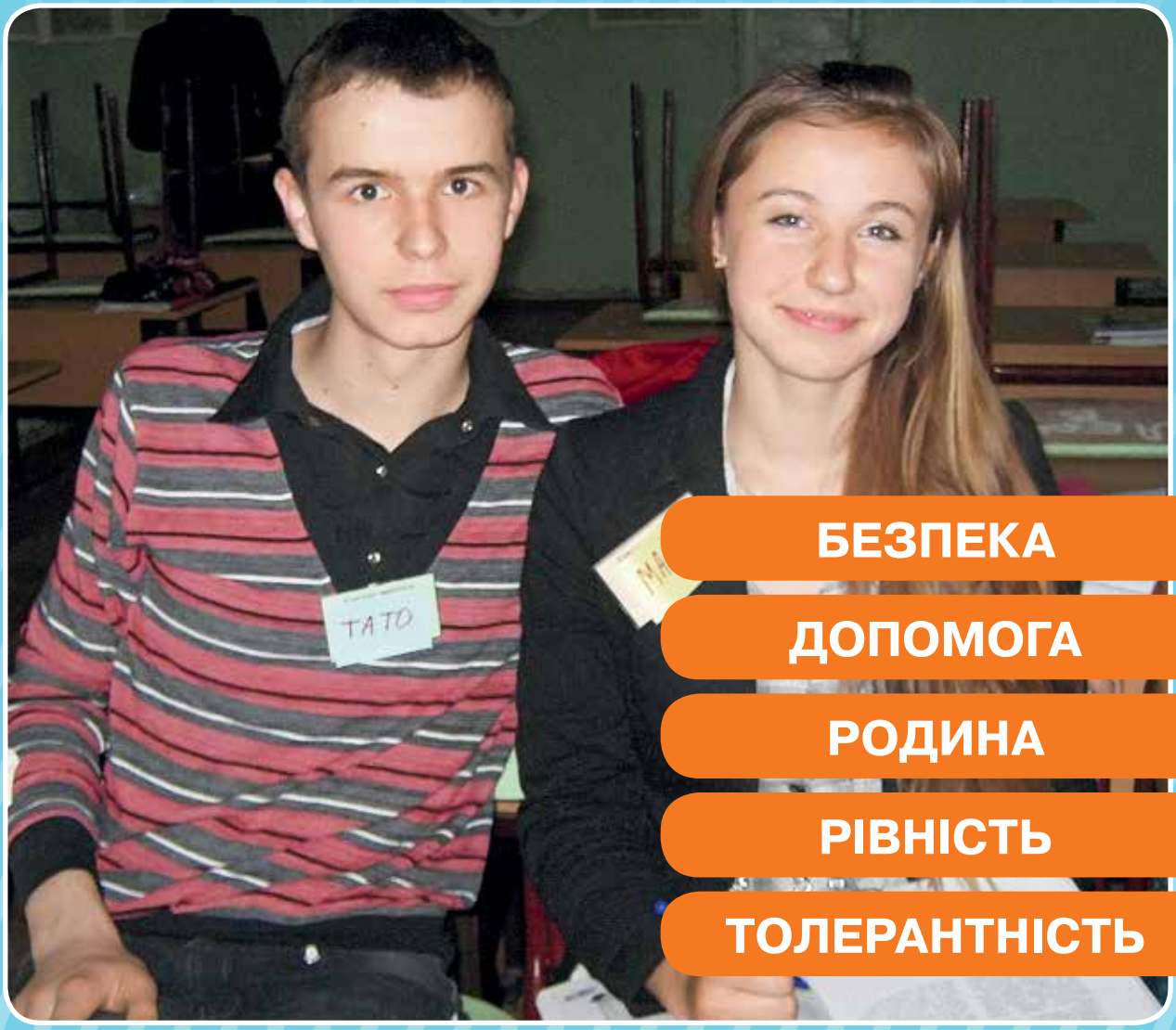
О. Березюк, К. Візін, Т. Воронцова,
І. Гарбузюк, О. Демянчук, В. Карбишева, В. Пономаренко

П'ЯТЬ УРОКІВ ЗАХИСТУ ВІД ВІЛ

ТРЕНІНГИ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК

**Посібник для учнів ПТНЗ
старшого підліткового та юнацького віку (15–18 років)**



БЕЗПЕКА

ДОПОМОГА

РОДИНА

РІВНІСТЬ

ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Київ 2014

ББК 68.4(4УКР)9я721
В 75

Упорядковано на базі матеріалів,
схвалених комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(Лист ІІТЗО від 29.04.10, №1.4/18–1668)

Експертизу здійснювали:
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

В 75 **О. Березюк, К. Візін, Т. Воронцова, І. Гарбузюк, О. Демянчук, В. Карбишева, В. Пономаренко**
П'ять уроків захисту від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: посібник для учнів ПТНЗ старшого підліткового та юнацького віку. — Київ, 2014. — 72 с.
ISBN

Посібник створено відповідно до програми тренінгового курсу для учнів ПТНЗ «П'ять уроків захисту від ВІЛ», яка базується на програмі «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ», схваленої комісією з питань інноваційної діяльності та експериментальної роботи (Лист ІІТЗО від 04.08.10, №1.4/18–3169).

Курс, що складається вз п'яти тренінгів для учнів ПТНЗ, реалізує концепцію превентивної освіти на основі набуття життєвих навичок (ООЖН), спрямованих на подолання проблем підліткового віку і виховання гармонійно розвиненої особистості.

Він передбачає використання інтерактивних методів (аналіз ситуацій, мозкові штурми, рольові ігри, інсценування), які стимулюють взаємодію учнів між собою та з тренером. Ця методика якнайкраще зарекомендувала себе і нині широко впроваджується у навчальних закладах України.

68.4(4УКР)9я721

Australian Aid

Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Австралійского Уряду.
This publication was sponsored by the Australian Government.
Погляди авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію Австралійского Уряду.За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ISBN

© О. Березюк, К. Візін, Т. Воронцова, І. Гарбузюк, О. Демянчук, В. Карбишева, В. Пономаренко текст, дизайн, малюнки, верстка, 2014

ЗМІСТ

Тренінг 1
ВІЛ/СНІД/ІПСШ: базова інформація
12

БЕЗПЕКА

«Життя прожити — не поле перейти»
Завдання 1.2. Правила групи
Базова інформація про ІПСШ
Що треба знати про ВІЛ і СНІД
Як ВІЛ руйнує імунітет
Як інфікуються ВІЛ
Завдання 1.2. ВІЛ не передається через…
Як захиститися від ВІЛ
Оцінювання ризиків
Завдання 1.3. Оцінюємо ризики у життєвих ситуаціях
Професійні ризики ВІЛ-інфікування

Тренінг 2
Джерела допомоги для молоді
20

ДОПОМОГА

Куди звернутися за консультацією і по допомогу
Завдання 2.1. Уявіть себе лікарем
Завдання 2.2. До кого, куди і як звертатися з питань ВІЛ/СНІД/ІПСШ
Діагностика ВІЛ
Завдання 2.3. Тестування на ВІЛ-інфекцію: запитання і відповіді
Завдання 2.4. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною

Тренінг 3
Стать і гендер
28

РІВНІСТЬ

Поняття статі і гендера
Завдання 3.1. Стать чи гендер?
Гендерні ролі і стереотипи
Завдання 3.2. Гендерна рамка
Гендерні аспекти епідемії ВІЛ/СНІДу
Завдання 3.3. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи
Поняття про гендерне насильство
Завдання 3.4. Як уникнути насилля
Пам'ятка «Як уникнути сексуального насилля»
Пам'ятка «Допомога жертві насилля»

Тренінг 4
Цінність родини
36

Найважливіші цінності
Завдання 4.1. Аналізуємо життєві цінності
Складові родинного щастя
Завдання 4.2. Герб моєї майбутньої родини
Ризики раннього початку статевого життя
Завдання 4.3. Відповідальне батьківство
Завдання 4.4. Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків

РОДИНА

Тренінг 5
«НІ» дискримінації людей, які живуть з ВІЛ
44

Як протидіяти стигмі, дискримінації і СНІДофобії
Завдання 5.1. Що відчуває жертва дискримінації
Завдання 5.2. Як здолати страх
Завдання 5.3. Серце друга
Як висловити підтримку і надати допомогу
ВІЛ/СНІД і право
ВІЛ/СНІД — виклик людині і людству

ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Словник термінів
66

Перелік абревіатур і скорочень
70

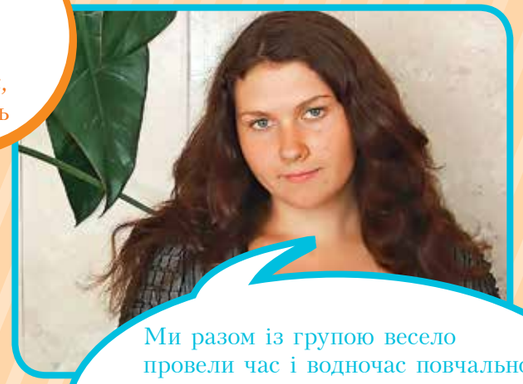
СХВАЛЕНО МОЛОДДЮ

Я щасливий, що мав змогу бути учасником пілотування тренінгового курсу «П'ять уроків захисту від ВІЛ».

Назар,
м. Чернівці

Мені дуже сподобалось брати участь у тренінгах. Я дізналася багато цікавого і важливого для свого життя. Із задоволенням чекаю ще!

Діана,
м. Тернопіль



Ми разом із групою весело провели час і водночас повчально. Мої враження від тренінгів чудові. Побільше б таких!

Марія,
м. Тернопіль

Особисто я згодна щодня брати участь у тренінгах. А найбільше мені хотілося б самій проводити тренінги для інших людей, своїх друзів і знайомих.

Наталка,
м. Гнівань, Вінницька обл.

ПРО ЩО ЦЕЙ ПОСІБНИК

Цей посібник розроблено для того, щоб допомогти вам підвищити індивідуальну захищеність до епідемії ВІЛ/СНІДу, розвивати навички толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

Ваші заняття відбуватимуться у формі тренінгів. Кожен тренінг містить базову інформацію і завдання, які ви будете виконувати індивідуально, в парах або групах під керівництвом тренера.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ СКЛАДАЄТЬСЯ ІЗ П'ЯТИ ТРЕНІНГІВ

1. БЕЗПЕКА

На першому тренінгу ви дізнаєтеся про життєві навички і правила поведінки на тренінгу. Ознайомитеся з базовою інформацією про ВІЛ/СНІД та інші інфекції, що передаються статевим шляхом, про те, як люди інфікуються ВІЛ та як можна захиститися від нього.

2. ДОПОМОГА

На другому тренінгу ви озайомитесь із принципами діагностування на ВІЛ-інфекцію та дізнаєтеся, куди звертатися по допомогу з питань репродуктивного здоров'я.

3. РІВНІСТЬ

На третьому тренінгу ви навчитеся розрізняти гендер та стать, дізнаєтесь про гендерні стереотипи, гендерне насильство. Проаналізуєте небезпеку сексуальних домагань і насилля.

4. РОДИНА

Четвертий тренінг присвячено пропаганді родинних цінностей. Ви дізнаєтеся секрети родинного щастя, як підготуватися до народження здорових дітей, проаналізуєте небезпеки ранніх і позашлюбних статевих стосунків.

5. ТОЛЕРАНТНІСТЬ

П'ятий тренінг присвячено подоланню стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ. Ви вчитиметесь толерантно ставитися до ВІЛ-позитивних людей, надавати їм необхідну підтримку і допомогу.

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

→ ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

→ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ В ГРУПІ

→ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

→ ІНСЦЕНУВАННЯ

→ ПРИТЧІ, ІСТОРІЇ, МЕТАФОРИ

→ ТВОРЧІ ПРОЕКТИ

ТРЕНІНГ 1

ВІЛ/СНІД: БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ

На цьому тренінгу ви:

- **обговорите правила роботи на тренінгу;**
- **ознайомитеся з базовою інформацією про ВІЛ/СНІД/ІПСШ;**
- **дізнаєтесь про шляхи й умови інфікування ВІЛ;**
- **дізнаєтесь, як уникнути зараження ВІЛ/ІПСШ;**
- **тренуватимете свої навички оцінювання ризику ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях.**

Ключові поняття і терміни:

ІПСШ, ВІЛ, СНІД, АРВ-терапія, опортуністичні захворювання, імунітет, імунодефіцит, антитіла, симптоми ІПСШ шляхи передання, умови інфікування, ін'єкції, медичні та косметичні маніпуляції, формула індивідуального захисту, ризик, рівень ризику, оцінювання ризику в життєвих ситуаціях, оцінювання ризику в професійних ситуаціях.

«ЖИТТЯ ПРОЖИТИ — НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ»

Що таке життєві навички

Життя щодня дарує нам безліч відкриттів, відчуттів і вражень, радість пізнання краси і гармонії світу.

Та в народі недаремно кажуть: «Життя прожити — не поле перейти». І справді, на життєвому шляху кожного з нас постають виклики і перепони, здатні вивести з рівноваги і негативно вплинути на здоров'я.

Уміння, що допомагають людині долати труднощі й підтримувати високий рівень благополуччя, називають сприятливими для здоров'я *життєвими навичками*. Набувши таких навичок, люди краще розуміють самих себе та інших, уникають зайвих ризиків і проблем. Життєвими ці навички називають тому, що вони потрібні кожному, незалежно від того, чим він займається, яку професію обере.

Більшість людей набувають цих навичок із власного досвіду, переважно «методом проб і помилок». Але той, кому допомогли їх набути, має набагато більше шансів досягти поставленої мети і життєвого успіху.

Що таке тренінг

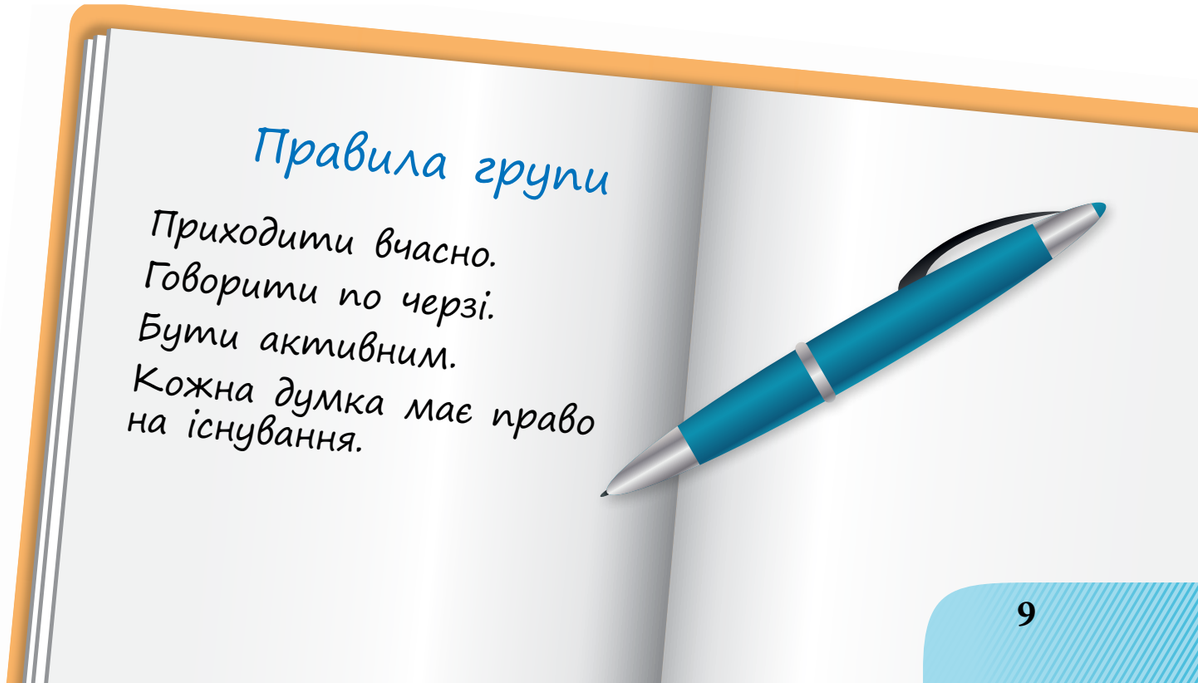
Як неможливо навчитися кататись на велосипеді без велосипеда, так і життєві навички не можна засвоїти без тренування. Недостатньо послухати або прочитати про них. Треба відпрацювати ці вміння на тренінгах.

Тренінги відрізняються від звичайних уроків. Передусім тим, що учні сидять не за партами, а в колі. Так вони не лише чують, а й бачать та краще розуміють одне одного і тренера.

На тренінгах ніколи нудьгувати. Робота в групах, рольові ігри, руханки, мозкові штурми, обговорення ситуацій, історій, виконання проектів роблять такі заняття цікавими, захоплюючими.

На тренінгу панує доброзичлива атмосфера, але водночас і дисципліна. Усі дотримуються певних правил. Відомо, що люди найохочіше дотримуються тих правил, про які домовилися між собою. Тому на тренінгу завжди спочатку обговорюють і записують ці правила.

Нижче наведено деякі правила поведінки на тренінгу.



Завдання 1 1. Правила групи

1. Обговоріть, які правила допоможуть вам працювати на тренінгу.
2. Запишіть ці правила.

Правила нашої групи

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ІПСШ

Що таке ІПСШ

ІПСШ — це ***І***нфекції, що ***П***ередаються ***С***татевим ***Ш***ляхом.

Деякі ІПСШ можуть передаватись і в інший спосіб, наприклад, через кров.

У чому небезпека ІПСШ

Ці інфекції найбільш поширені серед сексуально активної молоді й призводять до небезпечних наслідків:

- можуть негативно позначитися на репродуктивному здоров'ї чоловіків і жінок (проблемна вагітність, безпліддя, рак шийки матки, інші ускладнення);
- можуть спричинити ураження серця, головного мозку і навіть смерть;
- деякі з них особливо небезпечні для немовлят, народжених інфікованими матерями;
- оскільки ІПСШ збільшують ризик інфікування ВІЛ у десятки разів, їх називають «воротами» для ВІЛ-інфекції.

Види ІПСШ

Збудниками більшості ІПСШ є бактерії і віруси.

Вірусні ІПСШ — ВІЛ-інфекція, гепатит В, гепатит С, генітальний герпес та інші — найнебезпечніші, оскільки часто є невиліковними. Іноді деякі вірусні інфекції знищує імунна система (як у разі захворювання на грип), однак у більшості випадків вони залишаються в організмі людини на все життя.

Бактеріальні ІПСШ — сифіліс, гонорея, хламідіоз, трихомоноз — породжують серйозні проблеми для людей, що заразились, і для новонароджених.

За перших ознак ІПСШ слід припинити статеві контакти і негайно звернутися до лікаря. Важливим є одночасне лікування обох партнерів. В іншому разі можливе повторне зараження тією самою інфекцією.

СИМПТОМИ ІПСШ:

- висипки, виразки, пухирці, бородавки навколо статевих органів;
- свербіння і печія статевих органів;
- часте сечовиділення, що іноді супроводжується болем і печією;
- болі внизу живота (у жінок);
- незвичні виділення зі статевих органів;
- неприємний запах виділень;
- підвищення температури тіла;
- опухання лімфовузлів.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ВІЛ І СНІД

Що таке ВІЛ

ВІЛ — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Вірус — мікроорганізм, який можна побачити тільки під електронним мікроскопом

Імунодефіциту — неспроможність імунної системи захистити організм від інфекцій і злоякісних пухлин

Людини — організм, в якому розмножується вірус

Усередині організму ВІЛ потрапляє в клітини імунної системи. Розмножуючись у них і водночас знищуючи їх, ВІЛ поступово руйнує імунну систему. Це призводить до імунного дефіциту і появи симптомів СНІДу.

Що таке СНІД

СНІД — остання стадія ВІЛ-інфекції:

Синдром — тому що в людини виникає багато різних симптомів і захворювань

Набутого — тому що він не успадковується

Імунного — тому що уражується імунна система організму

Дефіциту — тому що імунна система ослаблена і не здатна захищати організм

СНІД починається тоді, коли виникає загальний імунодефіцит.

Опортуністичні захворювання

Це захворювання, що розвиваються на тлі загального імунного дефіциту.

До них належать:

- респіраторні інфекції (туберкульоз, пневмонія);
- інфекції, що уражують систему травлення (кандидозний стоматит, діарея);
- інфекції, що уражують головний мозок (токсоплазмоз, менінгіт);
- злоякісні пухлини, наприклад, саркома Капоші.

Що таке АРВ-терапія

Це лікування ***А***нти***Р***етро***В***ірусними препаратами. Ці препарати не здатні вилікувати від ВІЛ-інфекції, та вони перешкоджають розмноженню ВІЛ. Завдяки АРВ-терапії ВІЛ-інфіковані люди живуть набагато довше, і їхнє життя набуває нової якості.

Той, хто починає АРВ-терапію, повинен щодня вживати ліки за складною схемою. Деякі з них слід приймати натщесерце, інші — після або через певний час після їди.

Почавши лікування, не можна переривати його чи пропускати прийом медикаментів. Інакше ліки перестануть діяти, і лікарям доведеться призначати іншу комбінацію АРВ-препаратів, а їх поки що розроблено не так уже й багато.

КОЖНІЙ ЛЮДИНІ ВАЖЛИВО ЗНАТИ РЕАЛЬНІ ФАКТИ ПРО ВІЛ, СНІД ТА ІПСШ.

ЯК ВІЛ РУЙНУЄ ІМУНІТЕТ

Організм людини здатний захищатися від інфекцій, а також відновлюватись у випадку хвороби завдяки імунній системі (імунітету).

Та є інфекція, перед якою організм безсилий. Це ВІЛ — вірус, що руйнує імунітет.

Уявіть обложену фортецю, яку захищає численне військо. Чи легко ворогам захопити таку фортецю? Звісно, ні. Та що трапиться, якщо заразити її захисників смертельною інфекцією? Один за одним вони вмиратимуть, інфікуючи інших. Невдовзі фортецю вже нікому буде захищати, її зможе захопити будь-хто.

Те саме відбувається у випадку інфікування ВІЛ (мал. 1).

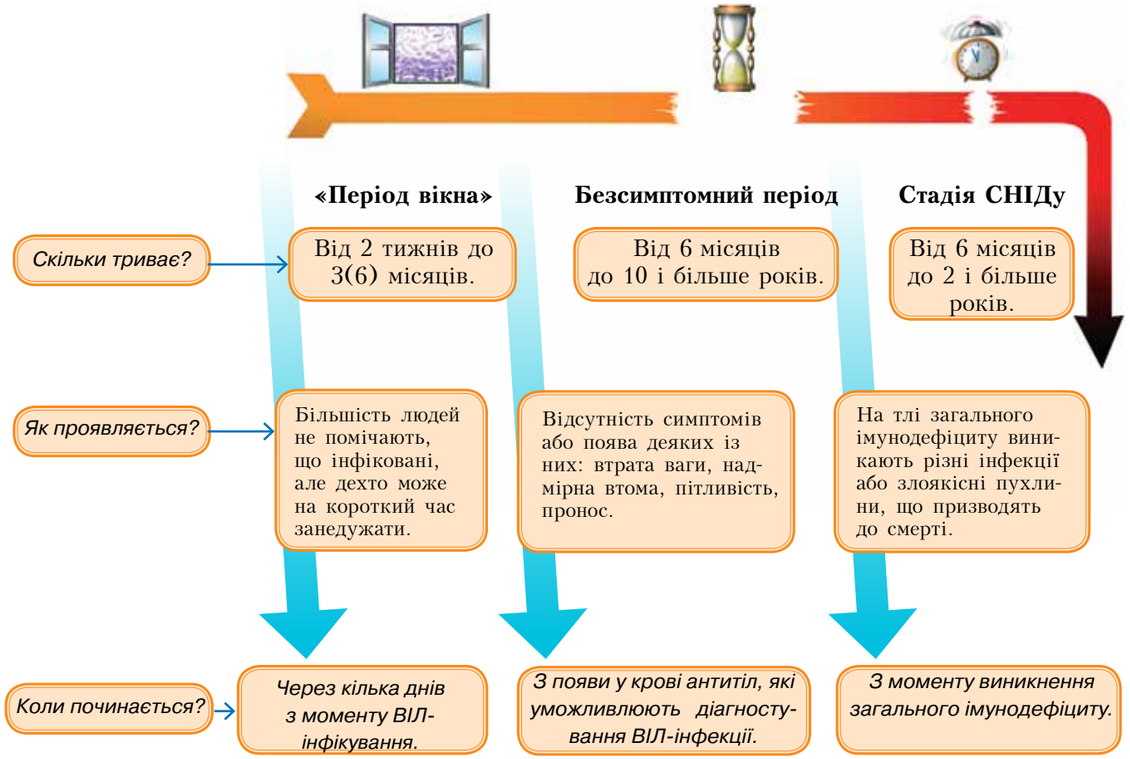
Людський організм – як фортеця, а імунітет – могутнє військо, що боронить її від мікробів і вірусів.

Якщо в організм потрапляє ВІЛ, він інфікує і знищує клітини імунної системи.

Коли імунітет зруйновано, починається СНІД — остання стадія захворювання, коли людина може померти від будь-якої інфекції.

Мал. 1

СТАДІЇ ПЕРЕБІГУ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ



Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:

- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватись і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальний апетит;
- боротися з інфекціями, наприклад, хворіти на грип і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані, й інфікувати інших людей.

ЯК ІНФІКУЮТЬСЯ ВІЛ

Шляхи передання ВІЛ

Небезпечні концентрації ВІЛ є лише у крові, виділеннях зі статевих органів і в грудному молоці. З огляду на це виокремлюють три шляхи передання ВІЛ-інфекції.

1. ВІЛ передається через кров

- Людина може бути інфікована під час переливання крові або пересадки донорських органів. Щоб запобігти цьому, проводять тестування донорської крові та органів.
- Можливе інфікування у випадку використання нестерильних інструментів для ін'єкцій, хірургічних операцій або стоматологічних маніпуляцій.
- Можна інфікувати людину у випадку використання нестерильних інструментів для косметичних процедур (наприклад, під час виконання пірсингу чи татуажу).
- Існує небезпека інфікування при контакті з кров'ю ВІЛ-інфікованого (наприклад, при потраплянні зараженої крові в очі).

2. ВІЛ передається через статеві контакти

- Більшість людей у світі інфікуються статевим шляхом. Це може статися навіть у випадку одного статевого контакту.

3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

- Діти, народжені ВІЛ-інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів.
- Іноді інфікування дитини відбувається під час вигодовування грудним молоком.

Умови інфікування ВІЛ

Щоразу, коли рідини, які містять небезпечні концентрації ВІЛ, потрапляють у кров або на слизові оболонки, людина може заразитися. Шкіра зазвичай є надійним бар'єром для проникнення ВІЛ, але лише за умови її цілості, відсутності порізів, проколів, ранок, виразок.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, збільшують ризик ВІЛ-інфікування. Їх ще називають «воротами для ВІЛ-інфекції», адже для тих, хто має ІПСШ, ризик ВІЛ-інфікування удесятеро більший.

Небезпечні рідини щодо інфікування ВІЛ:

- кров;
- сперма;
- вагінальний секрет;
- материнське молоко.

Зараження ВІЛ може відбутися за:

- наявності вірусу;
- достатньої його кількості;
- потрапляння ВІЛ у кровообіг через слизові оболонки або ушкоджену шкіру.

Шляхи інфікування:

- через кров;
- через статеві контакти;
- від ВІЛ-інфікованої матері до дитини.

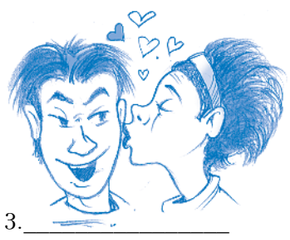
Завдання 1.2. ВІЛ не передається через...

Знаючи, у яких випадках ВІЛ не передається, ви почуватиметесь упевненіше в повсякденному житті й позбудетесь безпідставного страху перед ВІЛ-позитивними людьми.

1. Розгляньте малюнки і напишіть, що роблять зображені на них люди.
2. Розподіліть між собою ситуації і продемонструйте зображені на них дії за допомогою пантоміми.
3. Обговоріть, чому в цих ситуаціях не можна заразитися ВІЛ.
4. Назвіть приклади інших ситуацій, безпечних щодо інфікування ВІЛ.

1._____

2._____



3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

10._____

11._____

12._____

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВІЛ

Профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні

Державні органи здійснюють контроль за донорською кров'ю, забезпечують дотримання заходів безпеки у лікарнях для уникнення інфікування через нестерильні інструменти.

Уповільненню темпів поширення ВІЛ-інфекції сприяє широкий доступ до антиретровірусної терапії. Ліки знижують концентрацію ВІЛ в організмі людини. Це зменшує ризики інфікування ВІЛ статевим шляхом та через кров і допомагає запобігти переданню ВІЛ від матері до дитини.

Формула індивідуального захисту

На індивідуальному рівні ризику ВІЛ-інфікування можна уникнути або суттєво зменшити його за допомогою простої формули: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність».

Найнадійнішим захистом від ВІЛ та інших ІПСШ є утримання від статевих контактів або взаємна вірність неінфікованих партнерів.

Хоча презерватив не гарантує стовідсоткового захисту від ВІЛ та ІПСШ, за умови його постійного і правильного використання ризик інфікування суттєво знижується.

Формула індивідуального захисту:

Утримання — відсутність сексуальних контактів.

Вірність — взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя).

Презерватив — необхідність використання презервативів щоразу, коли вам невідомий ваш ВІЛ-статус або ВІЛ-статус вашого партнера.

Стерильність — уникання користування нестерильними медичними та косметичними інструментами, які колють або ріжуть.

Кількість:
тільки кров, виділення зі статевих органів та материнське молоко містять небезпечну щодо зараження концентрацію ВІЛ.

Проникнення:
зараження ВІЛ можливе лише за потрапляння інфікованих рідин на слизові оболонки або ушкоджену шкіру.

Якість:
ВІЛ гине при нагріванні, висиханні рідини, дезінфекції.

ОЦІНЮВАННЯ РИЗИКІВ

На попередньому тренінгу ви дізналися про шляхи передання ВІЛ та методи захисту від нього. Уміння оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних життєвих ситуаціях допоможе застосовувати ці знання на практиці.

Оцінюючи різні життєві та професійні ситуації з точки зору безпеки, ми зазвичай перевіряємо, чи існує загроза нашому життю і здоров'ю. Таку загрозу ще називають ризиком.

У *таблиці 1* наведено градації ризику ВІЛ-інфікування і приклади ситуацій, що відповідають різним рівням ризику.

Таблиця 1

Дуже ризиковано	Ризик низький або теоретичний	Ризику немає
Умови: Значний контакт із кров'ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ	*Умови:* Можливість незначного контакту з кров'ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ	*Умови:* Відсутній контакт з кров'ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ
Приклади: *Переливання неперевіреної крові* Його роблять лише за згоди родичів потерпілого, якщо йдеться про його життя	*Приклади:* *Цілування в губи* Існує незначний ризик, якщо в роті ВІЛ-інфікованого є виразки або ранки. Але цей ризик теоретичний, адже практично таких випадків не було зафіксовано *Користування спільною зубною щіткою* Кровоточивість ясен — доволі поширена проблема. Тому теоретично існує ризик контакту інфікованої крові зі слизовою оболонкою в роті іншої людини. Однак цей ризик дуже низький, оскільки при змішуванні з пастою та ополіскуванні концентрація вірусу знижується	*Приклади:* *Здавання крові на станції переливання крові* На станціях переливання крові використовують тільки одноразові комплекти для забору крові. Тому це абсолютно безпечна процедура і дуже шляхетна справа

ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ

Для працівників певних професій існує підвищений ризик ВІЛ-інфікування через специфіку їх трудової діяльності.

Передусім це стосується медичного персоналу (лікар, медична сестра, лаборант), працівників пожежної служби, рятувальників, співробітників правоохоронних органів, які можуть мати контакти з кров'ю інших людей. Ігнорування заходів безпеки збільшує ризик, тому вони завжди повинні використовувати захисні рукавички, пристрої для «штучного дихання» тощо.

Певною мірою ризикованими є й професії, пов'язані з виконанням косметичних процедур — манікюру, педикюру, пірсингу, татуажу. В усіх випадках, де можливий контакт із кров'ю інших людей, важливо дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо стерилізації інструментів, обробки ран тощо.

У наведених ситуаціях завжди існує ризик інфікування іншими інфекціями, що передаються через кров. Імовірність цього навіть вища, адже, наприклад, віруси гепатиту В і С набагато стійкіші в умовах навколишнього середовища, ніж ВІЛ.

Загалом ризикованою є робота і проживання в умовах, за яких немає доступу до медичних послуг і люди не можуть захиститися від інфекцій (сезонні працівники, трудові мігранти).

Специфіка деяких професій збільшує ризик ВІЛ-інфікування статевим шляхом (мал. 2).

Мал. 2

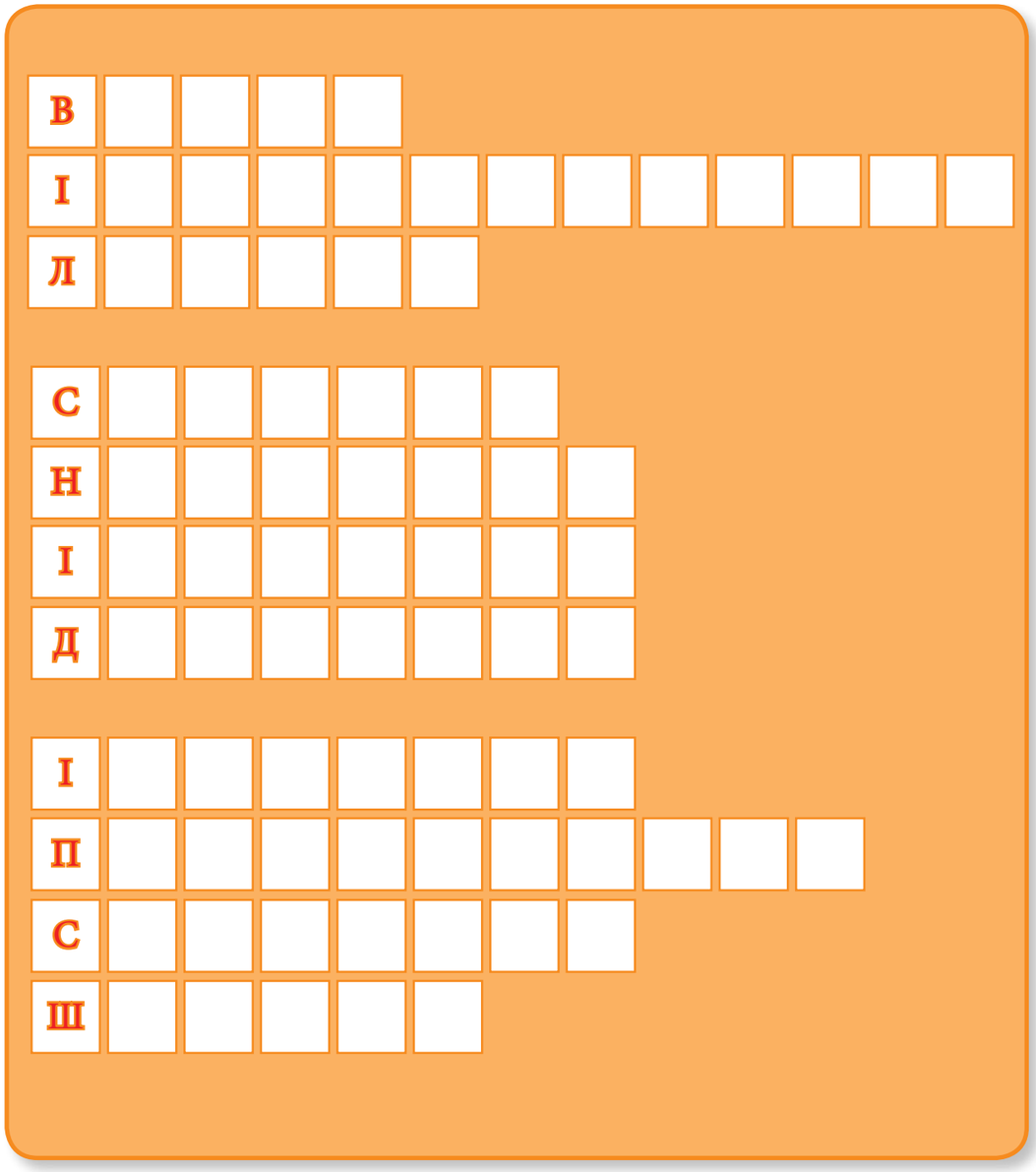
Робота, яка вимагає частих відряджень, а отже, розлуки з родиною на тривалий час (наприклад, так звані «човники», водії-дальнобійники, провідники залізничного транспорту, стюарди, матроси).

Нелегальне працевлаштування, особливо за кордоном, пов'язане з ризиком стати жертвою торгівлі людьми.

Значна частина заробітку працівників сфери послуг (покоївок, офіціантів, барменів) — це так звані «чайові», що збільшує ризик сексуальних домагань.

Перевірте себе

Розшифруйте абревіатури.



ТРЕНІНГ 2

ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ

На цьому тренінгу ви:

- **уявите себе справжніми лікарями;**
- **дізнаєтеся, куди і як звертатися по допомогу з проблем репродуктивного здоров'я;**
- **ознайомитеся з принципами тестування на ВІЛ-інфекцію;**
- **оцініте рівень своєї відповідальності за власне здоров'я.**

Ключові поняття і терміни:

репродуктивне здоров'я, гінеколог, дерматолог, венеролог, психолог, ВІЛ-сервісні організації, антитіла, ВІЛ-позитивний, ВІЛ-негативний, ВІЛ-статус, телефон довіри, дружні клініки для молоді, тестування на ВІЛ-інфекцію

КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦІЄЮ І ПО ДОПОМОГУ

Репродуктивне здоров'я

Репродуктивне здоров'я — це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.

Проблеми репродуктивного здоров'я можуть виникнути внаслідок гормональних порушень, психологічних стресів, поганого харчування, різноманітних інфекцій. Тому кожній людині репродуктивного віку треба проходити регулярний медичний огляд і звертатися до фахівця в разі появи будь-яких симптомів захворювань.

Дружні клініки для молоді

Держава усвідомлює особливі потреби молоді в інформації, що стосується здоров'я, а також в індивідуальних медичних і психологічних консультаціях. Тому в столиці й у багатьох інших містах України відкрито якісно нові медичні установи — дружні клініки для молоді (ДКМ).

У Києві одна з таких клінік функціонує за адресою: м. Київ, вул. Володимирська, 43. Тел.: 234-93-46.

Тут працює кваліфікований персонал: гінеколог, дерматовенеролог, психолог.

Джерела допомоги:

- дружні клініки для молоді;
- центри з профілактики ВІЛ/СНІДу;
- центри здоров'я;
- кабінети і телефони довіри;
- гарячі лінії з проблем ВІЛ/СНІД/ІПСШ;
- родичі;
- друзі;
- педагоги;
- психологи;
- інші дорослі, яким ви довіряєте;
- ВІЛ-сервісні організації.

Повага, доброзичливе і неосудливе ставлення до відвідувачів — головні принципи роботи цих медичних установ.

Будь-хто може зателефонувати до клініки, і йому повідомлять, коли краще приїхати. У нього не вимагатимуть документів, усі послуги клініки безкоштовні.

Завдання 2.1. Уявіть себе лікарем

Лікарі та інші працівники системи охорони здоров'я є надійним джерелом інформації про захист від ВІЛ/ІПСШ.

- Уявіть себе лікарем, який має відповісти на один із наведених нижче листів.
- Використовуйте поради з «Валізи лікаря».

Валіза лікаря

- утримуйтеся від статевих контактів;
- відстрочте статеві контакти до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки;
- виявляйте свої почуття без інтимних стосунків;
- зберігайте вірність своєму партнерові;
- у випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами;
- звертайтеся в поліклініку, якщо вам необхідно зробити ін'єкцію;
- не користуйтеся голками, шприцами, ножами, лезами, на яких може бути кров інших людей;
- зверніться за порадою до фахівця;
- страх може спричинити проблеми. Зверніться по допомогу якнайшвидше!
- пройдіть обстеження на ВІЛ та ІПСШ;
- запитайте людину, чи хоче вона поговорити з вами. Уважно вислухайте її і постарайтеся заспокоїти. Запропонуйте свою підтримку і допомогу.

Любий лікарю!

Мені 16 років, і я маю проблему, з якою не знаю, до кого звернутись. Я зустрічаюся зі своїм хлопцем три місяці. Тепер він каже, що хоче інтимних стосунків. Я відмовилася, і він твердить, що це тому, що не люблю його. Він сказав, що покине мене і зустрічатиметься з іншою дівчиною, якщо я не погоджуся. Ще він каже, що всі «це» роблять. Я справді люблю його і не хочу втратити.

Я збентежена, Іра

Шановний лікарю!

Пишу вам тому, що тривожуся за свого брата. Віктор утік з дому і ночує на вулиці разом з іншими хлопцями. Він недосипає, погано харчується і палить, коли дістає цигарки. Хлопці зробили надрізи на руках і доторкнулися кров'ю, щоб показати, що вони стали кровними братами. Віктор думає, що заразився ІПСШ, і йому треба десь полікуватися.

Занепокоєний Сашко

Любий лікарю!

Сподіваюсь, ви допоможете. Мені 16 років, і цього літа в мене були статеві стосунки з трьома різними хлопцями. Я не користувалася жодними захисними засобами. Тепер дізналася про можливу вагітність, СНІД та ІПСШ.

Думаю, що можу бути вагітна, також переживаю, чи не заразилась я ВІЛ. Що мені робити?

Я у відчаї, Алла

Шановний лікарю!

Звертаюся до вас за порадою стосовно моєї подруги Оксани. Нещодавно вона познайомилася з одруженим чоловіком, удвічі старшим за неї. Він водить її у ресторани і подарував мобільний телефон. Учора вона сказала, що він купив для них путівки на курорт. Я думаю, що Оксана не повинна приймати від нього подарунки і тим паче їхати з ним.

Я стурбована, Настя

Завдання 2.2. До кого, куди і як звертатися з питань ВІЛ/СНІД/ІПСШ

Кожен із нас іноді потребує поради щодо важливих для нього проблем. Попросити її можна у друга, родича, учителя, психолога або лікаря.

Джерелом інформації є й телефон довіри або гаряча лінія з проблем ВІЛ/СНІДу.

Для кожної з наведених ситуацій напишіть, куди і до кого ви звернулися б за підтримкою і по допомогу.

У вас є близький друг, який переживає, що, можливо, інфікований ВІЛ.

Допомога від:_____

Де і як?_____

Ви почуваєтеся нездоровим: дуже втомлюєтесь, у вас збільшені лімфовузли, пітнієте вночі.

Допомога від:_____

Де і як?_____

Дізнавшись у школі про ВІЛ/СНІД, ви боїтеся, що інфіковані.

Допомога від:_____

Де і як?_____

У вашої родички СНІД. Вона живе з вами і потребує допомоги.

Допомога від:_____

Де і як?_____

Запишіть адреси і телефони джерел допомоги з питань репродуктивного здоров'я, які функціонують у вашому місті чи селі або в найближчому районному (обласному) центрі.

Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» — 0-800-500-45-10

ДІАГНОСТИКА ВІЛ

Симптоми — ненадійні ознаки

Ми звикли, що хвороби проявляються певними симптомами: вітрянка — висипкою, отруєння — нудотою і проносом, виразка шлунку — болем. Але у випадку ВІЛ-інфекції все інакше. Адже ВІЛ уражує імунну систему, яка забезпечує опір організму інфекціям. Тому діагностувати ВІЛ за допомогою симптомів неможливо. Адже це симптоми не власне ВІЛ, а захворювання, що виникло на тлі імунного дефіциту.

Принципи тестування на ВІЛ-інфекцію

Тестування на ВІЛ-інфекцію — єдиний достовірний спосіб дізнатися про її наявність чи відсутність в організмі людини.

Тестування на антитіла до ВІЛ методом імуноферментного аналізу (ІФА) — найнадійніший метод діагностики. Його достовірність — 99%. Але він дієвий не раніш як через 1—3 місяці від моменту зараження. Існують і інші методи діагностики ВІЛ-інфекції, однак вони дорожчі і менш надійні.

Тестування можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом, у багатьох державних і приватних медичних установах. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безкоштовним.

Добровільність означає, що ніхто не має права змусити людину пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію, за винятком донорів крові і деяких категорій медиків та науковців.

Анонімність означає, що клієнт не зобов'язаний називати своє ім'я, якщо він цього не бажає.

Конфіденційність стосується результатів тестування. Вона означає, що пацієнт має право на збереження лікарської таємниці. Розголошення діагнозу без його згоди карається за законом.

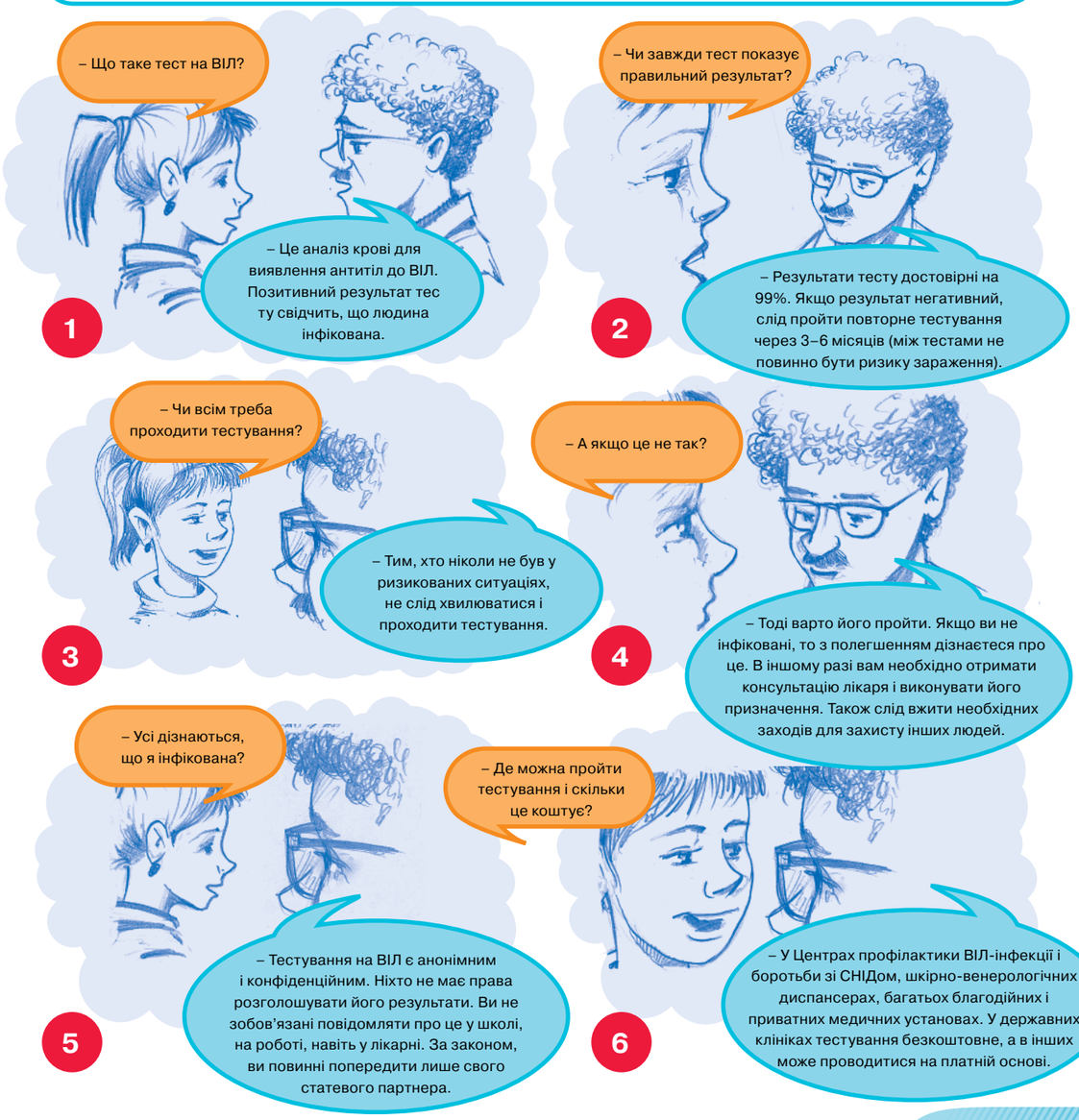
Безкоштовність означає, що у державних медичних установах цей аналіз роблять безоплатно.

До і після тесту відвідувачу пропонують консультацію. Консультант пояснює процедуру проведення тесту, повідомляє, коли будуть готові результати. У разі негативного результату інформує про шляхи зараження і методи захисту від ВІЛ. Якщо тест позитивний, консультант надає психологічну підтримку і налаштовує пацієнта на необхідні практичні дії.

Завдання 2.3. Тестування на ВІЛ-інфекцію: запитання і відповіді

Якщо людина усвідомлює, що була у ризикованій ситуації, їй слід пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію. Це обстеження є конфіденційним і анонімним. До і після тесту відвідувачу запропонують консультацію.

- Уважно прочитайте діалог дівчини з консультантом.
- Можете поставити тренеру додаткові запитання з цього приводу.



Завдання 2.4. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною

Цей короткий тест допоможе вам зрозуміти, чи є ви справді відповідальною людиною. Адже тільки ті, хто здатний взяти на себе відповідальність, можуть зупинити епідемію ВІЛ/СНІДу.

- Поставте позначку в колонці «ТАК», якщо погоджуєтеся з наведеним твердженням, у колонці «НІ», якщо не погоджуєтесь, і в колонці «?», якщо маєте сумнів.
- Підрахуйте свій результат так, як написано в інструкції, і перевірте його за показниками відповідальності.

Інструкція для підрахунку результатів

1. Зараховуйте собі за кожну відповідь:

   Так — 3 бали.

   Не впевнений — 1 бал.

   Ні — 0 балів.

2. Підрахуйте сумарний результат і порівняйте його з показниками відповідальності:

33—36 балів	— ви дуже відповідальний.
30—33 бали	— ви досить відповідальний.
27—29 балів	— ви певною мірою відповідальний.
24—26 балів	— ви не зовсім відповідальний.
0—24 бали	— **ВИ НАДТО РИЗИКУЄТЕ!**

Так	*Ні*	*?*	
○	○	○	Я дбаю про своє здоров'я (наприклад, не палю, не вживаю наркотиків).
○	○	○	Я знаю, як передаються ВІЛ/ІПСШ і як захиститися від інфікування.
○	○	○	Я не матиму сексуальних стосунків на цьому етапі свого життя.
○	○	○	Якщо я захворію і потребуватиму ін'єкцій, я користуватимусь тільки одноразовими шприцами.
○	○	○	Коли буду готовий до інтимних стосунків, я користуватимусь презервативом.
○	○	○	Коли буду готовий до інтимних стосунків, матиму лише одного сексуального партнера.
○	○	○	Якби я був інфікований ВІЛ або ІПСШ, то розповів би про це своїм батькам.
○	○	○	Я не користуватимусь нестерильними інструментами для пірсингу, татуажу тощо.
○	○	○	Я добре подумаю, чи мати дитину, якщо я або мій чоловік (дружина) ВІЛ-позитивний(а).
○	○	○	Якщо потраплю у ризиковану ситуацію, я пройду тестування.
○	○	○	Якщо дізнаюся, що мій шкільний друг чи сусід ВІЛ-позитивний, я збережу дружбу з ним.
○	○	○	Я одразу звернуся по допомогу в разі підозри на ВІЛ чи ІПСШ.

____+____+____= _____ *(сумарний результат)*

ТРЕНІНГ 3

СТАТЬ І ГЕНДЕР

На цьому тренінгу ви:

- **дізнаєтеся, в чому відмінність понять «стать» і «гендер»;**
- **вчитиметесь розпізнавати гендерні ролі і стереотипи, які призводять до дискримінації;**
- **проаналізуєте, як деякі гендерні стереотипи збільшують уразливість дівчат і жінок в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу;**
- **ознайомитесь з рекомендаціями, як уникнути сексуального насилля та, як допомогти жертві насилля.**

Ключові поняття і терміни:

стать, гендер, гендерні ролі, гендерні стереотипи, сексуальні домагання, сексуальне насилля.

ПОНЯТТЯ СТАТІ І ГЕНДЕРА

Що таке стать

«Хлопчик чи дівчинка?» — перше запитання про вас, щойно ви з'явилися на світ, хоча вашу стать було визначено набагато раніше — у момент зачаття.

Стать визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші ознаки: пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'єм стегон), розподіл жирових тканин, кількість волосся на тілі й на обличчі, особливості статевого дозрівання, м'язова сила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміка й хода.

Ознаки статі формуються у процесі статевого розвитку людини від моменту зачаття до досягнення статевої зрілості.

Що таке гендер

Гендер (статева роль) — поняття культурне і соціальне. Воно визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві.

Наприклад, у більшості культур жінкам приписують такі риси характеру, як турботливість, поступливість, емоційність, а чоловікам — лідерство, стриманість.

Реальна поведінка конкретної людини може відповідати прийнятій у суспільстві, а може, навпаки, вважатися характерною для протилежної статі. Так, чоловіки бувають мужніми і турботливими, а жінки — ніжними й енергійними. У цьому немає нічого поганого. Більше того, вважається, що поєднання в одній людині традиційно чоловічих і жіночих рис характеру робить її повноцінною і надзвичайно дієздатною особистістю, яка обирає стиль поведінки залежно від конкретної ситуації, а не обмежується тим, що відведено для її статі.

ОЗНАКИ СТАТІ:

- з'являються самі по собі (без зовнішнього впливу);
- є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей);
- ніколи не змінюються в історичному процесі;
- властиві лише одній статі.

ОЗНАКИ ГЕНДЕРА:

- є культурною традицією;
- суттєво відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального прошарку);
- можуть змінюватися з часом;
- властиві людям різної статі.

Завдання 3.1. Стать чи гендер?

Прочитайте наведені нижче факти. Позначте, ознакою чого вони є: статі чи гендера. Обговоріть:

1. Чи доводять ці факти, що гендерні відмінності не є вродженими ознаками, а набуваються у процесі виховання?
2. Який факт найбільше вас здивував?

	Стать	*Гендер*
У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством.	○	○
Жінки народжують дітей, а чоловіки — ні.	○	○
У багатьох країнах жінкам платять за однакову роботу менше, ніж чоловікам.	○	○
У підлітковому віці голос у хлопців змінює тембр («ламається»), а в дівчат — ні.	○	○
У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі.	○	○
У більшості країн традиційний одяг чоловіків — брюки, а в Шотландії — спідниця (кілт).	○	○
Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають брюки.	○	○
Жінки можуть годувати дітей груддю, а чоловіки — ні.	○	○
У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше, ніж хлопчики, кидають школу.	○	○
У чоловіків росте борода, а в жінок — ні.	○	○

ГЕНДЕРНІ РОЛІ І СТЕРЕОТИПИ

Гендерні ролі

Від народження батьки виховують дитину відповідно до її статі. З цього приводу в усіх країнах існує чимало традицій. Наприклад, дівчаткам купують одяг рожевого кольору, а хлопчикам — блакитного; дівчаткам дарують ляльки, а хлопчикам — машинки.

Батьки заохочують поведінку дитини, яка відповідає їхнім уявленням про те, як мають поводитися хлопчики і дівчатка. Формування гендерних ролей відбувається і під впливом вихователів, учителів, церкви, сусідів, телебачення.

Гендерні стереотипи

Спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися, називають *гендерними стереотипами*.

Більшість гендерних стереотипів допомагають хлопчикам і дівчаткам підготуватися до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому житті — матері чи батька, чоловіка чи дружини. Однак деякі гендерні стереотипи сформувалися дуже давно, в цілком інших історичних умовах. Багато з них застаріли й нерідко обмежують можливості людей у сучасному світі.

Також важливо пам'ятати, що гендерні стереотипи відображають те, що є характерним для більшості людей тієї чи іншої статі, і не враховують індивідуальних особливостей. Наприклад, емоційність вважається характерною жіночою рисою, а стриманість — чоловічою. Однак є чимало емоційних чоловіків і стриманих жінок (мал. 3).

Мал. 3

Завдання 3.2. Гендерна рамка

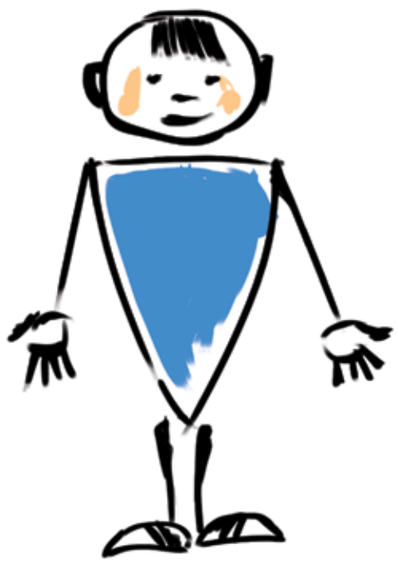
1. Об'єднайтесь у 2 групи (хлопці і дівчата).
2. У групах намалюйте на великому аркуші паперу зображення хлопця (дівчини).
3. Придумайте йому чи їй ім'я.
4. Запишіть риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для цієї статі.
5. Намалюйте прямокутник навколо ваших ідей та малюнків. Це і є гендерна рамка, тобто гендерні стереотипи, яких ми очікуємо від людей, спираючись на поширені в суспільстві уявлення про чоловічу та жіночу поведінку.
6. Презентуйте результати роботи груп. У загальному колі проаналізуйте кожну позицію за допомогою запитання: «Чи може людина протилежної статі мати таку саму рису характеру або поведінки?» Якщо так, викресліть цю позицію.
7. Обговоріть, які гендерні стереотипи застаріли, а які можуть порушувати права людей.

ГЕНДЕРНА РАМКА ДІВЧИНИ

чуйна
охайна
добра господиня
...

ГЕНДЕРНА РАМКА ХЛОПЦЯ

мужній
стриманий
амбіційний
...



ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ЕПІДЕМІЇ ВІЛ/СНІДу

Вплив гендерних стереотипів на статеві стосунки

Прийняті у суспільстві гендерні стереотипи впливають не лише на те, чого дівчата і хлопці навчаються і чим займаються, а й на їхні стосунки, у тому числі й статеві.

Гендерні стереотипи визначають, як дівчата і хлопці повинні поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність).

Деякі гендерні стереотипи особливо небезпечні, оскільки підвищують уразливість в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

На початку епідемії здавалося, що ризик інфікування ВІЛ для жінок мінімальний, оскільки вона стосувалася переважно чоловіків — споживачів ін'єкційних наркотиків. В останні десять років ситуація кардинально змінилася, і жінки з периферії епідемії перемістилися в її епіцентр.

Коли епідемія виходить за межі споживачів наркотиків, найбільш постраждалою соціальною групою стають жінки, які інфікуються від своїх чоловіків і статевих партнерів.

Так, у 1995 році серед зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції в Україні було лише 23% жінок, а нині їхня частка становить більш як 40%, і з кожним роком вона зростає. Жінки більш уразливі до інфікування через біологічні та соціальні (гендерні) чинники.

Біологічні чинники

З біологічної точки зору жіночий організм уразливіший для ВІЛ тому, що жіночі статеві органи мають більшу площу слизової оболонки. Через недорозвиненість статевих органів дівчатка-підлітки ще більш уразливі до ВІЛ, ніж старші жінки. Тому в охоплених епідемією країнах, таких як Замбія чи Зімбабве, імовірність ВІЛ-інфікування дівчат 15—24 років у 36 разів вища, ніж їхніх однолітків чоловічої статі.

Соціальні чинники

Соціальні причини підвищеної уразливості дівчат і жінок слід шукати в деяких гендерних стереотипах. В українському суспільстві стосовно чоловіків і жінок і досі існує чимало подвійних стандартів, які сприяють поширенню епідемії.

Наприклад, у суспільстві схвалюється дошлюбна цнотливість дівчат і наявність певного сексуального досвіду у хлопців.

Громадська думка категорично засуджує жінок, які працюють у секс-бізнесі, але не чоловіків, які користуються їхніми послугами.

Дівчину, яка пропонує використати презерватив, можуть назвати повією. Водночас чоловіка не вважають відповідальним за контрацепцію.

Коли жінки виїжджають за кордон на заробітки, вони нерідко стають жертвами торгівлі людьми. Роботодавець, кредитор чи клієнт можуть змусити жінку до статевих стосунків, в яких вона ризикує бути інфікована, оскільки за таких обставин не наважиться наполягати на використанні презервативів.

Чоловіки, що виїхали на заробітки, можуть мати позашлюбні статеві контакти і після повернення додому інфікувати своїх дружин.

Одружені жінки часто не наважуються пропонувати використання презерватива, оскільки це не прийнято в подружньому житті, а також через страх, що їх можуть звинуватити у недовірі до чоловіка чи розбещеності.

Завдання 3.3. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи

1. Ознайомтеся з наведеними нижче поширеними гендерними стереотипами.
2. Обговоріть, як вони можуть зашкодити здоров'ю або збільшити ризики ВІЛ-інфікування.
3. Запишіть на с. 39 приклади інших небезпечних гендерних стереотипів. Поясніть їхні наслідки.

Гендерні стереотипи	*Безпечні*	*Ні*
Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль.	○	○
Якщо дівчина любить хлопця, вона має в усьому покладатися на нього.	○	○
Дівчина, яка пропонує використання презерватива, — повія.	○	○
Чоловіки не відповідають за контрацепцію. Якщо дівчина завагітніла, вона сама винна.	○	○
Хлопець має набути певного сексуального досвіду до одруження.	○	○
Дорослий чоловік не може обходитися без статевих стосунків, навіть якщо він перебуває далеко від родини.	○	○

ПОНЯТТЯ ПРО ГЕНДЕРНЕ НАСИЛЬСТВО

Гендерне насильство – насильство, що базується на приниженні однієї статі іншою. Насильство за ознакою статі або гендерне насильство – це силові, примусові, свавільні дії з боку чоловіків або жінок, що ґрунтуються на їх статевих особливостях, спрямовані на порушення прав людини, дискримінацію за статтю та мають негативні наслідки соціального, економічного, медичного та іншого характеру.

Гендерне насильство може існувати скрізь – вдома, на роботі, в сім'ї, побуті тощо. Воно живиться саме стереотипами, що диктують призначення жінки чи чоловіка в соціумі, заважають розвиватися особистості та усвідомлювати причину своєї незахищеності.

Розрізняють чотири види гендерного насильства:

- Безпосереднє фізичне або сексуальне насильство (побиття, зґвалтування).
- Психологічне насильство (позбавлення волі, сексуальні домагання).
- Позбавлення ресурсів, необхідних для підтримки фізичного і психологічного добробуту (медичне обслуговування, харчування, освіта, матеріальні засоби існування).
- Трактування дівчат і хлопців, жінок і чоловіків як товару (примус до проституції, торгівля людьми).

Найбільш страждають в суспільстві від насильства жінки. Без подолання цього згубного суспільного явища неможливо створити сприятливі умови для самореалізації людини, її вільного волевиявлення, розвитку паритетної демократії, реалізації принципу рівних прав, свобод і можливостей для жінок і чоловіків.

Розрізняють насильство в сім'ї і в суспільстві. Обидва види насильства поділяються, в свою чергу, на фізичне, сексуальне, психологічне.

Насильство в сім'ї може приймати такі форми, як нанесення побоїв, сексуальний примус і зґвалтування дівчаток і жінок, надмірна фізична експлуатація, постійні образи і знущання.

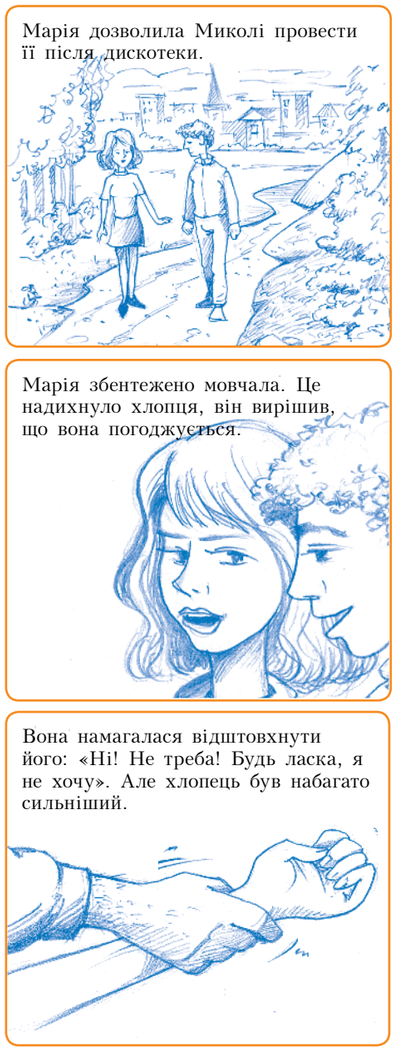
Насильство в суспільстві – це різні форми зґвалтування, статевого домагання і залякування на роботі, у навчальних закладах та інших громадських місцях, торгівля жінками, примус до проституції.

Повсякденне життя свідчить, що майже кожна жінка протягом свого життя хоча б раз стикається з небажаними сексуальними домаганнями. Для порівняння – з чоловіками це трапляється в 4–5 разів рідше. Дискримінація жінок в Україні найчастіше відбувається в сім'ї, незважаючи на те, що саме сім'я повинна емоційно підтримувати своїх членів, забезпечуючи їм відчуття психологічної захищеності.

Домашнє завдання

Поширеною є думка, що зґвалтування вчиняють лише незнайомці у темному провулку. Та насправді приблизно половина ґвалтівників — знайомі або родичі жертви. Дуже важливо знати про ситуації і способи поведінки, які загрожують сексуальним насиллям.

- Прочитайте історію в малюнках (мал. 4).
- Дайте відповіді на запитання, що на с. 42.



Мал. 4

ЗАПИТАННЯ

1. Як ви вважаєте:
   - Чи могла Марія здогадатися, що таке може трапитись? Що свідчило про це?
   - Марія збентежено мовчала, коли Микола почав розмову про секс. Як вона мала вчинити замість того, щоб мовчати?

2. За допомогою пам'ятки «Як уникнути сексуального насилля» перелічіть, що можна зробити, коли:
   - вам роблять непристойні пропозиції;
   - існує загроза зґвалтування.

3. Використовуючи пам'ятку «Допомога жертві насилля», подумайте:
   - Що можна порадити Марії?
   - Чи треба їй комусь розповісти про те, що сталося?
   - Чи варто розповісти про це людям, яким вона довіряє (батькам, друзям)?
   - Як мають поводитися ті, кому вона довіриться?

Важливо навчитися давати відсіч людині, яка намагається схилити вас до статевих стосунків. А якщо біда вже трапилася, то жертва насилля завжди потребує допомоги.

Ознайомтеся з пам'ятками:

«Як протидіяти сексуальним домаганням»
«Як уникнути сексуального насилля»
«Допомога жертві насилля»

ПАМ'ЯТКА: «ЯК ПРОТИДІЯТИ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ»

Вас перебивають, заговорюють, відволікають від теми?

Повертайтеся до теми:

«Будь ласка, послухай»
«Дозволь мені закінчити»
«Я знаю, ти думаєш..., але дозволь мені сказати»

Вас умовляють чи провокують?

Відмовтесь і за необхідності йдіть геть:

«Ні, я так вирішила»
«Дякую, ні»

Спробуйте відтягнути час, відкладіть своє рішення:

«Я ще не готова»
«Ми поговоримо про це пізніше»
«Мені треба порадитися з лікарем (подругою)»

Запропонуйте компроміс:

«Давай краще...»
«Я цього не робитиму, але ми могли б...»

ПАМ'ЯТКА «ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ»

1. По можливості уникайте ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям.	1. Не ходіть вечорами самі, особливо у нарядному або надто відвертому вбранні. Уникайте місць, де нема до кого звернутися по допомогу. 2. Не відвідуйте дискотеки і вечірки без друзів. 3. Уникайте поїздок «автостопом». 4. Не розмовляйте з нетверезими чи малознайомими людьми в непідходящих місцях (на зупинці, у транспорті, в парку). 5. Не заходьте до когось у дім чи квартиру, якщо там більше нікого немає. 6. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.
2. Тримайтеся з гідністю.	Утримуйтесь, особливо з малознайомими людьми, від того, що може бути сприйняте як ваша легкодоступність і готовність до сексуальних стосунків (загравань, двозначних натяків, багатозначних поглядів, торкань тощо).
3. Упевнено і недвозначно реагуйте на спроби схилити вас до сексуальних стосунків.	Якщо спілкуєтеся з людиною, яка намагається схилити вас до сексуальних стосунків без застосування фізичної сили (умовляннями, провокаціями, відволіканням від теми, тиском, погрозами), застосовуйте навички упевненої поведінки. Наприклад, наполягайте на своєму і кажіть, що вам це нецікаво. Йдіть з подругою (другом). По змозі негайно зателефонуйте родичам або друзям і повідомте, де ви і з ким. Якщо вони мають автомобіль, попросіть заїхати за вами.
4. Рішуче захищайтесь, якщо хтось намагається силою змусити вас до сексуальних стосунків.	Якщо хтось намагається застосувати силу, рішуче захищайтеся: кричіть, дряпайте, кусайте, вдарте ґвалтівника в пах, вирвіться і тікайте. У разі загрози вашому життю торгуйтеся залежно від ситуації, тягніть час, кажіть, що ви хворі, постарайтеся викликати у ґвалтівника відразу.

ПАМ'ЯТКА «ДОПОМОГА ЖЕРТВІ НАСИЛЛЯ»

1. У жодному разі не звинувачуйте себе.	Стрес після зґвалтування характеризується низкою сильних негативних переживань: почуття провини, сором, безвихідь, неможливість контролювати й оцінювати життєві події, страх через те, що «всі дізнаються», огида до свого тіла. Якщо ґвалтівником був незнайомець, то жертва більшою мірою схильна шукати причину в зовнішніх обставинах. Якщо винуватець — знайомий, то причину вона шукає в собі. Стрес при цьому менш гострий, проте триваліший. В обох випадках важливо пам'ятати і повторювати собі: «Це не моя провина. Винен ґвалтівник».
2. Зробіть усе, щоб ґвалтівник не уник покарання.	Ґвалтівник, хоч би хто він був — родич, знайомий чи незнайомець, — небезпечний злочинець. Його треба зупинити, інакше будуть нові жертви. Тому слід звернутися до міліції. Найкраще йти туди з дорослим, якому можна довіряти.
3. До обстеження не можна знищувати доказів зґвалтування.	До медичного обстеження не можна митися і перевдягатися, знищувати вагомі докази злочину. Інакше ґвалтівникові буде легше «виплутатися». Він може заявити, що взагалі нічого не було.
4. Не відмовляйтеся від медичної допомоги.	Це заходи щодо запобігання вагітності, ВІЛ/ІПСШ.
5. Не замикайтесь у собі. Не відмовляйтеся від допомоги і уваги.	Не стороніться людей. Це тільки поглибить стрес і негативні переживання. Зверніться зі своєю проблемою до дорослих, яким довіряєте (найкраще однієї з вами статі). Не слід уникати друзів і знайомих — це не ваша провина! Якщо це сталося з вашим другом/подругою, не залишайте їх на самоті. Оточіть увагою і турботою, залучайте до участі у ваших справах, розвагах.

ТРЕНІНГ 4

ЦІННІСТЬ РОДИНИ

На цьому тренінгу ви:

- **визначите місце родини в ієрархії своїх життєвих цінностей;**
- **обговорите значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини;**
- **обговорите наслідки ранніх статевих стосунків для хлопців та дівчат**
- **проаналізуєте чинники міцної родини;**
- **оцініте рівень готовності до сімейного життя.**

Ключові поняття і терміни:

життєві цінності, загальнолюдські цінності, ієрархія цінностей, родинне щастя, сімейні обов'язки, відповідальне батьківство

НАЙВАЖЛИВІШІ ЦІННОСТІ

Юність — чудова пора життя, сповнена відкриттів, надій і планів. Це важливий етап духовного розвитку людини, час пошуку себе, свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування базових принципів і життєвих цінностей.

Учені з'ясували, що покладені в основу життя вічні цінності сприяють кращому здоров'ю, зменшенню кількості стресів, стабільності в подружньому житті, вищому рівню фінансової незалежності, впливовості, самоповаги й усвідомленню сенсу життя.

Що таке цінності

Цінності — це те, що важливо для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті. Цінності впливають на поведінку людини і визначають її життєвий шлях.

Навіть якщо не докладати жодних зусиль, цінності сформуються стихійно — під впливом життєвих обставин і оточення (батьків, друзів, фільмів, простої реклами). Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати за нас?

До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина може почуватися розгубленою, сама не знати, чого хоче. Вона легко піддається стороннім впливам, і цим може скористатися хто завгодно, наприклад, вмовити її зробити щось небезпечне або вкрай невигідне для неї.

Цінності і здоров'я

У кожного з вас є власна шкала цінностей (див. вставку праворуч). Однак існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Це, зокрема, дружба, любов, довіра, людяність, повага. Їх ще називають *справжніми*, *вічними* або *загальнолюдськими цінностями.*

Цінності, які найчастіше називають підлітки:

- здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність серед однолітків;
- хороші друзі;
- дружна родина;
- навчання;
- можливість займатися улюбленою справою;
- можливість допомагати людям;
- кохання;
- безпека;
- душевний спокій;
- цікаве дозвілля;
- пригоди;
- фінансова незалежність;
- модний одяг.

Завдання 4.1. Аналізуємо життєві цінності

Якщо людина надає перевагу справжнім цінностям, вона зазвичай виграє. Прочитайте східну притчу «Найважливіші речі» (с. 49) і виконайте завдання.

Запишіть кілька важливих для вас життєвих цінностей

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Які з ваших цінностей більше схожі на велике каміння, які — на дрібне, а які — на пісок?

Цінності №№_____

Цінності №№_____

Цінності №№_____

Запишіть, як ви можете більше дбати про «велике каміння»:

_____

_____

_____

_____

Найважливіші речі

Один юнак увесь час непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і ви — сипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

СКЛАДОВІ РОДИННОГО ЩАСТЯ

Цінність родини

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. Вона допомагає забезпечити матеріальні і духовні потреби людини.

Фізіологічні потреби. Чоловік і дружина спільно дбають про свій дім, намагаються створити в ньому затишок, умови для здорового харчування і повноцінного відпочинку.

Потребу в безпеці. Дім — це особливе місце, де люди почуваються у безпеці, недарма родину називають осередком стабільності і надійним тилом.

Соціальні потреби. Родина задовольняє переважну частину соціальних потреб — у любові, повазі, належності до групи. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова родини і господиня, батько і мати.

Духовні потреби. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани і досягати найамбітніших цілей.

Готовність до сімейного життя

Колись сім'ї створювали з матеріального розрахунку, з огляду на престижність і навіть з політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля, за них усе вирішували їхні батьки. Нині головною підставою укладання шлюбу є кохання.

Однак для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі.

«Човен кохання розбився об побут», — сказав поет. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок — як побутових, так і життєвих.

Існують закони, які обмежують мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і 17 років для дівчат.

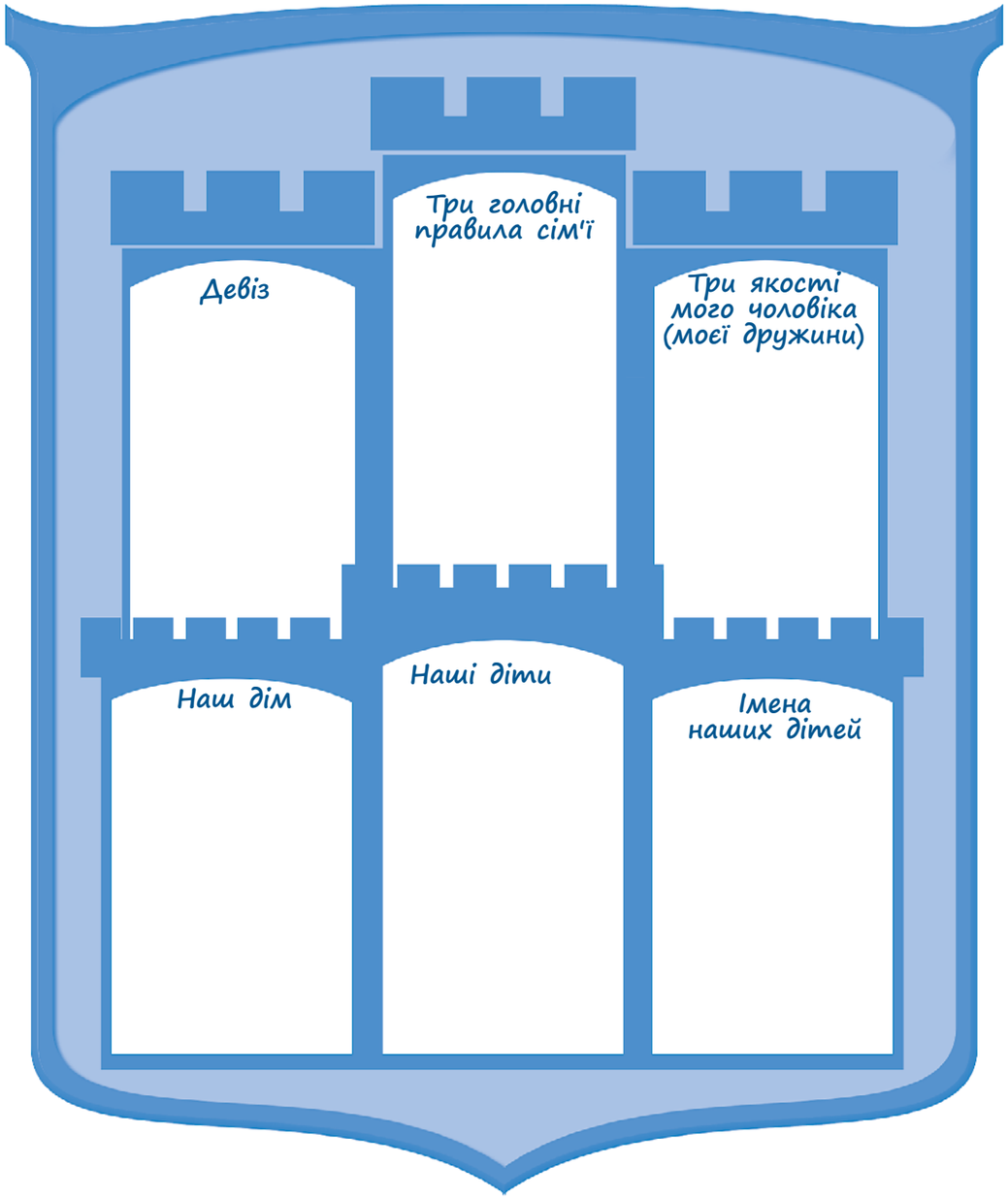
Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Більшість із них ще не досягають на цей час біологічної, психологічної і соціальної зрілості.

Завдання 4.2. Герб моєї майбутньої родини

1. Запишіть у рамочці, що ви робите або можете зробити для своєї майбутньої родини на цьому етапі свого життя (здобути професію, зберегти чи зміцнити здоров'я, навчитися куховарити...).

2. На с. 52 створіть герб своєї майбутньої родини, заповнивши його згідно з планом:
- у першому віконці напишіть девіз вашої сім'ї;
- у другому — три головні правила вашої сім'ї;
- у третьому — три найважливіші якості вашого майбутнього чоловіка або дружини;
- у четвертому — намалюйте свій майбутній дім;
- у п'ятому — напишіть або намалюйте, скількох ви хочете мати дітей і якої статі;
- у шостому — напишіть імена ваших майбутніх дітей.

Герб моєї майбутньої родини



РИЗИКИ РАННЬОГО ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ

У віці 15—17 років завершується період статевого дозрівання, і молоді люди починають відчувати увагу до себе протилежної статі. У цей час формується й особливе відчуття – статевий потяг (лібідо).

Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати найвище призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Статеву поведінку, яка може мати такі наслідки, називають *ризикованою.* Приклади такої поведінки — ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки у стані сп'яніння, секс за гроші або винагороду.

Підліткова вагітність

Дедалі більше молодих людей роблять вибір на користь утримання від статевих стосунків до шлюбу. Адже, вступаючи у статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально, ні матеріально.

Більшість вагітних дівчат-підлітків просто не вірять у те, що з ними сталося. Вони, мовляв, не можуть мати дітей, бо самі ще діти. Однак те, що людина психологічно не готова до вагітності, не означає, що її організм не здатний до зачаття.

Статистика свідчить, що 40% дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Чимало з них — після єдиного статевого контакту.

Якщо дівчина надто молода, її організм може бути не готовий до виношування здорової дитини. Дівчата- підлітки часто народжують ослаблених дітей. Синдром раптової смерті серед таких дітей трапляється утричі частіше, ніж у немовлят, народжених дорослими жінками.

Вагітність, пологи, психічні та фізичні навантаження — тяжке випробування і для організму матері, адже він ще розвивається. Під час пологів рівень смертності підлітків на 60% вищий, ніж дорослих жінок.

А далі — батьківство. Можна подумати, що це дуже весело — мати дитину. Це наче те саме, що гратись ляльками. Якщо ви так вважаєте, то глибоко помиляєтесь. Батьківство — величезна відповідальність і тяжка праця щонайменше для двох дорослих і матеріально забезпечених людей.

Сон, розваги? Можете забути про них на найближчі п'ять років. Клопоти, витрати, хвилювання? Їх вистачить на все ваше подальше життя.

Наслідки аборту

Більшість підліткових вагітностей закінчуються абортом. Однак штучне переривання вагітності пов'язане з високим ризиком ускладнень.

Унаслідок аборту можуть виникнути маткові кровотечі, ушкодження стінки матки гінекологічними інструментами, запальні процеси статевих органів.

Віддаленими наслідками аборту є ускладнення під час наступних вагітностей, нездатність виносити дитину, безпліддя.

Аборт пов'язаний із тяжкими емоційними переживаннями. Нерідко він залишає незагойну рану в душі жінки на все її життя.

Завдання 4.3. Відповідальне батьківство

1. Проведіть мозковий штурм про потреби новонародженої дитини.
2. Об'єднайтесь у три групи і поміркуйте, що потребує дитина у перший рік свого життя:

група 1: матеріальне забезпечення (колиска, багато одягу, підгузки, спеціальне харчування…);

група 2: фізична праця (не спати вночі, купати, міняти підгузки, прати, возити до лікаря…);

група 3: емоційне піклування (розмовляти, розповідати казки, вкладати у ліжечко…).

3. Оцініть (у відсотках) свою готовність стати матір'ю або батьком на цьому етапі свого життя і зробіть позначку на шкалі готовності.

Шкала готовності

0 — 100

Абсолютно не готова(ий) | Більш-менш готова(ий) | Повністю готова(ий)

Завдання 4.3. Відповідальне батьківство (продовження)

1. Поміркуйте про потреби дітей різного віку. Зробіть позначки у відповідних віконцях табл. 2.
2. Додайте свої ідеї.

Таблиця 2

Дитина потребує, щоб батьки	у 1—5 років	у 6 —11 років	у 12—17 років
забезпечували її матеріально			
забезпечували їй здорове харчування			
вчасно міняли підгузки			
щодня купали			
гралися разом з нею			
розмовляли			
слухали			
навчали щось робити			
читали казки на ніч			
вкладали у ліжечко			
виділили окрему кімнату (частину кімнати)			
водили до школи			
допомагали виконувати домашні завдання			
встановлювали правила			
допомагали розв'язувати проблеми			
виявляли інтерес до її справ			
давали поради, спираючись на власний досвід			
доглядали під час хвороби			
стимулювали розвиток			
мотивували до навчання			

Завдання 4.4. Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків

1. Прочитайте історію, подібні до якої трапляються в реальному житті.
2. Об'єднайтесь у 4 групи. Обговоріть наслідки різних варіантів розвитку подій.
3. Наведіть аргументи на користь збереження життя дитини.

Віталій (17 років) і Зоряна (16 років) навчаються в одному училищі. Вони почали зустрічатися кілька місяців тому. Через деякий час Віталій став наполегливо пропонувати Зоряні інтимні стосунки і казати, що вона, напевно, не любить його, якщо відмовляється. Щоб довести своє кохання, дівчина поступилася, а коли поїхала на канікули додому, то відчула, що нездужає. У лікарні з'ясувалося, що вона вагітна. Повернувшись з канікул, дівчина дізнається, що Віталій уже зустрічається з іншою…

1. Под тиском батьків молоді люди погоджуються одружитись:

- Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними?
- Чи готові вони розв'язувати їх?
- Чи вдасться їм продовжити навчання?
- Чи великі шанси зберегти цей шлюб?

_____

_____

_____

_____

2. Зоряна вирішує народити дитину, не виходячи заміж:

- Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
- З якими труднощами зіткнеться Зоряна, бажаючи продовжити навчання?
- Які наслідки цього рішення для Віталія?

_____

_____

_____

_____

3. Зоряна вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення:

- Як почуватиметься дівчина у подальшому житті?
- Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
- Як це може позначитися на долі її дитини?

_____

_____

_____

_____

4. Дівчина зважується на аборт — штучне переривання вагітності:

- Як це вплине на її фізичне здоров'я?
- Як це вплине на психічний стан Зоряни і Віталія?
- Як можуть поставитися до цього їхні батьки, родичі, знайомі, дізнавшись про все?

_____

_____

_____

_____

ТРЕНІНГ 5

«НІ» ДИСКРИМІНАЦІЇ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ

На цьому тренінгу ви:

- **дізнаєтеся, як порушення прав людини сприяє поширенню епідемії ВІЛ/СНІДу;**
- **зрозумієте, що відчуває жертва дискримінації;**
- **вчитиметесь розпізнавати прояви стигми і дискримінації стосовно людей, які живуть з ВІЛ;**
- **усвідомите, чому важливо виявляти людяність і співчуття до людей, які живуть з ВІЛ;**
- **обговорите, що можна зробити для ВІЛ-позитивної людини.**

Ключові поняття і терміни:

стигма, дискримінація, СНІДофобія, права людини, людяність, солідарність з ВІЛ-позитивними людьми, червона стрічка, волонтер

ЯК ПРОТИДІЯТИ СТИГМІ, ДИСКРИМІНАЦІЇ І СНІДОФОБІЇ

Стигма

Стигма (тавро) — стереотип, який існує в суспільстві стосовно того, що певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними.

Щодо СНІДу існує уявлення, що це — хвороба споживачів ін'єкційних наркотиків, працівників комерційного сексу, гомосексуалів і розпусників. Тому коли дізнаються, що хтось ВІЛ-інфікований, до нього починають ставитися з відразою.

Однак таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено при переливанні інфікованої крові або в лікарні. Діти здебільшого інфікуються ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи в шлюбі і зберігаючи вірність своєму чоловікові або дружині.

Найбільша небезпека стигми полягає в тому, що людина може подумати: «Я (або мій хлопець, дівчина) не вживаю наркотиків і не займаюся секс-бізнесом. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про це, і я не мушу змінювати свою поведінку».

Але це не так! Найбільше ризикують ті, хто не обізнаний зі шляхами передання ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

Дискримінація

Дискримінація — це стигма у дії, порушення або позбавлення людини прав, наприклад, через стан її здоров'я.

Дехто вважає, що усіх ВІЛ-інфікованих треба ізолювати, як, наприклад, хворих на чуму чи дизентерію. Та ви вже знаєте, що ВІЛ — це інфекція, шляхи передання якої обмежені, і тому нема потреби запроваджувати карантин чи ізольовувати хворих.

Ізоляція такої кількості людей була б не лише жорстокою, а й безглуздою, оскільки не дала б бажаних позитивних результатів. Адже ВІЛ не має специфічних симптомів, його неможливо розпізнати за висипкою, іншими зовнішніми ознаками. Людина може багато років жити з ВІЛ, мати абсолютно здоровий вигляд, нічого не знати про це й інфікувати інших.

Тому якщо уявити наслідки такого рішення, то починаєш розуміти, що перекладання відповідальності за своє життя і здоров'я на інших людей чи державу не зменшує, а, навпаки, збільшує ризик інфікування.

СНІДофобія

У більшості випадків головною причиною стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних є необґрунтований страх інфікування побутовим шляхом.

Цей страх зазвичай зникає, коли людина дізнається, як ВІЛ може потрапити в організм і як захиститися від зараження. Та іноді цей страх не зникає, а перетворюється на СНІДофобію.

СНІДофобія — страх перед зараженням ВІЛ, який виходить за межі здорового глузду.

Коли людина відчуває необґрунтований страх, з яким вона не здатна впоратися самостійно, їй слід звернутися до психолога чи психіатра.

Якщо це ваша проблема, спробуйте уявити, що на ВІЛ-інфекцію захворіла людина, спілкуванням з якою ви нізащо не пожертвуєте. Це допомагає охолодити емоції і ввімкнути розум з тим, щоб дізнатися про заходи безпеки, яких слід дотримуватися. Якщо це не допомогло, вам не обійтися без кваліфікованої допомоги.

Завдання 5.1. Що відчуває жертва дискримінації

Прочитайте реальну ситуацію, в якій опинився ВІЛ-позитивний підліток — мешканець невеликого містечка. Обговоріть:

1. Що відчуває хлопець?
2. Що він думає про людей свого містечка?
3. Що, на вашу думку, найбільше образило його і чому?

Коли я кашляю, люди зупиняються, щоб подивитись, на якій відстані я перебуваю.

Одного разу я прийшов до своєї дівчини. Вона була знервована. «Що сталося?» — запитав я. «Мої батьки вважають, що нам не можна більше зустрічатися», — відповіла вона.

Власник кафе упізнав мене, коли я попросив склянку води. Замість неї він запропонував мені банку коли.

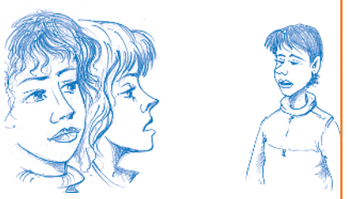
Мої батьки дізналися, що один з учителів не хотів, щоб я повертався до школи. «Я не можу в це повірити, — сказав я. — Він був моїм улюбленим вчителем».

З моєю мамою було ще гірше. Її подруги на роботі не захотіли з нею розмовляти. У магазині їй не дозволили торкатися продуктів. У деяких магазинах у неї не захотіли приймати грошей.

Моїм однокласникам батьки наказали триматися від мене якнайдалі. Вони сказали, що я повинен користуватися тільки одноразовим посудом, щоб його можна було викинути після використання.

Мені не дозволяють ходити на фізкультуру і грати у футбол.

Коли я запросив двох дівчат на день народження, вони відмовилися прийти.



А одного разу в мене украли книжку й написали у ній погані слова. Вони кинули її мені під ноги і сміялися.

Завдання 5.2. Як здолати страх

Причиною стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ, у більшості випадків є необґрунтований страх інфікування побутовим шляхом. Прочитайте притчу «Як здолати велетня». Обговоріть:

1. Що породжує цей страх?
2. Як його можна позбутися?

Як здолати велетня

У далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міської брами і починав погрожувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде на бій зі мною! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття…

Щороку міська брама відчинялася, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший із вас? Та я вб'ю його одним ударом!

І ще жодному воїнові не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачаковані, аж доки сокира велетня зносила їм голову.

Одного разу напередодні страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — здивувався лицар. І люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.

Того дня, коли велетень з'явився біля міської брами, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар, зібравши в кулак усю свою відвагу, рушив на велетня.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а, навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він зменшувався і зменшувався просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст велетень не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав лицар, схилившись над ним.

— Моє ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.

Завдання 5.3. Серце друга

Прочитайте у завданні «Серце друга» способи, якими ви могли б надати допомогу ВІЛ-позитивній людині. Подумайте і напишіть, що ще ви могли б зробити. Оберіть чотири види допомоги, яку надали б Олексієві, і чотири — Оксані. Обговоріть з друзями:

- Що, на вашу думку, є найважчим для ВІЛ-позитивної людини?
- Що було б найважчим для вас, якби ваш друг або родич захворів на ВІЛ-інфекцію?

СЕРЦЕ ДРУГА

- Привітайтеся
- Сядьте поруч
- Захистіть
- Вислухайте
- Зателефонуйте
- Візьміть за руку
- Поспілкуйтеся
- Запевніть у своїй дружбі
- Запитайте, чим можете допомогти
- Запросіть на свято
- Прийдіть у гості
- Відсвяткуйте якусь подію
- Познайомте зі своїми друзями
- Пограйте разом
- Поговоріть про майбутнє
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

СЕРЦЕ ОКСАНИ

- _____
- _____
- _____
- _____

СЕРЦЕ ОЛЕКСІЯ

- _____
- _____
- _____
- _____

ЯК ВИСЛОВИТИ ПІДТРИМКУ І НАДАТИ ДОПОМОГУ

Життя з надією

Діагноз ВІЛ-інфекція — нелегке випробування для людини та її близьких. Фізично вона ще довго може почуватися добре, але її психологічний стан багато в чому залежить від розуміння і підтримки тих, хто її оточує. Саме в такі моменти люди розуміють, хто їх справді любить, є їхніми друзями.

Що можна зробити для тих, хто живе з ВІЛ? Як полегшити долю людей, які страждають не так від хвороби, як від того, що опинилися наодинці зі своїм лихом?

Ми можемо висловити солідарність з жертвами ВІЛ/СНІДу, співчуття і підтримку всім ВІЛ-інфікованим і членам їхніх родин, повагу до людей, які мужньо долають дуже складні життєві обставини.

Ми можемо переконати їх не втрачати надії. Щороку з'являються нові, більш ефективні ліки, здатні знизити концентрацію ВІЛ у крові й подовжити безсимптомний період. Кожен рік, місяць, день наближають нас до того часу, коли вчені розроблять ефективні ліки проти СНІДу, доступні кожному, хто їх потребує.

Червона стрічка

Ви, напевно, вже бачили і, можливо, носили червону стрічку. А чи знаєте історію її появи?

У 1991 році Сполучені Штати Америки переживали втрату 79 вояків, які зникли безвісти під час війни у Перській затоці. На знак підтримки учасників бойових дій патріотично налаштовані американці пов'язували на шиї жовті хустинки. Але проблему СНІДу, який до того часу забрав 140 тисяч життів, продовжували замовчувати.

На знак протесту проти скорочення асигнувань на боротьбу зі СНІДом у квітні 1991 року художник Франк Мур створив червону стрічку. У листопаді того ж року на концерті, присвяченому пам'яті легендарного співака Фредді Мерк'юрі, червоні стрічки почепили 70 тисяч його прихильників. А на церемонії нагородження «Оскар» у 1992 році понад дві третини присутніх були з червоними стрічками.

СЬОГОДНІ В УСЬОМУ СВІТІ ЧЕРВОНА СТРІЧКА СИМВОЛІЗУЄ:

- усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу;
- надію на те, що буде знайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу;
- солідарність із людьми, які живуть з ВІЛ, їхніми близькими, рідними і друзями;
- пам'ять про мільйони людей, життя яких забрала ця недуга;
- протест проти істерії й невігластва, дискримінації та суспільної ізоляції людей, які живуть з ВІЛ.

ВІЛ/СНІД І ПРАВО

Права людини в контексті епідемії ВІЛ/СНІДу

Будь-які соціальні потрясіння (війни, епідемії, економічні кризи) ускладнюють реалізацію прав людини. Наприклад, від епідемії ВІЛ/СНІДу найбільше потерпають ті, хто через бідність чи соціальний стан не має змоги вберегтися від зараження.

У деяких країнах (наприклад, в Індії) — це молоді дівчата, яких видають заміж за старших чоловіків. Вони не знають про небезпеку зараження і не мають змоги захистити себе через нерівноправне становище в родині.

В Україні епідемія ВІЛ/СНІДу найбільше поширилась у регіонах, де через високий рівень безробіття молоді люди не впевнені у своєму майбутньому, легко потрапляють у тенета наркотичної залежності та секс-бізнесу.

Порушення прав людини є не лише джерелом, а й наслідком епідемії. Без перебільшення можна сказати, що кожен ВІЛ-інфікований стає жертвою стигми і дискримінації. Породжене невіглаством і безпідставним страхом, це ганебне явище спричиняє істерію і суспільну ізоляцію людей, які живуть з ВІЛ, їхніх чоловіків і дружин, батьків і дітей, родичів і друзів.

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

У деяких країнах, охоплених епідемією ВІЛ/СНІДу, ця проблема замовчується. Там не проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, не лікують ВІЛ-позитивних, а профілактика серед молоді проголошується навчанням розпусти. У цих країнах люди інфікуються в лікарнях, молодь не має змоги захистити себе, а ВІЛ-позитивні залишаються сам на сам зі своїми проблемами.

Ефективні заходи боротьби з епідемією ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Адже коли захист прав людини здійснюється на належному рівні, інфікується менша кількість людей, а інфіковані ВІЛ та їхні родини успішно долають пов'язані з хворобою труднощі.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Передбачено також заходи щодо профілактичної освіти молоді.

Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушуються або бракує коштів для їх виконання.

Права людини і права дитини:

- Усі люди народжуються вільними і рівними у своїх правах.
- Усі люди рівні перед законом.
- Кожна людина має право на захист її свободи і безпеки.
- Кожна людина має право на роботу і захист від безробіття.
- Кожна людина має право на отримання медичної допомоги.
- Кожен має право на досягнення максимально можливого рівня фізичного і психічного здоров'я.
- Діти мають право на отримання медичної допомоги в першу чергу.
- Усі діти мають право на інформацію, навчання і всебічний розвиток своїх здібностей.

ВІЛ/СНІД – ВИКЛИК ЛЮДИНІ І ЛЮДСТВУ

Моральні цінності у боротьбі з ВІЛ/СНІДом

На долю вашого покоління випало серйозне випробування — створити сім'ю і виховати здорових дітей в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Попередні покоління людства не знали подібних загроз. Але те, що найбільше цінувалось у всі часи — дошлюбна цнотливість і подружня вірність, — допоможуть і вам. Адже це найкращий захист від ВІЛ. Як і золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Воно додасть сили протидіяти дискримінації і підтримувати людей, які цього потребують.

Об'єднання заради життя

Досвід епідемії ВІЛ/СНІДу доводить, що вона здатна пробуджувати найгірші і найкращі людські якості.

Найгірші якості виявляються тоді, коли ВІЛ-позитивні стають жертвами стигми і дискримінації з боку рідних, друзів, знайомих, сусідів, лікарів, учителів чи державних службовців.

А найкращі — коли люди об'єднуються для боротьби з бездіяльністю уряду чи окремих осіб для надання допомоги і догляду за тими, хто живе з ВІЛ.

Важливо збагнути, що епідемію можна здолати лише об'єднаними зусиллями міжнародної спільноти, урядів усіх країн світу, державних установ, бізнесу, громадських організацій, кожної місцевої громади, родини і кожної людини незалежно від її ВІЛ-статусу.

В Україні є сотні урядових і неурядових організацій, діяльність яких спрямована на подолання епідемії. Це поважні міжнародні донори, що виділяють кошти на боротьбу з епідемією, і невеликі громадські організації, які діють на місцевому рівні. Серед них:

- Німецьке товариство технічної співпраці (GTZ), за підтримки якого створено цей посібник;
- Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) — працює в інтересах дітей і молоді;
- МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» — проводить профілактику серед найбільш уразливих груп населення;
- Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ — представляє інтереси ВІЛ-позитивних людей.
- Фонд Олени Франчук «Анти-СНІД» — займається створенням соціальної реклами і проведенням масових акцій.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Абстинентний синдром	фізичні страждання, які виникають через те, що наркозалежний не прийняв чергову дозу наркотику.
Антитіла	білкові сполуки, які синтезуються в організмі для блокування хвороботворних інфекцій і токсинів.
АРВ-терапія (АРТ)	вживання препаратів, які суттєво знижують концентрацію ВІЛ в організмі. Оскільки ВІЛ належить до ретровірусів, препарати називають антиретровірусними. АРВ-терапія не здатна повністю знищити ВІЛ в організмі, проте суттєво подовжує тривалість та поліпшує якість життя ВІЛ-позитивної людини. Завдяки АРВ-терапії ВІЛ тепер вважають не смертельним, а хронічним захворюванням.
Асертивність	здатність поводитися гідно, з повагою до себе та інших людей.
Віктимна поведінка	від англ. «victim» — «жертва». Поведінка людини, яка несвідомо провокує зловмисників (наприклад, залишати ключ під килимком, розповідати всім про цінні речі, ходити вночі у дорогому чи надто відвертому одязі).
ВІЛ	вірус імунодефіциту людини, збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію.
ВІЛ-статус	результат тесту на ВІЛ. Позитивний результат тесту означає, що людина інфікована ВІЛ (ВІЛ-позитивний статус), а негативний результат тесту — що вона здорова (ВІЛ-негативний статус).
Гендер (гендерна роль)	риси характеру чи особливості поведінки, які вважаються характерними для дівчат і хлопців, чоловіків і жінок у певному суспільстві. Гендерні ролі формуються в процесі виховання, вони можуть змінюватися в історичному процесі, відмінні у різних народів і навіть у різних соціальних груп.
Гендерні стереотипи	спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити, чим займатися.
Дискорданна пара	статеві або шлюбні партнери, один з яких є ВІЛ-позитивним, а другий — ВІЛ-негативним.
Дискримінація	порушення або позбавлення людини будь-яких її прав за расовою, релігійною, національною, статевою ознакою, станом здоров'я тощо.
Дружні клініки для молоді	структурні підрозділи закладів охорони здоров'я, які надають медико-соціальну допомогу дітям і молоді на основі Дружнього підходу до молоді, рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Дитячим Фондом ООН (ЮНІСЕФ), основними принципами якого є добровільність, доброзичливість, доступність, конфіденційність, анонімність та неосудливий підхід до відвідувача.
Життєві навички	психологічні й соціальні компетентності, які допомагають людині адаптуватися й долати труднощі щоденного життя (наприклад, уміння будувати рівноправні стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти, приймати виважені рішення, навички протидії негативному соціальному тиску тощо).
Імунітет	здатність організму боротися з чужорідними речовинами: бактеріями, вірусами, токсинами.
Імунодефіцит	порушення функції імунної системи, втрата організмом здатності чинити опір інфекціям. При імунодефіциті людина стає беззахисною не лише перед звичайними інфекціями, такими як грип або дизентерія, а й перед бактеріями і вірусами, які раніше не могли спричинити захворювання (Див.: *Опортуністичні захворювання*).

ІПСШ	бактеріальні або вірусні інфекції, що передаються переважно статевим шляхом. Вони небезпечні для репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок, підвищують ризик інфікування ВІЛ. Більшість ІПСШ дуже небезпечні для новонароджених.
Маніпуляції	намагання змусити людину прийняти рішення обманом або під тиском.
Наркотики	особливо небезпечні психоактивні речовини, вживання яких заборонено законом.
Наркотична залежність	неконтрольоване вживання наркотичних речовин.
Опортуністичні захворювання	захворювання, які виникають на тлі загального імунодефіциту (туберкульоз, рак тощо).
Постконтактна медикаментозна профілактика	термінові заходи щодо профілактики інфікування людей, які могли мати контакт з інфікованою кров'ю. Вона полягає у вживанні антиретровірусних препаратів, проведенні лабораторних аналізів і консультацій. Така профілактика має здійснюватись упродовж 2—24 годин після можливого контакту з ВІЛ-інфекцією (максимально — упродовж 72 годин) і тривати приблизно чотири тижні. Після 48—72 годин вплив профілактичних заходів різко знижується, а ризик побічних ефектів антиретровірусних препаратів перевищує їх профілактичний ефект.
Репродуктивне здоров'я	здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.
СНІД	синдром набутого імунного дефіциту, остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію, яка починається з моменту виникнення загального імунодефіциту й супроводжується опортуністичними захворюваннями.

СНІДофобія	психічний розлад, страх перед зараженням ВІЛ, який виходить за межі здорового глузду. СНІДофоби можуть безліч разів здавати аналізи на ВІЛ, отримувати негативний результат і не вірити йому.
Стать	сукупність ознак, які визначають, є людина чоловіком чи жінкою. Стать зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним. Ознаки статі незмінні в історичному процесі, вони однакові для чоловіків і жінок в усьому світі (наприклад, тільки жінки можуть народжувати дітей).
Стигма	уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка вважаються ганебними й аморальними.
Тестування на ВІЛ-інфекцію	тестування на антитіла до ВІЛ, найдешевший і найдостовірніший метод діагностики ВІЛ-інфекції. У перші три місяці після інфікування може показувати псевдонегативний результат, оскільки для утворення антитіл у крові має минути певний час.
Тренінг	ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.

ПЕРЕЛІК АБРЕВІАТУР І СКОРОЧЕНЬ

АРВ	Антиретровірусний
АРТ	Антиретровірусна терапія
ВІЛ	Вірус імунодефіциту людини
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ІПСШ	Інфекції, що передаються статевим шляхом
ДКМ	Дружні клініки для молоді
ЛЖВ	Люди, які живуть з ВІЛ
МОЗ	Міністерство охорони здоров'я
ООН	Організація Об'єднаних Націй
СІН	Споживачі ін'єкційних наркотиків
СНІД	Синдром набутого імунного дефіциту
ЮНІСЕФ	Дитячий Фонд ООН

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Березюк Ольга Вікторівна
Візін Крістіна Володимирівна
Воронцова Тетяна Володимирівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Демянчук Олена Леонідівна
Карбишева Вікторія Оттієвна
Пономаренко Володимир Степанович

П'ЯТЬ УРОКІВ ЗАХИСТУ ВІД ВІЛ
Тренінги життєвих навичок

Посібник для учнів ПТНЗ
старшого підліткового та юнацького віку (15—18 років)

Літературний редактор *Л. Воронович*
Художнє оформлення *С. Шпак,*
Верстка
Технічний редактор *Т. Піхота*
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 8,4. Обл.-вид. арк. 9,4.
Тираж прим.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
в Державний реєстр видавців №

Віддруковано: