



RODZIC
O KROK PRZED PROBLEMEM

**PROFILAKTYKA
HIV/AIDS
WŚRÓD
MŁODZIEŻY**

Z tej broszury dowiesz się

- ▶ Czym jest HIV/AIDS
- ▶ Jakie 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 rozwoju psychoseksualnym twojego dziecka
- ▶ Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności strona
- ▶ 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 dotyczyć 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.

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/

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.

Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksualności

- ▶ Według szacunków tylko 35% rodziców podejmuje ten temat z dziećmi.
- ▶ Twój nastolatek nie zdobędzie rzetelnej wiedzy z Internetu ani od rówieśników.
- ▶ Nauczyciele często uznają, że to sprawa rodziców.

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. Rodzic od dzieciństwa może pomóc budować zaufanie dziecka do swoich uczuć, szacunek do własnego ciała, pewność siebie – to wszystko jest podstawą do budowania zdrowej seksualności.

O tym wszystkim warto zacząć rozmawiać jak najwcześniej, dopasowując treść i język do wieku dziecka. Z nastolatkiem rozmawiaj, kiedy będziecie mieć czas na spokojną rozmowę i sam/sama poczujesz, że dasz radę, bo masz wiedzę. Jeśli obawiasz się, że dziecko zobaczy Twoje skrępowanie, pamiętaj, że zobaczy, że jest to ważny temat i że mimo trudności podejmujesz wyzwanie, żeby jemu żyło się dobrze.

Czego unikać w rozmowie z nastolatkiem o seksualności:

Unikaj

Wyśmiewania tego, co mówi dziecko

Moralizowania i pouczania

Mówienia ogólnikami

„Przemycania” swoich przekonań

Nie demonizuj i nie strasz konsekwencjami

Co robić?

Wysłuchaj uważnie, mów „Potrzebuję to przemyśleć”, jeśli nie wiesz, co powiedzieć

Mów o faktach, najpierw pytaj i wysłuchaj, zapytaj czy Twoje dziecko zgodzi się wysłuchać Ciebie.

Mów wprost

Zaznaczaj, że to Twoje zdanie i ważne jest dla Ciebie, żeby dziecko Cię wysłuchało

Odwołuj się do rzetelnej wiedzy

Bądź partnerem w rozmowie ze swoim nastolatkiem!

Rodzicu!

Chcesz, żeby Twoje dziecko dbało o swoje zdrowie?
Przebadaj się sam!

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