

Анализ на ВИЧ – положительный. Как с этим жить и что предпринять в первую очередь?

Ваш анализ на ВИЧ – положительный. Что это значит для вас? Что вы можете сделать?

ВИЧ-инфекция – это болезнь. Для того, чтобы ее контролировать, требуется соблюдать определенные правила.

Но вы по-прежнему можете работать, учиться, встречаться с друзьями, развлекаться, влюбляться, радоваться жизни. И ваша жизнь не изменится, пока вы этого сами не захотите.

Жить. Запомните, ВИЧ – это не смертный приговор, и если вы вовремя начнете лечение и будете сотрудничать с врачами, то проживете еще очень много лет полноценной и здоровой жизнью.

Жить долго. Многие люди, которые стали ВИЧ-положительными двадцать и даже двадцать пять лет назад, живы до сих пор. Ученые в сотрудничестве с врачами постоянно совершенствуют методы терапии ВИЧ и СПИД. Поэтому с каждым годом у вас все больше и больше шансов на долгую полноценную жизнь. За это время вы успеете получить образование, сделать карьеру, родить здоровых детей и, возможно, дождаться того момента, когда медицина сможет совсем избавить ваш организм от вируса.

Жить обычной жизнью. ВИЧ можно взять под контроль и не позволить ему вредить вашему организму. Миллионы людей живут с заболеваниями, которые также требуют контроля, например, с бронхиальной астмой, гипертонией, диабетом.

Вы не стали беспомощным. И только вы можете укрепить свое здоровье, отказаться от вредных привычек, тщательно соблюдать правила лечения и этим помочь своей иммунной системе бороться с ВИЧ. От вас зависит, как долго и насколько полноценно вы будете жить. Ваша жизнь по-прежнему в ваших руках.

Не принимайте поспешных решений. Попробуйте все спокойно обдумать. А лучше поговорите с человеком, которому вы доверяете, чье мнение важно для вас и который сохранит содержание вашей беседы в тайне. Если вы не знаете, с кем поговорить, позвоните по телефону доверия для людей с ВИЧ. Вам не будут задавать ненужных вопросов, упрекать или давать бесполезные советы.

Узнайте как можно больше о ВИЧ. Информация об особенностях этого вируса, методах лечения, местах, где оно проводится, и способах поддержания здоровья делает вас хозяином положения, а не жертвой обстоятельств. Получайте информацию из достоверных источников, анализируйте ее. Не ждите, когда вам предложат помощь, а обращайтесь за ней сами.

Не уходите. Не надо изолировать себя от общества. Вы по-прежнему не одиноки. У вас есть родные, близкие и друзья, которые вас любят и нуждаются в вас. Есть медики, к которым вы можете обратиться за помощью. И есть группы поддержки и сообщества людей, живущих с ВИЧ, в которых вы найдете дружескую помощь.

Источник: <http://o-spide.ru/>