

Курс консультирования для пар с ВИЧ-положительным статусом, ВИЧ-дискордантных пар и групп с повышенным риском инфицирования.

2023



**UNIUNEA PENTRU
ECHITATE ȘI SĂNĂTATE**

**Курс консультирования для пар с ВИЧ-положительным статусом, ВИЧ-
дискордантных пар и групп с повышенным риском инфицирования.**

Оглавление

Сокращения и акронимы.....	3
Модуль 1: Введение в ВИЧ и его воздействие на отношения.....	6
1.1 Введение в курс и обзор целей и задач	6
1.2 Основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции.....	6
1.3 Психологические и социальные аспекты ВИЧ-положительного статуса в отношениях	7
Модуль 2: Профилактика и лечение ВИЧ.....	10
2.1 Профилактика (PrEP): принципы действия и эффективность.....	10
2.2 Постконтактная профилактика (ПКП): когда и как использовать.....	12
2.3 Лечение ВИЧ: Антиретровирусная терапия (АРВТ) и возможности управления здоровьем	13
Модуль 3: Психологическая поддержка и управление стигмой	16
3.1 Психологические аспекты ВИЧ-положительного статуса: стресс, тревожность, депрессия	16
3.2 Стратегии снижения уровня стигматизации и дискриминации.....	17
3.3 Разработка навыков психологической поддержки в отношениях	19
Модуль 4: Открытый диалог о ВИЧ-статусе и партнерстве	22
4.1 Важность открытой коммуникации о ВИЧ-статусе.....	22
4.2 Навыки эффективного общения с партнером о ВИЧ.....	23
4.3 Разработка стратегий для снятия напряжения и создания доверия	24
Модуль 5: Управление неопределяемой вирусной нагрузкой.....	26
5.1 Понимание неопределяемая вирусная нагрузка	26
5.2 Медицинские возможности контроля за вирусной нагрузкой.....	26
5.3 Совместное принятие решений в парах с неопределяемой вирусной нагрузкой	27
Модуль 6: Интерсекциональный подход в консультировании	29
6.1 Концепция интерсекциональности и ее применение к ВИЧ-консультированию	29
6.2 Адаптация консультирования к уникальным потребностям разных групп	31
6.3 Развитие навыков эмпатии и культурной компетентности в консультировании групп риска.....	34
Модуль 7: Заключительная сессия и план действий	36
7.1 Обзор освоенных знаний и навыков	36
7.2 Разработка индивидуального плана поддержки и заботы.....	37
7.3 Оценка курса и обратная связь участников/ц	38

Приложение №1. Оценка знаний модуля основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции.	40
Приложение №2. Оценка знаний модуля: о профилактике и лечении ВИЧ инфекции	42
Приложение №3. Оценка знаний модуля “Разработка навыков психологической поддержки в отношениях.....	44
Приложение №4. Оценка знаний модуля Разработка стратегий для снятия напряжения и создания доверия.....	45
Приложение №5. Оценка знаний модуля Управление неопределяемой вирусной нагрузкой.....	46
Приложение №6. Оценка знаний модуля” Интерсекциональный подход в консультировании”	48

Сокращения и акронимы

СРЗ – сексуально-репродуктивное здоровье

ИППП – инфекции, передаваемые половым путем

ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита

АРВТ – Антиретровирусная терапия

PrEP – доконтактная профилактика ВИЧ

ПКП – постконтактная профилактика ВИЧ

Этот обучающий курс подготовлен Союзом за справедливость и здоровье и общественной ассоциацией «Позитивная Инициатива» при поддержке структуры Организации Объединенных Наций “ООН-женщины”. Курс предлагается к использованию специалистам, вовлеченным в профилактику и поддержку бенефициариев, а также проектам профилактики и поддержки в контексте ВИЧ/СПИД и употребления наркотиков - психологам, социальным работникам, консультантам от равного к равному консультантам, а также координаторам/руководителям этих программ, которые планируют повышение уровня профессиональной подготовки своих команд.

Цель курса: Предоставить участникам/цам консультационных сессий необходимые знания, навыки и поддержку для эффективного управления и поддержания психологического и физического здоровья.

Задачи курса:

- ☑ Освоение информации о ВИЧ и его воздействии:
 - Подробное понимание, что такое ВИЧ, его распространения и методов передачи.
 - Ознакомление с различными стадиями ВИЧ-инфекции и их последствиями для организма.
 - Понимание важности соблюдения рекомендаций по лечению и уходу за здоровьем.

- ▣ Информирование о методах профилактики:
 - Предоставление информации о профилактических методах, включая препаративную профилактику (PrEP) и постконтактную профилактику (ПКП).
 - Обучение навыкам правильного использования препаратов PrEP и пониманию их эффективности.
- ▣ Снижение стигмы и психологическая поддержка:
 - Развитие навыков преодоления стигматизации и дискриминации, связанными с ВИЧ-статусом.
 - Предоставление стратегий психологической поддержки для пар, столкнувшихся с вызовами, связанными с ВИЧ.
- ▣ Подготовка к диалогу о статусе:
 - Обучение навыкам открытого и доверительного общения о ВИЧ-статусе партнеров.
 - Разработка стратегий для снятия напряжения и разъяснения важности знания статуса партнера.
- ▣ Управление неопределённой вирусной нагрузкой:
 - Обучение стратегиям снижения риска передачи ВИЧ в парах с неопределенной вирусной нагрузкой.
 - Предоставление информации о медицинских возможностях и технологиях для контроля за вирусной нагрузкой.
- ▣ Интерсекциональный подход к консультированию:
 - Освоение концепции интерсекциональности и ее роли в понимании сложных взаимосвязей между ВИЧ-статусом, групповой принадлежностью и социокультурным контекстом.
 - Развитие навыков адаптации консультирования к уникальным потребностям разнообразных групп.

Курс предназначен для широкой аудитории, включая:

- Людей, живущих с ВИЧ (ВИЧ-положительных);
- Партнеров и супругов людей, живущих с ВИЧ;
- Медицинская и психосоциальная служба, работающие с ВИЧ-положительными людьми;
- Активистов и волонтеров, занимающихся просветительской работой в области ВИЧ;
- Лиц, интересующихся проблемами ВИЧ и желающих углубить свои знания.

С помощью данного курса участники/цы смогут:

1. Эффективно объяснять основные понятия и методы профилактики ВИЧ.

2. Предоставлять психологическую поддержку клиентам/кам, сталкивающимся с диагнозом ВИЧ-инфекции.

3. Развивать навыки эмпатии, открытой коммуникации и создания доверия в отношениях.

4. Применять интерсекциональный подход для адаптации консультирования к уникальным потребностям разных групп риска.

5. Понимать важность неопределяемой вирусной нагрузки и контроля за здоровьем при ВИЧ.

6. Помогать клиентам/кам разрабатывать индивидуальные планы управления здоровьем и профилактики.

Курс предоставляет участникам/цам ценные инструменты для того, чтобы они могли эффективно работать с клиентами/ками из разных групп риска, предоставлять им информацию, поддержку и ресурсы, учитывая их уникальные потребности и контекст. Освоив знания и навыки этого курса, участники/цы смогут внести положительный вклад в улучшение здоровья и качества жизни клиентов/к, а также способствовать предотвращению распространения ВИЧ-инфекции.

По завершении курса участники/цы будут обладать глубоким пониманием ВИЧ, его воздействия на отношения и методов превентивных мер. Они также будут иметь навыки эффективной коммуникации, психологической поддержки и управления здоровьем в контексте ВИЧ-положительного статуса.

Модуль 1: Введение в ВИЧ и его воздействие на отношения

1.1 Введение в курс и обзор целей и задач.

1.2 Основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции.

1.3 Психологические и социальные аспекты ВИЧ-положительного статуса в отношениях.

1.1 Введение в курс и обзор целей и задач

Добро пожаловать на курс "Консультирование для пар с ВИЧ-положительным статусом, ВИЧ-дискордантных пар и групп с повышенным риском инфицирования с учетом пересечения категорий". В этом модуле мы представим вам общее представление о курсе, его целях и задачах.

Цели курса:

☑ Предоставить участникам глубокое понимание ВИЧ и его воздействия на отношения.

☑ Разработать навыки для эффективной поддержки партнеров с ВИЧ-положительным статусом.

☑ Обучить стратегиям преодоления стигмы и преодолению вызовов, связанными с ВИЧ.

Задачи модуля:

☑ Ознакомление с общими понятиями ВИЧ и его передачей.

☑ Понимание стадий инфекции и их воздействия на здоровье.

☑ Рассмотрение психологических и социальных аспектов ВИЧ в контексте отношений.

1.2 Основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции

ВИЧ и его распространение:

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, который атакует иммунную систему организма, делая его более уязвимым к различным инфекциям и болезням.

ВИЧ передается через:

1. Сексуальный контакт:

Передача ВИЧ осуществляется через незащищенный анальный, вагинальный секс. Инфицированные телесные жидкости, такие как сперма, вагинальные секреты и анальные секреты, содержат вирус. Сексуальные практики с высоким риском: в некоторых случаях использование секс-игрушек, которые могут быть загрязнены инфицированными биологическими жидкостями, или практика группового секса может увеличить риск передачи ВИЧ.

2. Инъекционное употребление наркотиков:

Общее использование инъекционных принадлежностей, таких как иглы и шприцы, может привести к передаче ВИЧ через контакт с инфицированной кровью.

3. Вертикальная передача: это передача ВИЧ от матери к ребенку во время беременности, родов или через грудное вскармливание.

Стадии ВИЧ инфекции:

- Фаза 1 (первичная инфекция): Острое инфекционное заболевание, проявляющееся в течение нескольких недель после инфицирования. Симптомы могут включать лихорадку, боль в горле, увеличение лимфоузлов и др.

- Фаза 2 (хроническая инфекция): Вирус размножается в организме, но симптомы могут быть незначительными или отсутствовать.

- Фаза 3 (синдром приобретенного иммунного дефицита, СПИД): Иммунная система значительно ослаблена, что делает организм подверженным различным инфекциям и заболеваниям.

1.3 Психологические и социальные аспекты ВИЧ-положительного статуса в отношениях

Психологические аспекты:

☒ Отрицание и шок: Получение диагноза ВИЧ может вызвать начальное отрицание и шок. Эмоциональная реакция может варьировать от недоумения до неприятия.

☒ Эмоциональная нестабильность: Люди с ВИЧ-положительным статусом могут переживать эмоциональные колебания, включая страх, тревожность, депрессию и гнев. Это может влиять на их настроение и поведение.

☒ Стигма и страх перед отвержением: Одним из психологических аспектов является страх быть отвергнутым и стигматизированным из-за ВИЧ-статуса. Это может создавать барьеры для открытой коммуникации и близких отношений.

☒ Самостигма это психологическое состояние, при котором человек, сталкивающийся с определенным стигматизированным аспектом своей личности, начинает внутренне принимать и повторять негативные предрассудки и стереотипы, связанные с этой стигмой. Самостигма может проявляться в форме низкой самооценки, сомнений в собственных способностях, а также в избегании или скрывании своей истинной личности из-за опасения быть отвергнутым или дискриминируемым.

Примером само стигмы может быть ситуация, когда человек, живущий с ВИЧ, начинает считать себя менее ценным или достойным любви и уважения из-за своего ВИЧ-статуса, даже если это не соответствует действительности. Самостигма может сильно влиять на психологическое и эмоциональное состояние человека и создавать дополнительные преграды для полноценной жизни и самореализации. Осознание само стигмы и работа над ней через психологическую поддержку, образование и поддержку

сообщества могут помочь человеку преодолеть эти негативные внутренние убеждения и развить более здоровую и позитивную самооценку.

Процесс принятия:

Процесс принятия ВИЧ-положительного статуса может быть сложным и требовать времени. Человек может переживать этапы:

- ✓ шок (отрицание),
- ✓ гнев (злость),
- ✓ торг (сделка),
- ✓ депрессия,
- ✓ принятие,
- ✓ переоценка.

Социальные аспекты:

❑ Сложности в коммуникации: ВИЧ-положительный статус может стать трудной темой для обсуждения в отношениях. Страх стигматизации может препятствовать открытой коммуникации.

❑ Изоляция и одиночество: Некоторые люди с ВИЧ-положительным статусом могут чувствовать себя изолированными и одинокими из-за страха быть непонятыми или отвергнутыми.

❑ Влияние на интимные отношения: Диагноз ВИЧ может повлиять на сексуальную и эмоциональную интимность в отношениях. Партнеры могут столкнуться с эмоциональными и психологическими вызовами.

❑ Изменение образа жизни: Люди с ВИЧ-статусом могут столкнуться с необходимостью изменить свой образ жизни, включая принятие лекарств, посещение врачей и следование рекомендациям.

Защитные механизмы:

Использование позитивных механизмов преодоления:

❑ ВИЧ положительные люди могут развивать позитивные механизмы преодоления, такие как поддержка со стороны близких, психологическая терапия и участие в групповых поддерживающих мероприятиях.

❑ Создание новой идентичности: Некоторые люди с ВИЧ-положительным статусом могут стремиться создать новую идентичность, основанную на позитивных аспектах, и прийти к пониманию себя вне зависимости от статуса.

❑ Поиск смысла: Диагноз ВИЧ может побудить человека задуматься над глубокими вопросами о смысле жизни и приоритетах, что может привести к личностному росту.

Важно понимать, что каждый человек уникален, и психологические и социальные аспекты ВИЧ-положительного статуса могут проявляться по-разному. Специализированная поддержка, понимание со стороны близких и доступ к психологическим услугам могут помочь справиться с этими аспектами.

Заключение: Этот модуль предоставляет базовое представление о ВИЧ, его передаче и развитии, а также обозначает психологические и социальные аспекты, которые могут возникнуть в отношениях. Далее в соответствующих модулях описываются методы поддержки и общения, которые помогут справиться носителям ВИЧ/больным СПИДом с вызовами, связанными с ВИЧ-статусом в партнерстве.

Оценка знаний модуля “Основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции” представлена в Приложении №1.

Модуль 2: Профилактика и лечение ВИЧ

2.1 Профилактика (PrEP): принципы действия и эффективность-

2.2 Пост контактная профилактика (ПКП): когда и как использовать-

2.3 Лечение ВИЧ: медикаментозная терапия и возможности управления здоровьем.

2.1 Профилактика (PrEP): принципы действия и эффективность

Профилактика передачи ВИЧ (PrEP) представляет собой инновационный метод, направленный на снижение риска инфицирования ВИЧ.

Ниже подробно представлены принципы действия и эффективность этого метода.

Принципы действия PrEP: Препараты PrEP содержат активные вещества, которые блокируют размножение ВИЧ в организме, если они попадут в кровь. Это создает барьер, даже если вы были подвергнуты риску инфицирования.

Алгоритм назначения Профилактики передачи ВИЧ (PrEP)

Рекомендации ВОЗ гласят, что PrEP должна быть предложена лицам с высоким риском заражения ВИЧ, определяемым не только принадлежностью к определенной группе населения, но и оценкой их жизненных обстоятельств и поведения. Предоставление PrEP может также способствовать расширению доступа к другим медицинским услугам и социальной поддержке.¹

Профилактика передачи ВИЧ (PrEP) является эффективным методом снижения риска инфицирования ВИЧ. Назначение PrEP требует определенных этапов и оценки. Ниже представлен алгоритм, который поможет врачу и пациенту/ке определить, подходит ли PrEP в конкретной ситуации:



Шаг 1: Оценка риска инфицирования ВИЧ

¹ https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/IPPF_PROGRAMINGTOOLS_ENGLISH_FINAL.pdf

Оцените, насколько вы подвергаетесь риску инфицирования ВИЧ. Это может включать небезопасный половой контакт, использование инъекционных наркотиков, нестерильный инструментарий или другое рискованное поведение.

Шаг 2: Консультация

Пообщайтесь с специалистом/кой, специализирующимся на ВИЧ и PrEP. Обсудите свои риски, медицинскую историю и другие факторы, которые могут повлиять на прием PrEP.

Шаг 3: Тестирование на ВИЧ и другие инфекции

Перед началом PrEP необходимо убедиться в том, что вы не инфицированы ВИЧ. Врач также назначит тесты на другие инфекции, такие как вирусный гепатит В, С, сифилис.

Шаг 4: Оценка общего состояния здоровья

Врач проведет обследование вашего общего состояния здоровья, чтобы убедиться, что вы можете безопасно использовать препараты PrEP. Это включает анализы крови, функции почек.

Шаг 5: Обучение

Если специалист—/ка пришел/ла к выводу, что PrEP подходит для вас, он/она предоставит вам детальную информацию о препарате, его правильном применении и возможных побочных эффектах. В случае положительного решения, врач выдаст вам препарат для PrEP.

Шаг 6: Регулярный прием препарата

После получения препарата, его важно принимать строго в соответствии с инструкцией. Регулярность применения препарата имеет огромное значение для его эффективности.

Шаг 7: Регулярное наблюдение у врача

Врач будет следить за вашим состоянием и реакцией на препарат. Регулярные визиты к врачу помогут контролировать эффективность PrEP и корректировать лечение при необходимости.

Заключение:

Алгоритм назначения профилактики (PrEP) предоставляет структуру для определения подходящих пациентов/к и обеспечивает эффективность и безопасность метода. Важно следовать рекомендациям специалиста/ок и соблюдать регулярность приема препаратов PrEP.

Эффективность PrEP: Ключевым фактором эффективности PrEP является регулярное и правильное принятие препаратов. Клинические исследования показали, что PrEP может снизить риск инфицирования ВИЧ более чем на 90% у людей, которые соблюдают рекомендации по [его](#) применению.²

² <https://getprep.md/ru/video-2/>

2.2 Постконтактная профилактика (ПКП): когда и как использовать

Постконтактная профилактика (ПКП) - это метод, который применяется после возможного риска инфицирования ВИЧ. Ниже представлены детали по использованию этого метода когда и как использовать этот метод.

Когда использовать ПКП:

ПКП следует использовать в течение 72 часов (желательно наиболее быстро) после возможного риска инфицирования ВИЧ, такой как разорванный презерватив во время полового контакта или другие случаи, когда возможно инфицирование.

Как использовать ПКП: Процесс применения ПКП включает прием специальных противовирусных препаратов в течение определенного периода времени (обычно в течение 28 дней).

Шаг 1: Оценка временного окна

Принимайте препараты ПКП в течение первых 72 часов после возможной ситуации инфицирования ВИЧ. Чем быстрее начнется прием ПКП, тем больше вероятность снижения риска.

Шаг 2: Обращение к специалисту/ке

Обратитесь к врачу, специализирующемуся на ВИЧ и ПКП. Важно, чтобы он/она определил/а, является ли данная ситуация подходящей для ПКП.

Шаг 3: Оценка риска и консультация

Врач оценит ситуацию, в которой возникла возможная экспозиция, и проведет с вами детальную консультацию. Это может включать вопросы о характере контакта, использовании презервативов и другие детали.

Шаг 4: Тестирование на ВИЧ и другие инфекции

Перед началом ПКП необходимо исключить инфицирование ВИЧ. Врач предложит тест на ВИЧ, после получения отрицательного результата специалист/ка назначит обследования на сифилис, вирусный гепатит В, С.

Шаг 5: Назначение препаратов ПКП

Если медицинский специалист/ка определил/а, что ПКП подходит для данной ситуации, он/она назначит соответствующие противовирусные препараты. Важно начать прием как можно быстрее и придерживаться предписанной дозировки.

Шаг 7: Курс ПКП

Прием препаратов ПКП продолжается в течение 28 дней, их необходимо принимать точно в указанные часы каждый день. Регулярность приема имеет огромное значение для эффективности ПКП. После завершения курса, через 14 дней врач назначит обследования на ВИЧ с последующими рекомендациями, тестирования ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис.

Заключение:

Алгоритм назначения ПКП при риске инфицирования ВИЧ включает в себя оценку риска, обращение к медицинскому специалисту/ке, назначение препаратов, регулярное наблюдение и завершение курса. Соблюдения рекомендаций играют важную роль в эффективности ПКП.³

Для предотвращения передачи инфекций, передающихся половым путем, также рекомендуется проведение кратких бесед по вопросам сексуального здоровья.⁴ Такие беседы могут помочь людям лучше понять свои риски и принять меры по защите своего здоровья. Кроме того, эти беседы могут стать платформой для обсуждения важных вопросов, связанных с сексуальностью и отношениями.

2.3 Лечение ВИЧ: Антиретровирусная терапия (АРВТ) и возможности управления здоровьем

Лечение ВИЧ – это важный аспект поддержки партнеров с ВИЧ-положительным статусом. Ниже представлены основы медикаментозной терапии и как она помогает управлять здоровьем. АРВ терапия: Современные препараты позволяют эффективно сдерживать размножение вируса ВИЧ в организме, сохраняя иммунную систему в более стабильном состоянии. Они включают ингибиторы, которые направлены на различные этапы вирусного жизненного цикла.

Алгоритм назначения антиретровирусной терапии (АРВТ) при ВИЧ-инфекции

Антиретровирусная терапия (АРВТ) является основным методом лечения ВИЧ-инфекции. Процесс назначения АРВТ требует оценки множества факторов.

Шаг 1: Диагностика ВИЧ-инфекции

Пациенту/ке проводится тест на ВИЧ, чтобы подтвердить наличие инфекции. Это может включать тесты на антитела к ВИЧ, тесты на вирусную нагрузку и количество CD4-лимфоцитов.

Шаг 2: Оценка стадии ВИЧ-инфекции

Врач определяет стадию ВИЧ-инфекции, основываясь на результате тестов и клинических признаках. Существует несколько стадий, от внутриутробной инфекции до развития СПИДа.

Шаг 3: Оценка CD4-лимфоцитов и вирусной нагрузки

Анализируются уровни CD4-лимфоцитов и вирусной нагрузки в крови. Эти показатели позволяют определить, насколько активно протекает ВИЧ-инфекция и какие риски с ней связаны.

Шаг 4: Рассмотрение клинических показаний

³ <https://ms.gov.md/wp-content/uploads/2022/06/PCN-314-Profilaxia-Post-expunere-la-infec%C8%9Bia-HIV.pdf>

⁴ <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549004>

Врач учитывает клинические показания, такие как наличие оппортунистических инфекций, заболеваний или симптомов, связанных с ВИЧ. Это может повлиять на решение о начале АРВТ.

Шаг 5: Оценка желания и готовности пациента/ки

Важно обсудить с пациентом/кой готовность и желание начать АРВТ. Врач проводит беседу о пользе лечения, побочных эффектах, режиме приема и других аспектах.

Шаг 6: Назначение режима АРВТ

Врач выбирает соответствующий режим АРВТ на основе результатов анализов, стадии ВИЧ-инфекции, клинических показаний и желания пациента/ки. Режим включает в себя комбинацию антиретровирусных препаратов.

Шаг 7: Обучение и соблюдение режима АРВТ

Пациент/ка получает подробную информацию о режиме АРВТ, дозировке, правилах приема, побочных эффектах и других аспектах. Важно соблюдать режим приема, чтобы обеспечить эффективность лечения.

Шаг 8: Регулярное наблюдение

Пациенту/ке назначают регулярные визиты к врачу для мониторинга состояния здоровья, эффективности АРВТ и реакции на лечение.

Эффективность АРВТ оценивается на основе различных показателей, включая клинические, лабораторные и иммунологические параметры. Важно понимать, что результаты могут варьировать в зависимости от стадии ВИЧ-инфекции, характеристик организма и других факторов. Вот некоторые признаки, которые могут свидетельствовать об эффективности АРВТ:

☑ Улучшение общего состояния здоровья: Пациенты/ки, получающие эффективное АРВТ, часто отмечают улучшение общего состояния, увеличение энергии, снижение частоты заболеваний и симптомов.

☑ Повышение CD4-лимфоцитов: АРВТ способствует увеличению числа CD4-лимфоцитов, что свидетельствует о укреплении иммунной системы. Увеличение уровня CD4-клеток может занять некоторое время после начала лечения.

☑ Снижение вирусной нагрузки: Одной из главных целей АРВТ является снижение вирусной нагрузки в организме до неопределяемого уровня (определенного приборами). Постепенное снижение вирусной нагрузки свидетельствует об эффективности лечения.

☑ Профилактика осложнений: АРВТ способствует снижению риска развития оппортунистических инфекций и других осложнений, связанных с ВИЧ-инфекцией.

☑ Улучшение лабораторных показателей: кроме CD4-лимфоцитов и вирусной нагрузки, уровни других биохимических и гематологических показателей могут также улучшиться.

☑ Снижение риска передачи ВИЧ: Эффективное АРВТ снижает риск вертикальной передачи ВИЧ (от матери к ребенку), а также риск передачи ВИЧ половым путем.

☒ Отсутствие новых симптомов: у пациентов/ок на АРВТ должно наблюдаться отсутствие новых или усугубленных симптомов ВИЧ-инфекции.

Важно помнить, что оценка эффективности АРВТ требует времени. Улучшение может быть постепенным, и индивидуальные результаты могут различаться. Регулярное наблюдение у врача, лабораторные анализы и общий анализ состояния помогут определить эффективность лечения и, при необходимости, внести коррекции в режим АРВТ.

Заключение: Алгоритм назначения антиретровирусной терапии (АРВТ) включает в себя оценку стадии ВИЧ-инфекции, показателей CD4-лимфоцитов и вирусной нагрузки, клинических показаний, желания пациента/ки и других факторов. Регулярное наблюдение у врача и соблюдение режима АРВТ играют важную роль в поддержании здоровья при ВИЧ-инфекции.⁵

Этот модуль предоставил вам обзор методов профилактики и лечения ВИЧ. От знания о принципах действия ПрЕР и ПКП до понимания антиретровирусной терапии, вы приобрели ключевые навыки для поддержки партнеров/к и управления здоровьем в контексте ВИЧ.

В следующем модуле мы рассмотрим стратегии общения и поддержки в отношениях, затронутых ВИЧ-статусом.

Оценка знания модуля о профилактике и лечении ВИЧ инфекции представлена в Приложении №2.

⁵ <https://ms.gov.md/wp-content/uploads/2022/06/PCN-211.pdf>

Модуль 3: Психологическая поддержка и управление стигмой

3.1 Психологические аспекты ВИЧ-положительного статуса: стресс, тревожность, депрессия

Получение диагноза ВИЧ может оказать значительное психологическое воздействие на человека. Переживания могут варьироваться от стресса и тревожности до депрессии. Эти эмоциональные состояния могут сильно повлиять на качество жизни, адаптацию к болезни и соблюдение лечения. Вот детальное рассмотрение каждого из этих психологических аспектов:

1. Стресс.

Стресс является естественной реакцией организма на события или ситуации, которые воспринимаются как угрожающие или вызывающие беспокойство. Получение диагноза ВИЧ может вызвать стресс из-за неизвестности, страха перед будущим, беспокойства о здоровье и реакции социального окружения. Стресс может проявляться в физических, эмоциональных и психологических симптомах, таких как бессонница, раздражительность, ухудшение пищеварения и др.

2. Тревожность.

Тревожность – это чувство беспокойства, напряжения и боязни, которое может быть связано с различными аспектами ВИЧ-инфекции. Люди могут беспокоиться о будущем, о возможности передачи инфекции другим, о социальной изоляции и дискриминации. Тревожность может привести к паническим атакам, повышенной внимательности к своему здоровью и недовольству собой.

3. Депрессия.

Депрессия – это более серьезное и продолжительное психологическое состояние, характеризующееся глубокой печалью, потерей интереса к жизни, утратой энергии и нарушением сна и аппетита. Диагноз ВИЧ может вызвать чувство бессилия и безнадежности. Депрессия может существенно влиять на способность функционировать в повседневной жизни и воздействовать на физическое здоровье.

Как справляться:

Поиск поддержки: Общение с друзьями, семьей, ВИЧ положительными людьми, партнером/шей, лечащим врачом, может помочь разгрузить эмоциональное бремя.

Консультации "равный к равному" в контексте ВИЧ-инфекции – это психосоциальный и практический подход к оказанию поддержки, сопровождению и консультированию для людей, живущих с ВИЧ-инфекцией (ВИЧ-положительными), основанный на принципах взаимопомощи и взаимного обмена опытом между пациентами/ками. Этот подход предполагает, что люди, имеющие опыт жизни с ВИЧ-инфекцией и преодоления различных вызовов, могут эффективно поддерживать друг друга, делиться своими знаниями, навыками и личным опытом в принятии болезни и социальными аспектами. Консультации "от равного к равному" не заменяют

медицинскую помощь, но дополняют ее психологической, социальной и практической поддержкой. В рамках консультаций "от равного к равному" ВИЧ-положительные люди могут делиться информацией о собственном опыте принятия диагноза, адаптации с психологическими аспектами, соблюдения режима лечения, общественного восприятия, взаимоотношений и других аспектов, связанных с ВИЧ. Они могут предоставлять практические советы, как справляться с побочными эффектами лекарств, как обращаться за медицинской помощью и как сохранять качество жизни.

Психотерапия: Обращение к психотерапевту или психологу может помочь разработать стратегии для управления стрессом, тревожностью и депрессией.

☐ Поддерживающие группы: Присоединение к группам поддержки для людей с ВИЧ может помочь сократить чувство изоляции и найти единомышленников/ниц.

☐ Здоровый образ жизни: Регулярная физическая активность, здоровое питание и нормализация сна могут помочь улучшить настроение.

☐ Профессиональная помощь: в некоторых случаях может быть необходимо обратиться за помощью к психиатру для оценки и лечения более серьезных эмоциональных состояний.

Психологические аспекты ВИЧ-положительного статуса играют важную роль в управлении заболеванием. Работа с психологом, социальной поддержкой и уход за своим психическим здоровьем также важны, как и медицинское лечение.

3.2 Стратегии снижения уровня стигматизации и дискриминации

Стигматизация в контексте ВИЧ-инфекции:

Стигматизация означает отрицательное отношение, предвзятость и негативные мнения, связанные с определенными характеристиками, в данном случае - с ВИЧ-положительным статусом. Стигматизация в контексте ВИЧ может проявляться как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Виды стигматизации:

Публичная стигматизация: проявляется в негативных реакциях окружающих людей, таких как избегание, исключение из общественной деятельности, отрицательные комментарии и насмешки.

Самостигматизация: это внутренние чувства неполноценности, вины и стыда у ВИЧ-положительных людей из-за своего статуса.

Институциональная стигматизация: выражается в дискриминационных практиках, применяемых институциями, такими как медицинские учреждения, образовательные учреждения и даже законодательство.

Способы справляться со стигматизацией:

☐ Образование и информирование.

Распространение точной информации о ВИЧ, способах передачи, профилактике и жизни с ВИЧ может уменьшить страх и недопонимание.

☒ Поддержка сообщества.

Вовлечение в сообщества ВИЧ-положительных людей помогает обмену опытом, поддержке и пониманию.

☒ Пропаганда позитивного восприятия

Содействие публичным историям успешной адаптации и жизни с ВИЧ для изменения общественного мнения.

☒ Законодательство и правовая защита.

Работа над законами и политиками, защищающими права ВИЧ-положительных людей.

☒ Поддержка психологического здоровья

Опора на специалистов/к, таких как психологи или консультанты/ки, помогает справиться со стрессом и эмоциональными трудностями.

☒ Профилактика и лечение

Поддержка доступа к Профилактике передачи ВИЧ (PrEP) и антиретровирусной терапии (АРВТ) уменьшает распространение инфекции и демонстрирует эффективное управление болезнью.

☒ Социальные кампании

Организация мероприятий, направленных на изменение общественного восприятия и поддержание диалога.

Важно, чтобы снижение стигматизации осуществлялось на разных уровнях - от образования и общественных кампаний до поддержки психологического благополучия и защиты прав ВИЧ-положительных людей.

Дискриминация в контексте ВИЧ-инфекции:

Дискриминация – это негативное отношение и неравное обращение к людям на основе определенных характеристик, таких как ВИЧ-положительный статус. Дискриминация может проявляться в различных сферах, включая медицину, образование, трудоустройство, общественную деятельность и межличностные отношения.

Виды дискриминации:

☒ Медицинская дискриминация: отказ в оказании медицинской помощи, изоляция в медицинских учреждениях, негативные комментарии со стороны медицинских работников из-за ВИЧ-статуса.

☒ Социальная дискриминация: отказ в услугах, исключение из общественной деятельности, отрицательные комментарии и насмешки со стороны окружающих.

☒ Трудовая дискриминация: отказ в трудоустройстве, увольнение или неравное обращение на рабочем месте из-за ВИЧ-статуса.

☒ Образовательная дискриминация: отказ в обучении, изоляция, страх перед дискриминацией в учебных заведениях.

☒ Семейная дискриминация: отказ в поддержке со стороны близких из-за ВИЧ-статуса, исключение из семейных мероприятий и т.д.

Способы справиться с дискриминацией:

☒ Знание своих прав: ознакомление с законами и правами, защищающими ВИЧ-положительных людей, и их использование в случае дискриминации.

☒ Образование окружающих: информирование друзей, семьи и коллег о ВИЧ, преодоление страха перед открытым разговором, чтобы снизить недопонимание.

☒ Обращение за поддержкой: если имела место дискриминация, необходимо обратиться к организациям защиты прав и сообществ ВИЧ-положительных людей для совета и поддержки.

☒ Законодательная защита: поддержка и лоббирование внесения изменений в законодательство, направленное на предотвращение дискриминации.

Обращение к юридическим органам: В случае серьезной дискриминации, необходимо обращение к юристам или правозащитным организациям.

Поддержка психологического благополучия: Работа с психологом или консультантом/кой помогает справиться с эмоциональными трудностями, вызванными дискриминацией.

Социальные кампании: Принятие участия в социальных кампаниях, направленных на борьбу с дискриминацией и изменение общественного мнения.

Меры противодействия дискриминации требуют усилий на многих уровнях - от личной поддержки и образования до участия в общественных и правовых инициативах.

3.3 Разработка навыков психологической поддержки в отношениях

Поддержка в отношениях, особенно при наличии ВИЧ-положительного статуса, играет важную роль в поддержании эмоционального благополучия и укреплении партнерства. Вот детальный план разработки навыков психологической поддержки:

☒ Эмоциональная открытость: важно учиться открываться друг перед другом на эмоциональном уровне. Также важно обсуждать свои чувства, страхи и ожидания относительно ВИЧ-положительного статуса. Это поможет создать атмосферу доверия и понимания.

Эмпатия и слушание: активное прослушивание и понимание чувств друг друга - важный навык. Важно показать партнёру готовность выслушать без осуждения и критики.

❑ Вопросы и обсуждение: важно помочь выразить свои мысли, беспокойства и сомнения относительно ВИЧ. Задавайте открытые вопросы, позволяющие партнеру выразить свои чувства.

❑ Позитивное подкрепление: подчёркивание сильных сторон друг друга и поздравление с маленькими достижениями. Это помогает создать позитивное эмоциональное окружение.

❑ Ресурсы и справедливость: обсуждение имеющихся ресурсов, чтобы справиться с вызовами, связанными с ВИЧ. Обязанности должны распределяться таким образом, чтобы каждый из партнёров чувствовал справедливость и участие.

❑ Понимание личных границ: партнёры должны научиться уважать границы друг друга, особенно в отношении обсуждения ВИЧ. Некоторые темы могут быть чувствительными, и важно уметь давать партнеру пространство.

❑ Практика активного слушания: партнёры должны учиться активно слушать, без прерывания и с сосредоточенным вниманием. Перед тем как выразить свои мысли, партнёру важно подтвердить, что сказанное было понято им/ей.

❑ Совместное планирование: создавайте совместные планы, например, по лечению, мероприятиям и т.д. Это позволяет чувствовать себя единой командой.

❑ Открытость к обратной связи: Проявляйте готовность получать и давать обратную связь о том, что нравится в партнерстве, а что можно улучшить.

❑ Профессиональная поддержка: если темы ВИЧ вызывают сильные эмоции, можно рассмотреть возможность посещения семейного терапевта или консультанта, специализирующегося на ВИЧ-связанных вопросах.

Эффективное консультирование может помочь клиентам и парам развить навыки изучения, выражения, понимания и обработки своих чувств, а также управлять информацией таким образом, чтобы они могли принимать осознанные решения и снизить риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Для достижения этого провайдером услуг необходимо углубиться в аспекты не только профилактики рисков, но и обратить внимание на гендерные динамики и сексуальность как мужчин, так и женщин, которые могут влиять на сексуальное поведение и уязвимость перед ВИЧ и другими ИППП.⁶

Разработка навыков психологической поддержки требует времени, открытости и понимания. Партнёрам необходимо помнить, что они действуют сообща, и их партнёрство может стать еще крепче благодаря взаимной поддержке.

⁶ <https://wcaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/hivaidsguidance.pdf>

Оценка знаний модуля Разработка навыков психологической поддержки в отношениях представлена в Приложении №3.

Модуль 4: Открытый диалог о ВИЧ-статусе и партнерстве

4.1 Важность открытой коммуникации о ВИЧ-статусе

Открытая коммуникация о ВИЧ-статусе является ключевым аспектом в создании здоровых, доверительных и устойчивых отношений. Вот почему это так важно:

☑ Доверие и понимание.

Открытое признание ВИЧ-статуса создает основу для доверия между партнерами. Это позволяет избегать секретов и создает атмосферу, где каждый человек может чувствовать себя понятым и принятым.

☑ Общая ответственность.

Открытость позволяет обсудить совместную ответственность за здоровье и принятие мер по предотвращению передачи ВИЧ. Это особенно важно для пар, где один из партнеров ВИЧ-положительный, а другой/ая - ВИЧ-отрицательный/ая.

☑ Профилактика передачи.

При открытой коммуникации партнеры могут обсудить методы профилактики передачи ВИЧ, такие как использование презервативов или принятие мер по защите здоровья.

☑ Поддержка и понимание.

Открытое обсуждение ВИЧ-статуса позволяет партнерам выразить свои чувства, беспокойства и вопросы. Это создает основу для понимания и эмоциональной поддержки.

☑ Расширение знаний.

Коммуникация о ВИЧ-статусе способствует обмену информацией и знаний о вирусе, его передаче, лечении и профилактике. Это помогает снять страх и недопонимание.

☑ Сокращение стигмы и дискриминации.

Чем больше людей открыто говорят о ВИЧ, тем больше общественное мнение меняется. Открытость снижает стигму и дискриминацию в отношении ВИЧ-положительных людей.

☑ Преодоление сложных моментов

В открытых отношениях партнеры могут вместе решать сложные вопросы, связанные с ВИЧ, такие как принятие медикаментов, риск передачи вируса и т.д.

☑ Поддержка в случае необходимости

В случае заболевания или возникновения трудностей, связанных с ВИЧ, открытость позволяет обратиться за поддержкой и советом к партнеру.

☑ Здоровые бережные отношения

Открытая коммуникация способствует формированию бережных отношений, где партнеры заботятся друг о друге и поддерживают друг друга.

☑ Профилактика распространения вируса

Общение о ВИЧ-статусе помогает предотвратить новые инфекции, так как партнеры могут принимать меры для защиты друг друга.

В целом, открытая коммуникация о ВИЧ-статусе способствует созданию здоровых, информированных, доверительных и эмоционально поддерживающих отношений, что является важным фактором для заботы о здоровье и счастье партнеров.

4.2 Навыки эффективного общения с партнером о ВИЧ

Общение с партнером о ВИЧ требует чувствительности, открытости и умения выразить свои мысли и чувства. Вот детальный обзор навыков, которые помогут партнёрам эффективно общаться на эту тему:

☒ Выбор правильного времени и места: необходимо выбрать момент, когда оба партнёра спокойны и свободны от прочих обязательств. Важно создать/выбрать комфортное место, где можно обсудить тему без прерываний.

☒ Подготовка к разговору: партнёр должен подумать, что именно хочет сказать и какие вопросы могут возникнуть у её/его партнера. Необходимо подготовиться к возможным реакциям и вопросам.

☒ Открытие разговора: необходимо начать разговор, рассказав о своем ВИЧ-статусе или о причинах, почему эта тема вам важна. Это поможет партнеру понять, что вы готовы делиться личной информацией.

☒ Активное слушание: выслушивание партнера без прерывания. Важно постараться понять его/ее чувства и беспокойства, выраженные во время разговора.

☒ Использование "Я-сообщения": выражение своих мыслей и чувств, используя конструкцию "Я чувствую..." или "Мне важно...". Это поможет избежать обвинений и способствует пониманию.

☒ Честность: важно говорить откровенно, но деликатно. Партнер должен чувствовать, что вы говорите правду и не скрываете ничего важного.

☒ Проявление понимания и терпимости: учитывайте, что партнер может испытывать различные эмоции. Проявите терпимость и понимание, даже если его/ее реакция будет негативной.

☒ Обсуждение вопросов без судебных выводов: обсуждайте вопросы ВИЧ с партнером как совместное решение, а не как обвинение или оценку.

☒ Принятие во внимание чувств партнера: партнер может испытывать страх, беспокойство или шок. Примите это во внимание и поддержите его/ее.

☒ Постановка вопросов: необходимо спросить партнера о его/ее чувствах, мнениях и знаниях по этой теме. Это поможет понять, как он/она относится к ВИЧ и что он/она знает о нем.

☒ Язык тела: важно следить за своими жестами, мимикой и интонацией. Невербальное поведение должно подчеркивать вашу открытость и готовность слушать.

☒ Готовность продолжить разговор: обсудите, как вы собираетесь поддерживать открытость и дальше. Согласуйте, какие вопросы будут темой будущих разговоров.

Навыки эффективного общения позволят партнерам открыто разговаривать о ВИЧ-статусе, создавая доверительную атмосферу и поддерживая взаимопонимание.

4.3 Разработка стратегий для снятия напряжения и создания доверия

В ситуации, связанной с ВИЧ, важно создать доверительную и поддерживающую атмосферу, чтобы партнеры чувствовали себя комфортно и могли открыто общаться. Вот детальный обзор стратегий для снятия напряжения и укрепления доверия:

1. Эмпатия и Сочувствие:

- Проявление понимания и сострадания к чувствам и переживаниям партнера.
- Активное слушание без суждений и критики.

2. Открытая Коммуникация:

○ Поддержка открытого, искреннего и честного общения о ВИЧ-статусе и связанных с ним вопросах.

○ Создание безопасного пространства для выражения собственных мыслей и чувств.

3. Образование и Информирование:

○ Предоставление надежной и актуальной информации о ВИЧ, его распространении и методах предотвращения.

4. Взаимная Поддержка и Участие:

○ Способствование взаимной поддержке в принятии решений и реализации заботы о здоровье.

5. Позитивное Разрешение Конфликтов:

○ Обучение эффективным навыкам разрешения разногласий и конфликтов, связанных с ВИЧ.

6. Совместные Занятия и Активности:

○ Участие в совместных мероприятиях, которые способствуют близости и укреплению отношений.

7. Психологическая Поддержка:

○ Обеспечение доступа к профессиональной психологической помощи при необходимости.

8. Поддержка Здорового Образа Жизни:

○ Способствование заботы о физическом и психологическом здоровье обоих партнеров.

9. Создание Планов на Будущее:

○ Обсуждение общих целей и планов, направленных на поддержание здоровья и благополучия.

10. **Повышение Самооценки и Уверенности:**

- Поддержка развития положительной самооценки и чувства уверенности в себе.

Эти стратегии способствуют созданию основы для здоровых, доверительных и поддерживающих отношений между партнерами, что является важным аспектом управления ситуацией, связанной с ВИЧ.

Женщины в сложных отношениях могут искать консультацию независимо от своих партнеров, чтобы иметь пространство для обсуждения интимных и личных проблем безопасно. Поставщики услуг по планированию семьи должны быть обучены выявлять эти потенциальные проблемы и рекомендовать индивидуальное консультирование для женщин, которые могут столкнуться с риском или трудностями в результате совместной консультации с партнером-мужчиной.⁷

Оценка знаний модуля “Разработка стратегий для снятия напряжения и создания доверия” представлена в приложении Приложению №4.

⁷ <https://wcaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/hivaidsguidance.pdf>

Модуль 5: Управление неопределяемой вирусной нагрузкой

5.1 Понимание неопределяемая вирусная нагрузка

В контексте ВИЧ-инфекции, "неопределяемая вирусная нагрузка" или "непередающаяся вирусная нагрузка" относится к ситуации, когда количество ВИЧ в крови человека настолько низко, что его вирусная нагрузка не может быть обнаружена стандартными методами измерения (обычно считается менее 20 копий ВИЧ-РНК на миллилитр крови). Этот термин возникает в контексте медицинского обследования и мониторинга.

Расшифровка термина "Неопределяемая" (Непередающаяся)

Важно понимать, что "неопределяемая вирусная нагрузка" или "непередающаяся вирусная нагрузка" означает, что уровень ВИЧ в крови настолько низок, что вирус не обнаружим стандартными методами, и вероятность передачи ВИЧ отсутствует. Однако это не означает, что инфекция полностью исчезла из организма.

Значение "Неопределяемой" нагрузки

✓ Отсутствие передачи ВИЧ: исследования показывают, что, когда у человека есть неопределяемая вирусная нагрузка, вероятность передачи ВИЧ партнеру снижается до нуля. Это делает ситуацию значительно более безопасной для сексуальных партнеров и партнеров по жизни.

✓ Поддержание здоровья: неопределяемая вирусная нагрузка свидетельствует о том, что лечение ВИЧ эффективно. Поддержание неопределяемого уровня вируса в крови помогает поддерживать здоровье пациента/ки и предотвращает развитие осложнений.

✓ Важность соблюдения режима лечения: для достижения неопределяемой вирусной нагрузки важно строго соблюдать режим лечения антиретровирусными препаратами. Это позволяет снизить количество вируса в организме до критически низкого уровня.

✓ Снижение стигмы: имея неопределяемую вирусную нагрузку, люди могут более уверенно и открыто общаться о своем ВИЧ-статусе, так как снижается страх перед передачей вируса.

5.2 Медицинские возможности контроля за вирусной нагрузкой

Современные медицинские методы позволяют контролировать вирусную нагрузку у людей, живущих с ВИЧ. Это важно для поддержания их здоровья, предотвращения прогрессирования заболевания и снижения вероятности передачи вируса другим. Вот некоторые из медицинских возможностей контроля за вирусной нагрузкой:

Антиретровирусная терапия (АРВТ)

АРВТ – это основной метод контроля за вирусной нагрузкой. АРВТ представляет собой комбинацию антиретровирусных препаратов, которые снижают репликацию ВИЧ в

организме. Это помогает снизить количество вируса в крови до неопределяемого уровня и поддерживать здоровье.

Регулярные медицинские обследования

Люди, получающие АРВТ, регулярно проходят медицинские обследования для мониторинга вирусной нагрузки. Эти обследования позволяют определять уровень вируса в крови и следить за эффективностью терапии.

Тестирование на неопределяемую вирусную нагрузку

Цель АРВТ - достичь неопределяемой вирусной нагрузки, когда количество вируса настолько низко, что его невозможно обнаружить стандартными методами. Такой уровень снижает риск передачи ВИЧ другим.

Управление препаратами и дозировкой

Подходы к лечению могут различаться в зависимости от индивидуальных характеристик пациента/ок. Врачи могут регулировать состав и дозировку препаратов для достижения их максимальной эффективности.

Соблюдение режима лечения

Соблюдение режима лечения является ключевым фактором для достижения и поддержания неопределяемой вирусной нагрузки. Пациенты/ки должны принимать препараты в соответствии с рекомендациями врача и не пропускать прием.

Консультации и поддержка.

Пациенты/ки, начиная АРВТ, получают консультации по соблюдению режима лечения, питания и образа жизни. Поддержка специалистов/к помогает достичь наилучших результатов.

Медицинские возможности контроля за вирусной нагрузкой при ВИЧ-инфекции существенно изменили прогноз заболевания. Современные методы позволяют пациентам/кам жить более здоровой жизнью и снижают вероятность передачи инфекции другим.

5.3 Совместное принятие решений в парах с неопределяемой вирусной нагрузкой

В отношениях, где один из партнеров/ш имеет неопределяемую вирусную нагрузку при ВИЧ-инфекции, важно разрабатывать стратегии совместного принятия решений, чтобы обеспечить здоровье и безопасность обоих партнеров/ш. Вот детальный обзор шагов и аспектов совместного принятия решений:

✓ **Открытость и честность:** самым важным аспектом является открытое и честное общение о ВИЧ-статусе. Оба/е партнера/ши должны быть готовы поделиться своими

чувствами, беспокойствами и пожеланиями в отношении безопасности и заботы друг о друге.

✓ Обсуждение личных границ: совместное обсуждение границ и ожиданий может помочь понять, какие виды физического контакта, сексуальных практик, медицинских процедур или других ситуаций могут вызвать беспокойство у каждого из партнеров/партнёрш.

✓ Понимание медицинской информации: оба/е партнера/ши должны иметь хорошее понимание неопределяемой вирусной нагрузки и того, что она означает для здоровья и передачи ВИЧ. Специалист/ка может помочь разъяснить вопросы и сомнения.

✓ Регулярные медицинские обследования: оба/е партнера/ши должны понимать важность регулярных медицинских обследований для мониторинга вирусной нагрузки ВИЧ положительного/й партнера/ши и тестирования на ВИЧ, отрицательного/й партнера/ши. Совместное посещение врача или клиники может укрепить доверие и поддержание режима лечения.

✓ Поддержка друг друга: важно понимать, что поддержка и взаимопонимание играют ключевую роль в успешном совместном принятии решений. Партнёры/партнёрши должны поддерживать друг друга в борьбе за здоровье и благополучие.

✓ Обсуждение изменений в лечении: при необходимости обсуждаются возможные изменения в режиме лечения с медицинским специалистом/кой и совместно решите, как они могут повлиять на вашу ситуацию.

✓ Поддержка консультантов/ок и групп поддержки: участие в группах поддержки для людей, живущих с ВИЧ, и обращение за консультациями могут помочь получить дополнительные советы и мнения.

Совместное принятие решений в парах с неопределяемой вирусной нагрузкой требует открытости, обсуждения и взаимопонимания. Это позволит обеспечить безопасность, заботу и поддержание здоровых отношений.⁸

Оценка знаний модуля “Управление неопределяемой вирусной нагрузкой” представлена в Приложении №5.

⁸ <https://life4me.plus/ru/campaigns/nravnon/statement/>

Модуль 6: Интерсекциональный подход в консультировании

6.1 Концепция интерсекциональности и ее применение к ВИЧ-консультированию

Концепция интерсекциональности: Интерсекциональность – это концепция, которая признает, что наша личность и опыт включают в себя несколько измерений, таких как пол, раса, класс, возраст, сексуальная ориентация и т.д. Эти измерения пересекаются и взаимодействуют, оказывая влияние на наш опыт, возможности и статус в обществе. Концепция интерсекциональности подчеркивает необходимость учета этой сложности при анализе и решении социальных проблем.

Применение интерсекциональности к ВИЧ-консультированию: Применение интерсекциональности в ВИЧ-консультировании предполагает учет множественных аспектов личности и опыта каждого/й, затронутого/й ВИЧ. Это позволяет более эффективно и адаптировано подходить к конкретным потребностям и вызовам каждого клиента/ки. Вот как концепция интерсекциональности может быть применена:

☐ Понимание контекста

Консультант/ка должен/а учитывать, что клиенты/ки могут столкнуться с различными формами дискриминации и стигматизации, основанными на разных аспектах их личности (например, пол, сексуальная ориентация, раса). Это позволяет более глубоко понимать, как ВИЧ-инфекция взаимодействует с другими аспектами жизни клиента/ки.

☐ Учет потребностей и ресурсов

Интерсекциональный подход позволяет выявить уникальные потребности и ресурсы каждого/й клиента/ки. Например, женщины с ВИЧ могут сталкиваться с дополнительными вызовами, связанными с материнством или домашним насилием. Эффективное консультирование должно учитывать эти особенности.

☐ Адаптация коммуникации

Консультант/ка должен/на использовать коммуникационные подходы, которые учитывают культурные и социальные контексты клиента/ки. Это может включать выбор подходящего языка, учет традиций и религиозных убеждений.

☐ Стремление к справедливости

Интерсекциональный подход направлен на борьбу с дискриминацией и неравенством. Консультант/ка может помогать клиентам/кам осознавать свои права и обеспечивать поддержку в ситуациях, где сталкиваются с нарушением своих прав.

☐ Дифференцированный подход к профилактике и лечению:

Интерсекциональный анализ может помочь лучше понять, какие группы наиболее подвержены риску ВИЧ-инфекции, и разработать целенаправленные программы профилактики и лечения для них.

☐ Сотрудничество с разными экспертами/ками:

Интерсекциональный подход подразумевает работу с экспертами/ками из разных областей (например, гендерные исследования, антропология, миграционные исследования), чтобы получить более глубокое понимание сложных ситуаций.

☐ Снятие барьеров к доступу к здравоохранению

Интерсекциональный подход помогает выявить барьеры, которые могут препятствовать доступу к медицинской помощи и консультированию. Это может включать барьеры на основе социоэкономического положения, расы, сексуальной ориентации и др.

☐ Специфичные подходы к профилактике

Применение интерсекциональности позволяет адаптировать подходы к профилактике ВИЧ в соответствии с уникальными реалиями различных групп. Например, для подростков из малообеспеченных семей могут быть разработаны программы образования и профилактики, учитывающие их социальное положение.

☐ Работа с сетью поддержки

Интерсекциональный анализ помогает выявить сеть поддержки каждого клиента/ки. Это могут быть друзья, семья, сообщества, организации. Консультант/ка может помочь клиентам/кам использовать эту поддержку для достижения своих целей.

☐ Антистигматизация и образование

Интерсекциональный подход в ВИЧ-консультировании позволяет сосредотачиваться на антистигматизации. Консультант/ка может проводить образовательные мероприятия, направленные на разрушение мифов и недопонимания о ВИЧ, а также на снижение стигмы в отношении различных групп.

☐ Учет культурных особенностей

Интерсекциональный подход подразумевает учет культурных особенностей и религиозных убеждений клиента/ки. Это может влиять на принятие решений о лечении, профилактике и образе жизни.

☐ Исследование и адаптация подходов

Применение интерсекциональности стимулирует исследования в области ВИЧ-инфекции с учетом разных аспектов личности. Это может привести к разработке более эффективных методов профилактики, лечения и поддержки.

Программы, продвигающие консультативные услуги, должны устранять стигматизацию, а также гендерные и социокультурные факторы, которые препятствуют эффективному доступу к услугам СПЗ.⁹

Интерсекциональный подход к ВИЧ-консультированию способствует более глубокому и точному пониманию потребностей клиентов, учитывает разнообразие и

⁹ <https://hivpreventioncoalition.unaids.org/sites/default/files/attachments/Condom-position-statement-WHO-UNFPA-UNAIDS-final-logo-clearance-26-June-2015-1.pdf>

сложность их опыта и способствует более эффективной работе с разными группами населения.

6.2 Адаптация консультирования к уникальным потребностям разных групп

Консультирование по ВИЧ должно быть индивидуальным и адаптированным к потребностям различных групп риска, таких как ЛГБТ, секс-работники/цы и потребители/цы психоактивных веществ. Детальное адаптирование помогает учесть уникальные социокультурные, медицинские и психологические аспекты каждой группы. Вот как это может быть реализовано:

1. Группа риска: ЛГБТ (лесбиянки, геи, бисексуалы/ки, трансгендеры).

Социокультурный контекст:

Учитывайте степень открытости клиента/ки относительно своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Учите консультантов/к уважению к разнообразию сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Уникальные потребности:

Обеспечивайте безопасную и ненавязчивую среду для обсуждения вопросов, связанных с сексуальностью и гендером.

Рассматривайте возможные вопросы сексуального поведения и партнерских отношений.

Медицинские аспекты:

Учитывайте риски, связанные с сексуальным поведением и методами защиты.

Рассматривайте особенности передачи ВИЧ и профилактических мер внутри ЛГБТ-сообщества.

2. Группа риска: Секс-работники/цы.

Социокультурный контекст:

Признавайте стигматизацию, с которой сталкиваются секс-работники/цы, и создавайте безопасную обстановку для разговоров.

Понимайте, что секс-работники/цы могут иметь сложные отношения с законодательством и обществом.

Уникальные потребности:

Обсуждайте методы защиты, которые наиболее эффективны и подходят для конкретного/й секс-работника/цы.

Разрабатывайте стратегии для минимизации рисков и предотвращения ВИЧ-инфекции.

Медицинские аспекты:

Информируйте о ресурсах, где секс-работники/цы могут получить тестирование на ВИЧ и другие услуги здравоохранения.

Учитывайте возможные вопросы о конфиденциальности и правах пациентов/к.

3. Группа риска: Потребители/цы психоактивных веществ.

Социокультурный контекст:

Учите консультантов/к понимать сложные причины и последствия употребления психоактивных веществ.

Создавайте судебную атмосферу, в которой клиент/ка может чувствовать себя комфортно и непринуждённо.

Уникальные потребности:

Обсуждайте связь между употреблением психоактивных веществ и риском ВИЧ-инфекции.

Разрабатывайте планы снижения вреда и информируйте о возможных ресурсах для поддержки.

Медицинские аспекты:

Объясняйте взаимосвязь между иммунной системой и употреблением психоактивных веществ.

1. Иммунная система

Иммунная система играет ключевую роль в защите организма от инфекций, болезней и внешних воздействий. Она состоит из различных клеток, органов и молекул, которые работают вместе для идентификации и уничтожения инфекционных агентов, таких как бактерии, вирусы и другие вредные вещества.

2. Влияние психоактивных веществ на иммунную систему

Употребление психоактивных веществ, таких как алкоголь, наркотики и наркотические средства, может оказывать разнообразное влияние на иммунную систему:

3. Снижение активности иммунных клеток

Некоторые психоактивные вещества могут подавлять активность иммунных клеток, таких как лейкоциты и лимфоциты. Это может снизить способность организма бороться с инфекциями.

4. Ухудшение барьерной функции

Употребление веществ, таких как алкоголь, может повредить барьерные ткани, такие как печень и легкие, которые играют важную роль в защите от патогенов. Это может привести к повышенному риску инфекций.

5. Воспаление

Некоторые психоактивные вещества могут способствовать хроническому воспалению в организме, что может негативно повлиять на иммунную систему и увеличить риск различных заболеваний.

6. Дисбаланс микробиома

Употребление определенных веществ может изменить состав микробиома, находящегося в кишечнике, что может влиять на функционирование иммунной системы.

7. Снижение антител

Некоторые исследования свидетельствуют о том, что употребление психоактивных веществ может снижать уровень антител в организме, что ослабляет защитные механизмы.

8. Важность здорового образа жизни

Постоянное употребление психоактивных веществ может оказать негативное воздействие на иммунную систему, делая организм более уязвимым к инфекциям и болезням. Важно понимать, что здоровый образ жизни, включая умеренное употребление или полное избегание психоактивных веществ, регулярное физическое упражнение и сбалансированное питание, способствует поддержанию оптимального функционирования иммунной системы и общего здоровья.

9. Информация о влиянии психоактивных веществ на действие лекарств от ВИЧ и другие аспекты здоровья.

10. Влияние на действие лекарств от ВИЧ:

1) Возможное снижение эффективности

Некоторые психоактивные вещества могут взаимодействовать с лекарствами от ВИЧ, что приводит к снижению их концентрации в крови. Это может снизить эффективность лечения и повысить риск развития лекарственной резистентности.

2) Снижение приверженности

Психоактивные вещества могут влиять на регулярный прием лечения. Снижение мотивации, непостоянство в употреблении лекарств и пропуски в приеме могут негативно повлиять на долгосрочное поддержание сниженной вирусной нагрузки.

3) Риск взаимодействия

Некоторые психоактивные вещества могут вызывать взаимодействие с препаратами от ВИЧ, приводя к повышению или понижению их эффективности, а также вызывать нежелательные побочные эффекты.

Другие аспекты здоровья:

1. Системное воздействие: психоактивные вещества могут оказывать негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему, печень, почки и другие органы, что может усугубить симптомы ВИЧ или вызвать дополнительные заболевания.

2. Риск передачи ВИЧ: употребление психоактивных веществ может снижать бдительность и осознанность рисков, что может увеличить вероятность незащищенных половых контактов и передачи ВИЧ.

3. Психологическое воздействие: психоактивные вещества могут вызывать психологические симптомы, такие как депрессия и тревожность, что ухудшит психосоциальное состояние пациента и усугубит структурные проблемы.

4. Комплексное лечение: важно понимать, что лечение ВИЧ – это комплексный подход, который включает не только препараты, но и здоровый образ жизни, поддержку психосоциального благополучия и соблюдение режима приема.

5. Важно подчеркнуть, что для людей, потребляющих психоактивные вещества, важно обсудить свои привычки и режим употребления с медицинским специалистом, чтобы разработать индивидуальный план лечения и снижения рисков, который учитывает потребности и риски.

6. Адаптация консультирования к уникальным потребностям разных групп риска позволяет более эффективно предоставлять информацию, поддержку и ресурсы, учитывая контекст и особенности каждой группы.

6.3 Развитие навыков эмпатии и культурной компетентности в консультировании групп риска

Эмпатия и культурная компетентность являются ключевыми навыками для успешного консультирования групп риска по ВИЧ-инфекции. Эти навыки помогают консультантам/кам эффективно взаимодействовать с клиентами/ка, уважая их индивидуальные потребности, культурные особенности и жизненный опыт. Ниже этот процесс рассматривается более подробно:

1. Понимание эмпатии

Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека, почувствовать и понять его эмоции, переживания и нужды. Эмпатичные консультанты/ки создают доверительную атмосферу, в которой клиенты/ки могут чувствовать себя комфортно и готовы открыто обсуждать свои заботы.

2. Развитие навыков эмпатии:

☑ Активное слушание

Уделите клиенту/ке полное внимание, проявите интерес и задавайте открытые вопросы для поддержания диалога.

☑ Позитивное подтверждение

Выражайте свое понимание и одобрение, используя аффирмации и позитивную реакцию на их рассказы.

☑ Рефлексия чувств

Учите консультантов распознавать и выражать свои эмоции и чувства, чтобы укрепить связь с клиентами/ками.

3. **Культурная компетентность** – это умение адаптировать свой подход к клиентам/кам различных культур и мировоззрений. Это важно для создания инклюзивной и доверительной среды.

4. Развитие навыков культурной компетентности

Обучение и обзор культур: учите консультантов/к о различных культурах, обычаях и ценностях, чтобы они могли лучше понимать клиентов/к.

Избегание стереотипов: обучайте их избегать предвзятости и стереотипов, которые могут помешать пониманию клиентов/к.

5. Практические методы развития эмпатии и культурной компетентности

Ролевые игры: практика эмпатии через ролевые игры, в которых консультанты/ки могут "играть" роль клиента/ки, чтобы лучше понять их переживания.

Истории успеха: делитесь реальными историями успеха адаптации к разным культурам, чтобы показать, как это может быть эффективно.

Культурные тренинги: организуйте семинары и тренинги по культурной компетентности для обучения консультантов/к.

6. **Самооценка и коррекция** – постоянная самооценка и коррекция позволяют консультантам/кам развивать эмпатию и культурную компетентность в процессе работы.

Преимущества развития эмпатии и культурной компетентности:

1. Улучшенное доверие. Клиенты/ки чувствуют себя более комфортно и доверяют консультанту/ке, если они чувствуют эмпатию и уважение.

2. Увеличение эффективности. Адаптированный подход повышает вероятность того, что клиенты/ки будут следовать рекомендациям и стратегиям.

Важно понимать, что развитие эмпатии и культурной компетентности – это непрерывный процесс. Постоянное обучение, практика и открытое обсуждение опыта помогут консультантам/кам совершенствоваться и успешно работать с разными группами риска, предоставляя им поддержку и информацию, учитывающие их уникальные потребности и контекст.

Оценка знаний модуля “Интерсекциональный подход в консультировании” представлена в Приложении №6.

Модуль 7: Заключительная сессия и план действий

7.1 Обзор освоенных знаний и навыков

Модуль 1: Введение в ВИЧ и его воздействие на отношения

☐ Основные понятия и стадии ВИЧ-инфекции

☐ Психологические и социальные аспекты ВИЧ-положительного статуса в отношениях.

Модуль 2: Профилактика и лечение ВИЧ

☐ Принципы действия и эффективность профилактики (PrEP).

☐ Постконтактная профилактика (ПКП): когда и как использовать.

☐ Медикаментозная терапия и управление здоровьем при ВИЧ.

Модуль 3: Психологическая поддержка и стимулирование коммуникации

☐ Психологические аспекты ВИЧ-положительного статуса: стресс, тревожность, депрессия.

☐ Открытая коммуникация о ВИЧ-статусе: важность и навыки.

Модуль 4: Развитие навыков эмпатии и эффективного общения

☐ Развитие навыков эмпатии и понимания клиентов/к

☐ Как эффективно общаться с партнером о ВИЧ.

Модуль 5: Снятие напряжения и создание доверия

☐ Разработка стратегий для снятия напряжения и укрепления доверия в отношениях.

Модуль 6: Интерсекциональный подход в консультировании

☐ Интерсекциональный подход: учет пересечения различных аспектов идентичности.

☐ Адаптация консультирования к уникальным потребностям разных групп риска.

Модуль 7: Неопределяемая вирусная нагрузка и управление здоровьем

✓ Понимание неопределяемой вирусной нагрузки.

✓ Медицинские возможности контроля за вирусной нагрузкой при ВИЧ.

✓ Обзор навыков:

-Анализ рисков и предоставление соответствующей информации;

-Разработка индивидуальных планов профилактики и управления здоровьем;

-Поддержка клиентов с различными психологическими и социальными потребностями;

-Адаптация консультирования к уникальным потребностям групп риска;

-Применение эмпатии и культурной компетентности во взаимодействии с клиентами;

-Понимание интерсекционального подхода и его применение в консультировании.

✓ Обзор знаний:

- Основные этапы ВИЧ-инфекции и методы её передачи;
- Различные методы профилактики ВИЧ: PrEP, ПКП и другие;
- Психологические аспекты ВИЧ-положительного статуса: стресс, тревожность, депрессия;
- Важность открытой коммуникации о ВИЧ-статусе в отношениях;
- Разработка навыков эмпатии, эффективного общения и создания доверия;
- Принципы интерсекционального подхода и его применение в консультировании.

Курс обеспечивает участников необходимыми знаниями и навыками для эффективного консультирования и поддержки клиентов/к, сталкивающихся с ВИЧ-инфекцией и связанными с ней вопросами. Участники/цы приобретут понимание разнообразных аспектов ВИЧ, способности адаптировать свои методики под потребности разных групп риска, а также навыки общения и поддержки, способствующие улучшению качества жизни и снижению рисков.

7.2 Разработка индивидуального плана поддержки и самозаботы

Разработка индивидуального плана поддержки и самозаботы является важным этапом в работе с клиентами, сталкивающимися с ВИЧ-инфекцией. Этот план позволяет клиентам/кам осознать свои потребности, определить цели и способы достижения здоровья и благополучия. Вот шаги, которые могут помочь вам разработать такой план:

Шаг 1: Идентификация потребностей

Проведите беседу с клиентом/кой, чтобы выявить его/ее физические, эмоциональные, социальные и психологические потребности. Обсудите, как ВИЧ-инфекция влияет на его/ее жизнь и чего он/она хотел/а бы добиться.

Шаг 2: Установление целей

Помогите клиенту/ке сформулировать конкретные цели. Эти цели могут быть связаны с физическим здоровьем, психологическим комфортом, социальной поддержкой и многим другим. Цели должны быть измеримыми и реалистичными.

Шаг 3: Определение действий

Вместе с клиентом/кой разработайте конкретные действия, которые помогут достичь поставленных целей. Это могут быть шаги по улучшению физического состояния, построению поддерживающей сети, улучшению навыков общения и т.д.

Шаг 4: Ресурсы и поддержка

Обсудите с клиентом/кой, какие ресурсы у него/нее уже есть и какие ему/ей могут понадобиться. Это может включать в себя медицинскую поддержку, психологическую помощь, информационные ресурсы и т.д. Также обсудите, кто может поддерживать его/ее в достижении целей.

Шаг 5: Планирование самозаботы

Помимо достижения целей, важно обсудить с клиентом/кой планы по самозаботе. Это может включать в себя заботу о физическом и психологическом здоровье, управление стрессом, занятиями, которые доставляют радость, и другими аспектами благополучия.

Шаг 6: Оценка и адаптация

Периодически проводите оценку прогресса в достижении целей. Если что-то идет не так, как планировалось, помогите клиенту/ке адаптировать план и найти более эффективные стратегии.

Шаг 7: Поддержка и мотивация

Поддерживайте клиента/ку на пути к достижению целей. Оказывайте психологическую поддержку, поднимайте настроение, помогайте преодолевать трудности. Подчеркивайте его/ее успехи и достижения.

Шаг 8: Регулярное обновление

Индивидуальный план поддержки и самозаботы должен быть динамичным. Регулярно пересматривайте план вместе с клиентом/кой, обновляйте цели и действия, учитывая изменения в его/ее жизни и потребности.

Разработка индивидуального плана поддержки и самозаботы способствует и помогает ему/ей принимать активное участие в управлении своим здоровьем и жизнью. Это важный инструмент для повышения качества жизни, поддержания здоровья и достижения личных целей.

7.3 Оценка курса и обратная связь участников/ц

Уважаемые участники/цы!

Благодарим вас за активное участие в курсе “Курс консультирования для пар с ВИЧ-положительным статусом, ВИЧ-дискордантных пар и из групп с повышенным риском инфицирования”

Ваше мнение имеет для нас важное значение, и мы были бы признательны, если бы вы поделились вашим опытом и впечатлениями о курсе. Ваша обратная связь поможет нам сделать курс более полезным и эффективным для будущих участников.

Пожалуйста, заполните следующий опросник, оценивая различные аспекты курса с использованием шкалы от 1 до 5, где 1 - низкая оценка, 5 - высокая оценка.

Опросник по оценке Курса консультирования для пар с ВИЧ-положительным статусом, ВИЧ-дискордантных пар и из групп с повышенным риском инфицирования

Какова степень удовлетворенности содержанием и структурой курса?

1 (низкая удовлетворенность)

2

3

4

5 (высокая удовлетворенность)

Какие части курса были наиболее полезными для вас? (отметьте все подходящие варианты)

Модуль 1: Введение в ВИЧ и его воздействие на отношения

Модуль 2: Профилактика и лечение ВИЧ

Модуль 3: Психологическая поддержка и стимулирование коммуникации

Модуль 4: Развитие навыков эмпатии и эффективного общения

Модуль 5: Снятие напряжения и создание доверия

Модуль 6: Интерсекциональный подход в консультировании

Модуль 7: Неопределяемая вирусная нагрузка и управление здоровьем

Каково качество предоставленных материалов и ресурсов?

1 (низкое качество)

2

3

4

5 (высокое качество)

Как оцениваете методы обучения и активности в рамках курса?

1 (неэффективные методы)

2

3

4

5 (очень эффективные методы)

Были ли какие-либо аспекты во время курса, в которых вы столкнулись с трудностями?

Открытые вопросы

Пожалуйста, поделитесь своими идеями, предложениями или замечаниями по улучшению курса. Ваше мнение очень важно для нас.

Спасибо за ваше участие и ценную обратную связь! Ваши ответы помогут нам сделать курс более качественным и полезным.

Приложение №1. Оценка знаний модуля основы ВИЧ: распространение, передача и стадии инфекции.

Какими способами может передаваться ВИЧ? (Выберите все подходящие варианты)

Половой контакт без презерватива

При рукопожатии

Передача от матери к ребенку во время кормления грудью

Передача через кашель и чихание

Какие стадии ВИЧ-инфекции существуют? (Выберите все подходящие варианты)

Фаза беременности

Фаза подросткового перехода

Фаза первичной инфекции

Фаза стадии звезд

Какие эмоции могут быть связаны с диагнозом ВИЧ-положительного статуса?

(Выберите все подходящие варианты)

Радость и удовлетворение

Шок и стресс

Недовольство и раздражение

Все вышеуказанные

Какие аспекты социальной жизни могут быть затронуты статусом ВИЧ-положительного? (Выберите все подходящие варианты)

Открытость и поддержка в отношениях

Возможные страхи стигматизации и дискриминации

Влияние ВИЧ-статуса на фазы луны

Участие в модных трендах

Общая оценка модуля

Как вы оцениваете вашу подготовку по темам, рассмотренным в этом модуле, на шкале от 1 до 10, где 1 - очень слабо, 10 - очень хорошо?

1

2

3

4

- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Если у вас есть какие-либо вопросы или комментарии к данному модулю, пожалуйста, напишите их ниже. Спасибо за участие в опросе! Ваши ответы помогут нам оценить эффективность этого модуля и сделать курс более полезным для вас.

Приложение №2. Оценка знаний модуля: о профилактике и лечении ВИЧ инфекции

Пожалуйста, выберите наиболее подходящий вариант ответа для каждого вопроса.

1. Что означает аббревиатура "PrEP"?

- a) Постконтактная профилактика
- b) Пренатальная профилактика
- c) **Профилактика передачи**
- d) Профилактика различных инфекций

2. Какие препараты используются в Профилактике передачи ВИЧ (PrEP)?

- a) Антибиотики
- b) **Антиретровирусные препараты**
- c) Противогрибковые средства
- d) Противовирусные вакцины

3. Когда следует начинать Профилактику передачи ВИЧ (PrEP)?

- a) Только после полового акта
- b) В течение первых 72 часов после возможной экспозиции к ВИЧ
- c) Через неделю после возможной экспозиции к ВИЧ
- d) **Только после диагностики ВИЧ**, подтверждающей отсутствие инфекции

4. Что такое "постконтактная профилактика" (ПКП)?

- a) **Профилактика передачи ВИЧ после возможной** ситуации инфицирования
- b) Профилактика передачи ВИЧ от родителя к ребенку
- c) Профилактика передачи ВИЧ воздушно-капельным путём
- d) Профилактика передачи ВИЧ от животных

5. Какие шаги включает процесс назначения Постконтактной профилактики (ПКП)?

- a) Обсуждение цены препаратов
- b) **Оценка временного окна после возможной экспозиции**
- c) Принятие препаратов в течение 7 дней
- d) Наблюдение за симптомами в течение года

6. Какой из нижеперечисленных факторов НЕ является показанием к назначению

Профилактики передачи ВИЧ (PrEP)?

- a) Частая активная половая жизнь с несколькими партнерами
- b) Инъекционное употребление наркотиков
- c) **Определённый рост веса**
- d) Брак с ВИЧ-положительным партнером

7. Что означает термин "неопределяемая вирусная нагрузка"?

- a) Вирусная нагрузка на нулевом уровне
- b) Вирусная нагрузка, которую нельзя определить
- c) Высокая вирусная нагрузка
- d) Вирусная нагрузка в диапазоне от 1000 до 10000 копий/мл

8. Какие методы эффективно снижают риск передачи ВИЧ?

a) Избегание использования презервативов

b) Регулярный прием антиретровирусных препаратов (АРВТ)

c) Увеличение интенсивности сексуальной активности

d) Применение единственно правильного метода

Пожалуйста, отметьте букву выбранного вами варианта ответа у каждого вопроса.

Приложение №3. Оценка знаний модуля “Разработка навыков психологической поддержки в отношениях

Инструкция: оцените свои знания, поставив "V" в соответствующей колонке: "Верно", "Неверно", или "Не уверен(а)".

Вопрос	Верно	Неверно	Не уверен(а)
Психологическая поддержка в отношениях не имеет влияния на общее эмоциональное состояние.		V	
Эмпатия и слушание - важные навыки психологической поддержки.	V		
Отсутствие эмоциональной открытости может повысить доверие в отношениях.		V	
Важно обсудить с партнером, какие ресурсы у вас есть для преодоления вызовов связанных с ВИЧ.	V		
Поддержка в отношениях ограничивается только разговорами о ВИЧ.		V	
Профессиональная поддержка не имеет смысла в отношениях, если они крепкие и здоровые.		V	
Эмоциональное откровение может помочь установить доверительные отношения.	V		
Поддержка в отношениях сводится только к выражению положительных комментариев.		V	
Поддержка в отношениях включает в себя совместное планирование и обсуждение.	V		
Стремление к позитивному подкреплению помогает создать позитивное эмоциональное окружение.	V		

Дополнительные комментарии (если есть):

(Место для дополнительных комментариев и замечаний)

Пожалуйста, заполните опросник, отметив верные ответы. Ответы помогут оценить ваш уровень знаний по данной теме и определить, в каких аспектах может потребоваться дополнительное обучение.

Приложение №4. Оценка знаний модуля Разработка стратегий для снятия напряжения и создания доверия.

Инструкция: оцените свои знания, поставив "V" в соответствующей колонке: "Верно", "Неверно", или "Не уверен(а)".

Вопрос	Верно	Неверно	Не уверен(а)
Эффективное общение способствует созданию доверительной атмосферы в отношениях.	V		
Заранее обсудить план разговора не имеет значения при общении о сложных темах.		V	
Использование обвинительных фраз помогает усилить доверие в отношениях.		V	
Подчеркнуть готовность к слушанию партнера способствует созданию доверительного общения.	V		
Важно выразить свои чувства и мнения с помощью "Я-сообщений".	V		
Разговор о ВИЧ может вызвать только негативные эмоции.		V	
Покажите понимание и терпимость к чувствам партнера во время разговора.	V		
Обсудите с партнером, какие эмоции вызывает у вас эта тема.	V		
Делитесь актуальной информацией о ВИЧ, чтобы снять страх и недопонимание.	V		
Следует подчеркнуть, что вы с партнером ищете совместное решение.	V		
Открыто выражайте готовность поддержать партнера, независимо от результата разговора.	V		
Открытые вопросы позволяют стимулировать партнера выразить свои мысли и чувства.	V		

Дополнительные комментарии (если есть):

(Место для дополнительных комментариев и замечаний)

Пожалуйста, заполните опросник, отметив верные ответы. Ответы помогут оценить ваш уровень знаний по данной теме и определить, в каких аспектах может потребоваться дополнительное обучение.

Приложение №5. Оценка знаний модуля Управление неопределяемой вирусной нагрузкой.

Инструкция: Ответьте на вопросы, выбрав наиболее подходящий вариант ответа.

Какое значение имеет открытость и честность в отношениях, где один из партнеров /партнёрш имеет неопределяемую вирусную нагрузку?

- а) Не имеет значения.
- б) Важно только для одного/й из партнеров/партнёрш.
- в) Важно для обоих партнеров.
- г) Зависит от ситуации.

Зачем обсуждать личные границы и ожидания в отношениях, связанных с неопределяемой вирусной нагрузкой?

- а) Для того чтобы разорвать отношения.
- б) Для понимания, что ничего менять не нужно.
- в) Для избежания конфликтов и беспокойства.
- г) Для определения, как обеспечить безопасность и заботу.

Что такое неопределяемая вирусная нагрузка в контексте ВИЧ-инфекции?

- а) Высокая концентрация ВИЧ в крови.
- б) Вирус отсутствует в организме.
- в) Очень низкое количество ВИЧ в крови.
- г) ВИЧ-инфекция не передается через контакт.

Какие методы защиты могут обсуждаться в отношениях с неопределяемой вирусной нагрузкой?

- а) Только один метод защиты.
- в) Презервативы,
- г) Защита не требуется.

Почему регулярные медицинские обследования важны для партнеров с неопределяемой вирусной нагрузкой?

- а) Для получения медицинских сертификатов.
- б) Для обсуждения партнерских вопросов с врачом.
- в) Для мониторинга вирусной нагрузки и здоровья.
- г) Не имеют значения.

Какая роль поддержки друг друга важна при совместном принятии решений в парах с неопределяемой вирусной нагрузкой?

- а) Не имеет значения.

- б) Поддержка не требуется.
- в) Поддержка укрепляет доверие и помогает в соблюдении мер безопасности.
- г) Поддержка делает обсуждение более сложным.

Как можно участвовать в группах поддержки и получить дополнительные советы по совместному принятию решений?

- а) Только через личное общение с врачом.
- б) Нельзя получить дополнительные советы.
- в) Посещение групп поддержки и обращение за консультациями.
- г) Просмотр интернет-форумов.

Приложение №6. Оценка знаний модуля "Интерсекциональный подход в консультировании"

Часть 1: Верно/Неверно Пожалуйста, выберите "Верно" или "Неверно" для каждого утверждения.

Интерсекциональный подход в консультировании означает учет только культурных различий у клиентов/к. ("Верно" или "Неверно")

Интерсекциональный подход включает в себя учет пересечения разных категорий идентичности и социальных факторов. ("Верно" или "Неверно")

Интерсекциональный подход не имеет значения при работе с уязвимыми группами. ("Верно" или "Неверно")

Интерсекциональный подход помогает понять, как различные аспекты личности могут влиять на опыт человека. ("Верно" или "Неверно")

Часть 2: Сравнение понимания. Выберите вариант ответа, который наилучшим образом описывает ваше понимание каждого утверждения.

Интерсекциональный подход помогает увидеть клиента/ку как:

- а) Самодостаточного индивида.
- б) Совокупность культурных стереотипов.
- в) Личность с пересекающимися идентичностями и опытом.

Какой из следующих вариантов наилучшим образом описывает интерсекциональный подход?

- а) Определение общих недостатков у клиентов/ок разных групп.
- б) Учет и анализ пересечения разных аспектов личности клиента/ки.
- в) Придерживание стандартных процедур для всех клиентов/к.

Часть 3: Комментарий. Если у вас есть какие-либо дополнительные мысли или комментарии по поводу интерсекционального подхода в консультировании, пожалуйста, напишите их ниже.