

Я узнал, что у меня положительный тест. Что делать?

Если вы прошли тестирование, а результат оказался положительным. «Что же делать?» – вполне нормальный вопрос, который возникает у всех, кто столкнулся с данной проблемой.

Во-первых, не паниковать и пройти еще один тест, так как, к сожалению, не исключено получение ложноположительных результатов. Этот тест можно пройти анонимно в поликлиниках или СПИД-центрах города, поэтому никто из ваших знакомых не узнает о вашем ВИЧ-статусе без вашего согласия. Получение двух ложноположительных результатов тестов маловероятно. Лечение ВИЧ-положительных людей в Российской Федерации бесплатное и осуществляется оно в центре профилактики и борьбы со СПИДом. Такие центры есть во всех крупных городах.

Во-вторых, в случае, если ваш тест оказался положительным, необходимо срочно обратиться к специалистам, которые смогут ответить вам на те вопросы, которые не понятны, составят предпочтительную диету, а также пропишут курс лечения препаратами, поддерживающими иммунитет в норме. К тому же, чем раньше вы начнете лечение, тем успешнее будет результат. Раннее начало лечения снижает риск вирусных заболеваний

В-третьих, если это необходимо, обратитесь за помощью к психологам. Не всем удастся спокойно принять новость о положительном ВИЧ-статусе, и в такие моменты поддержка родных и близких будет незаменима, но и от помощи психолога не стоит отказываться. Он сможет вам помочь принять и осознать то, что происходит, а также поможет найти варианты решения данной проблемы.

Не стоит закрываться от внешнего мира и замыкаться в себе – ведите прежнюю жизнь, не ограничивая себя в общении с людьми, занимайтесь тем, что вам приносит удовольствие.

Говорите о своей проблеме с близкими для вас людьми – это поможет вам скорее адаптироваться к новой жизни.

Соблюдайте диету и поддерживайте физическую активность, насколько это возможно, так вы будете получать больше энергии. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, потому что в стрессе организм значительно более восприимчив к болезням.

Продолжайте вести половую жизнь, но не забывайте пользоваться презервативами во время полового акта, ведь, вы несете ответственность за жизнь и здоровье другого человека. Важно помнить, что во время полового акта только презерватив может оказать почти 80% защиты от передачи вируса. Не скрывайте свой ВИЧ-статус от своего партнера, чтобы избежать его заражения.

Положительный ВИЧ-статус никак не должен повлиять на ваше желание завести детей. Если вы будете соблюдать все меры предосторожности, а также консультироваться со своим лечащим врачом с того момента, как у вас появилось это желание, то оно обязательно исполнится. Напомним, что у ВИЧ-положительных людей вполне могут родиться дети с отрицательным статусом ВИЧ.

Очень важно обо всех изменениях, происходящих в вашем организме, сообщать вашему лечащему врачу. Именно регулярное отслеживание состояния здоровья, а еще периодический прием препаратов и специфическое лечение – это то, что поможет вам вести полноценную жизнь долгие годы.