

# ИСТОРИИ ЖЕНЩИН, **ЖИВУЩИХ С ВИЧ**



*«Мы открываем свои лица,  
чтобы вы открыли  
нам свое сердце»*




*Передавать информацию —  
не передавать ВИЧ*



*Буклет подготовлен в рамках информационной кампании в  
СМИ по толерантности к ВИЧ-положительным женщинам,  
реализуемой проектом «Укрепление сети  
неправительственных организаций, представляющих  
ВИЧ-положительных женщин в Беларуси, Российской  
Федерации и Украине».*

*Ученые исследуют вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) уже 30 лет. За это время на тему ВИЧ написано более 200 тысяч научных статей. Читали ли Вы хотя бы одну?*

*Мы читали и хотели бы рассказать Вам о самом главном. Информация о ВИЧ наравне с вакциной способна бороться с эпидемией в нашей стране. А чтобы еще раз напомнить о том, что эта проблема касается каждого, мы предлагаем Вам познакомиться с историями людей, столкнувшихся с ВИЧ.*



## ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ, КАК ПРОИСХОДИТ ПЕРЕДАЧА ВИЧ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПУТЕЙ:

- незащищенный (без презерватива) проникающий половой контакт;
- совместное или повторное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- от ВИЧ-положительной матери ребенку — во время беременности, родов и при кормлении грудью.

Увы, даже если знаешь способы распространения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), количество вопросов о проблеме не становится меньше. Развеять страхи тех, кто не сталкивался с этой проблемой, поможет этот буклет. Разрушить страхи самих ВИЧ-положительных людей намного сложнее. Их страхи питаются неприятием, незнанием, опасениями и предубеждениями окружающих. Только подумайте, что иногда самые близкие люди становятся заложниками мифов, порожденных незнанием, и участвуют в дискриминации ВИЧ-положительных людей.



*«Я родила совершенно  
здорового малыша»*

Маша, 30 лет

---

**ВИЧ-положительные женщины рожают здоровых детей, занимаются бизнесом, работают в благотворительных фондах и не стесняются рассказывать о своей личной истории. Открывая свой ВИЧ-статус, они помогают другим быть открытыми и сильными. Так поступила и Маша.**

---

Еще недавно я была директором благотворительного фонда, а сейчас занимаюсь бизнесом: у нас с компаньонкой магазин детской одежды. Люблю музыку, практически любую, а еще очень люблю путешествовать. Я оптимист, и у меня всегда получалось находить контакт с людьми.

Я узнала, что у меня ВИЧ, когда собирала анализы, чтобы лечь в больницу по другому вопросу. Мне было 16 лет, видимо, возраст «помог», и я всерьез не восприняла диагноз. До меня «дошло», что со мной, только к 21 году.

«Благодаря» ВИЧ-инфекции я начала работать в различных благотворительных организациях, познакомилась с огромным количеством потрясающих людей. Я родила совершенно здорового малыша, и мой любимый муж тоже ВИЧ-отрицательный. ВИЧ-инфекция совершенно не ухудшила мою жизнь. Я путешествую с семьей и друзьями, у меня интересная работа, вдобавок, у меня есть возможность чем-то помогать другим людям, в том числе делюсь с ними своей историей.

Однажды, когда мне было 19 лет, один молодой человек, который за мной ухаживал, пригласил меня в ресторан и сделал мне предложение. Я сказала, что он должен знать, что у меня ВИЧ. После этого он молча встал и вышел. Я была шокирована, запаниковала, обиделась. Появилась мысль, что со мной что-то не так. У меня ушел год на то, чтобы прийти в себя. А вот мой муж среагировал совершенно по-другому. Ему я сказала на самом первом свидании, а он сказал, что всякое бывает и ВИЧ вовсе не самое страшное, что может случиться в жизни.



*«Родители выделили  
мне отдельную посуду»*

Вера, 30 лет

---

**На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-положительные женщины могут рожать здоровых детей. По данным Всемирной организации здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери вынашиваемому ребенку при проведении профилактических мероприятий во время беременности и родов снижается до 1% и менее.**

---

Я работаю тренером по физкультуре у детей в частной школе. Я люблю спортивные мероприятия, люблю игру в большой теннис, катание на велосипедах и роликах, обожаю собак, путешествия и знакомства с новыми людьми и культурой.

Я узнала о своем диагнозе, когда мне было 20 лет: проходила плановое обследование на работе в медучреждении. Оказалось, что у меня антитела к ВИЧ. На тот момент мне показалось, что жизнь закончена, что максимум я проживу пять лет, а потом все. Меня впервые посетило чувство, что Бог сбросил меня со своих рук. Мне было очень стыдно. Так стыдно, что я вынуждена была уволиться, я боялась оценки коллег. Мои родители не владели информацией и выделили мне отдельную посуду. Я и сама считала себя грязной.

Но я не стала уходить в изоляцию, как многие другие. У меня открытый разум и медицинское образование! Я рассказала друзьям, и никто не страшится дружеских объятий со мной и не боится пить из одной кружки, не прячет от меня своих детей. Пока этот диагноз никак не повлиял на мою жизнь, я просто использую меры предосторожности.

Но, несмотря на то, что многие в обществе относятся к данному диагнозу нормально, я боюсь огласки статуса, боюсь, что это повлияет на мою работу.

Сейчас у меня есть отношения с мужчиной, который не является ВИЧ-положительным. Он принял меня и не боится близости со мной. Я очень хочу семью и детей и знаю, что в условиях современного мира и прогресса в медицинской сфере это возможно. У меня есть цели и планы на будущее.



*«Я не болею ВИЧ, я просто с ним живу»*

Катя, 30 лет

**История Кати – это пример того, что ВИЧ – не проблема отдельных социальных групп. 12 лет назад нашей героине было сложно найти информацию о проблеме, но сегодня эта информация общедоступна.**

Я мама девятилетней дочки, и у меня ВИЧ...

Еще несколько лет назад мне сложно было даже думать об этом, не то, что говорить. Сегодня я смотрю на вещи проще, я ломаю стереотипы. ВИЧ у меня уже 12 лет. Я не могу сказать, что я им болею – это неправильное слово. Я не болею, я с ним просто живу. Обнаружили у меня его в КВД (кожвендиспансер), куда я обратилась со стрептодермией. Просто позвонили спустя две недели после приема и попросили прийти. Врач в КВД сухо сказала мне, что я должна съездить на обследование в СПИД-центр. Тогда времена были такие, что ни информации, ни помощи, ни поддержки взять было неоткуда. Сейчас, спустя столько лет, я говорю о ВИЧ с открытым лицом, потому что понимаю, что это один из важных аспектов борьбы со стигматизацией таких, как я.

Мне очень хотелось помогать людям, живущим с ВИЧ, и когда встал вопрос о принятии этого решения, я поняла, что моё открытое лицо может принести немало пользы.

Именно благодаря ВИЧ моя жизнь изменилась коренным образом, я научилась ценить те вещи, на которые раньше не обращала внимания, я стала более внимательной к окружающим, более лояльной. Я очень стараюсь не проходить мимо чужих бед.



*«Узнайте больше о ВИЧ. Ваше отношение уже устарело!»»*

**Лиза, 30 лет**

---

Я довольна своей жизнью, мне нравится та действительность, в которой живу, и то, чем занимаюсь. Я профессионал, независима и свободна, сейчас увлечена верховой ездой!

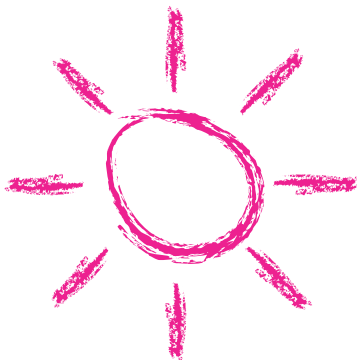
Я узнала о том, что у меня ВИЧ, неожиданно, в 17 лет. В один солнечный майский день родители позвали меня в большую комнату, и моя мама загробным голосом, с широко раскрытыми глазами сказала: «Доченька, у тебя ВИЧ».

Я знаю о том, как относятся к женщинам с ВИЧ. Я сама очень плохо о них думала. Но лично так и не столкнулась с дискриминацией в отношении себя со стороны мужчин. А за 12 лет жизни с ВИЧ у меня были серьезные отношения. И я благодарна этим мужчинам, ведь я и сама раньше считала ВИЧ болезнью изгоев.

Я сама не планирую открывать свой статус всем окружающим людям, в ближайшие пятнадцать-двадцать лет точно. Слишком велик мой страх быть отвергнутой. Ужасным моментом, усилившим мое чувство страха, еще было то, что моя родная мама не пила со мной воду из одного стакана в течение шести лет!

Тем, у кого ВИЧ, я бы хотела сказать: это не чума и не показатель того, что с вами лично что-то фатально не так. Пока общество не готово принимать людей с ВИЧ, вы можете принять себя сами.

Я бы хотела сказать людям, у кого нет ВИЧ-инфекции: узнайте больше о ВИЧ. Ваше отношение уже устарело. ВИЧ давно перестал быть болезнью социально уязвимых групп населения. Это может коснуться каждого.



Сегодня полностью вылечить ВИЧ невозможно. Но это не повод отказывать ВИЧ-положительным людям в их будущем. Развитие ВИЧ-инфекции можно успешно сдерживать. Но, к сожалению, мы пренебрегаем информацией о проблеме, в нашей стране среди населения нередко нет даже четкого понимания отличия ВИЧ от СПИДа. А ведь это не одно и то же! Человек, заразившийся ВИЧ, может предотвратить развитие СПИДа.

---

*ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, подавляющий иммунную систему, а СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета, который не способен защитить организм даже от легких заболеваний.*

---

Несмотря на то, что ВИЧ-инфекцию пока невозможно полностью вылечить, существующая антиретровирусная терапия позволяет значительно снизить темпы развития заболевания и надолго отсрочить появление симптомов СПИДа.

Уже сейчас есть такие препараты, которые позволяют людям, живущим с ВИЧ, прожить долгую и полноценную жизнь. Положительный результат анализа крови на ВИЧ - не приговор!





*«Есть болезни намного страшнее»*

Наташа, 37 лет

**Есть люди, в более сложных жизненных ситуациях. И среди них есть счастливые люди. Когда я думаю об этом, причин жалеть себя не остается. Никаких. Информация о болезни ликвидирует страх! Берегите свое здоровье, любите себя. С ВИЧ вы или без ВИЧ.**

Люблю творчество во всех его проявлениях, занимаюсь йогой уже больше 10 лет, обожаю путешествия и с восторгом ребенка смотрю на этот прекрасный мир. Есть дочь, любимый мужчина, куча друзей, ну и коты, конечно.

В 1997 году я закончила медицинское училище и начала работать по специальности. Через неделю после устройства в больницу меня вызвала старшая медсестра и сказала, что мне не надо больше сюда приходить... у меня нашли ВИЧ. «Как хорошо, что мы не успели оформить тебя официально», - с облегчением добавила она. И я ушла в никуда, в тот момент будущее перестало для меня существовать.

Я закрываю свое лицо сегодня только из-за того, что мой диагноз может доставить неприятности моим близким. Я не хочу, чтобы за спиной моей дочки шептались... в лучшем случае. Ведь даже медики заблуждаются по поводу моего заболевания: медсестра в роддоме сказала, что с моим диагнозом нельзя пользоваться телефоном, стоящим на посту, а вторая кричала: «Как Вы посмели прийти на операцию, Вы ж больны!». Тогда обидно до слез было. Особенно от того, что это медицинские работники.

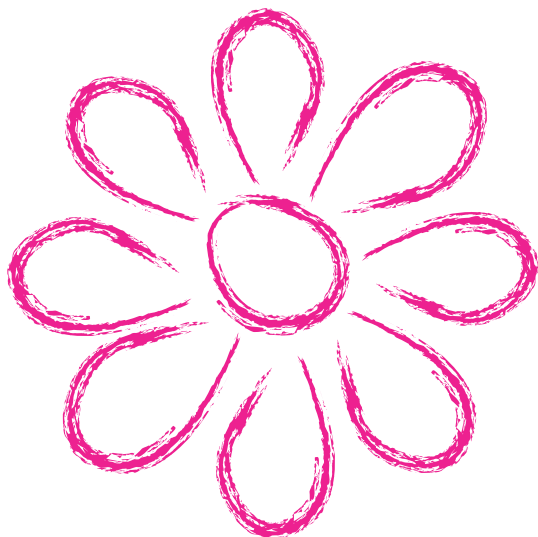
Мое медицинское образование и врожденное жизнелюбие не дают мне впасть в хандру. Я рассказала о диагнозе своим самым близким друзьям, потом маме, потом еще некоторым друзьям, и с облегчением поняла, что отношение ко мне не меняется. Я побывала у врачей-специалистов, выяснила, чем отличается ВИЧ от СПИДа и что надо делать, чтобы как можно дольше сохранять здоровье.

---

*Новость о приобретенном вирусе нередко воспринимается людьми неадекватно. Неприятие своего диагноза становится проблемой, ведь отрицая свою болезнь, Вы не избавляетесь от нее. Стадия отрицания у ВИЧ-положительных людей может длиться очень долго. Это объясняется отношением общества к проблеме ВИЧ-инфекции. Многие ошибочно считают ВИЧ приговором!*

---

Сегодня существуют препараты, которые препятствуют размножению вируса, его концентрация в крови становится низкой, и иммунная система получает возможность восстановиться, что переводит это заболевание в разряд хронических. Это позволяет человеку долгие годы вести привычный образ жизни. Главное – как можно раньше выяснить свой ВИЧ-статус и своевременно начать лечение.





## «Принимая терапию, я смогу увидеть внуков»

Маша, 31 год



Я дизайнер полиграфии, скоро стану директором общественной организации по работе с ВИЧ-положительными.

Я узнала, что у меня ВИЧ в 19 лет. Бывший, с которым у нас более 2 лет были отношения, позвонил и сказал, что у него обнаружили ВИЧ, что мне тоже стоит сделать тест. Когда мне сообщили ВИЧ-статус – жизнь была закончена. Мне казалось, что жить осталось несколько лет, что у меня никогда не будет ни детей, ни отношений.

Но после полугодовой депрессии я встретила своего первого мужа. Он ВИЧ-отрицательный и очень спокойно отнесся к моему ВИЧ-статусу. Для меня это было удивительно... С такой стигмой я относилась к самой себе.

Потом много лет была стадия отрицания: для меня его слова "не переживай по этому поводу" слышались как "забудь о ВИЧ-инфекции, это не проблема". Три года назад я все-таки пошла в СПИД-центр и узнала, что у меня очень плохие анализы, и мне пора принимать лекарства. Мне очень повезло: мысль сдать анализы пришла в голову тогда, а не годом позже. Потом было бы поздно.

Все 8 лет я считала себя здоровым человеком, но теперь мне пришлось принимать терапию. Я пошла на группу взаимопомощи, чтобы услышать опыт других ВИЧ- положительных людей. Познакомилась с ребятами, которые живут с ВИЧ много лет, работают в общественной организации, помогают таким же, как они. И я влюбилась по уши! В социального работника. Ушла от мужа и стала работать в благотворительном фонде "Свеча".

Моя жизнь изменилась! Мне настолько понравилось отдавать людям заботу, внимание, время, опыт, что сейчас я не представляю себе жизнь без этого!

Когда я узнала о ВИЧ в 19 лет, я совсем не планировала дожить до старости. А сейчас я представляю, как буду растить сына, как он пойдет в школу, потом в институт.

Мне очень хочется, чтобы те, кто только узнал о своем статусе, не теряли годы жизни на прохождение всех стадий принятия болезни: отрицание (некоторые по много раз сдают тест, не веря, что это случилось с ними), бунт на коленях ("за что мне?!"), смирение - а сразу переходили к действию. Наука шагнула далеко вперед, а знания у общества остались на уровне двадцатилетней давности, когда политика в отношении ВИЧ-инфекции была всех запугать. На самом деле, жить с ВИЧ не так и сложно, просто надо чуть больше внимания уделять себе и своему здоровью.

# МЫ ЗНАЕМ, КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

ВИЧ-инфекция сегодня не ограничена отдельным социальным слоем, а распространяется среди всего населения, преимущественно половым путем, и заразиться вирусом может каждый! Чтобы не бояться ВИЧ, достаточно знать не только как ВИЧ передается, но и как ВИЧ не передается:

- ВИЧ не передается через слезы, слюну или пот. Концентрация вируса в этих жидкостях очень низкая. Например, для того чтобы заразиться вирусом, потребуется 3 литра слюны инфицированного человека.
- ВИЧ не передается через рукопожатия и объятия! Кожа человека – непреодолимый барьер для вируса.
- ВИЧ не передается через полотенца, одежду и постельное белье, так как он быстро погибает во внешней среде.

Несмотря на то что на телевидении и радио ведется активное обсуждение вируса как «болезни века», только информированные и по-настоящему свободные люди реально помогают в борьбе с болезнью. Мы не призываем вас работать в СПИД-центрах, мы призываем вас изменить свое отношение к проблеме.

---

## Кирилл, 23 года, ВИЧ-отрицательный:

У меня в гостях была ВИЧ-положительная знакомая, а когда она ушла, я начал вспоминать, а не ел ли я с ней из одной тарелки, не пользовался ли одним полотенцем. Пошел и поменял полотенце на другое. Да и целоваться на прощание – страшно.

*Кирилл! Вы можете продолжать приглашать домой подругу и, тем более, приободрять ее прощальным поцелуем. Достаточно знать, что:*

- ВИЧ не приспособлен к выживаемости в окружающей среде, следовательно, передача ВИЧ при бытовых контактах невозможна.
- ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточна для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом. При дружеских поцелуях контакта со слюной вообще не происходит.

По данным Российского Федерального Центра профилактики и борьбы со СПИДом, при контакте со слюной, слезами или потом не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ.



*«Невозможно  
заразиться ВИЧ от  
прикосновения»*

**Настя, 33 года**

---

Я из России, я мама и жена, у меня двое детей. Первому ребенку было почти три года, когда у моего мужа и отца ребенка, на сегодня бывшего, обнаружили ВИЧ. Все происходящее дальше было, как в тумане. Анализы, врачи, снова анализы и врачи, психологи. Было очень трудно осознать, что я смертельно больна. Моя семья, мои родители меня почти похоронили...

С того момента, как мне подтвердили мой диагноз, прошло более 10 лет. У меня замечательная семья, заботливый муж, прекрасные дети – их уже двое, второму скоро пять и он абсолютно здоров. А ведь мы пережили определенный негатив, он исходил от людей, чья профессия и род занятий тесно связаны с детьми, таких как педиатры, медсестры и воспитатели детских садов.

ВИЧ – это не чума, им невозможно заразиться от укуса комара или от прикосновения, как думают, к сожалению, многие и до сих пор. Из-за того, что существует стигма, никто не знает о моем диагнозе, кроме моих родителей, моего мужа, у которого нет ВИЧ, и самых близких друзей.

Я верю, что все происходит в моей жизни не случайно, даже этот, вроде бы страшный, диагноз. Но он перевернул мою жизнь, заставил изменить себя, полюбить себя. Я представляю, что лет через 15 у меня уже будут внуки, я все еще молода, красива и энергична. У нас будет большой и светлый дом на берегу моря и обязательно в стране, где теплый климат. Я много времени провожу с родными, путешествую с мужем.



*«О диагнозе я не хочу  
говорить открыто,  
это мое личное дело!»*

**Ольга, 29 лет**

---

Я - Женщина, любимая жена, будущая мама. Финансист и учитель психологии по образованию. Долгое время я работала в сфере поддержки ВИЧ-позитивных людей. О своем диагнозе я знаю давно, 10-13 лет. Наверное, это слишком громко, но я скажу: диагноз перевернул мою жизнь. Я поняла, что эта жизнь дана для чего-то большего, чем магазины, кино, еда и прочие развлечения. Я начала ценить каждый момент. Мне захотелось помогать другим людям.

Каждый человек, каждая ситуация появляется в моей жизни для того, чтоб я выросла и что-то поняла.

С тех пор, как я узнала о диагнозе, я сталкиваюсь с тем, что люди вокруг решают - принимают они меня или нет. Врачи чаще принимают, понимают и жалеют. Мужчины могут убежать в страхе. Есть друзья и близкие, которые поддерживают меня и находятся рядом, когда это необходимо. В моей жизни я столкнулась с различным отношением общества ко мне и людям с таким диагнозом. Я не хочу рассказывать об этом, я хочу, чтоб Вы задумались о том, как Вы поведете себя?

О диагнозе ВИЧ я не говорю открыто, потому что это мое личное дело, вы же не говорите при знакомстве с кем-то: «Привет, я Лена, у меня молочница», или «Я Петр, у меня диабет». К тому же сейчас у меня новая роль – счастливой матери, и я пока не знаю, с чем я могу столкнуться.

Мне хочется сказать всем людям, независимо от диагноза: «Пожалуйста, узнайте больше о ВИЧ, чтоб было меньше предрассудков и страхов. Берегите себя и свое здоровье. Берегите окружающих вас людей. Жизнь такая разная и непредсказуемая».



*«Наши отношения не изменились  
после этого нисколько»*

**Лена, 32 года, ВИЧ-отрицательная:**

10 лет назад у моей родной младшей сестренки обнаружили ВИЧ, тогда ей было 19. Она сообщила мне первой из нашей семьи. В тот же день, когда узнала диагноз. Потрясение, страх за нее – я была уверена, что это смертельная болезнь. Она так горько плакала, а я не знала, чем помочь, как утешить.

Но наши отношения, наше общение не изменились после этого нисколько. Разве что я стала чуть больше интересоваться состоянием ее здоровья. Я знала, как передается ВИЧ, что нельзя заразиться в бытовых ситуациях. Поэтому любые домашние контакты никогда меня не смущали. Позже она рассказала, что ВИЧ уже перевели из разряда смертельных в разряд хронических заболеваний.

Для меня сестра – самый близкий и родной взрослый человек. Я счастлива, когда она приезжает к нам в гости, живет вместе с нами. Мои дети очень любят ее. Как и сестра их.

---

ВИЧ-СТАТУС – ЭТО ЛИЧНОЕ ДЕЛО  
КАЖДОГО. НО ОТКРЫВАЯ ЕГО,  
ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ИМЕЮТ  
ПРАВО НА ПОНИМАНИЕ, ДОВЕРИЕ  
И ПРИНЯТИЕ.

---

*Вы можете передать этот буклет  
другому человеку. Передача  
информации помогает остановить  
передачу инфекции. Мы ждем  
помощи именно от Вас!*



[WWW.WOMANPLUS.INFO](http://WWW.WOMANPLUS.INFO)