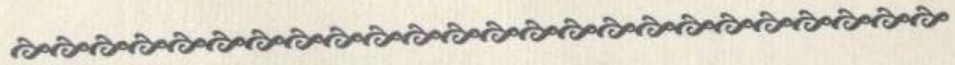




Говорить о СПИДе в семье.

СПИД стал одной из главных проблем в Республике Коми. Предлагаемая брошюра, мы надеемся, поможет Вам при разговоре о СПИДе в Вашей семье. Наше единственное желание — чтобы Вы смогли уберечь себя и свою семью от этого заболевания. Брошюра даст Вам возможность определить, что Вы знаете об этом заболевании, дополнить Ваши знания с тем, чтобы Вы могли говорить об этой проблеме с членами своей семьи.



Ваши взаимоотношения в семье.

Семья является защитницей и основным звеном в профилактике СПИД. В одиночку ни мужчины, ни женщины не могут нести личное эмоциональное и социально-экономическое бремя СПИДа — только вместе.

Именно в семье с самого рождения формируются личность и моральные ценности, осознается половая принадлежность. Самоуважение, доверие в отношениях, уважение к окружающим и способность говорить о личном и интимном — это условия, позволяющие не заразиться. Именно в семье мальчики учатся быть мужчинами, а девочки — женщинами, с соответствующими представлениями, установками и поведением.

Основы профилактики закладываются в семье. И девочек, и мальчиков нужно воспитывать так, чтобы они росли самостоятельными, умеренными в себе, способными на уважительные и уравновешенные отношения.

Контакт «родители — дети» развивается из бытового ухода, объяснения различных полов и укрепляется в вопросах общественных норм и моральных ценностей, уважения к себе и другим. Необходимо изменить подход к воспитанию девочек и мальчиков таким образом, чтобы, будучи взрослыми, они были менее склонны подвергать риску заражения себя и других.

Обсудите проблему СПИД с детьми.

Во многих наших домах есть проблемы, огорчения, не хватает времени, денег, спокойствия. Это все затрудняет взаимоотношения между членами семьи. Поэтому часто родители ограничиваются бытовыми проблемами детей и контролем за успеваемостью в учебе. Беспокойство появляется тогда, когда дети взрослеют. И тогда родителей охватывает страх, чтобы молодые люди не стали употреблять наркотики, не вступали в беспорядочные половые связи, не наступила нежелательная беременность и не произошло заражение венерическими заболеваниями. В настоящее время дополнительная боязнь — СПИД. Родительский страх приводит к запретам, непомерному контролю и подозрительности.

Проведение исследования показали, что СПИД является редкой темой для разговора в наших семьях. Родители опасаются, что сексуальное просвещение может разрушить принятые в семье нормы морали и подтолкнуть детей к нежелательному поведению. Кроме того, о сексуальных отношениях пытаются говорить мамы и чаще всего только с девочками. Как правило, папы уходят от подобных разговоров. Также опасаются разговоров о СПИДе в школе. А должно быть так, чтобы молодые люди знали, как можно себя

уберечь от заражения ВИЧ. Вы являетесь самыми верными союзниками Ваших детей. Трудно помогать им взрослеть, говорить о сексуальной жизни, наркомании и СПИДе. Но это необходимо делать.



Как говорить о СПИДе с Вашим ребенком?

Одним из путей передачи заболевания может быть сексуальный контакт. Поэтому говорить о СПИДе с Вашим ребенком — это значит говорить и о сексе.

Зная, что предстоит разговор на эту тему со своими детьми, большинство родителей чувствуют себя безоружными. Чаще всего они или не подготовлены к подобным беседам, или мало подготовлены и чувствуют себя «не в своей тарелке»: даже если они и знают, что говорить, они не представляют себе, как они будут это делать. Некоторые родители думают, что давая различную информацию о сексе своим детям, они тем самым напугают их и, возможно, подтолкнут к преждевременной половой жизни. Это может произойти, если знания родителей не полные, есть сомнения в их истинности.

Большинство родителей прекрасно осознают необходимость полового воспитания своих детей, формирования правильных знаний для различного возраста.

Родители должны владеть знаниями о СПИДе, знать способы защиты от него, давать информацию ребенку и напоминать ему о мерах предосторожности. Сегодня больше, чем когда-либо, следует говорить о сексе с Вашим ребенком. Ведь речь идет о его здоровье и его будущем.

Надо помочь понять детям, что их необдуманное поведение и давление сверстников может привести к непредсказуемым последствиям. Молодые люди чувствуют потребность подражать своим сверстникам, часто находятся под их влиянием, подчиняются суждениям и давлению группы или лидера. Необходимо разъяснить, что противостоять этому давлению ровесников подчас очень трудно, но поступать нужно в соответствии с собственным мнением, а помощь в выборе решения могут оказать родители.



Как говорить с младшими школьниками (7—10 лет).

Эти дети уже в состоянии понять более сложные объяснения, касающиеся их здоровья. Не уходите от вопросов о взаимоотношениях полов. Ваши ответы на вопросы должны всегда опираться на конкретные примеры, взятые из повседневной жизни: например, если Ваш ребенок нечаянно порезал руку, и течет кровь, то Вы, оказав ему необходимую помощь, можете в этот момент дать ему элементарные сведения о ВИЧ-инфекции и правилах гигиены, которые следует соблюдать.

Как говорить с подростками (11—13 лет).

Половое развитие подростка сопровождается целым рядом изменений как физиологического характера, так и эмоционального. В этот период в порядке вещей то, что подросток особенно заботится о своем внешнем виде. Часто этот период совпадает с первыми симпатиями и ухаживаниями. Очень редко в этом возрасте наблюдаются сексуальные отношения.

Если подростки начинают Вас спрашивать о формах сексуальных отношений, постарайтесь дать ясные и доходчивые ответы. Для Вас это трудный разговор? Но скажите себе, что, возможно, именно сейчас тот благоприятный момент, чтобы донести до Ваших детей необходимые сведения, которыми Вы располагаете и которые, как Вы надеетесь, помогут Вашим детям.

Как говорить с подростками (14—16 лет).

Большинство из них в этот момент стараются самоутвердиться, в том числе и в области сексуальных отношений, которые могли иметь место. Часто в это время устанавливается дистанция между родителями и детьми. Подростки стремятся к автономии, имеют свои тайны. Но в этот период внешнее окружение может подтолкнуть их, особенно если они восприимчивы, к сексуальным отношениям, алкоголю, наркотикам.

В личной жизни молодых людей Вы не должны играть роль строгих судей. Следует дать им достаточную и корректную информацию, соответствующую конкретной ситуации.

Они должны знать, что:

— ранние половые контакты, алкоголь, наркотики снижают их возможности в достижении целей и благополучия;

— существует взаимная ответственность двух партнеров в плане предохранения: ты должен предохраняться сам и предохранять того, кого любишь;

— вирус СПИДа передается через сперму, вагинальный секрет и менструальную кровь от зараженного человека здоровому;

— любые незащищенные сексуальные отношения, частые и с многочисленными партнерами, увеличивают риск заражения;

— правильное использование презерватива при сексуальных отношениях — единственный способ защитить себя и своих партнеров от передачи вируса СПИДа и болезней, передающихся половым путем;

— противозачаточные средства (гормональные препараты, внутриматочные спирали и др.) ни в коей мере не защищают ни от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), ни от СПИДа; единственное назначение этих средств — защита от беременности;

— ни в коем случае нельзя обмениваться уже использованными шприцами: это увеличивает риск заражения СПИДом.

Достаточно один раз не выполнить какую-либо из этих рекомендаций, чтобы заразиться.

СПИД — болезнь серьезная.

Сегодня Вам необходимо срочно проинформировать своих детей о той опасности, которой они подвергаются по незнанию или по легкомыслию. СПИД касается не только кого-то другого — он касается каждого.

Объясните детям спокойно, без драматизма. Если Вы найдете верные слова, которые следует им сказать, то они сочтут естественным, что всегда следует моделировать свое поведение так, чтобы не заразиться.

Что такое ВИЧ — инфекция?

Это инфекционная болезнь, при которой поражается иммунная (защитная) система организма. Болезнь вызывается **вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)**, протекает долго (5—10 лет), имеет несколько стадий, последняя из них, обозначаемая СПИД, заканчивается смертельным исходом.

СПИД — это что?

Аббревиатура СПИД означает:

- С** — синдром (совокупность признаков, симптомов)
- П** — приобретенного (СПИД — болезнь не наследственная, она передается от больного человека здоровому)
- И** — иммуно (связанный с иммунной системой человека)
- Д** — дефицита (недостаточность защитных сил организма)

Все зараженные могут передавать инфекцию здоровым людям.

Как происходит заражение ВИЧ?

Основные пути распространения вируса:

— **сексуальные контакты (гомосексуальные, гетеросексуальные, бисексуальные) без предохранения с носителем вируса;**

— **при обмене шприцами и иглами, которые уже использовались носителями ВИЧ — инфекции, например, у наркоманов при внутривенном введении наркотиков;**

— **от ВИЧ-инфицированной матери своему ребенку во время беременности, родов, кормления грудным молоком.**

Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при повседневных контактах?

Нет! Но необходимо знать об этой инфекции и учиться защищаться от нее.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) плохо выживает во внешней среде. Он не передается при повседневных контактах:

- через рукопожатия, объятия, поцелуи;
- через укусы кровососущих насекомых;
- через постельное белье, посуду;
- при пользовании туалетом, бассейном;
- при пользовании столовыми приборами в ресторанах, столовых.

Не было случаев заражения здоровых детей при совместном воспитании и обучении с ВИЧ-инфицированными детьми в дошкольных и школьных заведениях.

Существует ли вакцина или лекарства, способные вылечить от СПИДа?

В настоящее время ведутся активные поиски лекарства и вакцины от СПИДа. В этой области делается много. Однако существующие сегодня антивирусные лекарственные препараты не могут полностью излечить от СПИДа. Единственный способ уберечь себя и своих детей — доступные знания и профилактика. Наши дети не должны пренебрегать профилактикой, средствами защиты сегодня, в ожидании, что завтра будет найдено решение всех проблем, связанных со СПИДом.

Если в семье ВИЧ — инфицированный.

Если кто-то в семье болен СПИДом, дети обычно узнают об этом последними, когда у них уже не остается времени что-то изменить в отношениях с родными, выразить свою любовь. Говорить об этом или не говорить, Вы решите сами. Но тактично рассказать ребенку и/или другим членам семьи о заболевании можно.