

## Психологические аспекты ВИЧ/СПИД

Диагноз «ВИЧ-инфекция» означает присутствие в крови вируса иммунодефицита человека, которое может на протяжении долгих лет не сопровождаться никакими переменами в состоянии здоровья, однако, само знание о наличии ВИЧ-инфекции в организме практически всегда приводит к изменениям в жизни человека. Особенность этого диагноза в том, что он связан со множеством социальных и психологических проблем, внутренних кризисов, стрессов, трудностей в межличностных отношениях таких, как боязнь передачи вируса сексуальному партнеру; проблемы с возможностью иметь детей, поскольку существует риск передачи вируса от матери ребенку; негативное отношение к ВИЧ-инфицированным в обществе и т.д.. Все это влияет на качество жизни, отношения с окружающими и на отношение к самому себе и не всегда понятно людям, которых лично не коснулась проблема ВИЧ/СПИД.

Хотя во многом эпидемия ВИЧ/СПИДа уникальна, один из главных ее уроков лишь повторяет, что известно человечеству испокон веков: одержать вверх над болезнью и преодолеть тяжелую ситуацию больше шансов у того, кто берет на себя ответственность за свою жизнь и не довольствуется ролью жертвы. Многие ВИЧ-инфицированные прекрасно осознают это и стремятся, как можно больше узнать о ВИЧ-инфекции, о новых лекарствах и методах лечения, о своих правах и путях защиты.

Несмотря на многочисленные трудности, диагноз ВИЧ-инфекция не означает, что человек должен отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Все больше людей находят решение проблем, связанных с наличием ВИЧ-инфекции в организме, многие обнаруживают, что их жизнь не изменилась кардинально и предпринимают шаги, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни.

### *Психологические проблемы*

Людям, живущим с ВИЧ-инфекцией, зачастую приходится сталкиваться с социально-психологическими проблемами задолго до того, как им понадобится медицинская помощь. Очень важно уделять особое внимание решению этих проблем. Эмоциональное самочувствие ВИЧ-положительных требует не менее серьезного подхода, чем физическое. Научиться жить с ВИЧ - сложная задача, она требует немало сил, а также поддержки и помощи со стороны близких и специалистов.

У большинства ВИЧ-инфицированных бывают тяжелые периоды в жизни, для которых характерны депрессия, тревожность, страх, нарушение сна, ночные кошмары, трудности концентрации внимания, чувство беспомощности, безнадежность, мысли о смерти. Эти и другие эмоциональные кризисы мешают заботиться о своем здоровье и порой приводят к трудно исправимым ошибкам. В период кризиса человек сталкивается сразу с несколькими проблемами и не видит выхода из сложившейся ситуации. В таком состоянии ему сложно разобраться даже в

собственных чувствах и желаниях. Существуют несколько периодов, во время которых ВИЧ-инфицированные особенно уязвимы перед кризисом.

*Получение диагноза.* В первый момент при получении диагноза «ВИЧ-инфекция» большинство людей испытывает сильнейший шок. Затем перед ними встает вопрос, как сложится их дальнейшая жизнь, сколько она продлится и как это все отразится на близких им людях. Не существует «правильной» реакции на этот диагноз: все воспринимают его по-разному. Многих охватывают гнев, подавленность, отчаяние, страх за себя и близких. Некоторые в первый момент думают о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Нередко человек вначале не верит своему диагнозу. Большинство людей, узнавших о ВИЧ-статусе, вынуждены пересматривать свои представления о собственной жизни.

*Появление первых болезненных симптомов.* Зачастую эти проявления не имеют отношения к ВИЧ-инфекции, но ВИЧ-инфицированный может воспринять их как симптомы развития заболевания. До этого момента человек только знал о наличии вируса, теперь для него ВИЧ становится видимым, а симптомы - доказательством диагноза.

*Необходимость регулярно принимать лекарства.* Большинство людей с ВИЧ-инфекцией - молодые люди, которые не имели ранее опыта ежедневного приема лекарственных препаратов. Некоторых из них пугает мысль о неспособности иммунной системы самостоятельно бороться с вирусом, других - сложность приема препаратов и возможность появления побочных эффектов.

*Серьезные болезненные симптомы.* Болезненные симптомы сами по себе являются тяжелым испытанием для человека и многие ВИЧ-инфицированные не могут свыкнуться с тем, что их жизнь будет связана с болью и лекарствами, а постоянное обращение за медицинской помощью вынудит сменить либо бросить работу или прекратить учебу.

*Тяжелая болезнь или смерть знакомого ВИЧ-инфицированного.* Потеря близкого человека всегда тяжелый удар. Особенно тяжело воспринимают смерть от СПИДа близкие люди, сами живущие с ВИЧ-инфекцией. Мысли о возможности приближения собственной смерти приводят к серьезным эмоциональным кризисам.

Помимо этого, у каждого могут быть свои кризисы в зависимости от ценностей, которые оказались под угрозой в связи с ВИЧ-инфекцией: учеба, карьера, личные отношения, создание или сохранение семьи, любимое занятие. Все эти кризисные ситуации связаны с эмоциональными потерями и глубокими негативными переживаниями. Человек испытывает гнев, отчаяние, чувство вины, тревогу, горечь утраты. Многие ВИЧ-инфицированные со всей остротой осознают собственную смерть и боятся потерять физическую привлекательность, здоровье, самостоятельность либо утратить друзей и близких и остаться в одиночестве. Поэтому в этот период человек особенно нуждается в поддержке и от характера этой поддержки зависит, как человек справится со своим эмоциональным состоянием.

## Социально-психологическая помощь ВИЧ инфицированным

ВИЧ-носительство или СПИД оказывают влияние на психику и изменяют психологию ВИЧ-инфицированных людей в силу того, что на сегодняшний день, являются неизлечимыми, хроническими заболеваниями; протекают труднопредсказуемо и в течение многих лет, почти всегда сопровождаются негативными зависимостями, воспринимаются обществом как негативное и отвергаемое явление.

Поэтому именно социально-психологическая помощь ВИЧ-инфицированным, должна решать такие задачи, как:

- профилактика эпидемии;
- предотвращение негативных социально-психологических последствий широкого распространения ВИЧ-инфекции (аутоагрессивного поведения, суицидов; асоциального и противоправного поведения, роста социальной напряженности и пр.);
- социальная защита и защита прав ВИЧ-инфицированных людей.

Социально-психологическая помощь ВИЧ-инфицированным должна оказываться по следующим направлениям:

- информационное (для широких слоев населения);
- научно-просветительское и образовательное (для специалистов - педагогов, психологов, социальных работников, медработников организаций здравоохранения, работников органов внутренних дел и т. д.);
- непосредственная психологическая помощь и поддержка для ВИЧ-инфицированных и их близких (заочная психологическая помощь и поддержка по «телефону доверия», очное индивидуальное психологическое консультирование, организация и деятельность групп коррекции и поддержки);
- мероприятия по социализации и адаптации ВИЧ-инфицированных, а также по оказанию им социальной помощи.

Для осуществления полноценной социально-психологической помощи необходимо:

1. Создание круглосуточного «телефона доверия» для ВИЧ-инфицированных. Это решит задачи установления контакта с ними, снятия экстренности психологического состояния ВИЧ-инфицированных и их родных, мотивирования их на обращение к специалистам, привлечение внимания и распространения информации для широких слоев населения. Психологи, прошедшие специальную (по телефонному консультированию) и

дополнительную (по проблемам ВИЧ/СПИД) подготовку принимают звонки, фиксируют информацию, оказывают информационную, психологическую помощь и поддержку.

2. Открытие кабинетов очного психологического консультирования для оказания очной индивидуальной помощи и работы групп, где предполагается осуществление разового или сессионного психологического консультирования, групповой психокоррекции и работы групп поддержки.

3. Оказание социально-психологической помощи в направлении социализации ВИЧ-инфицированных: оказание им социальной и материальной помощи и защиты, помощи в трудоустройстве, в профориентации и получении образования, юридической помощи и т. д. Необходимо помочь ВИЧ-инфицированным сохранить или восстановить социальный статус, включать их самыми разнообразными способами в жизнь общества, создать условия для формирования и развития микросоциальных взаимоотношений.

4. Проведение рекламно-информационных мероприятий - освещение в СМИ и реклама работы «телефона доверия», кабинетов оказания психологической помощи и обмена шприцев, пропагандирование гуманного отношения и уважения к правам ВИЧ-инфицированных.