ребенком вопросы ВИЧ-статуса и последствия открытия или сокрытия диагноза. Вы можете попросить поговорить с ним на эти темы врача, психолога или социального работника.

Как защитить ребенка от негативного отношения окружающих?

Нужно предупредить ребенка о том, что некоторые взрослые дети могут вести себя агрессивно, если узнают о его ВИЧ-положительном статусе. Проявления таких негативных реакций со стороны окружающих свидетельствуют о том, что люди не имеют информации о путях передачи ВИЧ-инфекции и основных характеристиках вируса. Поэтому желательно, чтобы ваш ребенок был осведомлен о путях передачи ВИЧ-инфекции, чтобы быть уверенным в себе, а возможно, в определенной ситуации и ответить тем людям, которые боятся инфицироваться.

Если ребенок сталкивается с негативной реакцией окружающих в школе, то лучше попробовать получить поддержку классного руководителя, психолога школы, врача. Они могут объяснить другим детям пути передачи ВИЧ-инфекции и убедить их, что им ничего не угрожает, если они будут избегать контакта с кровью ВИЧ-инфицированного человека или незащищенного секса.

Следует помнить, что ВИЧ-инфицированный человек имеет такие же права, как и ВИЧ-негативные люди, поэтому дискриминация на этой почве является нарушением его прав.



РАЗДЕЛ 7.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УЗНАЛ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ ИЗ ДРУГОГО ИСТОЧНИКА?

Для ребенка будет намного лучше узнать о своем ВИЧ-статусе от вас, чем от посторонних людей. Если ребенок узнает о своем ВИЧ-статусе от другого человека, то будет намного больше переживать и страдать, поскольку не поймет, почему родители не сказали ему об этом. Он может обвинить вас в том, что его обманывали, и утратить к вам доверие.

Может быть и так, что ребенок не скажет вам о том, что догадывается о своей болезни. Если вы заметили изменения в поведении ребенка, если он стал молчаливым, грустным или чем-то обеспокоенным, если отказывается принимать лекарства, то лучше обратиться за помощью к психологу или врачу.

В такой ситуации беседы с психологом могут подтолкнуть ребенка рассказать о своих проблемах и о том, что его волнует, вернуть чувство уверенности в себе, снова планировать свое будущее. Лично вам психолог может помочь наладить отношения с ребенком, улучшить ваше взаимодействие с ним.

РАЗДЕЛ 8.



КУДА И К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

В автономном округе помощь людям, живущим с ВИЧ, оказывается в Центре СПИД в Ханты-Мансийске и его филиалах в Сургуте, Нижневартовске, Пыть-Яхе.

Здесь можно получить консультацию врача, психолога или социального работника, можно посещать группы взаимопомощи. Специалисты Центра СПИД могут помочь вам рассказать ребенку о его ВИЧ-положительном статусе.



Чем может помочь врач?

Врач является для вашей семьи главным помощником в борьбе с ВИЧ. Поэтому необходимо регулярно проходить медицинские обследования и сдавать анализы в установленное время. Кроме медицинской помощи, врач может также проконсультировать вас относительно питания, отдыха ребенка, сможет поговорить с ребенком о ВИЧ, о его здоровье или перенаправит вас к другому врачу или психологу, которые смогут помочь в других вопросах.

Чем может помочь социальный работник?

Он выслушает вас и попытается объективно понять проблему. Социальный работник поможет оценить ваши потребности, проконсультировать по волнующим вас вопросам, посоветовать других специалистов или организации, которые могут помочь вам с конкретной проблемой, может установить контакты с ними и организовать встречу.

Чем может помочь психолог?

Вы можете обращаться к психологу каждый раз, когда вам или вашему ребенку необходимы совет или консультация. Психолог поможет вам наладить или улучшить отношения с ребенком, лучше понять его самого и его проблемы. Если вы дадите согласие, то психолог может сам поговорить с ребенком о его болезни или попытается выяснить, что ребенок уже знает или подозревает о своем заболевании. К тому же все, что вы будете обсуждать с психологом, является конфиденциальной, то есть закрытой для других информацией.

Психолог может помочь ребенку снова поверить в себя, начать строить планы на будущее, изменить отношение к приему лекарств, если он до сих пор отказывался их принимать, помочь выйти из проблемной ситуации, в которую попал ребенок, и т. п. Кроме того, психолог может помочь подготовить ребенка к раскрытию его ВИЧ-позитивного статуса путем улучшения ваших отношений с ним и уровня взаимного доверия.



ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ?

Адреса и телефоны:

ХАНТЫ-МАНСКИЙСК

Казенное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа — Югры
«Центр профилактики и борьбы со СПИД» (КУ «Центр СПИД»)
ул. Гагарина, 106, корп. 2
телефон доверия (3467) 33-09-09

СУРГУТ

КУ «Центр СПИД», филиал в городе Сургуте
ул. Геологическая, 18
телефон доверия (3462) 25-07-89

НИЖНЕВАРТОВСК

КУ «Центр СПИД», филиал в городе Нижневартовске
ул. Спортивная, 19
телефон доверия (3466) 43-30-30

ПЫТЬ-ЯХ

КУ «Центр СПИД», филиал в городе Пыть-Яхе
8 мкр., ул. Православная, 10
телефон доверия (3463) 42-83-62

Дополнительная информация — на сайте
www.aids-86.info

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина, 106, корп. 2,
тел: 8 (3467) 33-13-21, 2014 год.

Составитель: педагог-психолог Морозова М.Б.

Отпечатано в ООО «Типография «Югра Принт», г. Ханты-Мансийск,
ул. Маяковского, 15/4; тел./факс: 8 (3467) 329-333, 333-778, 8-902-814-37-65

Тираж: 600 экз.