



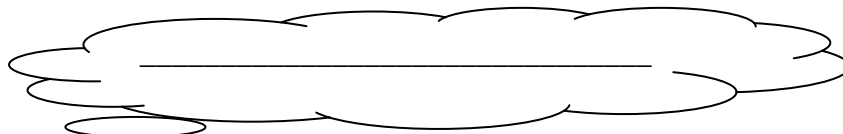
## Содержание:

<b>Блок 1. Давайте познакомимся</b>	<b>3</b>
<b>Блок 2. Концепция программы «Я здоров и независим»</b>	<b>5</b>
<b>Блок 3. Аккорды здоровья</b>	<b>14</b>
<b>Для заметок</b>	<b>25</b>



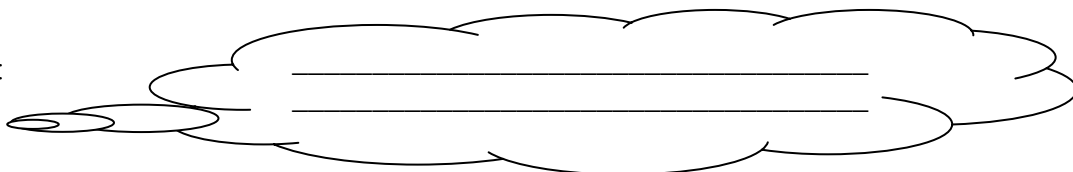
## Блок 1. Давайте познакомимся:

Меня зовут:



\_\_\_\_\_

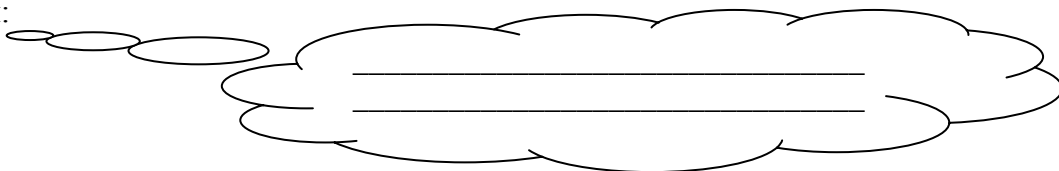
Мои интересы:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мой девиз по жизни:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Упражнение «Найди того, кто...»

Задача: найти среди группы участника, который подходит к описанию и вписать его имя. Выигрывает тот, кто первым заполнит карточку.

#### *Найди того, кто....*

- ...родился в другой стране \_\_\_\_\_
- ...играет на музыкальном инструменте \_\_\_\_\_
- ...у кого в семье не меньше 5 человек \_\_\_\_\_
- ...говорит на иностранном языке \_\_\_\_\_
- ...любит готовить (пусть назовет любимое блюдо) \_\_\_\_\_
- ...родился в праздник \_\_\_\_\_
- ...любит танцевать \_\_\_\_\_
- ...у кого любимый цвет – фиолетовый \_\_\_\_\_
- ...кто интересуется молодежной политикой \_\_\_\_\_
- ...имеет необычное хобби \_\_\_\_\_
- ...умеет есть китайскими палочками \_\_\_\_\_
- ...самый младший в семье \_\_\_\_\_
- ...встречал знаменитость \_\_\_\_\_
- ...того, у кого хорошее настроение \_\_\_\_\_



**Мои ожидания:**

от себя

от тренеров

от группы

**Соглашения работы группы**

Каждая группа работает по общепринятым соглашениям совместной деятельности. Ведущий предлагает тебе обсудить определенные правила работы для достижения наиболее эффективных результатов.

Обсуждение соглашений:

1. Право говорящего.
2. Правило поднятой руки.
3. Право ведущего.
4. Правило конфиденциальности.
5. Безоценочность.
6. Пунктуальность.
7. Выключенный телефон.

*Какие еще правила приняла ваша группа?*

---

---

---

---



## Блок 2. Концепция программы «Я здоров и независим»

Мы живем в современном обществе, в котором каждый молодой человек должен брать ответственность за свое будущее на себя. Самостоятельный выбор и контроль над своим поведением – вот основные требования нашего времени. Но не все молодые люди могут адекватно реагировать на изменяющуюся действительность, они сталкиваются с проблемами, которые не могут решить, возможно, потому что не знают как или у них нет для этого каких-либо других ресурсов. Многие такие сложные жизненные ситуации приводят к тому, что молодой человек начинает практиковать рискованное поведение (например, употребление алкоголя, наркотиков, практика рискованного сексуального поведения и др.). Для предотвращения таких ситуаций в молодежной среде и была разработана программа «**Я здоров и независим**». Она рассчитана на людей в подростковом возрасте от 14 до 18 лет. Идея программы несет послание о здоровой и гармонично развитой личности, способной самостоятельно принимать решения, касающиеся ее жизни и брать за это ответственность. Независимость – это свобода выбора, а выбор – это всегда ответственность. Быть здоровым и независимым – это значит уметь принимать решения, касающиеся собственной жизни. Главный принцип программы «не запугивание», а развитие сильных качеств личности. Это отражается в лозунге программы «ПОЗИтивная профилактика – это наша ПОЗИция!». Программа «Я здоров и независим» состоит из нескольких блоков.

- Акция –Флеш-моп.
- Тренинг по подготовке «равных преподавателей» (для специалистов социальной сферы, волонтеров).
- Тренинг для подростков по здоровому образу жизни «Студия жизненных навыков «Я здоров и независим».
- Станционные информационные игры «Street games» ( квест игры по городскому ориентированию).
- Вечеринка «Ноль Градусов».

Концепции программы здоровья молодежи исходит из идеи ВЫБОРА оптимального поведения для молодого человека и его близких. Это концепция здорового эгоизма, где благополучие человека подразумевает и благополучие других людей.



*Что для нас важно в работе с молодежью? Какой результат деятельности мы хотим получить от профилактических программ? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте погорим о том, что такое профилактика.*

Профилактическая деятельность – это особый вид деятельности. И, как всякая особая деятельность, она предъявляет требования качества к тому, кто ее проводит. Чтоб выделить эти требования, нужно понять, в чем состоит ее специфика.

Давайте посмотрим в Толковый словарь:

Профилактика – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личностных качеств, способствующих **развитию личности**, ориентированной на здоровый образ жизни.

Основная концептуальная идея нашего понимания первичной профилактики такова: первичная профилактика – это не запугивание детей и молодёжи страстями о нарко ужасах (хотя грамотная информационная политика по предупреждению должна занимать своё место) и СПИДе, не гипер контроль с ежегодной диспансеризацией (знание ситуации не самоцель и не источник психологического воздействия, а ресурс для изменения ситуации). Применение только проблемно-ориентированного подхода в профилактике **не изменяет** рискованное поведение подростков. Практика реализации профилактических программ показывает, что **запрещать подросткам бесполезно, пугать тоже бесполезно, противно и бесперспективно**. Именно поэтому **профилактика** - прежде всего определение, развитие и реализация творческого потенциала личности подростка. **Ведь всегда приятнее двигаться к лучшему, а не бежать от худшего.**

Вывод: **ПОЗИ**тивная профилактика – наша **ПОЗИ**ция!

Поэтому программы, направленные лишь на информирование подростков о вреде употребления психоактивных веществ, не только



однобоки, но и девальвируют основную **цель профилактики – формирование здоровой, адаптивной, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы, самостоятельной и творческой личности подростка.**

Исходя из такого понимания профилактики, ключевые идеи программы «Я здоров и независим» звучат следующим образом.

- Быть здоровым и независимым – это значит уметь принимать решения, касающиеся собственной жизни.
- Быть здоровым и независимым – это свобода выбора. Но каждый должен знать, какой выбор правильный. Выбор – это всегда ответственность. Это значит быть ответственным за свою жизнь и любимых людей.
- Быть здоровым и независимым – значит быть современным и успешным, а не пьяным и отсталым.
- Быть здоровым и независимым – значит стремиться к развитию, а не останавливаться на достигнутом.

Как говорится в известной пословице, мудрый отличается от умного тем, что никогда не попадет в ситуацию, из которой умный с блеском выпутывается.

Современные профилактические программы, направленные на сохранение здоровья молодежи помогают выбрать здоровый стиль поведения и понять, почему он выгоден для молодого человека.

В контексте проблемы распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде профилактика имеет целью предупреждение рискованного поведения молодежи, т.е. поведения, при котором вероятность заражения ВИЧ наиболее высока.

Какие особенности поведения молодежи могут представлять опасность для ее здоровья?

Данные различных социологических исследований показывают, что склонная по своей природе к рискованному поведению молодежь является наиболее уязвимой группой для заболеваний, напрямую связанных с насилием, случайными половыми контактами, употреблением алкоголя и наркотиков. Недостаточная просветительская работа делает закономерным вовлечение все большего числа молодежи в эпидемию ВИЧ/СПИДа И НАРКОМАНИИ.

Программы по профилактике распространения ВИЧ-инфекции призваны оказать влияние на изменение отношения молодежи к своему



здоровью, помочь сделать выбор в пользу здоровьесберегающего поведения, привить навыки самозащиты в потенциально рискованных ситуациях.

Чтобы профилактические программы для молодежи были эффективными, они должны строиться на основе определенных принципов, использовать оптимальные стратегии, воздействовать на разных уровнях и включать все виды профилактики.<sup>1</sup>

*Одним из таких принципов является реализация профилактических программ на основе подхода «равный-равному».*

### **Принцип равного обучения.**

*Подход «равный — равному» — совокупность приемов воздействия, основанных на привлечении целевой группы к решению собственных проблем.*

*Принцип «равный — равному» — это принцип взаимодействия людей, обладающих рядом одинаковых признаков (например, возраст, социальное положение, опыт), которые способствуют установлению между ними взаимопонимания и доверия.*

*Равный — это человек, который принадлежит той же самой социальной группе, что и другие люди или группы. Объединение в социальную группу может быть основано на возрасте, поле, роде деятельности, социально-экономическом положении и т.д.*

К обучению по принципу «равный-равному» относится:

- семинары и тренинги с использованием интерактивных методов;
- театральные постановки в молодежном клубе с последующим их обсуждением в группе;
- неформальные беседы с молодыми людьми о риске для здоровья и о том, где они могут найти дополнительную информацию и практическую помощь.

Программы и методики, основанные на принципе равного подхода, носят разные названия: «равный-равному», «подросток - подростку», «PEER education».

Разные названия отражают общий принцип влияния на человека, максимально приблизившись к нему как по социальному статусу и жизненному опыту, так и по эмоциональному восприятию. Хорошо известно, что люди начинают лучше понимать друг друга в том случае, если нет преград в общении, и люди имеют схожие интересы и взгляды.

Из всех источников информации для подростков самый активный – сверстники. Именно сверстники могут наиболее понятно на одинаковом уровне языка и интересов объяснить, что и как. Этот способ для подростка наиболее приемлем, и не требует особой психологической подготовки. Подростка лучше всего поймет подросток, так как общность интересов для

---

<sup>1</sup> Пособие для тренеров «Подготовка волонтеров для работы по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи», Проект «Здоровая Россия 2020».



данного возраста, схожий язык, одинаковый статус создают все предпосылки для удачного общения, доверия и понимания.

В «диком», неорганизованном виде равное обучение называется «улица». Именно на улице, в компаниях подростки получают информацию друг от друга о сексе, алкоголе, наркотиках, но, к сожалению, передаваемая информация, мягко говоря, не отличается корректностью.

Наибольшее развитие данный подход получил в профилактике среди молодежи и групп лиц с рискованным поведением (групп риска). Работа в группах риска осложняется тем, что обычно эти группы очень замкнуты, у них специфические правила поведения и стиль общения. Поиск общего языка с позиции «Вы неправильно живете!» практически невозможен, и поэтому здесь очень эффективен равный подход, используемый как путь к целевой группе.

Принцип «равный-равному» не противопоставляет ведущего аудитории, а наоборот, старается всячески демонстрировать схожесть их интересов. Именно поэтому равное обучение так плотно «срослось» с интерактивным, игровым обучением, волонтерским движением.

В равном обучении есть ряд краеугольных камней, и **один из них это вопрос, может ли ведущий быть разного с аудиторией возраста (речь идет о разнице в 10 и более лет)?** Ответ состоит в том, что равенство может быть не только по возрасту, но и по социальному статусу, по внешности, расовым признакам, по интересам. Главное – общие объединяющие признаки, позволяющие признать вас за «своего».

### **Стратегии изменения рискованного поведения молодежи**

Задача профилактики - убедить людей *добровольно* и на длительный срок изменить свое поведение, сделав его более безопасным. Как этого достичь?

Существует ряд психологических закономерностей изменения поведения.

Добровольный отказ от устойчивых привычек, как правило, не происходит сразу, а представляет собой более или менее длительный процесс, на протяжении которого человек проходит несколько этапов. На каждом из этапов человеку, меняющему свое поведение, требуется соответствующая информация и поддержка.

1. Даже не задумывается о том, что привычное поведение может быть опасным. (Необходимо: привлечь внимание, шокировать, привести к осознанию собственного риска).





2. Начинает задумываться. (Необходимо: сообщить конкретную информацию о степени риска, помочь проанализировать "за" и "против" изменения привычного поведения).
3. Готов действовать. (Необходимо: обучить новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помочь изменить привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций)
4. Действует. (Необходимо: создать систему самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки).
5. Устойчивый результат. (Необходимо: выработать чувство гордости достигнутым, постоянно ощущать поддержку близкого человека).

### Модель изменения поведения американских ученых Джеймса Прочаска и Карло Ди Клементе<sup>2</sup>



#### Спираль изменения поведения

(Продвигайтесь по спирали снизу вверх)

**Поддержание изменения:** Человеку необходимо строго придерживаться нового типа поведения, в противном случае произойдет откат к старому.

**Действие:** Человек предпринимает действия, направленные на изменение своего поведения.

**Подготовка:** Человек собирает информацию и приобретает навыки, необходимые для осуществления изменений. Он также стремится определить, каковы будут последствия предполагаемых изменений для окружающих и его самого.

**Осознание:** Происходит событие, побуждающее человека пересмотреть свое поведение.

**Отсутствие осознания:** Человек не задумывается над изменением своего поведения.

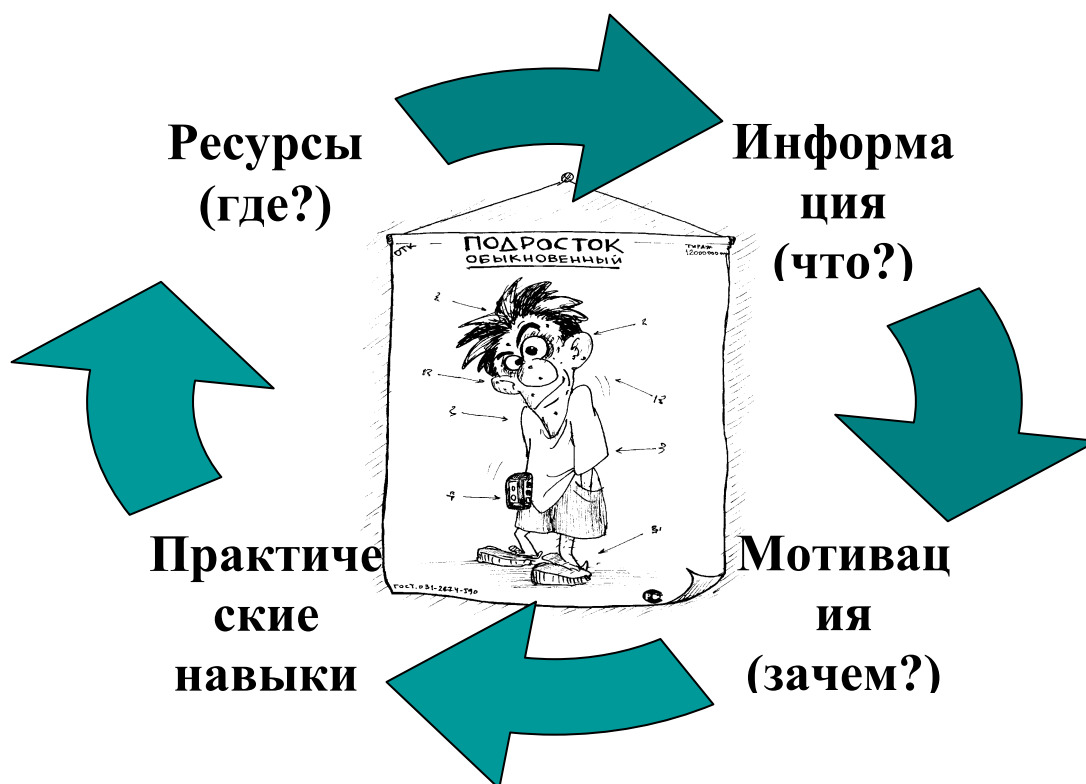


### Модель ИМПР

Модель ИМПР (information – информация, motivation – мотивация, behavioral skills – поведенческие навыки, resources – ресурсы). Эта модель основана на информации (что?), мотивации (почему? зачем?), поведенческих навыках (каким образом?) и ресурсах (где?), которые могут быть использованы для предотвращения рискованного поведения. Профилактические программы должны включать в себя все четыре компонента этой модели для эффективной профилактики рискованного поведения.

Согласно этой модели, профилактика рискованного должна включать:

- × объективную информацию о сущности рискованного поведения;
- × формировать мотивацию к изменению поведения;
- × развивать умения и навыки (коммуникативные, умение сказать «Нет!», отстаивания собственной точки зрения и так далее);
- × информацию в отношении того, где можно получить доступ к соответствующим ресурсам или услугам.





## Критерии профилактических программ

Каждая профилактическая программа должна соответствовать определенным критериям, и программы «равный – равному» - не исключение. Критерий – это основа для оценки. Здесь мы приводим основные структурообразующие критерии, составляющие основу работы в программах по принципу «равный-равному».

**1. Значимое участие «равных» на всех этапах программы.** Значимое участие предполагает, что «равные» полностью вовлечены на всех этапах программы, включая ее планирование, реализацию и оценку. Молодые люди, выступающие в роли «равных» в программе, в таком случае выступают как полноценные участники проводимых мероприятий и положительных изменений в своем сообществе и обществе в целом.

**2. Вовлечение значимого окружения.**

**3. Сотрудничество молодежи и взрослых.**

**4. Учет потребностей целевой группы** может включать в себя разные компоненты. С одной стороны, это те методы и формы работы, которые мы планируем использовать для работы с ними. Здесь важно учесть, что может происходить наложение разных программ и методов их реализации, что приводит к снижению их эффективности, поскольку они перестают интересовать представителей целевой группы (темы разные, а форма проведения остается одной и той же). С другой стороны, учет потребностей с точки зрения наполнения. Здесь важно определить, какие именно темы и проблемы являются важными именно для этой целевой группы, что их волнует больше всего. И, наконец, как мы преподносим ту или иную тему, ситуацию, т.е. это должно быть близко и понятно им, основано на реальных ситуациях, с которыми они уже столкнулись или могут столкнуться в своей жизни.

**5. Гендерный<sup>3</sup> подход в планировании и реализации программы.** Учитывая физиологические и психологические различия мужского и женского пола, соблюдая социальное равенство полов, мы можем достичь лучших результатов. Мероприятия в рамках программы должны быть организованы и проведены так, чтобы в них могли принимать участие и юноши и девушки. При условии, что программа не направлена только на представителей какого-то определенного пола (например, только на мужчин). При этом не должны быть ущемлены права ни одной из сторон.

**6. Планирование и реализация программ с учетом культурных особенностей целевой группы.** С целью установления доверия и взаимопонимания, для более эффективного обучения и воздействия необходимо учитывать предпочтения целевой группы: язык, национальные и религиозные особенности, каналы получения той или иной информации, место работы, учебы, способы проведения

<sup>3</sup> Гендер – социальный пол человека или, что означает быть мужчиной или женщиной в данном обществе.



досуга, стиль и образ жизни.

7. **Планирование и реализация программы с учетом сексуальных особенностей.** И разработчики, и исполнители программы должны понимать существующие различия между подростковой, юношеской и взрослой сексуальностью. Не должны проявляться стигма и дискриминация по отношению к сексуальным особенностям и сексуальному самосознанию личности.

8. **Планирование и реализация программы с учетом возрастных особенностей.** Содержание программы, формы и методы работы должны соответствовать возрастным физиологическим и психологическим особенностям целевой группы. Необходимо учитывать, что младшая возрастная группа (например, ранний подростковый период 10-14 лет) зачастую не готова обсуждать интимные вопросы и темы, в связи с отсутствием опыта, знаний, интереса или не готовности к такому обсуждению. Тем не менее, важно отталкиваться от потребностей группы и их особенностей, поскольку среди представителей одной и той же группы может быть противоположное отношение к одному и тому же вопросу.

9. **Применение научных методик, доказавших свою эффективность.** Являясь одним из вариантов программ, направленных на изменение поведения, программы «равный - равному» должны основываться на существующих научных подходах. Например, социально-когнитивная теория Альберта Бандуры, модель изменения поведения Проческе и Ди Клименте, теория референтных групп Р. Мертона и т.д.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Критерии программ «равный-равному» по профилактике ВИЧ- инфекции и продвижению здорового образа жизни среди молодежи в Российской Федерации.



### Блок 3. Аккорды здоровья

#### 1. Упражнение-введение в тему здоровья «Сядьте те, кто...»

Пусть участники встанут перед своими стульями. Тренер объясняет упражнение следующим образом: “Для начала этого упражнения необходимо встать у своих мест. Сейчас я буду зачитывать некоторые положения. Если ваш ответ на них будут “нет”, вам придется сесть на ваш стул. До тех пор, пока вы будете отвечать “да”, вы будете стоять. Но если вы сядете, вы будете продолжать сидеть, даже если ваш ответ на следующее положение будет положительным.

Попросите участников встать. Затем быстро зачитайте предложения из списка, приведенного ниже, четким, достаточно громким голосом:

- Я прохожу регулярное медицинское обследование.
- Я прохожу регулярное обследование у стоматолога.
- Я не курю сигареты.
- Я регулярно делаю упражнения.
- Я придерживаюсь здоровой пищи (не очень богатой калориями).
- Я никогда не пью лишнего.

**Здоровье** – это самостоятельный выбор личности, способность находить гармонию с собой и окружающим миром. Здоровье – это просто, это значит знать, что ты принимаешь единственно правильные решения.

*По определению Всемирной Организации Здравоохранения:*

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Репродуктивное здоровье - такое состояние физического, психического, социального и нравственного благополучия, которое позволяет родить и вырастить здорового ребенка.

### **Зависимое (аддиктивное) поведение молодежи**

Зависимость – конечное болезненное состояние привыкания к каким-либо средствам или способам поведения. Зависимость характеризуется хроническими попытками уклониться от кажущихся неразрешимыми конфликтов и от напряжения.

Зависимое поведение также называют аддиктивным. Аддиктивное поведение - (с англ. «addiction» - пагубная привычка) характеризуется стремлением уйти от реальности, достичь психологического комфорта посредством приема ПАВ (психоактивные вещества) или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сужением социальных связей, страхом перед реальной жизнью, стремление уйти от обыденности в мир своих увлечений"

Уход от реальности совершается при аддиктивном поведении в виде своеобразного "бегства", когда взамен гармоничного взаимодействия со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. При этом человек сосредоточивается на узконаправленной сфере деятельности (часто негармоничной и разрушающей личность), игнорируя все остальные.

Ведущий: «Как вы думаете, какие виды зависимостей существуют?»  
Ведущий выслушивает ответы группы и обобщает:

Виды аддикций:

- Химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, алкогольная зависимость).
- Нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды).
- Гэмблинг - игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры).
- Религиозно-деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).
- Зависимость от сексуальных связей и любовных отношений.
- Интернет-зависимость.
- Работогольная аддикция и т. д.



### Упражнение «Выскажи свою точку зрения»

Участникам необходимо высказать свое мнение по следующим позициям:

1. Наркомания (алкоголизм) не болезнь, а распущенность

---

---

2. Алкоголь – это не наркотик

---

---

3. Марихуана совершенно безопасна

---

---

4. Наркотики помогают решить жизненные проблемы

---

---

### Притча «Все в твоих руках!»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

**- Все в твоих руках.**



### Упражнение «Причины, последствия, альтернативы»

Участникам необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Каковы причины зависимого поведения (например, химической зависимости: курения, токсикомании, наркозависимости, алкогольной зависимости) молодых людей?

---

---

2. Каковы последствия зависимого поведения молодых людей?

---

---

3. Каковы альтернативы зависимому поведению молодых людей?

---

---

### Информационный блок «Начало сексуальной жизни. Учись принимать решения!»

Молодые люди решают вступить в сексуальные отношения по разным причинам. Проблема в том, что секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция остаются. Для многих подростков то, что происходит сейчас важнее того, что может случиться в будущем. Тем не менее, ответственность за свое поведение и, в том числе, свое здоровье – это первый признак зрелости.

Причины, по которым молодые люди могут вступить в сексуальные отношения могут быть следующими:

- Они хотят, чтобы к ним хорошо относились
- Все считают, что это "круто"
- Проще заняться сексом, чем сказать "нет"
- Хочется почувствовать близость к другому человеку
- Они влюбились
- Они хотят поэкспериментировать
- У них слишком много гормонов





Далеко не все подобные причины выглядят убедительно со стороны, но их достаточно, чтобы убедить многих молодых людей вести сексуальную жизнь. Главная проблема состоит в том, что секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция или нежелательная беременность остаются.

### **Что нужно знать об ИППП:**

ИППП - это инфекции, передаваемые половым путем, раньше их называли венерическими болезнями. Каждый год мы слышим все новые и новые названия этих болезней, и может показаться, что все эти болезни появились недавно. На самом деле, новые названия появляются тогда, когда современная диагностика более точно определяет, какой возбудитель вызвал заболевание. И тогда «имя» этого микроорганизма присваивается болезни. Наука не стоит на месте, и теперь поставить точный диагноз и выявить возбудителя заболевания можно уже практически в каждой больнице, т.к. появляются новые методики, не требующие дорогого специального оборудования. В одной из таблиц этого раздела рассказывается о тех диагностических методиках, которые используются врачами в настоящее время. На сегодняшний день выявлено более 40 микробов и вирусов, вызывающих половые инфекции.

Все заболевания из группы ИППП передаются преимущественно половым путем, т.е. о возможности заражения следует помнить при незащищенных сексуальных контактах с партнером, состояние здоровья которого нам неизвестно. Заражение возможно при любой форме сексуальной активности (анальной, вагинальной, оральной). Кроме того, в той или иной мере все эти болезни могут передаваться от матери к ребенку, а некоторые из них - и через кровь. Почти все возбудители этих заболеваний быстро погибают вне человеческого организма, однако заражение в быту происходит (**очень редко и обычно только у детей**).

**Заражение не всегда и не сразу проявляется.** Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода», а часто вообще может не проявляться. В этом случае человек не знает о заболевании, ведет привычный образ жизни и может служить источником заражения для своего партнера. Даже если заболевание все-таки проявляется, признаки могут быть не очень четкими или быстро исчезнуть. При этом следует знать, что самопроизвольного излечения от ИППП не существует, а самолечение может быть недостаточным и способно привести к развитию хронической инфекции.



**Лечение, назначенное врачом -дерматовенерологом и начатое своевременно, обычно дает хорошие результаты. Но если по каким-то причинам болезнь запущена, могут возникнуть осложнения, например: снижение половой активности, восходящее воспаление половых органов, мочевого пузыря, почек и бесплодие.**

Чаще всего встречаются сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, уреаплазмоз, кандидоз, вирусные половые инфекции.

Лечиться должны все половые партнеры вне зависимости от результатов обследования, т.к. при одновременном заражении несколькими инфекциям и у каждого из половых партнеров может доминировать и быть выявлена только одна из них. Чем раньше начато лечение, тем лучше результат и меньше осложнений.

### **Упражнение «История про Машу»**

#### ***История про Машу***

*Маша любит Севу, Сева уговорил Машу в качестве доказательства любви начать с ним сексуальные отношения. Она согласилась. Через неделю у нее начались выделения из половых путей. Она обратилась к подруге Вале, учащейся медицинского училища, которая объяснила, что Маша чем-то заразилась и рассказала «страшную историю» о венерологическом диспансере...*

*Прошло две недели. Маша не решилась пойти к врачу. Сева, узнав об этой проблеме, грубо объяснил Маше, что он здоров и что она сама во всем виновата. После чего посоветовался с другом. Друг поддержал его и посоветовал бросить Машу, а к врачу не ходить, т.к. если он чувствует себя здоровым, то он здоров. Маша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все прошло. Машу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сильно сочувствует, входит в ее положение, предлагает помощь в примирении с другом и дает деньги на лечение.*

*В это время в школе проходит плановая проверка девочек гинекологом. Маша очень боится визита к врачу, отказывается идти, опасается огласки и рассказывает все учительнице. Та в свою очередь пытается убедить Машу рассказать все матери, т.к. без родительской помощи не обойтись, мягко журит Машу за неправильное поведение, причитает и ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально, сообщает, что у Маши, вероятно, ИППП, берет мазок, назначает следующую явку, выявляет трихомоноз и направляет к венерологу.*



### Ответьте на следующие вопросы:

1) Кто понравился вам из истории?

---

2) Чьи поступки были эффективны?

---

3) Что можно посоветовать в данной ситуации?

---

### *Давление сверстников и что с ним делать*

Сверстники – это одноклассники, соседи и друзья. Но это еще и люди, которые оказывают очень серьезное влияние. Давление – это крайняя форма влияния, вынуждающая человека поступать вопреки собственным желаниям. Лишь немногие могут устоять перед давлением сверстников, особенно, если речь идет о сексе. Некоторые подростки решают начать заниматься сексом, только для того, чтобы окружающие считали их "крутыми". Другие чувствуют давление со стороны человека, с которым встречаются. Иногда подростку начинает казаться, что проще согласиться на секс, чем объяснить свой отказ. Иногда, влюбившись, он думает, что секс – это лучший способ доказать и продемонстрировать свою любовь.

Прежде чем кто-то примет решение вместо тебя, следует подумать:

- Не каждый человек твоего возраста занимается сексом. Даже если кажется, что «все это делают», на самом деле это неправда. Люди часто говорят о сексе, как о "житейском деле", но это вовсе не значит, что они на самом деле им занимаются.
- В нашей культуре постоянно упоминается секс. Это постоянная тема на телевидении, в фильмах, рекламе и журналах. Но не следует забывать, что герои шоу, фильмов и рекламы – это актрисы и актеры. Они не могут заразиться ВИЧ или другой инфекцией. Ты можешь.
- Может быть масса убедительных причин, чтобы подождать с сексуальным опытом. Ты можешь быть слишком занят учебой, или готовиться в институт. Сможешь ли ты одновременно справиться с экзаменами и с диагнозом ВИЧ-инфекция?



Чтобы справиться с давлением, необходимо сначала понять, что именно ты чувствуешь. Если ты хочешь наслаждаться своей молодостью, это нормально. Но также нормально уважать себя и свои взгляды и говорить о своей неготовности к сексу.

Советы для тех, кто хочет избежать чужого давления:

- Общайся с друзьями, которые также считают, что нет ничего страшного в том, чтобы не заниматься сексом.
- Общайся и узнавай получше самых разных людей.
- Постарайся ходить на встречи с компанией, а не ходить на свидания в одиночку.
- Приглашай друзей к себе домой.
- Всегда следи, чтобы у тебя были средства на телефон или транспорт, если тебе будет неудобно с кем-то из твоих друзей.
- Подумай заранее, что ты скажешь, если кто-то будет давить на тебя.
- Если кто-то пытается повлиять на твоих друзей, которые не хотят заниматься сексом, поддержи их.
- Никогда не думай, что ты должен(должна) заняться сексом в благодарность за что-то.
- Если ты хочешь сказать "нет", скажи это.

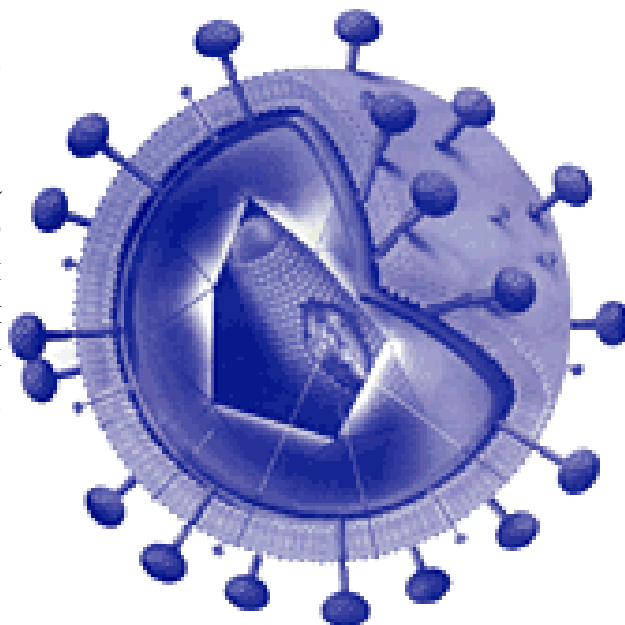
### Информационный блок «ВИЧ/СПИД»

#### **ВИЧ – ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА.**

Вирус - это простейшая форма жизни на планете. Некоторые ученые не относят его к живым существам вообще. Но тем не менее вирус живет, и доказательство тому - он может самостоятельно размножаться.

Сам вирус напоминает репейник, имеющий две оболочки.

Внешняя оболочка ему нужна, чтобы прикрепиться к клетке, а внутренняя содержит его генную информацию, которая нужна ему для размножения. Сам ВИЧ не может себя воспроизводить, поэтому он использует человеческие клетки, чтобы продолжать свой род.





ВИЧ относится к инфекциям, которые живут только в организме человека, Из-за своей простой структуры и небольшого набора составляющих он не может приспособиться к жизни в таких разных организмах, как, например, человек и насекомые.

Жидкости организма человека, через которые может передаваться ВИЧ:

- кровь;
- сперма и предэякулят;
- вагинальный и цервикальный секреты;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях (моче, слюне, поте), но его концентрация там очень низкая. От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в кровь другому человеку, чтобы произошло заражение. Так, необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая уместится на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 4 литра. Вирус в высокой концентрации находится в спинномозговой жидкости, но она не вытекает из организма, а потому не представляет опасности.

**Как действует вирус?** - Он поражает клетку, встраивает свою информацию в ДНК клетки. Потом клетка начинает производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека Т-помощники (Т-хелперы или CD-4 клетки).

### **Какие существуют пути передачи ВИЧ?**

#### **Половым путем:**

При сексуальных контактах без презерватива (анальных, вагинальных, оральных). В данном случае возможно попадание спермы, влагалищных выделений, крови в микротравмы, которые практически всегда образуются на коже и слизистых оболочках при трении.

#### **Через кровь:**

♦ При переливании крови или ее компонентов, не прошедших должной обработки.

♦ При применении нестерильного хирургического, инъекционного инструмента, игл для введения каких-либо препаратов, прокалывания ушей, нанесения татуировок.

♦ При внутривенном употреблении наркотиков через общий шприц, иглы, емкости для их промывания и через сам раствор, который может быть заражен уже при изготовлении.

#### **От матери к ребенку:**

♦ При нарушении целостности плаценты во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной матерью (плацента во время вынашивания



служит плоду отличным барьером от множества инфекций, и если нет ее повреждения, то инфицированная мать может родить здорового ребенка).

◆ При повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей, когда кровь и вагинальный секрет матери могут попасть в организм ребенка.

◆ При кормлении грудным молоком.

Надо сказать, что сейчас во всем мире делается очень много для того, чтобы предотвращать передачу вируса от матери к ребенку, есть специальные лекарства, которые снижают вероятность инфицирования. Во многих странах уже значительно снизился процент ВИЧ-позитивных малышей.

Любому человеку необходимо понимать, когда нужно защищать себя, а когда предосторожности чрезмерны.

### **Как можно проверить, инфицирован ли человек?**

Существуют тесты, определяющие наличие антител к вирусу. Для того чтобы их обнаружить, необходимо сдать кровь в СПИД-центре или другом медицинском учреждении, проводящем такие исследования.

На анализ забирают небольшое количество крови из вены. Анализ обычно бывает готов через несколько дней. Если важна анонимность, следует заранее навести справки по телефону о том, где производят забор анализов, не спрашивая паспортных да иных. Но даже в этом случае перед сдачей крови лучше заявить о желании обследоваться анонимно. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно.

Поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество, то есть столько, чтобы тест-система смогла их обнаружить. Для наработки антител нужно время - около 3 месяцев (иногда до 6 месяцев).

Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называется **период «окна»**. Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме.

Таким образом, для того чтобы быть уверенным в отрицательном результате теста (т.е. убедиться, что инфицирования не произошло) необходимо повторить обследование через 6 месяцев после «опасной» ситуации или сексуального контакта, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.



### **Что такое СПИД?**

СПИД- синдром приобретенного иммунодефицита. Это совокупность определенных симптомов, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена. Само понятие «СПИД» является искусственным медицинским термином и необходимо врачам для того, чтобы обозначить тех пациентов, чье состояние особенно тяжелое, и поэтому им требуются наибольшее внимание. Если у человека развивается иммунодефицит и обнаружены оппортунистические заболевания, то ему ставят диагноз «СПИД». СПИД - последняя стадия заболевания. Обычно она длится от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии заболевания обмен веществ в организме нарушается, что в сочетании с поражением различных органов оппортунистическими инфекциями приводит к невозможности нормально усваивать поступающую пищу. У человека развивается истощение.

#### **Человек снижает риск заражения:**

- если он воздерживается от сексуальных контактов;
- если он использует только стерильные инструменты для прокалывания ушей, татуирования и т.д.,
- добивается соблюдения стерильности при любых медицинских и косметических процедурах;
- если он воздерживается от употребления наркотиков, особенно внутривенно;
- если он правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

#### **ВИЧ не передается:**

- через слезы, слюну, пот, мочу, мокроту при кашле;
- через укусы насекомых, общение с животными, птицами;
- пользуясь общими предметами на работе и в быту:
- в бане, бассейне, сауне, туалете;
- в транспорте;
- при рукопожатии, разговоре.

**Заражение ВИЧ В БЫТУ невозможно!**









Обучающий Форум «Я здоров и независим»  
Тренинг «Я здоров и независим – студия жизненных навыков»

Рабочая тетрадь подготовлена в рамках  
Проекта «Я здоров и независим - инновационная технология  
профилактики зависимого поведения молодежи через вовлечение  
в добровольческую деятельность»  
Финансируемого по результатам Северо-Кавказского Молодежного  
Форума «Машук-2011»

Авторы разработчики:

Анисимова Олеся - руководитель АНО «Студенческое  
социальное агентство «Стимул»

Скотарева Марина - молодежный тренер АНО «Студенческое  
социальное агентство «Стимул»

Цой Татьяна - молодежный тренер АНО «Студенческое  
социальное агентство «Стимул»

