



NASTOLATEK

O KROK PRZED PROBLEMEM

PROFILAKTYKA HIV/AIDS

**WŚRÓD
MŁODZIEŻY**

Nie ma znaczenia ile masz lat, czy jesteś chłopakiem czy dziewczyną, czy mieszkasz w mieście czy na wsi, jakiego jesteś wyznania, jaki jest Twój światopogląd albo co sądzisz o HIV i AIDS – bez względu na to wszystko, ryzyko zakażenia HIV dotyczy także Ciebie.

Z tej broszury dowiesz się:

- ▶ Czym jest HIV/AIDS
- ▶ Jak można się zarazić
- ▶ Jak można uniknąć ryzyka zarażenia HIV w życiu codziennym
- ▶ Jak sprawić, by seks był bezpieczniejszy
- ▶ Co warto wiedzieć o innych chorobach przenoszonych drogą płciową
- ▶ Przeczytaj! Zanim podejmiesz współżycie
- ▶ O mózgu, potrzebie doświadczeń i zmianach w okresie dorastania
- ▶ Gdzie można szukać pomocy w temacie HIV/AIDS

Czym jest HIV/AIDS

HIV

to nazwa wirusa nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności HIV, który namnaża się i niszczy układ odpornościowy zakażonej osoby i który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed chorobami. Zakażenie HIV nie daje charakterystycznych objawów. Jeśli nie wykona się testu diagnostycznego, można nawet przez 10–12 lat nie wiedzieć o tym, że uległo się zakażeniu. Osoba, która nie wie, że żyje z HIV, może zachorować na AIDS. Może też zakażać innych. Warto się testować!

AIDS

Nieleczone zakażenie HIV prowadzi do rozwoju AIDS, czyli zespołu nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. AIDS to końcowy etap NIELECZONEGO zakażenia HIV. To zespół chorób atakujących osoby zakażone HIV. Zaliczamy do niego różne infekcje i typy nowotworów. AIDS występuje po wielu latach trwania infekcji HIV u osób, które o swoim zakażeniu nie wiedzą. Osoby, które wiedzą o swoim zakażeniu objęte są nowoczesną terapią antyretrowirusową, która zapobiega wystąpieniu AIDS.

Warto się testować!

Dziś jeszcze nie mamy szczepionki przeciw HIV. Nie potrafimy wyleczyć zakażenia tym wirusem. Osoby zakażone przyjmują leki, które pozwalają żyć z wirusem wiele lat, ale nadal trzeba pamiętać, że zakażenie HIV wywołuje AIDS, które jest śmiertelną chorobą.

Jak można się zarazić HIV?

HIV przenosi się wyłącznie z człowieka na człowieka. Do zakażenia dochodzi, gdy płyny ustrojowe zawierające wirusa, takie jak:

- krew lub każda wydzielina z widoczną domieszką krwi (np. ślina z krwią, wymiociny z krwią, też w czasie ciąży i porodu z matki na dziecko),
- sperma (preejakulat), wydzielina żeńskich narządów płciowych,
- mleko matki zakażonej HIV,

przedostaną się do organizmu drugiej osoby przez uszkodzoną skórę lub błony śluzowe (śluzówki np. oka, jamy ustnej, narządów płciowych, odbytu itp.).

Nie ma ryzyka zakażenia HIV w sytuacjach, takich jak: mieszkanie pod jednym dachem z osobą zakażoną HIV, przebywanie np. w kinie, na basenie. Również owady (np. komar) i zwierzęta nie przenoszą HIV.

Jak można uniknąć zakażenia w życiu codziennym?

Ryzykowne są te sytuacje, podczas których dochodzi do kontaktu uszkodzonej skóry lub błon śluzowych z płynami ustrojowymi przenoszącymi wirusa, np. krwią innej osoby. Dlatego pamiętaj:

- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy – załóż jednorazowe rękawiczki lub poszukaj kogoś przygotowanego do udzielenia pomocy, np. pielęgniarki.

- Wykonuj zabiegi kosmetyczne, piercing czy tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli okaże się, że nie – zrezygnuj z zabiegu!
- Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.

Czy można zarazić się w szpitalu?

W Polsce sprzęt medyczny jest sterylizowany, a krew do transfuzji badana pod kątem HIV i wirusów zapalenia wątroby (żółtaczk zakaźnej typu B – HBV i typu C – HCV). Wszystkie igły i strzykawki wykorzystywane w szpitalach i w przychodniach są jednorazowe. Każdy pacjent powinien być obsługiwany przy użyciu nowej pary jednorazowych rękawiczek. To standard!

Jak można sprawić, że seks będzie bezpieczniejszy?

Jeśli oboje partnerzy są dla siebie pierwszymi w życiu partnerami seksualnymi i nie mieli innego ryzyka zakażenia lub wykonali test w kierunku HIV i otrzymali wynik negatywny, a później są sobie wzajemnie wierni, wówczas ryzyko zakażenia HIV praktycznie nie istnieje. Poza tymi wyjątkami w dobie AIDS nie ma już bezpiecznego seksu – może być tylko bezpieczniejszy.

Bezpieczne są wszelkiego rodzaju kontakty intymne, w których nie dochodzi do penetracji, do kontaktu z nasieniem, wydzielinami kobiecych narządów płciowych lub z krwią. Zachowania intymne, przy których nie dochodzi do kontaktu spermy lub krwi z błonami

śluzowymi są bezpieczne. Całowanie się też nie pociąga za sobą ryzyka przeniesienia zakażenia HIV. Ślina nie jest materiałem zakaźnym.

Co warto wiedzieć o innych chorobach przenoszonych drogą płciową

Mogą być wywołane przez bakterie, wirusy, grzyby lub pasożyty. Zakażenie tymi najgroźniejszymi bakteriami i wirusami jest problemem, który od kilku lat szybko narasta. Część zakażeń przenoszonych drogą płciową, jak kiła czy rzeżączka, ponownie zaczęła dotyczyć osoby podejmujące kontakty seksualne bez prezerwatywy z zakażonymi partnerami lub partnerkami. Z kolei inne, jak chłamydioza, zaczynają być dopiero profesjonalnie diagnozowane i kontrolowane w Polsce, trafiając do powszechnej świadomości. Poniżej przedstawiamy w skrócie najważniejsze informacje. Więcej znajdziesz na stronie: www.aids.gov.pl.

Zgłaszaj się do lekarza, jeśli zauważysz zmiany skórne w miejscach intymnych, możesz ochronić się przed narastaniem problemu!

Profilaktyka i leczenie zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową

Choroby przenoszone drogą płciową, jak sama nazwa wskazuje, są związane z podejmowaniem kontaktów seksualnych. Warto wiedzieć, że do zakażenia może dojść nie tylko podczas tradycyjnego stosunku, lecz także podczas kontaktów oralnych i analnych. W bardzo rzadkich przypadkach podczas pocałunku (zwykle jest to związane z widocznymi zmianami na skórze w obrębie twarzy), a nawet korzystania z tych samych środków higienicznych (wilgotny ręcznik, gąbka). Dużą szansę na uniknięcie zakażenia jest używanie prezerwatywy, chusteczek lateksowych (można je wykonać samodzielnie z rozciętej prezerwatywy) i rękawiczek lateksowych.

W leczeniu zakażeń bakteryjnych skuteczne są antybiotyki, jednak bardzo ważna jest wczesna diagnoza choroby. W ostatnim czasie, obserwuje się niepokojące zjawisko lekoodporności niektórych bakterii, jak tych wywołujących rzeżączkę. Co znacząco utrudnia leczenie i wymaga stworzenia nowych antybiotyków.

Leczenie chorób wywołanych wirusami, polegające na podawaniu leków antywirusowych, może być proste i szybkie, a może trwać nawet kilka miesięcy. Są jednak takie wirusy (jak HPV – wirus brodawczaka lub HVS – wirus opryszczki), których, tak jak HIV, nie da się całkowicie usunąć z organizmu.

Na podstawie materiałów edukacyjnych zamieszczonych na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS

aids.gov.pl/

Zanim podejmiesz z kimś kontakty seksualne, zadaj sobie kilka pytań:

- | | |
|---|---------|
| • Czy to jest właściwa osoba? | TAK/NIE |
| • Czy jej ufam? | TAK/NIE |
| • Czy jestem gotowy/gotowa na zwiększanie intymności? | TAK/NIE |
| • Czy wiem, jak się zabezpieczać, nie tylko przed niechcianą ciążą, ale też przed zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową? | TAK/NIE |
| • Czy mamy odpowiednie zabezpieczenie? | TAK/NIE |

Jeśli na któreś pytanie odpowiedziałeś/odpowiedziałaś NIE, poczekaj. Sprawdź, poszukaj wiedzy, porozmawiaj. Osoba, której na Tobie zależy poczeka z Tobą.

Jesteś nastolatkiem

Twój mózg intensywnie się przebudowuje

Zmiany układu nerwowego mają bezpośredni wpływ na Twoje zachowanie, myślenie oraz różne doznania emocjonalne. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, że obecnie Twój mózg przechodzi rewolucję – najpierw zmiany następują w obszarach odpowiedzialnych za emocje, nieco później zmienia się ta część, która odpowiada za kontrolę zachowania. Dlatego możesz doświadczać wielu różnych, często nieprzyjemnych emocji, które nie do końca rozumiesz. Może też zdarza Ci się robić rzeczy, których później żałujesz.

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

My dorośli, często zapominamy, że jest to okres rozwijania Twojego potencjału – nowych umiejętności, zainteresowań, wiedzy o sobie i świecie. Konflikty z rodzicami, nauczycielami czy znajomymi, chęć rozrywki, szukanie nowych doznań – to naturalne elementy dorastania. W ten sposób zdobywasz samodzielność oraz kształtujesz własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną.

Te dynamiczne zmiany w Tobie oprócz rozwijanie siebie, mogą przyczynić się do problemów natury emocjonalnej czy społecznej. Gorsze oceny związane z trudnością z koncentracją, zmiany w ciele, których nie jesteś w stanie kontrolować, czy niepowodzenia uczuciowe, mogą być dla Ciebie bardzo trudne. Wielość trudnych doświadczeń w okresie dorastania może prowadzić do zachowań uznawanych za ryzykowne, w tym związane z podejmowaniem przypadkowych kontaktów seksualnych.

Zadbaj o siebie, poszukaj pomocy, jeśli jest Ci ciężko!

Gdzie szukać informacji o HIV i AIDS?

www.aids.gov.pl

- ▶ **Telefon zaufania HIV/AIDS:**
226 928 226, 800 888 448
- ▶ **Gdzie można się przebadać?**
PKD przy Punkcie Pobrań Diagnostyki
Plac Szczepański 3, 31-011 Kraków
e-mail PKD: pkd.kopernika@gmail.com
- ▶ **Telefon informacyjny:**
wtorek w godz. 12.00–16.00
czwartek w godz. 10.00–14.00
513 652 351
- ▶ **Telefon interwencyjny do psychologów:**
piątek w godz. 17.00–19.00
572 284 140

Rozmowy prowadzone są w języku polskim i angielskim.
Obiekt dostępny dla osób z niepełnosprawnościami.

 MAŁOPOLSKA



Opracowanie zespół Małopolskiego Ośrodka Fundacji Praesterno
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego