**Без запугивания, стигмы и стереотипов:**

**как говорить с детьми о ВИЧ**

Важная кинопремьера мая — сериал «Нулевой пациент», рассказывающий о вспышке ВИЧ в детской больнице Элисты в позднем СССР. Безусловно, это заставляет задуматься о том, как говорить с детьми о ВИЧ сегодня. Мы собрали полезную информацию и спросили об этом психолога.

Говорить с детьми на сложные темы может быть чуть легче, если вы чувствуете себя спокойно и хорошо владеете информацией. Поэтому первое, что необходимо сделать: разобраться, что такое ВИЧ, чем он отличается от СПИДа, как передается и что можно сделать, чтобы обезопасить себя от заражения. Вы также можете узнать больше о том, как устроена антиретровирусная терапия (АРТ) — единственный способ лечения ВИЧ-инфекции с доказанной эффективностью. Именно она помогает ВИЧ-положительным людям не заболеть СПИДом и поддерживать нормальное качество и продолжительность жизни.

Но несмотря на это достижение современной медицины, лекарства, которое могло бы исцелить от вируса полностью, не существует, а распространяться он не перестает.

Сегодня с ВИЧ живут 1,5% населения России в возрасте от 15 до 49 лет. Также известно, что у 46,4% россиян, живущих с ВИЧ, была достигнута неопределяемая вирусная нагрузка, а значит, они не могут передать вирус партнеру (даже при незащищенном половом контакте) или ребенку при беременности.

Обо всем этом важно знать, чтобы не запугивать ребенка и не транслировать мифы, не имеющие отношения к реальности. Потому что стигма вокруг вируса по-прежнему очень сильна. Она ведет к дискриминации ВИЧ-положительных людей в самых разных сферах жизни: им сложнее получить медицинскую помощь, устроиться на работу и добиться соблюдения других своих гражданских прав, никак не связанных со здоровьем. Особенно уязвимая группа — дети и подростки, живущие с ВИЧ. Травля со стороны других детей или негативное отношение учителей может напрямую повлиять на их здоровье: им становится сложнее носить с собой лекарства и соблюдать схему приема препаратов.

*Лея Сех*

*Психотерапевт, ведущая групп поддержки фонда «СПИД.Центр»*

Главное, что стоит понять родителям, чтобы подготовиться к разговору о ВИЧ, что ваша цель — не запугать ребенка, а позаботиться о его безопасности. Важно не делать акцент на том, что ВИЧ это «ужасно страшно», а дать адекватную картину реальности, чтобы ребенок понимал, как себя защитить.

В разном возрасте детям нужно разное количество информации. С дошкольниками и младшими школьниками можно говорить о вирусах как о части биологического мира. ВИЧ — один из них, так же как герпес, грипп, ВПЧ. Не выделяйте его из этого ряда, просто расскажите о том, что вирусы существуют и передаются разными путями, что от некоторых из них можно излечиться, а некоторые остаются с человеком на всю жизнь.

Но уже в препубертате, то есть в возрасте от 9 до 11 лет, детям нужно знать больше: о том, что существует целый ряд инфекций, передаваемых половым путем, и ВИЧ — одна из них.

Расскажите ребенку, что ВИЧ передается при интимном контакте, но есть способы защититься от него. А также что современная медицина не может излечить человека от вируса полностью: ВИЧ-положительным людям всегда будут нужны лекарства, но, если они их получают, качество жизни страдает минимально. Важно упомянуть, что ВИЧ-положительные люди не передают вирус дальше, если получают терапию.

Подросткам критически необходима информация о предохранении от ИППП — причем до того, как они сами начнут вести половую жизнь. То есть в возрасте 12–13 лет уже нужно проговорить все подробно, называя вещи своими именами. Стоит сделать акцент на том, что использование презервативов, регулярное тестирование и готовность говорить с сексуальным партнером о его ВИЧ-статусе, как и о статусе по другим инфекциям, — это забота о себе, о своей безопасности. Здесь я бы поставила ВИЧ в один ряд с другими заболеваниями, передаваемыми половым путем.

Что еще сделать родителям, чтобы позаботиться о безопасности своего ребенка? Никогда не ставить под сомнение его ощущение собственной ценности. Чтобы он знал: жизнь и здоровье стоит беречь, о себе стоит заботиться. Если человек думает, что нужно быть удобным, «потому что иначе меня не выберут», риск согласиться на опасные требования партнера, например на секс без презерватива, гораздо выше. Если же он понимает, что не является объектом, то скорее сможет отстоять свое право на безопасный секс.

Травля ВИЧ-положительных людей, в том числе и детей, — это серьезная проблема.

Конечно, тон в этом случае задают взрослые, ведь именно от них дети получают информацию о заболевании в том или ином ключе: либо как о страшном недуге, который делает человека опасным (это неправда!), либо как о личном медицинском состоянии. Говорить с детьми о ВИЧ нужно и для того, чтобы защитить от возможной травли тех, кто уже живет с вирусом.

Современные дети открыты к новому и умеют ориентироваться в информации гораздо лучше представителей старшего поколения. Но они по-прежнему внушаемы, когда какие‑то слова исходят от значимых взрослых. Поэтому важно самому не поддерживать стигму вокруг ВИЧ-положительных людей, чтобы не транслировать ее ребенку.

Сегодня все еще силен стереотип, что ВИЧ — это приговор. У многих людей положительный тест сразу вызывает ощущение, что они умрут очень скоро и в страшных мучениях. На самом деле это не так, и об этом можно говорить с детьми, не опасаясь того, что такое знание подпитает их беспечность. Что оно даст на самом деле, так это уважение к тем, кто живет с ВИЧ, и понимание, что такие люди могут быть абсолютно полноценными членами общества и обладают всеми правами: учиться, работать, любить, жениться и рожать детей, брать ипотеку и путешествовать.