**Как предотвратить новые заражения ВИЧ инфекцией.**

Поскольку ВИЧ-инфекция не излечивается радикально, главным орудием в борьбе с распространением инфекции является профилактика - предотвращение новых заражений. Профилактика ВИЧ-инфекции имеет несколько направлений.

**1. Вакцины**

Вакцины спасли человечество от многих опасных инфекционных заболеваний. В мире ведется активный поиск "прививки от ВИЧ-инфекции". Несмотря на некоторые обнадеживающие результаты, говорить об изобретении такой вакцины пока рано.   
 **2. Пропаганда безопасного сексуального поведения**

Главным принципом профилактики остается тот же - предоставить людям достаточно широкий выбор безопасного поведения. Избежать инфицирования ВИЧ и другими ИППП можно. Есть очень простой, доступный и безопасный способ защитить свое здоровье и здоровье своего партнера - безопасный секс. Безопасный секс - это интимные отношения, при котором исключено попадание в твой организм спермы, чужой крови или влагалищных выделений. Презерватив - это очень прочная оболочка из тонкого латекса, которая надевается на пенис. Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции/[СПИД](http://www.u-hiv.ru" \t "_blank)а и других инфекций, передающихся при половых контактах, а также от нежелательной беременности. При правильном использовании презерватив обеспечивает наилучшую защиту от ВИЧ-инфекции и других ИППП. Это единственное средство, обеспечивающее высокую степень защиты и не имеющее побочных эффектов.   
  
 **3. Снижение риска заражения ВИЧ при употреблении наркотиков**

Это направление профилактики особенно важно, поскольку большинство новых случаев заражения ВИЧ происходят именно при употреблении инъекционных наркотиков. Значительная доля заражений приходится на половых партнеров наркопотребителей, а также на детей, рожденных от ВИЧ-положительных матерей, употреблявших наркотики или заразившихся от наркозависимого партнера. В первую очередь нужно помнить, что нереально требовать от всех больных наркоманией немедленного отказа от наркотиков. Чтобы снизить распространение ВИЧ-инфекции, потребителям инъекционных наркотиков необходимо предоставить выбор: либо прекратить потребление, либо перейти на безопасные формы (курить, нюхать, глотать), либо делать инъекции стерильными инструментами. Это называется стратегией "снижения риска при употреблении наркотиков" или "снижения вреда, наносимого наркотиками".   
  
**4. Изменение рискованного поведения**

Задача профилактики - убедить людей добровольно и на длительный срок изменить свое поведение, сделав его более безопасным. Как этого достичь? Существует ряд психологических закономерностей изменения поведения. Добровольный отказ от устойчивых привычек, как правило, не происходит сразу, а представляет собой более или менее длительный процесс, на протяжении которого человек проходит несколько этапов:

* Даже не задумывается о том, что привычное поведение может быть опасным. (Необходимо: привлечь внимание, шокировать, привести к осознанию собственного риска)
* Начинает задумываться. (Необходимо: сообщить конкретную информацию о степени риска, помочь проанализировать "за" и "против" изменения привычного поведения)
* Готов действовать. (Необходимо: обучить новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помочь изменить привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций)
* Действует. (Необходимо: создать систему самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки)
* Устойчивый результат. (Необходимо: выработать чувство гордости достигнутым, постоянно ощущать поддержку близкого человека)

Социальная реклама, плакаты, видеоклипы действуют в основном на первой стадии, помогая человеку задуматься о проблеме. Затем для изменения поведения требуется более конкретная информация и именно со второго этапа в нашем областном центре СПИД оказывается помощь в виде ознакомления печатными материалами, консультации специалистов, функционированием телефона доверия, работа с окружением.

Если Вам необходима консультативная помощь и поддержка или Вы желаете узнать свой ВИЧ статус можете обратиться по адресу: Мангистауская область, г. Актау, 3 мкр., 170 здание или по телефонам: **52–44–05**, **50–40– 49, 34-12-58.**

**Мы всегда рады Вам помочь.**