

## Как защитить подростка от ВИЧ

Среди почти 11 тыс. детей, живущих в России с ВИЧ, треть – это подростки от 15 до 17 лет. Уязвимыми для вируса их делает целый ряд факторов.



Рассказываем, каких, и как родители помогут защитить своего подрастающего ребёнка.

### **ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ В ЗОНЕ РИСКА**

Лет 20 назад ВИЧ в большинстве случаев передавался через инъекционные наркотики, содержащие частицы заражённой крови. С тех пор вектор риска кардинально изменился. Сегодня от 60 до 70% новых случаев передачи вируса происходит половым путём, при гетеросексуальных контактах.

**Подростковый возраст – время экспериментов, в том числе нередко – в сексуальных отношениях.**

«Большой» ребёнок подвержен эмоциональным штормам. Гормональные бунты, интерес к «взрослой» жизни, первые влюблённости, потребность в

самоутверждении, стремление проверить на прочность границы дозволенного провоцируют у тинэйджеров сексуальную активность.

В то же время участки мозга, ответственные за принятие решений, ещё не до конца сформированы. Нет навыка выбора модели безопасного поведения. Подросток легко соглашается поучаствовать в приключениях, рискованность которых очевидна для любого взрослого. Не хватает жизненного опыта, чтобы разбираться в людях, считывать их намерения. Это делает девушек и юношей лёгкой добычей для манипуляций со стороны людей, ищущих секса без серьёзных отношений и обязательств.

Среди людей с ВИЧ меняется и гендерное соотношение. Раньше, по статистике, в основном заражались молодые мужчины. Сейчас доля женщин в общем числе ВИЧ-инфицированных достигла 40% и продолжает расти: у женщин из-за особенностей строения половых органов вероятность инфицирования при незащищённом сексе выше, чем у мужчин.

**В зоне особого риска – девушки: их число среди заразившихся подростков уже 10 лет превышает 70%! Вопреки распространённому мнению, что «от одного раза ничего не будет», с точки зрения ВИЧ секс особенно опасен для девственниц. «Первый раз», как правило, сопровождается мелкими повреждениями слизистых тканей, через которые ВИЧ особенно просто проникнуть в организм. Это увеличивает вероятность передачи вируса от заражённого партнера.**

### **ЧЕМ ОПАСНЫ «ОШИБКИ МОЛОДОСТИ»**

«Трудному возрасту» свойственны и другие опасные эксперименты – то, что люди склонны относить к ошибкам молодости. Некоторые подростки могут пробовать психоактивные вещества. Наркотики вызывают химическую зависимость и разрушают личность быстрее, чем им кажется. Инъекционные наркотики, кроме того, несут прямую угрозу заражения ВИЧ и гепатитом С. Вероятность передачи вируса через общий шприц с носителем инфекции или частички его крови в самом наркотическом

растворе составляет 95%. Иногда достаточно одного укола, чтобы навсегда изменить свою жизнь.

Но риск несут и так называемые «лёгкие» наркотики, а также просто алкоголь. Ведь они усиливают половое влечение и ослабляют самоконтроль. Так алкоголь, не участвуя непосредственно в передаче вируса, становится одним из главных факторов его распространения.

При этом многие подростки стесняются обращаться к врачам. К тому же до 15 лет человек не имеет права самостоятельно сдать тест на ВИЧ, а с 15 до 18 лет его диагноз врач обязан сообщить законным представителям. Далеко не каждому и не всегда легко бывает объяснить папе с мамой, чем вызван интерес к теме ВИЧ и зачем потребовалось сдавать анализ.

Приверженность к лечению у подростков с ВИЧ также заметно ниже, чем у других возрастных групп. Из-за этого подростки – единственная категория, в которой смертность от ВИЧ растет, в то время как в целом по стране она за последние годы снизилась в 4 раза с тех пор, как препараты антиретровирусной терапии (АРТ) стали доступны нуждающимся.

Но у подростков мало опыта в решении настоящих проблем. Любая трудность зачастую встает перед ними непреодолимой стеной, повергает в отчаяние и депрессию, может толкать к фатальным шагам. Особенно если им кажется, что опереться не на кого. Поэтому открытые, доверительные отношения с родителями – лучший способ предотвратить беду.

### **ЧЕМ ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ**

Прежде всего, нужно хорошо понимать, что современная школа, конечно, учит математике и биологии. Но половое воспитание ребёнка общество возложило исключительно на его родителей. В том числе, родительская обязанность и ответственность – рассказать о путях передачи ВИЧ и о профилактике этой инфекции и других заболеваний, передающихся половым путём.

**Страшилки – плохая подготовка ко взрослой жизни. Постарайтесь очистить представления ребёнка о ВИЧ от мифов.**

Объясните, что вирус не передается в быту, через садины-заусеницы и укусы комаров. Это позволит акцентировать внимание на реальных путях заражения: при незащищённом сексе и через кровь при инъекциях заражёнными инструментами.

**Говорить с ребёнком на тему ВИЧ обязательно нужно при первых признаках полового созревания, после 12 лет.**

Познавать своё тело ребёнок, конечно, начинает гораздо раньше, лет с трёх, и при условии, что родители корректно, с учётом возраста, доносили до него информацию о сексуальной жизни человека, к пубертату он готов будет воспринять сведения о её возможных неприятных последствиях. Такие беседы ведутся наедине: если детей несколько, беседовать с каждым из них нужно отдельно. Конечно, в зависимости от возраста, с разной степенью погружения в физиологические подробности. Прежде всего важна не физиология, а культура поведения.

Следует как можно раньше рассказать ребёнку, как безнадежно устарели многие гендерные стереотипы. Парень должен быть «мачо», который кичится «победами» над женщинами? Девушка должна быть покорной и выполнять прихоти мужчин, а то может остаться без их внимания? Всё это прошлый век.

В моде – по-настоящему партнёрские, ответственные отношения, построенные на внимательности и эмоциональной близости. Расскажите о том, как опасны случайные связи и интернет-знакомства с анонимами, как важна независимость, как необходимо ценить себя, чтобы тебя уважали и ценили другие.

С ребёнком старше 14 лет обязательно нужно обсудить и физиологические аспекты секса с объяснением риска заражения ВИЧ. Девочка должна знать, что она всегда вправе сказать «нет». Что даже при самых нежных, доверительных и, как ей кажется, серьёзных отношениях с молодым человеком она может и должна настаивать на использовании презерватива.

**Думая о контрацепции, подростки в первую очередь имеют в виду нежелательную беременность. Важно объяснить, что это не единственное, чего следует бояться. И что презерватив – единственное средство, надёжно предохраняющее не только от нежелательной беременности, но и от ВИЧ, и от других половых инфекций.**

Мальчику нужно по пунктам пояснить, как правильно пользоваться презервативом. Не надейтесь, что подросток сам прочитает инструкцию, как правильно надевать и снимать презерватив. Ему вряд ли известно, что презервативы нельзя мять, таская с ключами в карманах, и использовать после истечения срока годности!

**Рассказать мало: вы должны предоставить подростку доступ к качественным презервативам, которые, к слову, стоят немалых денег – а их у подростка может не быть.** Сделайте это в максимально деликатной форме: сын или дочь не должны пробираться к тумбочке в родительской спальне, объясняя по пути, что и зачем им потребовалось. Просто скажите подростку, что если ему – не сейчас, а когда-нибудь – понадобятся презервативы, то их в любой момент без сомнений и спроса можно взять, например, в укромном ящичке в шкафу в коридоре.

Наконец, доверие в семье, привычку в критических ситуациях обращаться за помощью к родным людям, а не к посторонним, культуру здорового образа жизни, в том числе регулярных визитов к гинекологу и урологу тоже могут сформировать только родители. Важно объяснить, что тест на ВИЧ не входит в программу обычных профилактических медосмотров, а лучше всего – вместе с подростком сходить и пройти такой тест. Ведь по-настоящему учат не слова, а личный пример.

Информация с сайта <https://o-spide.ru/>