



NAUCZYCIEL

O KROK PRZED PROBLEMEM

PROFILAKTYKA HIV/AIDS

**WŚRÓD
MŁODZIEŻY**

Z tej broszury dowiesz się

- ▶ Czym jest HIV/AIDS
- ▶ Jak jest ryzyko zarażenia i jak można się zarazić
- ▶ Jak można uniknąć ryzyka zarażenia HIV w życiu codziennym
- ▶ Jak można sprawić, że seks będzie bezpieczniejszy
- ▶ O innych chorobach przenoszonych drogą płciową strona
- ▶ O wchodzeniu w dorosłość
- ▶ Jak prowadzić działania edukacyjne w temacie HIV/AIDS
- ▶ Gdzie szukać pomocy w sprawie 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 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 dotykać osoby podejmujące kontakty seksualne bez prezerwatywy z zakażonymi partnerami lub partnerkami. Z kolei inne, jak **chlamydia**, 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.

Profilaktyka i leczenie zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową

Do zakażenia może dojść nie tylko podczas tradycyjnego stosunku, lecz także podczas kontaktów oralnych i analnych. W rzadszych przypadkach podczas pocałunku, a nawet korzystania z tych samych środków higienicznych (wilgotny ręcznik, gąbka). Dużą szansę na uniknięcie zakażenia daje 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, Wnie da się całkowicie usunąć z organizmu.

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

aids.gov.pl/

Okres nastoletni jest burzliwym momentem w życiu każdego człowieka. Przyjmuje się, że etap ten mieści się między 12. a 20. rokiem życia. Badacze zwracają uwagę, iż dorastanie stanowi czas rozwijania potencjału oraz wyzwań osobistych, społecznych i biologicznych.

Mózg nastolatka intensywnie się przebudowuje

Intensywne zmiany układu nerwowego nastolatka mają bezpośredni wpływ na jego impulsywne zachowania i burzliwe emocje. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, iż w okresie nastoletnim mózg podlega znacznej przebudowie. W pierwszej kolejności zmiany następują w obszarach mózgu odpowiedzialnych za emocje, podczas gdy te warunkujące samokontrolę ulegają przebudowie nieco później. Stanowi to istotę dynamicznie zmieniających się nastrojów nastolatka – nagły przyrost nowych uczuć nie jest równoległy z rozwojem zdolności kontrolowania zachowania.

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

Niezbędne do tego jest nabywanie zdolności do samodzielnego i celowego działania. Konflikty z opiekunami, zmienność celów i dążeń, poszukiwanie nowych doświadczeń, chęć przynależności i aprobaty rówieśniczej, wielorakość zainteresowań – to naturalne

elementy dorastania. W ten sposób młody człowiek zdobywa autonomię oraz kształtuje własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną. Bunt młodzieńczy jest zatem konieczny do rozpoczęcia samodzielnego życia.

Te dynamiczne zmiany w fizjologii i psychice nastolatka, oprócz spełniania funkcji kształtującej tożsamość, mogą przyczynić się do problemów natury emocjonalnej czy społecznej. Niepowodzenia edukacyjne związane z trudnością i z koncentracją, intensywne, niekontrolowane zmiany w ciele, czy nieskuteczne poszukiwanie aprobaty społecznej dla wrażliwego nastolatka mogą być bardzo trudne. Wielość trudnych doświadczeń może prowadzić do ryzykownego zachowania, w tym do przypadkowych kontaktów seksualnych.

W jaki sposób prowadzić działania edukacyjne w obszarze seksualności

Sfera seksualna to nie tylko seks, jak się często przyjmuje. To stosunek do swojego ciała, poznawanie i rozumienie reakcji swojego ciała oraz uczuć. Możliwość zaufania swoim odczuciom i preferencjom, żeby wiedzieć czego się chce i umieć postawić granice innym. To w końcu umiejętność budowania intymnej relacji, kiedy pojawia się na to gotowość.

Dobra komunikacja z innymi, umiejętność budowania przyjaźni, umiejętność oparcia się presji innych oraz podejmowania decyzji i przewidywania konsekwencji swoich działań stanowi solidne uzupełnienie dla treści bezpośrednio dotyczących HIV/AIDS i powinna być uwzględniana w materiałach edukacyjnych na ten temat.

Dobrze przygotowane materiały edukacyjne pozwalają:

- zdobyć wiedzę o samych sobie, relacjach między ludźmi,
- seksualności, metodach zapobiegania ciąży, chorobach
- zbadać i poznać różne postawy i wartości dotyczące dorastania, ról płciowych, podejmowania ryzyka, różnorodności etnicznej/wyznaniowej i innej, tożsamości seksualnych, przyjaźni i innych tematów,
- przećwiczyć umiejętności związane z wyznaczaniem sobie celów, podejmowaniem decyzji, negocjowaniem, komunikowaniem się, radzeniem sobie ze stresem.

Idealna osoba prowadząca zajęcia edukacyjne dotyczące HIV/AIDS:

1. Lubi pracować z młodzieżą
2. Ma odpowiedni poziom wiedzy z zakresu seksualności i profilaktyki zdrowia seksualnego
3. Traktuje ludzi z szacunkiem
4. Posiada zdolności komunikacyjne i umiejętności pracy z grupą
5. Nie ocenia osób uczestniczących, nie wydaje sądów
6. Czuje się komfortowo mówiąc o seksualności i wszystkich kwestiach z nią związanych
7. Ma poczucie humoru.

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