

## **ВИЧ и тинейджеры: 4 правила взрослой жизни**

### **Половой способ передачи ВИЧ — самый распространённый, но не единственный.**

Ты замечаешь изменения в своем теле, тебе интересны «взрослые» темы? Возможно, взросление — лучший период в человеческой жизни. Но там, где яркие эмоции, открытия, влюблённости, эксперименты — там и опасные соблазны. Ты наверняка слышал о ВИЧ: заразиться нетрудно, вылечить невозможно. Рассказываем о простых правилах, которые помогут избежать этой инфекции и сохранить здоровье «смолоду».

#### **Правило 1: Умей сказать «нет»**

Секс — это не только удовольствие, а ещё и ответственность. Половым путём передаются больше 30 болезней: многие из них опасны, а ВИЧ без лечения и вовсе смертелен на стадии СПИДа. Болезни не только подрывают твоё здоровье сейчас, но и могут помешать иметь детей в будущем, когда ты захочешь создать семью. И хотя сейчас это может показаться слишком далекими планами, они от этого не менее реальны.

Как же защититься от всех этих болезней?

Для начала нужно четко разобраться в своих ценностях, мечтах и границах. Несмотря на «сексуальную революцию» (это в «СССР секса не было», а сейчас эпоха сексуальной открытости) все мы люди и все мы ищем любви. Вероятно, сейчас такие понятия, как любовь, верность, забота о близком человеке могут показаться тебе смешной мелодрамой и не вписываться в твой крутой образ, но, как бы ты это ни отрицал, всем нам присуще испытывать тёплые чувства. А верность своему партнеру и есть самая действенная защита от ВИЧ. Кроме того, надо научиться говорить «нет». Стереотипы о том, что девушка должна быть покорной, а парень должен иметь обширный сексуальный опыт, ведут к тому, что сексуальные контакты растут в количестве. А чем больше половых контактов и партнеров, тем выше риск заражения. Кстати, в моде сейчас осмысленные, искренние и бережные отношения с одним постоянным партнером, а не мимолетные удовольствия и походы налево и направо.

#### **Правило 2: Не стесняйся презервативов — но! Думай головой**

Презервативы в первую очередь направлены на защиту от нежелательной беременности. И хотя они также защищают от половых инфекций, процент защиты несоизмеримо ниже. Для ВИЧ это всего 80–85%. То есть голову на плечах иметь все-таки стоит.

Самое глупое — думать, что за «один раз» ничего не случится. Вирусу всё равно, кто здесь девственник, а кто опытный мачо. А когда речь идет о первом сексуальном опыте девушки, половой контакт может сопровождаться травматизацией слизистых и кровоточивостью — что увеличивает риск передачи ВИЧ, если он есть. Известно немало случаев, когда девушка доверилась более опытному мужчине и заразилась при первом же половом контакте.

Не бойся, что партнёр спросит тебя: «Ты что, мне не доверяешь?» Запомни: «доверие» и «без презерватива» — это понятия с противоположным смыслом! Когда отношения доверительные, когда в них есть внимание и забота друг о друге, оба партнёра будут, наоборот, настаивать на использовании презервативов.

### **Правило 3: Избегай психоактивных веществ**

Половой способ передачи ВИЧ — самый распространённый, но не единственный. Ещё выше риск при уколах наркотиков общим шприцем. Когда частицы крови человека с ВИЧ попадают в чужую вену, вероятность заражения составляет 95%. То есть достаточно «только попробовать».

Впрочем, ты и так знаешь, что колоться — это хуже некуда. Потребители тяжёлых наркотиков даже без всяких вирусов живут в среднем не больше 10 лет после того, как попали в эту беду. Но с точки зрения заражения ВИЧ опасны и наркотики, которые некоторые называют «лёгкими» — и даже алкоголь. Каким образом? Молодость — время сильных чувств. Гормональные штормы и эмоциональные всплески мешают хладнокровно анализировать ситуацию и принимать взвешенные решения. А тут ещё психоактивные вещества снимают торможение и страх — человеку становится море по колено. Психостимуляторы усиливают сексуальное влечение, которое у подростка и так на максимуме. Поэтому компании, где принимают запрещённые вещества, — прямой путь к потере контроля над собой, случайному незащищённому сексу и, как следствие, к ВИЧ.

### **Правило 4: Чек-ап — норма жизни**

Пусть тебе кажется, что ты вполне разумен и никаких рискованных поступков не совершал — если у тебя есть сексуальная жизнь, проходить тестирование на ВИЧ хотя бы раз в год считается хорошим тоном.

Случаи бывают разные, и если ты все-таки допустил риск, самое главное — обнаружить ВИЧ-инфекцию вовремя. Сейчас врачи научились держать под контролем заболевание (при условии дисциплинированного приёма лекарств, конечно). И вот тут уже допускать оплошностей нельзя, теперь ты несешь ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих, особенно за своих последующих половых партнеров.

Но если не знать о болезни и не лечиться, через несколько лет ВИЧ дойдёт до своей последней, самой тяжёлой стадии — СПИДа. А СПИД не лечится и становится причиной смерти.

Если ты чувствуешь необходимость провериться из-за какого-то конкретного происшествия, имей в виду: анализ не обнаружит ВИЧ сразу после того, как он попал в организм. Судить о том, произошло ли заражение, можно будет только через 3 месяца, а в некоторых случаях и позже — к этому времени заканчивается инкубационный период вируса в организме. И твоя задача — быть в этот период настороже, ведь незнание своего ВИЧ-статуса совершенно точно не освобождает тебя от ответственности.

Записаться на тестирование на ВИЧ до 15 лет можно только вместе с родителями (или другими законными представителями).

С 15 лет можно уже действовать от собственного имени — но если всё же придёт положительный результат, врачи будут обязаны сообщить диагноз несовершеннолетнего пациента родителям. И только с 18 лет единственным распорядителем своей медицинской тайны становишься ты сам.

Помни: ВИЧ невозможно заразиться при бытовых контактах, через слюну, пот, слезы, объятия, укусы насекомых. Эту инфекцию не случайно называют «болезнью поведения»: практически все случаи её передачи — результат неосторожных поступков. Заразиться или нет? Решать тебе.