

# СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть  
Благодарность  
Как использовать эту книгу

## Часть первая ВИЧ/СПИД И УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ САМОЧУВСТВИЕМ

- Глава 1.** Общий взгляд на ВИЧ/СПИД  
и управление своим самочувствие . . . . .стр. 9
- Глава 2.** Как научиться управлять своим  
самочувствием при ВИЧ/СПИДе . . . . .стр. 31

## Часть вторая УПРАВЛЕНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЫМ ЛЕЧЕНИЕМ

- Глава 3.** Роль лекарственных препаратов . . . . .стр. 45
- Глава 4.** Сотрудничество с врачом . . . . .стр. 58
- Глава 5.** Принятие решений по поводу лечения . . . . .стр. 71
- Глава 6.** Применение антиретровирусных  
препаратов . . . . .стр. 79

**Часть третья**  
**КАК СПРАВИТЬСЯ С СИМПТОМАМИ**

- Глава 7.** Оценка общих симптомов ВИЧ/СПИДа . . . .стр. 99  
**Глава 8.** Как разорвать порочный  
круг симптомов . . . . .стр. 122  
**Глава 9.** Использование сознания для того,  
чтобы справляться с симптомами . . . . .стр. 148

**Часть четвертая**  
**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**  
**И РАЗРАБОТКА ДИЕТЫ**

- Глава 10.** Физические упражнения как способ  
улучшения самочувствия и настроения . . . . .стр. 167  
**Глава 11.** Здоровое питание . . . . .стр. 195  
**Глава 12.** Советы по приготовлению пищи  
и сохранению здоровья . . . . .стр. 225

**Часть пятая**  
**КАК РЕШАТЬ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ВОПРОСЫ,**  
**ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

- Глава 13.** Общение . . . . .стр. 233  
**Глава 14.** Планирование сегодняшней жизни  
и будущего . . . . .стр. 244  
**Глава 15.** Использование имеющихся  
справочных ресурсов . . . . .стр. 260

**Вводная часть**

**Благодарность**

Эта книга написана благодаря сотрудничеству большого количества людей. Прежде всего хочется выразить признательность людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, которые приложили много усилий для появления этой книги, а также их друзьям и родственникам. Именно они советовали: какие темы следует осветить, как сделать книгу наиболее полезной. Книга также объединяет опыт врачей, медсестер и другого медицинского персонала, который посвятил себя делу улучшения жизни людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

## Как использовать эту книгу

Никто не хочет болеть ВИЧ-инфекцией или СПИДом. Но тот факт, что у тебя ВИЧ/СПИД,\* еще не значит, что жизнь подходит к концу. Эта книга была написана для того, чтобы помочь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, научиться заботиться о своем здоровье. Это может показаться странным: как человек может иметь заболевание и при этом жить здоровой жизнью? Чтобы ответить на этот вопрос, важно понять, что включает в себя понятие «здоровье». Здоровье – это оптимальное состояние тела и разума, а здоровая жизнь – это жизнь, которая направлена на достижение такого оптимального состояния. Вот почему здоровая жизнь при наличии любого заболевания – это работа по преодолению физических и эмоциональных проблем, вызванных этим заболеванием, когда целью является достижение как можно лучшего физического состояния и получение удовольствия от жизни. Люди с различными заболеваниями успешно проделывают это ежедневно. И эта книга целиком посвящена тому, как это можно сделать.

Могут ли люди с ВИЧ/СПИДом жить здоровой жизнью? Конечно. ВИЧ/СПИД – это такое же хроническое заболевание, как и многие другие. У него много общего с такими заболеваниями, как диабет или заболевания сердца, к примеру. ВИЧ/СПИД может переходить в стадию клинических проявлений, и тогда происходит резкое подавление иммунной системы. Возможные хронические симптомы могут приводить к ухудшению физического состояния человека. Кроме того, они вызывают эмоциональные переживания и ведут к таким состояниям, как депрессия, разочарование, чувство безысходности. Все это влияет на качество жизни. Задача, стоящая перед человеком, живущим с ВИЧ/СПИДом, – найти способы справиться с симптомами и снизить влияние ВИЧ-инфекции на его жизнь. Для успешного решения этой задачи вам необходимо участвовать в процессе планирования и принятия решений, касающихся ва-

\* Терминология, используемая при обсуждении ВИЧ-ассоциированных заболеваний, неточная. Мы не хотим использовать термин СПИД только потому, что он позволит исключить всех людей с ВИЧ-инфекцией, которым не был поставлен диагноз СПИД. Поэтому в этой книге мы часто будем использовать термин ВИЧ/СПИД для обозначения в целом полного спектра состояний, вызываемых ВИЧ-инфекцией.

шей жизни с этим заболеванием. Необходимо взять на себя управление собственной жизнью.

На страницах этой книги вы не найдете описания чудес или случаев полного излечения. Скорее, вы обнаружите подсказки, идеи и описание ресурсов, которые могут помочь научиться управлять своей жизнью и сделать ее лучше. Описанные советы исходят от врачей, медперсонала, психологов и, что наиболее важно, таких же людей, как вы, которые научились успешно справляться и жить с ВИЧ/СПИДом.

Часть первая – «ВИЧ/СПИД и управление своим самочувствием» – познакомит вас с представлениями и навыками, необходимыми для того, чтобы самому управлять своим состоянием.

Часть вторая – «Управление лечением» – дает информацию о препаратах, о том, как можно участвовать в принятии решений относительно вашего лечения, и советы по выстраиванию отношений с медицинским персоналом.

Часть третья – «Как справиться с симптомами» – поможет вам оценить и начать контролировать развитие некоторых симптомов, которые, возможно, у вас появились.

Часть четвертая – «Программа физических упражнений и разработка диеты» – содержит информацию о здоровом подходе к физическим упражнениям и питанию.

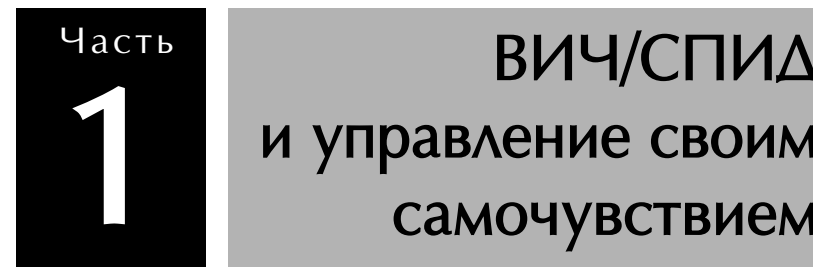
Часть пятая – «Как решать личные проблемы и вопросы, возникающие в повседневной жизни» – поможет научиться преодолевать ежедневные трудности и потери, связанные с ВИЧ/СПИДом.

ВИЧ/СПИД влияет на жизни самых разных людей, с разным личным опытом, сексуальными предпочтениями и культурным уровнем. Он влияет на жизни людей с диагнозом «ВИЧ-инфекция», и тех, у кого развиваются клинические проявления или стадия СПИДа. ВИЧ/СПИД меняет жизни тех, кто заботится и ухаживает за людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом, кто просто живет рядом. Эта книга будет полезна и этим людям.

Наша книга – не «учебник». Нет необходимости садиться и читать ее «от корки до корки». Можно прочитать первые две части, а затем найти в оглавлении те материалы, которые нужны именно вам. У вас есть право выбора. Листайте и выбирайте. Возможно, вы начнете с основной информации о ВИЧ/СПИДе, его клинической

картине и подходах к лечению. Те, у кого нет клинических проявлений, возможно, захотят начать с изучения глав о физических упражнениях, здоровом питании и способах снижения уровня стресса. Люди с любой стадией ВИЧ-инфекции могут использовать изложенную здесь информацию для того, чтобы определить, является ли новый симптом обычным состоянием или он требует срочной консультации с врачом и его вмешательства. Ознакомьтесь с содержанием книги и используйте ее так, как удобно вам.

Эта книга не является полной энциклопедией по ВИЧ/СПИДу. Информация и справочные ресурсы, касающиеся людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, постоянно меняются, поэтому мы хотим, чтобы «основы», данные в этой книге, стали отправными пунктами для дальнейшего поиска.



Часть  
1

**ВИЧ/СПИД  
и управление своим  
самочувствием**

**Глава  
1****Общий взгляд на ВИЧ/СПИД  
и управление своим самочувствием**

**К**ак и многие другие болезни, ВИЧ/СПИД – это хроническое заболевание. Но что это значит? Чтобы научиться управлять своим самочувствием, связанным с наличием ВИЧ/СПИДа, важно знать, в чем разница между острыми и хроническими заболеваниями и почему эти отличия так важны.

**Острые и хронические состояния**

Мы рассматриваем проблему со здоровьем как состояние «острое» или «хроническое». Острые проблемы со здоровьем обычно начинаются резко и связаны с одной, легко диагностируемой причиной. Они длятся ограниченное время и поддаются специфическому лечению с помощью лекарств или хирургического вмешательства. Для большинства острых заболеваний характерно полное излечение с возвратом к нормальному состоянию здоровья. И доктор, и пациент испытывают относительно небольшую неуверенность в исходе лечения. Обычно известно, чего ожидать. Болезнь имеет цикл развития: сначала становится хуже, назначается лечение, и затем самочувствие улучшается. Лечение острого заболевания зависит от знаний врача и опыта, которые позволяют найти и провести правильный курс лечения.

Аппендицит – пример острого заболевания. Он обычно начинается резко и проявляет себя тошнотой и болью в брюшной полости. Постановка диагноза «аппендицит», установленного в ходе врачебного осмотра, ведет к хирургическому удалению воспаленного аппендикса. Потом следует период выздоровления и возврат к нормальному состоянию здоровья.

Хронические заболевания имеют свои отличия. Они возникают постепенно и развиваются медленно. Например, у че-

ловека с атеросклерозом («уплотнение и потеря эластичности стенок артерий») могут быть боли в грудной клетке или затрудненное дыхание. Артрит, как правило, начинается со слабых, неприятных болей, которые постепенно усиливаются. В отличие от острых заболеваний, хронические имеют различные причины, которые меняются с течением времени, и включают в себя наследственную предрасположенность, образ жизни (курение, недостаток физических нагрузок, плохое питание, стресс, и т.д.), внешние и психологические факторы.

Как и в случае с другими хроническими заболеваниями, течение ВИЧ/СПИДа иногда нарушается возникновением острых инфекций и состояний. Например, человек с ВИЧ-инфекцией может испытывать хронические симптомы усталости, которые то появляются, то пропадают, а затем наступает кратковременный, острый случай пневмоцистной пневмонии (см. ниже). Знание разницы между острыми и хроническими состояниями, связанными с наличием ВИЧ/СПИДа, очень важно, в силу того, что острые состояния зачастую вызываются оппортунистическими инфекциями (т.е. патогенными микроорганизмами, атакующими организм с ослабленной иммунной системой), которые требуют специального лечения.

Хронические симптомы, вызываемые массой причин, могут сильно расстраивать тех из нас, кто любит быстро решать возникающие проблемы. Когда невозможно найти немедленное решение проблемы, нелегко не только врачу, но и пациенту. В некоторых случаях, даже тогда, когда диагноз поставлен быстро, как, например, в случае инсульта или сердечного приступа, трудно предсказать, каково будет воздействие заболевания. Отсутствие обычного, предсказуемого течения заболевания – основная характеристика хронических заболеваний, в особенности ВИЧ/СПИДа.

В отличие от острого заболевания, где ожидается быстрое и полное выздоровление, хроническое заболевание ведет к устойчивому ухудшению физического состояния. В силу того, что люди с хроническим заболеванием иногда быстро ус-

тают, у них не получается делать то, что когда-то они делали с легкостью. Они могут прекратить совершать прогулки, или ходить в спортзал, забросить походы по магазинам, домашнюю работу или работу в огороде. Отсутствие упражнений ускоряет процесс ухудшения физического состояния. В то же время отсутствие физической активности и неуверенность в будущем создают чувство беспомощности, чувство, от которого мало проку или же совсем нет, с точки зрения попыток изменить ситуацию. Конечно, если не верить, что можно что-то предпринять, то ничего и не будет сделано, а это в свою очередь только усилит чувство беспомощности и замкнет порочный круг.

### Сравнение острых и хронических заболеваний

	Острое состояние	Хроническое состояние
<b>Пример</b>	Пневмоцистная пневмония	Утомление
<b>Начало</b>	быстрое	постепенное
<b>Продолжительность</b>	короткая	неопределенная
<b>Лечение</b>	обычно излечение	излечение – редкость
<b>Роль медика</b>	выбрать и провести терапию	обучение и совет
<b>Роль пациента</b>	следовать советам и инструкциям профессионала	активный партнер медика, отвечает за ежедневный контроль над ситуацией

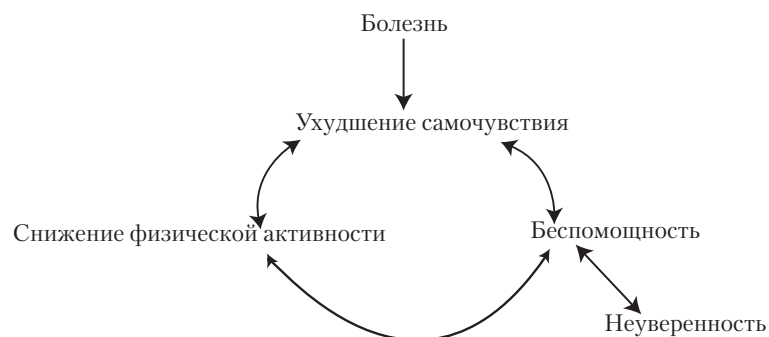


Рисунок 1.1. Цикл ухудшения самочувствия

Огромная трудность жизни с ВИЧ/СПИДом заключается в способности разорвать порочный круг и суметь справиться с описанным циклом ухудшения физического состояния и возникновением чувства беспомощности. В этой книге мы рассмотрим, как можно порвать этот круг, остановить ухудшение самочувствия и возникновение ощущения беспомощности, которое было вызвано появлением болезни.

Еще одно отличие хронического заболевания от острого заключается в том, что хроническое заболевание, такое, как заболевание сердца, диабет и ВИЧ/СПИД, зачастую следует лечить лекарствами, которые необходимо принимать ежедневно, всю жизнь. Правильный прием лекарств – важная часть жизни с ВИЧ/СПИДом, и мы всесторонне обсудим эту тему чуть позже на страницах этой книги.

## Что такое ВИЧ и что такое СПИД?

СПИД – заболевание иммунной системы, вызванное вирусом иммунодефицита человека, или ВИЧ. У людей, которые заразились ВИЧ, постепенно, в течение нескольких лет развивается разрушение иммунной системы. Когда разрушение минимально, человек с ВИЧ не замечает вообще никаких изменений. Если разрушение усиливается, человек может отмечать опухание лимфоузлов или незначительное поражение кожи или полости рта. В случае очень сильного разрушения иммунной системы лю-

ди с ВИЧ-инфекцией теряют способность сопротивляться серьезным инфекциям и раковым клеткам, которые в противном случае не могли бы нанести большого вреда. Если одна или более из серьезных инфекций или раковых заболеваний развивается полностью, говорят о наличии у человека СПИДа – Синдрома Приобретенного Иммунодефицита.

На протяжении следующих нескольких страниц мы обсудим, как передается ВИЧ и как он воздействует на иммунную систему. Некоторые читатели могут расценить эту информацию как пугающую, но невозможно управлять своим самочувствием, не имея базовых знаний о заболевании. Знание медицинских деталей о ВИЧ/СПИДе не должно позволить вам забыть три жизненно важных факта:

ВИЧ/СПИД поддается лечению. Люди, которые принимают лечение, живут дольше и лучше, чем до того, как лечение было изобретено.

Методы лечения ВИЧ/СПИДа постоянно улучшаются. Люди, которые начинают прием препаратов сейчас, имеют гораздо более широкий выбор схем, чем до этого.

У каждого человека, живущего с ВИЧ/СПИДом, свой уникальный опыт. Люди могут рассказать вам, что, возможно, будет происходить, но никто не может точно сказать, что именно будет происходить. Например, ошибочно предполагать, что у вас будут побочные эффекты к антиретровирусной терапии только из-за того, что вы знаете человека, у которого они были.

## Как люди заражаются ВИЧ?

Вирус иммунодефицита человека поражает только людей, и единственный способ передать ВИЧ – сделать так, чтобы вирус от человека, который уже заражен, попал в кровоток другого человека. Некоторые вирусы, такие как вирус гриппа, концентрируются в легких, поэтому они распространяются с кашлем. Другие вирусы, такие как ветряная оспа, концентрируются в коже, поэтому прикосновение к зараженному человеку может привести к заражению. У ВИЧ своя специфика. Он присутствует в достаточном для инфицирования количестве только в крови, сперме и влагалищных выделениях. В других жидкостях организма вирус присутствует в следовых, недостаточных для передачи другому человеку количествах. Существует ограниченное число путей, которыми кровь, сперма или влагалищные выделения попадают от одного человека к другому.

Почти во всех известных случаях ВИЧ-инфекция была передана одним из следующих путей:

- Сексуальный контакт.
- Инъекции зараженными внутривенными иглами.
- Передача вируса от матери к еще неродившемуся ребенку.
- Переливание крови или продуктов крови.

Обратите внимание, что ВИЧ может передаваться другому человеку, даже если человек, живущий с ВИЧ, принимает антиретровирусные препараты и вирусная нагрузка\* очень низкая или не определяется совсем.

## Сексуальный контакт

ВИЧ-положительному человеку рискованно заниматься незащищенным сексом. И вот почему. Многие инфекции, передаваемые половым путем, опаснее для людей с ВИЧ. Также некоторые оппортунистические инфекции могут передаваться при половых контактах.

Уровень риска для вашего партнера определяется тем, что конкретно имеет место во время сексуального контакта. Незащищенный анальный сексуальный контакт является наиболее вероятным способом передачи ВИЧ. Незащищенный вагинальный контакт тоже рискован, хотя, возможно, немного менее, в силу того, что повреждение слизистой и кровотечение случаются реже.

Итак, существует две жизненно важные причины для занятий защищенным сексом, если у вас ВИЧ-инфекция:

- *Защита от заражения других.* Наверняка вы не хотите ставить в опасность заражения серьезным заболеванием другого человека.
- *Защита себя.* Даже если вы уже инфицированы ВИЧ, существует вероятность реинфицирования новым, возможно более опасным типом ВИЧ-инфекции, на который не действуют препараты. Вы однозначно будете дольше чувствовать себя лучше, если избежите реинфицирования. Если у вас ВИЧ, вы больше подвержены риску заражения другими серьезными заболеваниями, передающимися при сексуальных контактах, такими как сифилис, гонорея и гепатиты – все они передаются при незащищенных сексуальных контактах.

\*Вирусная нагрузка – измерение количества ВИЧ в организме. Подробнее термин и процедура будут объяснены позже.

## Иглы и шприцы

ВИЧ-инфицированные люди, которые пользуются иглами и шприцами для введения наркотиков, оставляют небольшое количество крови в использованной игле или в шприце. Если игла или шприц затем используется кем-то еще без предварительной стерилизации, кровь первого человека может попасть в организм следующего человека, и вместе с ней передастся инфекция.

## От матери к ребенку

Плацента – орган, позволяющий пище и кислороду поступать от матери к плоду. Если ВИЧ-положительная женщина беременна, вирус в ее крови может преодолеть плацентарный барьер и попасть в кровь ребенка. Когда это происходит, ребенок рождается инфицированным ВИЧ. Такой способ передачи происходит в одной трети случаев. ВИЧ-положительные женщины могут принимать лекарства во время беременности, для того чтобы сделать риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку минимальным.

ВИЧ также может передаваться от матери ребенку через грудное молоко, хотя такой способ передачи менее распространен. В тех странах, где существуют и доступны альтернативные методы вскармливания, большинство врачей рекомендуют ВИЧ-положительным женщинам воздержаться от грудного вскармливания новорожденных. В странах, где нет альтернативы грудному молоку, грудное вскармливание может быть наиболее разумным выбором с точки зрения здоровья ребенка, даже принимая во внимание угрозу заражения ВИЧ.

## Переливание крови

До 1985 года, когда появились тесты, позволяющие проверять кровь на наличие ВИЧ, передача ВИЧ-инфекции при переливании крови была распространенным явлением. Станции переливания не могли определить, в какой из сохраненной крови есть ВИЧ, а в ка-



кой нет. В силу этого переливать кровь другим людям было опасной процедурой. В настоящее время риск передачи ВИЧ-инфекции при переливании крови очень низкий.

## Другие возможные пути передачи

Все соглашаются с тем, насколько опасен незащищенный сексуальный контакт или обмен иглами между ВИЧ-положительным и ВИЧ-отрицательным человеком. По поводу других способов нет однозначного мнения. Хорошим примером может служить глубокий поцелуй с обменом слюной. Слюна содержит ВИЧ в очень малой концентрации, поэтому заражение через слюну считается практически невозможным. Но из-за ранок, кровоточащих десен, прикусываний, во рту зачастую может быть кровь, которую нелегко заметить. Теоретически через эту кровь ВИЧ может передаваться. Практически не подтверждено ни одного случая заражения ВИЧ при поцелуе.

## Как ВИЧ-инфекция действует на организм?

У людей, зараженных ВИЧ, происходит постепенное ослабление иммунной системы. Иммунная система жизненно необходима для нормального функционирования человеческого организма, вот почему у людей, живущих с ВИЧ, могут возникать такие серьезные проблемы со здоровьем.

### Способы заражения от ВИЧ-положительного человека

Однозначно рискованно	Низкий риск	Риск отсутствует
Незащищенный анальный секс	Оральный секс*	Рукопожатие
Незащищенный вагинальный секс	Поцелуй с обменом слюной	Совместное пользование ванной

Совместное использование игл	Совместное пользование бритвенным станком или зубной щеткой	Касание дверных ручек
Орально-анальный секс		Ежедневное общение
		Контакты с потом Укусы насекомых

\* Хотя незащищенный оральный секс не настолько опасен, насколько анальный или вагинальный, последние исследования показали, что ВИЧ может передаваться при этом виде сексуального контакта.

Иммунная система человека включает в себя много различных составляющих: белые кровяные тельца, которые борются с инфекцией; клетки, которые посылают сигналы иммунной системе начинать борьбу или прекращать в зависимости от типа возбудителя, вызывающего проблемы; естественные человеческие токсины (клетки-«убийцы»), которые способны разрушать чужеродные организмы; протеины, которые «помечают» чужаков и таким образом облегчают их распознавание другими составляющими иммунной системы. Все части иммунной системы важны. ВИЧ атакует одну определенную часть иммунной системы, определенный тип белых кровяных телец, называемые Т-клетками (также используют название Т-хелперы, Т4, CD4). Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, сталкиваются с определенными типами инфекций и раковых заболеваний, развитие которых обычно контролируется хорошей работой Т-клеток.

ВИЧ также воздействует на клетки мозга, клетки внутри костей (костный мозг) и клетки, выстилающие кишечник. Из-за воздействия на клетки мозга у некоторых людей может возникнуть состояние замешательства и ослабление памяти на поздних стадиях развития заболевания. Так как кровяные тельца вырабатываются костным мозгом, воздействие ВИЧ на костный мозг может привести к снижению количества клеток (анемия). Постоянная диарея может быть вызвана воздействием ВИЧ на кишечник.

Еще недавно средний промежуток времени от стадии ВИЧ-инфекции до развития полной картины СПИДа занимал одиннадцать лет. Этот промежуток считался средним показателем для людей с ВИЧ. У некоторых СПИД развивался раньше, у кого-то позже. Сейчас существуют более сильные, улучшенные препараты, и люди, принимающие лекарства, могут рассчитывать на хорошее самочувствие в течение многих лет. Никто не может предсказать, как будут развиваться события для конкретного человека.

Развитие ВИЧ-инфекции можно разделить на четыре стадии:

1. Первичная ВИЧ-инфекция или острая стадия ВИЧ-инфекции.
2. Стадия хорошего самочувствия.
3. Стадия ранних симптомов.
4. СПИД.

Первичная ВИЧ-инфекция – состояние, которое возникает в течение двух-четырех недель после того, как человек заразился ВИЧ-инфекцией от другого человека. У некоторых людей может наблюдаться температура, сыпь, боли в горле, боли в мышцах, кашель, воспаление лимфоузлов, диарея, тошнота и рвота. Другими словами, состояние может напоминать сильный грипп. Острая стадия обычно длится всего несколько недель, но многие специалисты считают, что обращение к врачу и выявление ВИЧ-инфекции на этом этапе может быть весьма полезно, потому что, возможно, именно в это время нужно начинать антриретровирусную терапию.

После стадии первичной ВИЧ-инфекции человек переходит в стадию хорошего самочувствия. В течение этой стадии многие люди не подозревают, что заражены, и чувствуют себя хорошо. Но, к сожалению, они могут передавать ВИЧ другим людям.

Люди, у которых развивается стадия ранних симптомов, начинают испытывать утомление, лихорадочные состояния. У них возникают инфекции кожи и ротовой полости, появляются отклонения в анализе крови.

СПИД – самая поздняя из четырех стадий ВИЧ-инфекции. У людей со СПИДом сильно разрушена иммунная система и снижено количество Т-клеток. Если ослабление иммунной системы очень серьезное, у ВИЧ-положительных могут развиваться опреде-

ленные инфекции или раковые заболевания. Когда такие заболевания появляются, врачи говорят, что у пациента развился СПИД.

## **Заболевания, связанные с ВИЧ (ВИЧ-ассоциированные заболевания)**

Большинство серьезных проблем, вызванных наличием ВИЧ, связаны с инфекциями и раковыми заболеваниями, которые развиваются на фоне ослабленной иммунной системы. Благодаря новым препаратам для лечения ВИЧ количество инфекций и раковых заболеваний значительно уменьшилось по сравнению с тем, что было десять лет назад. О наиболее распространенных заболеваниях рассказывается ниже.

### **Пневмоцистная пневмония**

Пневмония (воспаление легких), вызываемая паразитом *Pneumocystis carinii*, когда-то была наиболее часто возникающим ВИЧ-ассоциированным заболеванием. Сейчас профилактика пневмоцистной пневмонии налажена гораздо лучше, благодаря антриретровирусным препаратам и препаратам для ее лечения. И все-таки пневмоцистная пневмония остается самым распространенным ВИЧ-ассоциированным заболеванием. Превентивная терапия основана на лечении людей с риском развития пневмоцистной пневмонии малыми дозами лекарств, используемых при лечении этого заболевания, для того, чтобы болезнь не могла развиваться. Такой подход спас жизнь многим людям.

### **Бактериальная пневмония**

Пневмонии, вызванные распространенными бактериями, в настоящее время являются серьезной проблемой для людей с ВИЧ. Бактериальные пневмонии поддаются лечению антибиотиками, если они обнаружены на ранних стадиях. Также помогает вакцина-

ция. Эффективна вакцинация против гриппа, так как вирус гриппа может привести к развитию бактериальной пневмонии. Лекарства, используемые в превентивной терапии пневмоцистной пневмонии (такие как Септра и Бактрим), также помогают справиться с бактериальной инфекцией.

## Кандидоз

Кандида – грибок, который часто можно обнаружить в полости рта, на коже, в желудочно-кишечном тракте и в вагине. Кандидоз пищевода (мышечный канал, соединяющий ротовую полость с желудком) в настоящее время является наиболее распространенным ВИЧ-ассоциированным заболеванием. Кандидоз ротовой полости (кандидозный стоматит) или вагинальный кандидоз распространены еще больше, но не считаются ВИЧ-ассоциированными заболеваниями. Кандида выглядит как белый налет, который легко соскабливается. При кандидозе пищевода могут появляться боли при глотании. Обнаружение кандидозного стоматита для большинства людей является первым сигналом начинающегося ослабления иммунной системы. Противогрибковые препараты, как правило, высокоэффективны в отношении кандидоза.

## Саркома Капоши (СК)

Саркома Капоши – тип медленно развивающегося рака кожи, который изначально проявляется как фиолетовый, коричневый или розовый нарост на коже. Он может быть небольшого размера и не вызывать особых проблем, но иногда может распространяться на больших участках кожи и даже переходить на внутренние органы. СК чаще встречается у геев, реже у гетеросексуального населения, даже если это потребители внутривенных наркотиков. Если СК небольшого размера, лечение может не потребоваться. Но в осложненных случаях может потребоваться лечение противораковыми препаратами (химиотерапия).

## Токсоплазмоз мозга

Токсоплазмоз вызывается паразитом (*Toxoplasma gondii*), который обнаруживается в непрожаренном мясе. Эта инфекция часто встречается как у людей, так и у животных. Возбудитель токсоплазмоза также обнаруживается в помете животных, особенно кошек. Принимая это во внимание, люди с ВИЧ/СПИДом должны проявлять осторожность при уборке туалетов кошек и при работе в огороде. Рекомендуется использовать перчатки. Обычно токсоплазмоз не вызывает особых проблем, у большинства людей иммунной системе удается контролировать развитие болезни. Но у людей с ВИЧ/СПИДом инфекция имеет тенденцию поражать мозг (иногда внутренние органы) и вызывать проблемы с речью или ходьбой. При обнаружении на ранних стадиях развитие заболевания подавляется приемом таблеток.

## Микоплазмоз

Микоплазма – бактерия, которая может распространяться в крови и внутренних органах людей с ВИЧ/СПИДом. Люди, у которых количество клеток CD4 менее 50 на миллилитр крови, должны регулярно принимать антибиотики для профилактики микоплазмоза. Лечение микоплазмоза, когда инфекция уже начала развиваться, затруднено и обычно требует приема двух или трех видов антибиотиков в течение долгого времени, возможно, постоянно.

## Цитомегаловирус (ЦМВ)

Цитомегаловирус – очень распространенный вирус, которым большинство людей заразились задолго до того, как заразились ВИЧ. ЦМВ вызывает нарушения в работе глаз, желудочно-кишечного тракта и иногда других внутренних органов, только когда иммунная система ослаблена. ЦМВ может поражать глазное дно (ЦМВ-ретинит), вызывать частичную потерю зрения, а иногда и слепоту, если заболевание запущено. В желудочно-кишечном тракте (ЦМВ-колиты и энтериты) вирус вызывает боли, кровотечение, язвы и диарею. Как микоплазмоз ЦМВ обычно проявляется, если количество клеток T4

падает ниже 100. Прием лекарственных препаратов может замедлить, а зачастую и ликвидировать проблемы, вызванные развитием ЦМВ, большинство препаратов вводятся внутривенно в локтевой сгиб или грудную клетку.

## Туберкулез (ТБ)

Люди с ВИЧ заражаются туберкулезом гораздо легче и болеют в более тяжелой форме. ТБ вызывается бактерией, которая чаще всего поражает легкие. Но у некоторых пациентов со СПИДом ТБ может поражать все тело. Он особенно часто встречается у людей, которые лишены доступа к нормальному медицинскому уходу. ТБ вызывает кашель, температуру, потерю веса и легко передается по воздуху. К счастью, людей, зараженных туберкулезом, можно легко обнаружить с помощью теста. Люди, принимающие эффективные препараты, не представляют угрозы для окружающих. Для лечения обычно назначают 4 препарата в таблетках, обычно их принимают в течение года или дольше. Соблюдение режима приема препаратов против ТБ очень важно не только для больного, но и для профилактики распространения заболевания среди здоровых людей.

## Герпетические инфекции

Существует два основных типа вируса герпеса: простой герпес и герпес Зостер. Простой герпес первого типа вызывает язвочки (известные как «простуда») на губах и во рту. Простой герпес второго типа вызывает язвочки на гениталиях и анусе. Иногда простой герпес поражает и другие части тела. Причиной герпеса Зостер является тот же вирус, который вызывает ветряную оспу. Он часто вызывает болезненную сыпь, которая появляется на отдельном участке кожи. При тяжелых формах он может поражать обширные участки тела. Любые типы герпеса обнаруживаются у людей без ВИЧ, но именно эта инфекция поражает на ранних стадиях ВИЧ-положительных. Если инфекция поражает глаза, это может угрожать остроте зрения. Существуют препараты для лечения герпеса, но некоторые типы, включая герпес Зостер, трудно поддаются лечению.

## Криптоспоридиоз

Криптоспоридиоз – это инфекционное заболевание желудочно-кишечного тракта, вызываемое простейшими паразитами (кокцидиями). Он может вызывать диарею и судороги брюшной полости. Инфекция распространяется животными, а также передается через зараженную воду и пищу. Люди с нормальной иммунной системой легко избавляются от паразитов. Те, у кого иммунная система ослаблена, могут никогда от них не избавиться. К сожалению, криптоспоридиоз трудноизлечим. Самое главное – следить, чтобы организм человека, страдающего этим заболеванием, не обезвоживался. Криптоспоридиоз легко перепутать с криптококкозом, но это совершенно разные заболевания.

## Лимфома

Лимфома – это рак лимфатической системы, вызванный неконтролируемым ростом пораженных клеток лимфосистемы. Наиболее распространенный тип лимфомы, встречающийся у людей с ВИЧ, называется лимфомой не-Ходжкинса. Она может проявляться в виде жара или ночного потения, сопровождается безболезненным увеличением лимфоузла в какой-нибудь части тела. При этом остальные лимфоузлы сохраняют прежние размеры. Может поражать мозг и вызывать головные боли, слабость, затруднение речи, приступы. Лимфома не-Ходжкинса трудно поддается лечению. Требуется химиотерапия, которая локализует опухоль, но полное излечение наступает редко.

## ВИЧ/СПИД как хроническое заболевание

У ВИЧ/СПИДа есть множество похожих черт с другими хроническими заболеваниями.

Так, разрушение иммунной системы может привести к проблемам с легкими и вызвать кислородное голодание и ухудшение самочувствия. Но ВИЧ/СПИД может привести к ухудшению самочувствия и по другим причинам. Разрушение нервных клеток, вызванное вирусом, может приводить к онемению пальцев рук или

ног или чувству дискомфорта. Проблемы с кишечником могут снижать уровень усвояемости жидкости и других питательных веществ. Более того, нагрузка, которую испытывает организм во время борьбы с вирусом, может приводить к потере энергии и усталости. Это случается не всегда, но если происходит, то может привести к болезненному состоянию и инвалидности.

Хотя все хронические заболевания начинаются на клеточном уровне, человек не всегда осознает, что болен, пока не появятся симптомы (затруднение дыхания, утомляемость, боли и пр.). Болезнь – это не просто сбой в работе клеток, она подразумевает возникновение проблем в повседневной жизни: вы не можете сделать то, что хотите, или вынуждены поменять свою социальную активность.

Несмотря на то, что биологические причины хронических заболеваний разнятся, проблемы, которые они создают для человека, зачастую схожи. Например, большинство людей с хроническими заболеваниями страдает от утомляемости и энергетических потерь. Расстройство сна – тоже частая проблема. У кого-то появляются боли, кому-то трудно дышать. Ухудшение самочувствия в той или иной мере характерно для всех хронических заболеваний.

Еще одна черта, которая объединяет ВИЧ/СПИД с другими хроническими заболеваниями – это депрессия или просто «плохое настроение». Трудно быть веселым, когда твое самочувствие далеко от идеального. Вместе с депрессией приходит страх и обеспокоенность будущим. Смогу ли я сохранить самостоятельность? Если я не смогу заботиться о себе, кто обо мне позаботится? Что будет с моей семьей? Будет ли мое состояние ухудшаться? Плохое самочувствие и депрессия ведут к снижению самооценки.

Задачи, которые надо решить, и навыки, которыми надо овладеть, чтобы управлять своим состоянием, одинаковы для всех хронических заболеваний. Кроме приобретения способности преодолевать физические и эмоциональные проблемы, важно овладеть навыками решения проблем и способами реагирования на развитие заболевания.

Задачи и навыки включают в себя: умение правильно использовать лекарства и сводить до минимума побочные эффекты; развитие и поддержание здоровья с помощью соответствующих физических упражнений и питания; контроль над симптомами; принятие решений по поводу обращения за медицинской помощью; выстраивание

диалога с лечащим врачом; нахождение и использование имеющихся социальных ресурсов; умение говорить о болезни с членами семьи и друзьями и, если необходимо, способность менять окружение. Самый важный навык из всех – научиться реагировать на изменяющееся самочувствие, чтобы справиться с решением ежедневных проблем, которые возникают.

В этой книге мы говорим о навыках, необходимых для того, чтобы жить с ВИЧ/СПИДом, а также о том, как использовать принципы, которые помогают справиться и взять верх над другими хроническими заболеваниями. Прежде чем мы приступим к обсуждению конкретных техник, мы считаем важным объяснить, что имеется в виду под управлением своим самочувствием.

## Управление своим самочувствием, как работа

Первейшая обязанность любого управленца – понять, чем следует управлять. Поначалу это может показаться нерешаемой задачей. И правда, ведь ВИЧ/СПИД – очень сложное заболевание, которое подчас ставит в тупик даже специалистов. Но понять его не так сложно, как может показаться. И тому есть две причины. Первая причина заключается в том, что, ежедневно сталкиваясь с последствиями заболевания, вы и ваша семья начнете понимать, как ВИЧ влияет на ваше тело, и каким образом на вас воздействуют препараты. Вы лучше, чем кто-либо, поймете, какие проблемы именно ВИ испытываете при приеме препаратов, и каковы побочные эффекты. Постепенно вы станете разбираться в своем заболевании и в воздействии лечения лучше любого профессионала. Во-вторых, большинство хронических заболеваний развивается путем обострения и спада, им не свойственна стабильность. Поэтому умение определять моменты обострения и улучшения состояния совершенно необходимо для успешного управления своим самочувствием. Понимание обострения и спадов важно при принятии решения о приеме лекарств, облегчающих боль, снимающих тошноту и другие симптомы.

Например, приемы, отмеченные на рисунке 1.2, обозначают регулярные профилактические походы Ивана к врачу. Несмотря на то, что интенсивность симптомов заболевания одинакова во

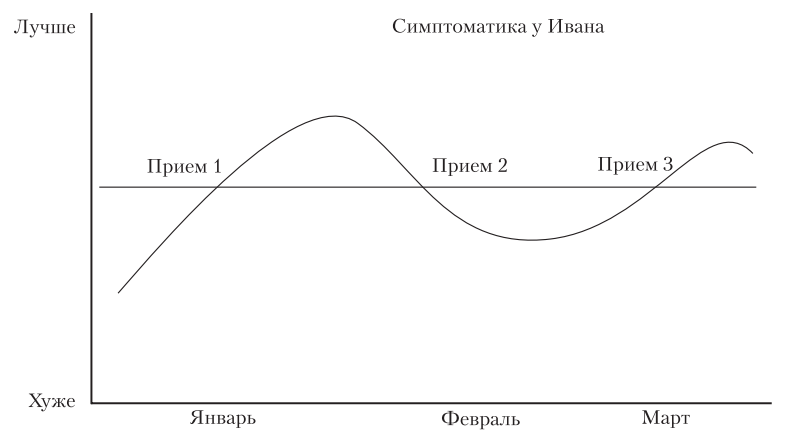


Рисунок 1.2.

время всех трех приемов, то, что происходит с Иваном в интервалах между посещениями врача, может сыграть большую роль и дать подсказку медперсоналу в момент оценки эффективности назначенного лечения и принятия решения, переводить ли его на другую схему. Во время январского приема симптоматика уменьшилась и решение о сохранении того же режима лечения и даже сокращении лечения разумно. Во время февральского приема симптоматика обострилась, поэтому, возможно, стоит назначить дополнительное лечение. Во время мартовского приема видно, что симптоматика стабилизировалась, поэтому, скорее всего, разумно оставить лечение на том же уровне.

Ваши ощущения и восприятие того, как вы себя чувствуете – зачастую более полезный индикатор для врача, чем лабораторные тесты и прочие исследования. Если врач поощряет ваше участие в процессе принятия решений о вашем лечении, а вы набираетесь все больше знаний о заболевании – рождается партнерство. Такое партнерство необходимо для успешного управления своим самочувствием.

Когда у вас возникает хроническое заболевание, вы начинаете больше прислушиваться к своему телу. Незначительные симптомы, которые вы раньше игнорировали, теперь вызывают серьезную озабоченность. Например, появившийся кашель – не сигнал ли это о пневмонии? Эта боль в ноге – не

проявление ли начинающейся невропатии (хроническая боль в нерве). Нет простых, убедительных ответов, которые удовлетворят любого пациента. Нет подхода, который позволит отделить серьезные симптомы от несерьезных, которые можно смело игнорировать. В целом, подход может быть таким: следует обсудить с врачом любые необычные, тяжелые, постоянные симптомы, а также те, которые появились после назначения новых препаратов. Некоторые другие подходы описаны в главе 7 «Оценка общих симптомов при ВИЧ/СПИДе».

В этой книге мы приведем некоторые специфичные примеры того, какие меры следует предпринимать, если у вас проявляются определенные симптомы. Но именно в этих случаях потребуются партнерские взаимоотношения с врачом. Он или она смогут дать вам рекомендации по поводу того, как реагировать на специфические проблемы или симптомы. Управление своим самочувствием не предполагает работы в одиночку. Вы всегда можете обратиться за помощью или советом, когда чем-то озабочены или не уверены в правильности решения.

И в быту, и в бизнесе хорошие менеджеры руководят процессом, но это не значит, что они все делают сами. Управленцами их делает готовность взять на себя ответственность за принятие решений и выполнение принятых решений. Как у человека, управляющего своей болезнью, ваша работа во многом сходна с работой управленца. Вы собираете информацию и работаете с командой консультантов, которая состоит из вашего врача, других медиков и людей, которые вас поддерживают: семья и друзья. Они дают вам свои советы, но вам решать, как им следовать. Все хронические заболевания требуют ежедневного управления своим самочувствием. Мы все замечали, что некоторые люди, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, умудряются справляться с ними, тогда как другие, с менее серьезными проблемами, опускают руки, перестают испытывать удовольствие от жизни. Разница – в отношении к проблемам и в стиле управления своим самочувствием.

Управление хроническим заболеванием, как управление семьей или бизнесом, требует комплексного подхода. На пути приходится делать много поворотов и разворотов, вносить коррективы. Приобретая

навыки управления своим самочувствием, вы можете облегчить проблемы, с которыми вы сталкиваетесь вследствие своего заболевания.

Вот ключевые моменты любого успеха:

- Решите, чего вы хотите добиться.
- Решите, как вы хотите этого добиться.
- Приобретите необходимый набор навыков и совершенствуйте их.

Все задачи базируются на овладении навыками и их совершенствовании.

Успех в управлении своим самочувствием при ВИЧ/СПИДе зависит от тех же факторов. Фактически, овладение необходимыми навыками является важнейшей задачей жизни.

Мы опишем некоторые навыки и стратегии, помогающие облегчить проблемы, вызванные ВИЧ/СПИДом. Мы не убеждаем вас пользоваться всеми ими. Примеряйте и выбирайте те, которые вам подходят. Экспериментируйте. Определяйте свои собственные цели. Самое важное в том, что вы делаете – чувство уверенности и контроля, которое вы обретаете, успешно совершая то, что задумали. Тем не менее, мы понимаем, что знать о том, что навыки существуют, недостаточно. Вы должны найти способ применять их в повседневной жизни. Когда вы пытаетесь овладеть новым навыком, первые шаги, как правило, неуклюжи и приносят не очень высокие результаты. Проще вернуться в известную колею, чем продолжать пытаться овладеть чем-то новым и зачастую труднодостижимым. Наилучший способ добиться высоких результатов – практика и оценка достигнутого.

## Навыки управления своим самочувствием

Действия, которые вы предпринимаете по тому или иному поводу, во многом зависят от того, как вы к этому поводу относитесь. Например, если вы считаете, что жить с ВИЧ/СПИДом – все равно, что бежать в темноте к краю пропасти, не зная, когда вы достигнете обрыва, вы будете чувствовать, что не способны контролировать ситуацию и, соответственно, не принимать никаких мер, чтобы помочь себе. Мысли, которые руководят вами, во многом

определяют то, что с вами происходит, и то, как вы решаете проблемы, связанные с вашим здоровьем.

Наиболее успешны в управлении своим самочувствием те, кто рассматривает свою болезнь как тропу, а не как пропасть. Тропа, как любой путь, полна спусков и подъемов: иногда она ровная и легкая, иногда идти по ней тяжело. Можно идти быстро, но время от времени замедлять шаг просто необходимо. Чтобы пройти по этому пути, вам понадобится использовать много стратегий и приобрести необходимые навыки.

*Навыки, чтобы справиться с болезнью.* Любая болезнь вносит коррективы в то, как вы живете. Это может означать прием большого количества лекарств и соблюдение сложной схемы лечения. Иногда возникает необходимость в новых физических упражнениях или новой диете. Забота о своем самочувствии также предполагает более частые встречи с врачом и системой здравоохранения в целом. Все это составляющие работы, которую вам предстоит проделать по управлению своей болезнью.

*Навыки для продолжения обычной жизни.* Тот факт, что у вас ВИЧ, не означает, что жизнь остановилась. Остаются хозяйственные дела, которые надо делать, дружеские отношения, которые надо поддерживать, работа, на которую надо ходить, семейные связи, которые надо развивать. То, что вы раньше воспринимали как должное, перед лицом ВИЧ/СПИДа может показаться более сложным. Возможно, вам придется приобрести новые навыки, чтобы вести повседневную жизнь и наслаждаться ею.

*Навыки, чтобы контролировать эмоции.* Когда вам ставят диагноз ВИЧ/СПИД, будущее меняется, и с этими изменениями приходят новые планы и новые эмоции. Большинство новых эмоций имеют негативный оттенок. Могут даже возникнуть: злость («Ну почему я? Это несправедливо!»); депрессия («Все, больше не могу. Какая разница? Я все равно не могу делать то, что хочу») или отчужденность («Никто меня не понимает. Никто не хочет быть рядом с тем, кто болен»). Способность преодолеть дорогу ВИЧ-инфекции предполагает приоб-

ретение навыков, которые помогут преодолеть отрицательные эмоции.

### Задачи по управлению своим состоянием

*Управление своей болезнью* (прием лекарств, физические упражнения, посещение врача, изменение диеты).

*Продолжение обычной жизни* (хозяйственные заботы, работа, социальная активность и т.п.)

*Управление своим новым эмоциональным состоянием* (работа с изменениями, принесенными болезнью, такими как: гнев, неуверенность в будущем, изменение ожиданий и целей и иногда депрессией; изменения могут также затронуть ваши отношения с друзьями и семьей).

---

## Глава

# 2

## Как научиться управлять своим самочувствием при ВИЧ/СПИДе

Как любому навыку, управлению своим самочувствием следует учиться и практиковаться в нем. Эта глава – начало вашего пути. Помните, *вы управляете ситуацией*.

Как у любого управленца, у вас должен быть план управления:

1. *Решите*, чего вы хотите достичь.
2. Посмотрите, есть ли альтернативные пути достижения цели.
3. Начните составлять кратковременные планы *путем выработки главного плана действий* или достижения договоренности с самим собой.
4. Выполняйте намеченный план действий.
5. Оценивайте результаты.
6. *Вносите изменения* по мере необходимости.
7. Не забывайте поощрять себя.

Иногда проблемы начинаются с общей неудовлетворенности.

Например, вы чувствуете себя несчастным, но не знаете точно, почему. Проанализировав ситуацию, вы обнаруживаете, что вам не хватает общения со старыми друзьями, которые живут далеко. Итак, вы знаете, чего хотите достичь. Раньше вы могли поехать туда на машине, но сейчас это слишком утомительно, и вы начинаете искать альтернативные способы поездки. Как вариант вы рассматриваете возможность выехать днем, а не рано утром, и ехать в течение двух дней, а не одного. Вы рассматриваете возможность попросить знакомого поехать с вами и вести машину по очереди. Также в двадцати километрах от пункта вашего назначения есть железнодорожная станция. А еще можно полететь на самолете (хотя это самый дорогой вариант). Вы решили поехать на поезде. Поездка все еще кажется тяжелой, потому что многое надо подготовить. Тогда вы составляете пошаговый план



того, что необходимо сделать, чтобы поездка состоялась. План включает: выбор наиболее подходящих дат поездки, приобретение билета, организацию доставки багажа и обдумывание того, как вы будете соблюдать схему приема лекарств и диету, находясь вне дома.

Вы начинаете с составления плана действий и с достижения договоренности с самим собой, что на этой неделе вы начнете претворять план в действие. Вы решаете просмотреть схему приема лекарств и диету, чтобы быть уверенным, что у вас есть все на время поездки. У вас есть беспокойство условиями хранения лекарств в дороге, и вы звоните на железную дорогу.

Через неделю вы оцениваете результаты. Припоминая все шаги для достижения цели, вы понимаете, что, например, один звонок дал ответы на многие вопросы. Вы вносите изменения в свои планы, позвонив другу и выяснив у него, где можно приобрести специальный контейнер для хранения лекарств.

Теперь вы готовы составить новый, заключительный план действий, который необходимо выполнить, чтобы поездка состоялась. То, что казалось недостижимой мечтой, становится реальностью.

Сейчас давайте детально обсудим все семь шагов. Они являются основой программы управления своим самочувствием.

### Решите, чего вы хотите достичь

Решение, чего именно вы хотите достичь, может быть самой трудной частью плана. Вы должны быть реалистом. Подумайте обо всем, что вы хотите сделать. Один из наших управленцев хотел преодолеть двадцать одну ступеньку до двери дома своего друга, чтобы присоединиться к его семье и вместе посидеть за праздничным столом. Другой хотел набрать вес, чтобы стать сильнее. Еще один хотел стать социально активным, но был ограничен в возможностях, так как всегда носил с собой кислородную подушку. В каждом случае для достижения цели требовались недели или даже месяцы. На самом деле одна из проблем с целями заключается в том, что они похожи на мечту. Цели ка-

жутся настолько невозможными, что мы даже не пытаемся их достичь. Рассмотрим этот аспект позднее. Сейчас давайте воспользуемся возможностью и запишем все наши «мечты» чуть ниже. Когда закончите, пометьте звездочкой (\*) ту цель, которую вы хотите достичь в первую очередь.

#### *Цели*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Посмотрите, есть ли альтернативные пути достижения цели

Иногда достичь цели нам мешает неспособность увидеть альтернативные пути. Мы отвергаем их, даже не изучив в достаточной мере.

Существует множество путей достижения какой-либо цели. Например, человек, который хотел преодолеть двадцать одну ступеньку, мог начать с простой прогулочной программы или попытаться преодолеть несколько ступенек каждый день, или просто попросить семью собраться в другом месте. Человек, который хотел набрать вес, мог начать подсчет калорий, потребляемых за день, поговорить с врачом об изменении схемы лекарств или начать заниматься физическими упражнениями. Человек, который хотел расширить свои контакты с другими людьми, мог попытаться узнать об учебных курсах или группе взаимопомощи, позвонить или написать друзьям.

Как вы видите, есть несколько вариантов достижения каждой цели. Здесь главное – составить список вариантов, а затем выбрать один или два, которые вас больше всего устраивают. Иногда трудно найти все варианты самому. Если у вас возникли проблемы, самое время обратиться к консультантам. Поделитесь своей целью с семьей, друзьями, медицинскими работниками. Можно обратиться в местную общественную организацию. Но, вместо того чтобы

спрашивать, что вы должны делать, спрашивайте о возможных вариантах. Всегда хорошо иметь список, из которого можно выбрать.

Иногда люди не рассматривают несколько вариантов, потому что считают, что их не существует, или что они невыполнимы. Старайтесь не делать подобных выводов, внимательно не изучив все предложения. Одна женщина, которую мы знали, всю жизнь прожила в одном городе и считала, что знает все о городских службах и организациях. Когда у нее возникли проблемы с медицинской страховкой, ее друг, который жил в другом городе, предложил обратиться к консультанту по медицинским страховкам. Женщина отказалась от этого предложения, потому, что знала – такой услуги в ее городе не существует. Через несколько месяцев ее друг приехал к ней и нашел в телефонном справочнике адреса трех агентств, которые оказывали подобные услуги. Короче говоря, никогда не делайте поспешных предположений. Предположения – худшие враги управленцев.

Определившись с вариантами, составьте из них список и поставьте знак звездочка (\*) рядом с двумя или тремя вариантами, которые вы хотели бы попробовать осуществить в первую очередь.

#### *Варианты*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### **Составление кратковременных планов: планирование действий**

Следующий шаг – превратить ваши варианты в кратковременные планы, которые называются планами действий.

План действий призывает к определенному действию или ряду действий, которые вы реалистично предполагаете закончить в течение следующей недели. Он должен состоять из чего-то, что

вы хотите достичь. Помните, вы составляете план для себя, а не для того, чтобы угодить друзьям, семье или врачу.

Многим из нас вполне по силам сделать что-то, что сделает нас более здоровыми, но мы этого не делаем. Например, большинство людей с ВИЧ/СПИДом могут ходить пешком – кто-то по комнате, кто-то несколько километров и больше. Тем не менее, мало кто делает это систематически.

План действий помогает вам делать то, что вы знаете, то, что вы должны делать и хотите делать. Умение составить реальный план – важный навык, который повлияет на успешность вашей программы управления своим состоянием.

1. Во-первых, решите, что вы будете делать на этой неделе. Для того, кто хочет преодолеть ступеньки, это может быть преодоление трех ступенек каждый день в течение четырех дней. Человек, который хочет набрать вес, может решить принимать пищу шесть раз в день. Действие должно заключаться в том, что вы хотите делать, и оно должно быть реалистичным шагом на пути достижения далекой цели. Убедитесь, что ваш план призывает к определенному действию или поведению. Так, вместо того чтобы «расслабиться», вы будете «слушать пленку с записями, направленными на расслабление мышц».

2. Далее, составьте конкретный план. Это наиболее трудная и важная часть в составлении плана действий. Решать, что вы хотите сделать, бесполезно, если нет плана, как это делать. План должен содержать все следующие пункты:

- Точные шаги, что вы собираетесь делать? Как вы будете гулять, лучше питаться, какую технику дыхания предпочтете?
- Сколько, как долго и где вы будете это делать? Вы будете гулять вдоль дома? Есть, по крайней мере, два фрукта в день, практиковать упражнение на дыхание в течение пятнадцати минут?
- Когда вы будете это делать? Будьте как можно более конкретны: перед обедом, в душе, когда вернетесь домой с прогулки?
- Увязывание нового действия со старой привычкой – хороший способ действительно попытаться сделать намеченное. Другая уловка заключается в том, чтобы запланировать новое действие до какого-то привычного и приятного действия, такого, как чтение или просмотр телепрограмм.

- Как часто вы будете это делать? Это не совсем простой вопрос. Мы все хотели бы делать многие вещи каждый день. Тем не менее мы всего лишь люди, и это не всегда возможно. Лучше планировать делать что-то три или четыре раза в неделю. Если вы делаете это чаще, тем лучше для вас.

- Обратите внимание! Прием лекарств – это исключение. Прием лекарств должен осуществляться точно согласно плану, который вы обговорили с врачом. В противном случае вы никогда не сможете понять, помогают вам лекарства или нет и, кроме того, создадите для себя большую опасность.

Вот несколько рекомендаций по составлению плана действий, которые помогут вам добиться успеха:

Начните с того, что есть, или начинайте не торопясь. Если вы можете гулять только в течение одной минуты, начните тренировочную программу с прогулок в течение одной минуты каждый час или два, а не пытайтесь сразу пройти километр. Если вы никогда не делали никаких физических упражнений, начните с нескольких минут разминки. Упражняйтесь в течение пяти–десяти минут – этого достаточно. Если вы хотите похудеть, поставьте эту цель, обращая внимание на ваши привычки в еде, например, попробуйте теперь не есть поздно вечером.

Давайте себе передышку (опять же, это не касается приема лекарств). У каждого человека бывает настроение, когда ничего не хочется делать. Лучше поставить цель делать что-либо три раза в неделю, чем планировать заниматься этим каждый день. Потому что при таком подходе, даже если вы не захотите совершать прогулку в какой-то из дней, вы все равно выполните поставленную задачу.

### Составляющие плана действий

1. Что-то, чем вы хотите заниматься.
2. Разумные задачи (что-то, что вы можете закончить в течение недели).
3. Определенное поведение.
4. Отвечает на вопросы:

Что?

Сколько?

Когда? (подумайте о дне/неделе – в какие дни, в какое время?)

Как часто?

5. Уровень уверенности должен равняться 7 или выше (в том, что вы выполните весь план действий).

Составив план действий, задайте себе вопрос: «Насколько я уверен, определившись по шкале от 0 до 10, на которой 0 обозначает абсолютную неуверенность и – 10 абсолютную уверенность в том, что я выполню этот план действий?».

Если ваш ответ около 7 или выше, скорее всего, вы составили реальный план действий. Поздравьте себя – вы проделали большую работу. Если ответ ниже 7, следует еще раз просмотреть ваш план. Спросите себя, почему вы не уверены. Какие трудности вы предвидите? Затем подумайте, сможете ли вы их преодолеть или изменить свой план, чтобы быть более уверенным в успехе.

Когда вы составите план, который вас устраивает, аккуратно перепишите его и поместите туда, где будете видеть его каждый день. Отслеживайте свое продвижение и проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. В конце этой главы приведен пример формы плана действий. Возможно, вы захотите использовать ее и составлять по ней свой еженедельный план.

### Выполнение плана действий

Если вы составили план действий правильно и поставили реальные задачи, выполнять его будет достаточно легко. Попросите членов своей семьи или друзей поучаствовать в оценке того, как вы продвигаетесь. Необходимость отчитываться перед кем-то о своих успехах создаст дополнительную мотивацию.

Выполняя план, отслеживайте свои ежедневные дела. У каждого хорошего менеджера есть список дел, которые он хочет выполнить. Вычеркивайте дела, когда они сделаны. Это поможет вам составить впечатление о том, насколько реален ваш план, и

поможет при составлении новых планов в будущем. Делайте ежедневные пометки, даже о том, что вы в данный момент не понимаете. Позднее эти заметки могут помочь вам решать проблемы или построить модели действий.

Например, человек, который хотел преодолеть ступеньки, так никогда их и не преодолел. Каждый день у него появлялась новая проблема: нехватка времени, усталость, плохая погода и т.д. Когда он просмотрел свои пометки, он понял, что на самом деле проблема заключалась в том, что он боялся, что начнет задыхаться и упадет. Тогда он решил начать с упражнений на развитие силы и дыхательных упражнений, а по ступенькам стал подниматься тогда, когда кто-нибудь из знакомых или друзей находился рядом.

## Оценка результатов

В конце каждой недели проверьте, выполнили ли вы намеченный план действий и продвинулись ли к достижению поставленной цели. Можете ли вы дольше гулять? Набрали вес? Устаете ли вы меньше? Временной промежуток важен. Возможно, вы не замечаете прогресса каждый день, но в конце каждой недели вы обязательно увидите, что продвинулись вперед. В конце каждой недели оценивайте, насколько вы выполнили план действий. Если столкнулись с проблемами, самое время подумать, как их решить.

## Внесение изменений по мере необходимости. Решение проблем

Когда вы пытаетесь преодолеть трудности, может оказаться, что первичный план не самый практичный. Если что-то не получается, не сдавайтесь. Попробуйте по-другому: измените свои краткосрочные планы так, чтобы облегчить себе путь, выделите больше времени на выполнение сложных задач, установите новые вехи на пути к цели, попросите о помощи или совете.

1. Первый и самый важный шаг – определить проблему. Как правило, это и самый сложный шаг. Возможно, вы знаете, например, что вам сложно совмещать работу и общественную жизнь. Но потребуются дополнительные усилия, чтобы понять, что на самом деле сложность состоит в том, что вам тяжело заниматься чем бы то ни было из-за принимаемых препаратов и возникающей усталости.

2. Следующий шаг после определения проблемы – найти способы ее решения. Возможно, вы сами сможете предложить вероятные способы решения, но зачастую помощь консультанта может оказаться весьма полезной.

В качестве консультантов могут выступать друзья, члены семьи, медики или работники общественных организаций.

3. Когда способы решения проблемы определены, выберите один и пробуйте. Когда вы решаете сделать что-то новое, помните, что новое, как правило, дается с трудом. Только убедившись, что вы потратили достаточно усилий на этот способ, сделайте вывод, что он не работает.

## Этапы решения проблемы

1. Определите проблему (это самый важный и самый трудный этап).
2. Найдите способы решения проблемы.
3. Выберите один метод и опробуйте.
4. Оцените результаты.
5. Если первый способ оказался неэффективным, замените его другим.
6. Привлеките дополнительные ресурсы (посоветуйтесь с членами семьи, друзьями, профессионалами, если не можете придумать способ решения сами).
7. Примите тот факт, что, возможно, в настоящий момент проблема неразрешима.

---

4. После того как способ серьезно опробован, оцените результаты. Помог ли найденный способ? Если все прошло хорошо, проблема будет решена.

5. Если проблема остается, выберите другой способ из имеющихся в запасе и снова попробуйте.

6. Если решить проблемы не удастся, используйте другие источники (например, консультантов) для нахождения новых способов решения.

7. Если все способы использованы и не помогают, возможно, придется принять тот факт, что в настоящий момент проблема не может быть решена. Иногда принять это непросто. Тем не менее, тот факт, что проблему не удастся решить сейчас, не означает, что ее не удастся решить позднее, или что этот способ не подходит для решения и других проблем. Если эта дорога открыта, вполне вероятно, существует объездная дорога. Не сдавайтесь. Продолжайте действовать.

## Поощрение себя

Самая приятная часть в управлении собой – приятные ощущения, которые вы получаете, когда цель достигнута и жизнь ощущается более полно, радостно и приятно.

### Успешный управленец

Ставит цели

Продумывает список вариантов (в том числе альтернативных) достижения цели

Составляет краткосрочные планы или план действий по достижению цели

Выполняет план действий

Анализирует прогресс еженедельно

- Вносит изменения по мере необходимости
- Использует поощрения за хорошо сделанную работу

Не дожидайтесь момента достижения цели – поощряйте себя постоянно. Например, вы решили, что не будете читать газету, пока не сделаете упражнение. Чтение газеты в этом случае становится поощрением. Один управленец поощряет себя стаканчи-

ком мороженого после каждого приема у врача. Другой использует деньги, которые он сэкономил, бросив курить, чтобы нанять уборщицу квартиры, а на оставшиеся еще и сходить с другом в кафе. Поощрение не должно быть каким-то фантастическим, дорогим или вредным для здоровья. Есть и здоровые привычки, которые добавляют нашей жизни удовольствия.

И последнее. Не все цели достижимы. Хроническое заболевание может заставить отказаться от чего-то. Если реальность такова, не тратьте слишком много сил на попытки сделать то, что вы сделать не в силах. Лучше сосредоточьтесь на другой цели, которую вы хотите достичь. Один человек, который пользуется инвалидным креслом, говорит, что в 90 процентах случаев он может сделать то, что хочет. И тратит свою жизнь на полное воплощение этих 90 процентов.

Теперь, понимая смысл управления своим состоянием, вы готовы использовать тот инструмент, который позволит вам научиться управлять собой и своим состоянием.

В главах с третьей по шестую разговор пойдет о медицинских препаратах и их использовании.

Главы семь и восемь содержат информацию о некоторых наиболее распространенных хронических симптомах ВИЧ-инфекции.

Остальные материалы посвящены методам работы над собой, включая упражнения, советы по питанию, управление симптомами, навыки общения, способы принятия решений о будущем, нахождение необходимых ресурсов и другую информацию.

### Форма плана действий

Убедитесь, что в письменном виде ваш план действий включает следующее:

- Что вы собираетесь делать
- Как вы собираетесь это делать
- Когда вы собираетесь это делать
- Сколько дней в неделю вы собираетесь этим заниматься

Например: на этой неделе я буду гулять (что) вокруг дома (как) перед обедом (когда) три раза (сколько).

На этой неделе я буду

\_\_\_\_\_ (что)

\_\_\_\_\_ (как)

\_\_\_\_\_ (когда)

\_\_\_\_\_ (сколько)

Насколько вы уверены в том, что сможете выполнить этот план действий? \_\_\_\_\_

(Напишите число между 0 и 10. 0 = абсолютно не уверен и 10 = абсолютно уверен)

	Анализ	Комментарии
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресение		

## Часть 2

## УПРАВЛЕНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЫМ ЛЕЧЕНИЕМ

Глава  
**3****Роль лекарственных препаратов**

**О**бычно, если у человека ВИЧ/СПИД, ему назначают лекарственные препараты. Поэтому для управления своим самочувствием важно понимать назначение лекарственных средств и использовать их правильно.

Почти каждый, кто живет с ВИЧ или СПИДом, слышал о «комплексной» терапии, которая используется сегодня для лечения ВИЧ-инфекции. Эти противовирусные (или антиретровирусные) препараты очень эффективны, особенно если принимать их в комплексе, называемом «высокоактивная антиретровирусная терапия» или ВААРТ. У большинства людей эти препараты могут настолько снизить уровень ВИЧ в крови, что он не определяется при анализе крови. Одни, кто чувствовали себя очень плохо, возвращаются к активной, нормальной жизни. Другие принимают препараты для того, чтобы предотвратить наступление плохого самочувствия.

Это приятные известия. Неприятность состоит в том, что ВААРТ помогает не каждому, а иногда прием терапии проходит болезненно. Эта часть книги дает основные сведения, которые вам потребуются, чтобы управлять лечением, которое вы принимаете при ВИЧ-инфекции.

**Несколько общих слов о лекарственных препаратах**

Ничто так не рекламируется, как лекарства. Когда мы читаем журнал, слушаем радио, смотрим телевизор, на нас постоянно выливается поток рекламы, которая ставит перед собой цель убедить нас, что, приняв ту или иную таблетку, мы избавимся от симптомов болезни. «Рекомендовано 90 процентами опрошенных врачей». «Принимайте аспирин при головной боли». Параллельно с рекламой мы слышим о том, что следует избегать неумеренного

приема лекарств. Практически каждый из нас испытывал на себе отрицательное воздействие лекарств. «Просто скажи лекарствам нет». «Лекарства могут причинить вред». Все это выглядит очень запутанно.

Однако несомненно, что лекарства составляют важную часть в сохранении контроля над ВИЧ/СПИДом. На сегодняшний день нет лекарств, которые позволяют полностью вылечиться от заболевания, но они могут помочь чувствовать себя лучше и жить полной жизнью.

- Лекарства, которые напрямую борются с ВИЧ (такие как АРВТ) могут замедлить процесс развития болезни. Например, сочетание таких препаратов, как Индинавир (Криксиван), Ламивудин (ЗТС, Эпивир) и Зидовудин (АЗТ, Ретровир) может уменьшить воздействие ВИЧ на организм и улучшить состояние иммунной системы.

- Лекарства могут помочь предотвратить возникновение проблем. Например, тем, у кого риск развития пневмоцистной пневмонии очень высок, прием препаратов помогает избежать возникновения пневмонии.

- Лекарственные препараты могут уменьшить симптомы заболевания. Например, болеутоляющие препараты снижают активность нервных клеток, от которых в свою очередь зависят болевые ощущения. Противорвотные препараты снижают гиперактивность желудка, успокаивают раздраженный желудок.

- В конце концов, есть препараты, которые заменяют вещества, которые организм не может больше производить в достаточном количестве. Такими препаратами являются гормоны тестостерон и эстроген.

В любом случае назначение препаратов состоит в том, чтобы уменьшить последствия болезни или замедлить ее развитие. Тем не менее, как вы видите, многие лекарства, которыми мы пользуемся, не производят того положительного эффекта, который мы ожидаем, принимая их. Иногда лекарство стабилизирует состояние, которое без приема могло ухудшиться. Порой оно может только замедлить ухудшение, которое проходило бы более быстро без приема этого препарата. Можно посчитать, что лекарство не производит никакого эффекта, но, за исключением препаратов, которые при-

маются именно для снятия симптомов, только по самочувствию трудно судить, помогает лекарство или нет. Вот почему необходимо открыто поговорить с врачом о лекарствах, которые вы принимаете, и обсудить изменения, которые вы хотели бы внести в лечение. Особенно это касается ВААРТ. Если вы прекратите прием некоторых из них или будете периодически пропускать прием, вы можете развить резистентность (устойчивость вируса к препаратам. Прим. переводчика) к ВИЧ, то есть укрепить вирус, а не ослабить его.

Препараты ВААРТ требуют наибольшего внимания из всех препаратов, принимаемых людьми, живущими с ВИЧ. Об этих препаратах столько обширной детализированной информации, что подчас трудно понять главное. Эти препараты изменили суть лечения ВИЧ и очень сильно помогают многим людям. Они могут помочь и вам, но в свою очередь требуют соблюдения принятых обязательств. Лечиться ими – это труд. Антиретровирусные препараты могут вызывать побочные эффекты и резистентность, если их неправильно принимать. С другой стороны, преимущества очевидны: у людей, которые принимают препараты, реже развиваются ВИЧ-ассоциированные заболевания, они чувствуют себя лучше и просто дольше живут.

Люди, которым ВААРТ помогает – это те, кто понимают, что принимать ее будет не всегда просто, но все равно решают принимать ее.

Кроме пользы, любые лекарства вызывают побочные эффекты. Некоторые из них предсказуемы и носят легкий характер, другие возникают неожиданно и могут угрожать жизни. И все же причин бояться лекарств нет. Когда вы знаете, что принимаете и чего ожидать, вы можете усилить положительное воздействие и снизить возможность проявления побочных эффектов.

## Что такое побочный эффект?

Побочный эффект – это нежелательный эффект, возникающий после приема какого-либо лекарственного вещества помимо его терапевтического действия. Примерами побочных эффектов могут



быть: проблемы с желудком, запоры, диарея (понос. Прим. переводчика), сонливость и тошнота. Следует знать побочные эффекты препаратов, которые вы принимаете. Некоторые люди говорят, что они не могут или не будут принимать лекарство из-за возможных побочных эффектов. Их можно понять. Тем не менее, прежде чем вы примете решение прекратить прием препарата или откажетесь от его использования, вы должны задать себе и своему врачу следующие вопросы.

### **Будет ли положительное воздействие препарата сильнее побочных эффектов?**

ВААРТ – хороший пример лекарств, чье положительное воздействие перевешивает нежелательные побочные эффекты. Хотя у этих препаратов есть побочные эффекты, многие люди до сих пор предпочитают их использовать, потому что они спасают жизнь. Начинать прием препаратов или нет – решать вам. Тем не менее, вы всегда должны задавать себе вопрос: «Буду ли я себя лучше чувствовать, принимая препараты, несмотря на побочные эффекты?»

### **Есть ли способы избежать побочных эффектов или уменьшить их?**

Возьмем способ приема препарата – например, с пищей или без – он может иметь значение. Поэтому целесообразно спросить совета по этому вопросу у своего врача.

### **Есть ли другие лекарства, у которых такие же преимущества, но меньше побочных эффектов?**

Иногда разные лекарства производят тот же эффект, но делают это неодинаково у различных людей. К сожалению, невозможно предсказать, какова будет реакция на препарат, пока вы не начнете

его принимать. Поэтому, вероятно, врачу придется перепробовать несколько лекарств, пока он сможет подобрать те, которые подходят вам больше всего.

Воздействие и побочные эффекты, производимые ВААРТ, могут быть очень сложными. Всегда достаточно непросто решить, как их уменьшить и при этом сохранить положительное воздействие. Ваш врач – основной источник информации и советов по поводу лечения. И вам следует обращаться к нему всякий раз, когда вы хотите внести изменения в прием препаратов. Некоторую информацию о препаратах и побочных эффектах мы включили в эту книгу. Мы также перечислили дополнительные источники информации о препаратах в конце этой главы и в главе 15.

### **Отслеживание эффектов, производимых препаратами против ВИЧ**

Люди, живущие с ВИЧ, могут сдавать различные анализы и проходить различные тесты, но два теста представляют особую важность для отслеживания того, насколько активен ВИЧ в организме и насколько разрушена иммунная система. Первый тест – тест на вирусную нагрузку, также называемый тест ДНК плазмы ВИЧ или количественная ПЦР. Второй – на определение количества Т-клеток (CD4-клеток). Важно знать, что лежит в основе этих тестов, чтобы понимать суть лечения ВИЧ и быть способным принимать решение о приеме препаратов.

### **Тест на вирусную нагрузку**

В организме человека ВИЧ постоянно реплицируется (размножается. Прим. переводчика). Скорость размножения зависит от состояния иммунной системы и от используемых лекарственных препаратов. Измеряя уровень ВИЧ в крови, можно сказать, насколько активен вирус. Чем больше его в крови, тем сильнее вирус может разрушить иммунную систему. Обычно тем, у кого уровень активности ВИЧ в крови высок (высокая вирусная нагрузка), рекомен-

дуют прием антиретровирусной терапии. Тем, у кого уровень активности ВИЧ в крови низкий (низкая вирусная нагрузка), можно подождать с началом приема препаратов.

Есть различные тесты для измерения уровня ВИЧ в крови, но все они основаны на подсчете количества частиц ВИЧ в крови. Наиболее распространенными являются ПЦР-диагностика (полимеразная цепная реакция обратной транскриптазы) и разветвленно-цепочечная ДНК-диагностика. Обычно измеряется количество копий вируса в одном миллилитре крови. Вирус может «не определяться» (менее 20–400 копий, в зависимости от точности теста). Вирусная нагрузка может определяться, но быть низкой (менее 10 000 или 20 000 копий в миллилитре) или быть высокой (более одного миллиона копий). Так как показатели могут быть разными, при использовании эффективных препаратов уменьшение вирусной нагрузки на десятки и даже сотни единиц вполне возможно. Это означает, что у человека с количеством копий до приема препаратов 100 000 на миллилитр оно может опуститься до 1000 копий.

### Количество клеток CD4 или Т-клеток

Если тест на вирусную нагрузку определяет активность вируса, то подсчет клеток CD4 позволяет сказать, насколько ВИЧ разрушил иммунную систему.

Этот тест просто измеряет количество клеток CD4 в каждом микролитре крови. Так как Т-клетки играют важную роль в борьбе с инфекциями и раковыми клетками, снижение количества Т-клеток грозит развитием болезни. Количество Т-клеток колеблется даже у людей без ВИЧ. На количество этих клеток влияют различные факторы, такие как: стресс, недостаточный сон, время дня, условия лаборатории, где делают анализ, наличие других инфекций. Количество Т-клеток несколько напоминает измерение кровяного давления: показатель важный, но постоянно скачет, и общая картина важнее конкретного замера.

В общем, у взрослого человека нормальным считается количество клеток от 500 до 1800. Количество от 200 до 500 указывает на то,

что иммунная система угнетена, но люди с таким показателем, как правило, серьезно не заболевают. ВИЧ-ассоциированные болезни редко возникают при количестве Т-клеток выше 200. Исключение составляют Саркома Капоши, туберкулез и лимфома. Но при количестве клеток более 200 эти заболевания протекают в менее опасной форме (могут появиться кожные заболевания и кандидозный стоматит).

Количество Т-клеток от 50 до 200 указывает на то, что иммунная система сильно разрушена. В силу этого данный показатель принят за один из критериев для постановки диагноза «СПИД» человеку с ВИЧ-инфекцией и уровнем клеток ниже 200. При ослабленной иммунной системе и таких показателях развиваются многие оппортунистические инфекции. Люди с таким количеством Т-клеток однозначно должны принимать лекарственные препараты, чтобы предотвратить развитие пневмоцистной пневмонии. И, тем не менее, многие люди с количеством Т-клеток менее 200 чувствуют себя здоровыми и не имеют симптоматических проявлений.

Количество клеток ниже 50 указывает на то, что часть иммунной системы, состоящая из Т-клеток, не функционирует. Хорошая, всесторонняя медицинская помощь на этой стадии жизненно необходима, и лечение препаратами для предотвращения оппортунистических инфекций имеет большое значение. У большинства людей, умерших от СПИДа, количество Т-клеток было менее 50. Тем не менее, даже при таких показателях некоторые люди чувствуют себя хорошо и не испытывают проблем, свойственных стадии СПИДа. Итак, Т-клетки имеют большое значение, но они не дают полной картины.

Для понимания состояния человека следует учитывать оба показателя: вирусную нагрузку и количество Т-клеток. Конечно, лучше всегда иметь большое количество Т-клеток и низкую (или неопределяемую) вирусную нагрузку. Но люди с малым количеством Т-клеток могут хорошо себя чувствовать, если вирусная нагрузка низкая, в силу того, что не происходит дальнейшего ослабления иммунной системы. Научные исследователи составили таблицы, которые показывают, насколько возможно развитие СПИДа у человека с ВИЧ в зависимости от показателей вирусной нагрузки и количества Т-клеток. Эту информацию следует учитывать, принимая решение о приеме препаратов ВААРТ.

## Какие существуют препараты?

Основные препараты, используемые для лечения ВИЧ/СПИДа, можно разделить на 4 группы:

- Антивирусные препараты. Направлены непосредственно против ВИЧ и не позволяют вирусу размножаться. Так действуют ингибиторы протеазы, ингибиторы обратной транскриптазы и остальные препараты ВААРТ.

- Профилактические препараты. Предотвращают оппортунистические инфекции. Пациентов с ВИЧ внимательно наблюдают, чтобы определить, в какой момент они наиболее подвержены риску возникновения определенных болезней. Если риск высок, они могут принимать профилактические препараты. Существуют хорошо отработанные схемы профилактики пневмоцистной пневмонии, туберкулеза, токсоплазмоза и других инфекций.

- Лечебные препараты. Они используются для лечения определенных оппортунистических инфекций и болезней, если они начали развиваться.

- Иммуностимуляторы. Усиливают ответную реакцию иммунной системы на проникновение возбудителей болезней, в том числе ВИЧ. У этого подхода большое будущее, но в настоящий момент он находится в стадии экспериментов. Нет ни одного одобренного препарата такого типа. Разрабатываемые терапевтические вакцины попадают в эту категорию. Мы не будем приводить примеров препаратов в этой категории, так как о них нет достоверной информации. Скажем только, что некоторые исследователи считают, что иммуностимуляторы будут необходимы, если мы надеемся когда-нибудь излечивать ВИЧ полностью.

Далее мы обсудим основные препараты, применяемые для лечения ВИЧ. Более подробное описание можно найти в других источниках.

## Антивирусные препараты

Количество используемых антивирусных препаратов (их еще называют антиретровирусными) растет каждый год. Руководства по лечению пациентов с ВИЧ рекомендуют использовать данные

препараты в комбинациях. Если раньше было всего несколько комбинаций, которые можно было использовать, сейчас комбинаций тысячи. Комбинация должна состоять по крайней мере из трех препаратов.

Исключение составляют женщины с ВИЧ, которые принимают препараты для профилактики передачи ВИЧ ребенку. Часто им назначают только Зидовудин (АЗТ).

Так как антиретровирусные препараты играют большую роль в лечении ВИЧ, мы поговорим о них отдельно в главе 6.

## Профилактические препараты

Даже при наличии хороших антиретровирусных средств некоторые антибиотики продолжают играть важную роль в профилактике оппортунистических инфекций (см. стр. 18–23). Мы перечислим основные инфекции и приведем описание препаратов, используемых для их профилактики.

## Пневмоцистная пневмония

Пример: Триметоприм/сульфаметоксазол (Бактрим, Септра, TMP|SMX– Trimethoprim-Sulfamethoxazole)\*. Пентамидин в аэрозоле (Пентам, Небупент) и Дапсон. Атоваквон (Мепрон) подходит только отдельным людям.

Как действуют: действие основано на присутствии постоянной небольшой дозы антибиотика, убивающего пневмоцисту до того, как появится достаточно возбудителей, способных вызвать настоящую пневмонию.

Возможные побочные эффекты:

TMP|SMX вызывает аллергические реакции на коже, сыпь, хорошо поддающуюся лечению. У людей со светлой кожей усиливается реакция на солнечный свет. Невысокая температура, тошнота, снижение тромбоцитов и лейкоцитов.

\* Сначала даются оригинальные названия препаратов, а в скобках торговые названия

Дапсон реже вызывает тошноту и сыпь. Меньше действует на количество эритроцитов и лейкоцитов, а также на печень. Дапсон может менять показатель работы печени, поэтому этот анализ следует проводить до назначения лечения этим препаратом.

Пентамидин в аэрозоле вызывает кашель, сухость и першение в горле, которые можно смягчить приемом Альбутерола. Также возможно чувство жжения на задней стенке горла, неприятный привкус во рту, кратковременные спазмы легких и, редко, небольшое снижение уровня сахара в крови.

Атоваквон имеет меньше побочных эффектов, но стоит значительно дороже.

*Комментарии:* TMP|SMX очень хорошо помогает при профилактике пневмоцистной пневмонии. Почти ни у кого из тех, кто его принимал (ежедневно или три раза в неделю), не развилось это заболевание. Проблема в том, что у многих людей наблюдалось отравление TMP|SMX. Как альтернатива, возможно постепенное увеличение дозы препарата или прием других средств.

## Токсоплазмоз

*Пример:* Триметоприм/сульфаметоксазол (Бактрим, Септра, TMP/SMX). Дапсон, Клиндамицин, Атоваквон (Мепрон), Пириметамин.

Как действуют: Как и в случае с пневмоцистной пневмонией, идея заключается в подавлении токсоплазмы на ранних стадиях развития, до того как она начнет проникать в ткани мозга. Действие основано на присутствии постоянной небольшой дозы антибиотиков. Постоянные небольшие дозы особенно важны для тех, у кого уровень CD4 низкий и у кого положительный результат теста на антитела к токсоплазме.

*Возможные побочные эффекты:*

- Побочные эффекты при употреблении TMP|SMX и Дапсона те же, что и при лечении пневмоцисты.

- Атоваквон имеет меньше побочных эффектов.
- Клиндамицин вызывает сыпь и/или диарею у большинства людей.
- Пириметамин может вызвать снижение эритроцитов, но, как правило, хорошо переносится.

*Комментарии:* Как правило, тем, кому требуется профилактика пневмоцисты, требуется и профилактика токсоплазмоза. То есть прием TMP|SMX или Дапсона может решить обе проблемы. Другие лекарства менее исследованы, но могут подойти тому, кто принимает Пентамидин в аэрозоле для профилактики пневмоцисты и нуждается в другом препарате для профилактики токсоплазмоза.

## Туберкулез (ТБ)

*Пример:* Изониазид (INH) – самое распространенное средство для профилактики ТБ у тех, чей кожный тест оказался положительным. Рифампин и Пиразинамид также допустимы к применению. Кроме того, можно использовать другие препараты, если врач считает, что у вас был контакт с устойчивой формой ТБ.

*Как действуют:* Если рядом с вами есть больной туберкулезом, небольшое количество возбудителей может попасть в ваши легкие и создать небольшой очаг инфекции. Этого достаточно, чтобы иммунная система отреагировала, и кожный тест дал положительную реакцию. INH, принимаемый в течение года, может убить инфекцию до того, как она активизируется.

*Возможные побочные эффекты:* INH может иногда вызывать заболевания печени. Также может вызывать невропатию (разрушение нервов на руках и ногах), но это легко предотвратить приемом витамина B6, пока вы принимаете INH.

*Комментарии:* Кожный тест имеет большое значение для диагностики ТБ до того, как он станет активным. Существует разница между приемом одного препарата для профилактики ТБ и приемом, как правило, как минимум четырех препаратов для лечения активной формы.

## Диссеминированная форма МАК-инфекции (*Mycobacterium avium*)

*Пример:* Кларитромицин и Азитромицин эффективны при профилактическом лечении МАС, Рифабутин применяется иногда.

*Как действуют:* МАК-инфекция отличается от ТБ. Нет кожных тестов или анализов крови, позволяющих определить наличие МАК-инфекции, если был контакт с инфицированным, но активная форма еще не развилась. Известно, что риск развития МАК-инфекции сильно возрастает при количестве Т-клеток ниже 100. Еще больше риск при количестве Т-клеток ниже 50. При низком показателе количества Т-клеток прием Кларитромицина или Азитромицина может снизить риск заражения МАК-инфекцией. Эти препараты убивают возбудителя до того, как он активно разовьется в организме.

*Возможные побочные эффекты:* Кларитромицин и Азитромицин могут вызывать расстройство желудка или диарею, но, как правило, хорошо переносятся. Рифабутин может вызывать сыпь, расстройство желудка и снижение уровня лейкоцитов.

## Цитомегаловирус (ЦМВ)

*Пример:* Только один препарат – Ганцикловир можно использовать для профилактики цитомегаловирусного поражения глаз перорально. Препараты для лечения его активной формы (Ганцикловир, Фоскарнет) должны вводиться внутривенно. Цитомегаловирусное поражение глаз также может лечиться введение малых доз препарата в глаз.

*Как действуют:* Люди с риском цитомегаловирусного поражения глаз, как правило, заразились ЦМВ до того, как заразились ВИЧ. Прием препарата перорально снижает возможность проникновения ЦМВ в глаза.

*Возможные побочные эффекты:* Может быть, наибольшая проблема заключается в том, что пероральный прием Ганцикловира предполагает прием 12 таблеток (!) в день. Это вдобавок к тем лекарствам, которые вы, возможно, принимаете еще. Некоторые про-

сто не могут этого выдержать. Неудивительно, что у многих наблюдаются тошнота и диарея. Ганцикловир может также снижать уровень кровяных телец.

*Комментарии:* Использование Ганцикловира перорально для лечения цитомегаловирусного ретинита не является обычной практикой, но допустимо как вариант.

## Лечебные препараты

Многие препараты, перечисленные нами, применяемые для профилактики заболеваний при ВИЧ/СПИДе, также используются и как лечебные. Когда болезнь развилась, лечение всегда более сложное. Оно требует серьезных доз, увеличения количества препаратов и более сложных комбинаций, появляется больше побочных эффектов. Очень многие препараты используются для лечения острых инфекций, и мы не будем перечислять их все. В целом, все они направлены на то, чтобы токсичными компонентами убить попавший в организм вирус, бактерию, паразита или грибок, и при этом минимально снизить влияние токсинов.

*Не забывайте:* ваш врач должен быть основным источником информации о препаратах, которые применяются для лечения острых инфекций, но вы можете пользоваться и дополнительными источниками.

## Сотрудничество с врачом

Принимая во внимание все существующие тесты, препараты и исследования, может показаться, что лечение ВИЧ – до невозможности сложный процесс, и пациент должен просто обратиться к доктору, выслушать его и выполнить все, что он скажет. И, тем не менее, подход к лечению хронического заболевания должен быть иным. Пациенты с хроническими заболеваниями не общаются с медицинским персоналом постоянно. В первую очередь они сами заботятся о себе – сами принимают лекарства, сами или вместе с членами семьи отслеживают свое состояние и развитие симптомов. Несмотря на то, насколько сложным является лечение ВИЧ, никто, кроме вас, лучше не знает, с какими проблемами вы сталкиваетесь ежедневно и насколько вам подходит схема лечения.

Люди, живущие с ВИЧ, в первую очередь сами заботятся о себе, опираясь на помощь врачей, медсестер и других специалистов. Поэтому, чтобы комфортно жить с ВИЧ, вам необходимо уметь сотрудничать со своим врачом. Это означает возможность выбирать врача и обсуждать с ним или с ней назначаемое лечение и ваше самочувствие. Об этом мы и поговорим в этой главе.

## Выбор врача

Найти подходящего врача – задача номер один для многих людей, и это особенно важно для человека, живущего с ВИЧ. Иногда вам нужен совет специалиста для решения определенных проблем, но для лечения ВИЧ/СПИДа помощь специалиста не нужна постоянно. Наилучший вариант – найти врача, который сможет помочь вам в решении всех вопросов, связанных со здоровьем. Как правило, для взрослых – это терапевт, а для детей – педиатр.

Терапевт специально обучен оказанию помощи взрослым и может лечить большинство болезней, возникающих у взрослых. Педиатр – специалист по лечению детей. Однако большинство специалистов не имеет опыта лечения пациентов с ВИЧ/СПИДом. Поэтому, выбирая врача, выбирайте того, у кого есть такой опыт, желательно достаточно большой, не один-два пациента.

Другой фактор, который необходимо учитывать при выборе врача – способность общаться с ним или с ней. Хорошо, если врач устраивает вас как человек. Чем раньше вы сможете найти такого врача, тем быстрее вы сможете выстроить отношения сотрудничества и выработать наилучший подход к лечению вашего заболевания. Способность установить и поддерживать отношения сотрудничества на протяжении длительного времени может потребовать умения эффективно общаться с врачом, особенно учитывая то время, которое и той и другой стороне выделено на прием.

## Общение с врачом

К отношениям, которые устанавливаются между вами и врачом, нужно относиться как к долгосрочным, требующим постоянных усилий. Все как в партнерстве. Ваш врач, возможно, будет знать больше личной информации о вас, чем кто-либо, за исключением, может быть, вашего супруга/супруги, партнера или родителей. Вы, в свою очередь, не должны испытывать чувства неудобства и можете выразить свои опасения, задавать вопросы, которые, вероятно, кажутся вам «глупыми», и обсуждать схему лечения, которая будет устраивать обе стороны. Вы не должны испытывать ощущения, будто врач вас подавляет или не проявляет интереса к вашим проблемам.

Самой большой угрозой отношениям сотрудничества между вами и врачом, а также возможности эффективно общаться, может быть время. Если бы вы или ваш врач могли пофантазировать на тему, «что может сделать ваши отношения идеальными?», возможно, каждый бы ответил «иметь больше времени». Больше времени для обсуждения вопросов, больше времени для объяснения, для изучения вариантов лечения.

Когда время ограничено, неизбежная спешка может привести к поспешным высказываниям, которые могут быть неправильно поняты, но времени для того, чтобы что-то исправить, порой не хватает.

У врача, как правило, очень плотный график приема. Этот факт становится очевидным, когда вам приходится ждать своей очереди, и вы не попадаете в назначенное время к врачу из-за того, что он еще не закончил прием других пациентов. Врач старается придерживаться графика, и зачастую и врач, и пациент чувствуют нехватку времени. Вы наилучшим образом используете отпущенное вам время на прием, если будете: готовиться к приему, задавать вопросы, проверять, правильно ли вы поняли врача, и действовать.

## Подготовка к приему

Прежде чем прийти на прием, подготовьте «план визита». Причины обращения к врачу? Какой помощи вы ждете от врача? Можно составить письменно список вопросов, которые вас волнуют. Но будьте реалистами. Если вы обозначите тринадцать различных вопросов, вряд ли врач сможет обстоятельно ответить на все за один прием. Определяйте основные вопросы, которые вас беспокоят. Если вы их запишете, вам будет легче их вспомнить. Возможно, вам знакомо состояние, когда вы, выйдя от врача, думаете: «Почему я не спросил о...» или «Я же забыл сказать, что...». Заготовленный список помогает не упустить важные моменты.

Подготовка также помогает решить важные вопросы в течение самого приема.

*Расскажите о проблемах, которые вас волнуют, в начале приема.* Вы можете отдать составленный список врачу, чтобы он/она знал, что вас беспокоит. Если список большой, приготовьтесь к тому, что ответ получите только на два или три вопроса. Исследования показывают, что врачи в среднем позволяют пациенту говорить о своих проблемах в течение восемнадцати секунд, а затем начинают задавать уточняющие вопросы. Заранее подготовив вопросы, вы сможете

те наилучшим образом использовать выделенные вам секунды. Перед уходом пробегитесь по списку, чтобы удостовериться, что вы обозначили основные проблемы.

Вот пример того, как высказать свои основные проблемы в начале приема. Когда врач спрашивает: «На что жалуетесь?», вы можете сказать что-то вроде: «Меня многое беспокоит, вот я и пришел к вам»... (доктор начинает нервничать, так как понимает, что на вас уйдет много времени и он выбьется из графика) ...«но я знаю, что возможности приема ограничивают нас во времени. Больше всего меня беспокоит головокружение и побочные эффекты, которые вызывает одно из лекарств, которые я принимаю» (врач чувствует облегчение, так как жалобы четко обозначены, и их в принципе можно решить в отпущенное время).

*Кратко опишите свои симптомы.* То есть: когда они начались, как долго длятся, в каком месте, что вызывает их обострение или улучшение состояния, возникали ли подобные симптомы ранее, меняли ли вы диету, физические нагрузки или препараты, что могло повлиять на симптоматику. Если вы пытались принимать какое-то лечение, будьте готовы описать результат его воздействия. Если есть какие-то анализы или результаты обследований, которые могут иметь отношение к делу, имейте их при себе.

*Будьте откровенны насколько это возможно, рассказывая о своих переживаниях, мыслях и ощущениях.* Помните, что ваша встреча – не светская вечеринка. Если вы обеспокоены, постарайтесь объяснить чем: «Боюсь, что мое заболевание заразное» или «Боюсь, что развилась резистентность». Чем открытее вы, тем больше шансов, что врач сможет вам помочь.

*Показывайте врачу свою реакцию.* Если вы не удовлетворены тем, как врач или кто-то из медперсонала вас лечит, пусть ваш врач узнает об этом. Если вы смогли воспользоваться рекомендациями врача или испытываете трудности при лечении, скажите об этом врачу, чтобы он мог внести коррективы. Помните, что большинство врачей любят похвалу, но пациенты зачастую стесняются поблагодарить врача. Если вы довольны, не забудьте об этом сказать вашему врачу.

## Задавайте вопросы

Для эффективного общения с врачом важно задавать вопросы. Способность получать понятные ответы и информацию – важное слагаемое управления своим состоянием.

Будьте готовы задать вопросы о своем диагнозе, анализах, препаратах и т.д.

**Диагноз.** Спросите, в чем причина, чем вызвана болезнь, заразная ли она, каковы прогнозы и что можно сделать, чтобы предотвратить ее в будущем.

**Анализы.** Спросите, нужно ли еще сдавать анализы, как они повлияют на лечение, насколько они точные, что произойдет, если вы не сдадите анализы. Если вы решите сдавать анализ, узнайте, как к нему подготовиться, как он будет проходить.

**Лечение.** Спросите о существующих вариантах, в том числе о различных препаратах. Спросите о риске и последствиях лечения. Что будет, если не лечиться?

**Оценка.** Узнайте, надо ли еще приходить на прием, когда. На что следует обратить внимание, что следует делать, если появятся симптомы.

Вы можете делать записи во время приема или пригласить кого-нибудь, чтобы тоже слушал и запоминал. Как говорится, «одна голова хорошо, а две лучше». Другой человек может вспомнить детали разговора или инструкции, о которых вы забыли.

## Проверка правильности понимания

Очень полезно кратко проговорить с врачом основные вопросы, которые обсуждались во время приема, такие как диагноз, прогноз на будущее, предпринимаемые шаги и схемы лечения. Это помогает проверить, правильно ли вы поняли то, что говорил врач. Это также дает врачу возможность внести поправки, если что-то не так понято. Если вы не поняли что-то из того, что сказал врач или не запомнили, прямо говорите, что необходимо повторить информацию. Например, вы можете сказать: «Я знаю, что вы мне об этом уже говорили, но я никак не могу понять». Не бойтесь задавать вопросы, которые мно-

гие считают «глупыми». Такие вопросы часто могут касаться важных вещей.

## Действуйте

Когда прием подходит к концу, вы должны быть уверены, что четко понимаете, что вам следует предпринять. Если возможно, попросите дать инструкции в письменном виде или порекомендовать материалы, из которых вы больше узнаете о касающейся вас теме.

Если по какой-то причине вы не можете последовать советам врача, дайте ему об этом знать. Будьте честны, даже если вы переживаете, что говорите не то, что врач хочет услышать. Например: «Я не могу принимать Вирасепт, у меня от него расстраивается желудок, и я всегда пропускаю дневной прием». Или: «Я не могу позволить себе этот препарат, для меня это слишком дорого». Или: «Я пытался бросить курить и раньше. Но все вокруг курят, и я не могу не закурить». Если врач знает о причинах, которые не позволяют вам выполнить его инструкции, он/она могут посоветовать что-нибудь, что поможет преодолеть препятствие. Если вы не говорите о препятствиях, которые мешают действиям, врачу трудно помочь вам.

## Разговор с врачом о препаратах

Прием большого количества препаратов – обычное дело для человека с ВИЧ: ВААРТ, жаропонижающее или болеутоляющее, антидепрессанты, антибиотики, транквилизаторы плюс еще витамины и прочие таблетки, продающиеся без рецепта врача. Помните: чем больше таблеток вы принимаете, тем больше риск реакций одного препарата с другим. К счастью, вы можете сократить число принимаемых препаратов и соответственно снизить риски, если установите эффективное сотрудничество со своим врачом. Такие отношения требуют вашего участия в решении о назначении, выборе и правильном использовании препарата, а также общения врачу результатов приема препарата.



Индивидуальная реакция на определенный препарат зависит от возраста, метаболизма, уровня физической активности, степени развития симптомов заболеваний, вызванных ВИЧ-инфекцией. Некоторые лекарства назначаются по принципу «по мере необходимости», и вам необходимо знать, когда начинать и заканчивать прием и какое количество лекарства принимать. Необходимо разработать совместно с врачом план приема, который будет отвечать вашим потребностям.

В отношении большинства препаратов врач зависит от вашей помощи и сообщений, чтобы понять, действуют ли они на вас, какие побочные эффекты вызывают и пр. На основе этой информации врач может принять решение продолжить лечение, увеличить или уменьшить дозу или назначить другой препарат. Хорошие отношения сотрудничества предполагают постоянный обмен информацией между врачом и пациентом. Есть вещи, которые вы обязательно должны сообщать врачу, и есть важная информация, которую он должен сообщать вам.

К сожалению, столь важное сотрудничество очень часто ограничено. Исследования показывают, что менее 5 процентов пациентов, которым предписывается новое лекарство, спрашивают о чем-либо врача или фармацевта. Врачи склонны понимать подобное молчание как удовлетворенность полученной информацией. Неприятности часто возникают из-за того, что пациенты не получают адекватной информации о препаратах, не понимают, как их принимать, или не могут соблюдать инструкции, полученные от врача. Безопасный, эффективный прием лекарств зависит от вашего понимания того, как их правильно принимать, понимание рисков и соблюдения осторожности при приеме каждого препарата. Вы должны задавать вопросы.

Цель лечения – увеличить положительное воздействие и снизить риск от приема лекарств. Помогают лекарства, которые вы принимаете, или наносят вред, часто зависит от того, что вы знаете о препаратах и насколько умело общаетесь с врачом.

## О чем нужно говорить врачу

Даже если врач не спрашивает, есть определенная жизненно важная информация, которую вы должны сообщать ему или ей.

## Принимаете ли вы какие-нибудь препараты?

Сообщите вашему терапевту и дантисту обо всех препаратах, которые вы принимаете по рецептам или без рецептов, включая экспериментальные препараты, травы, противозачаточные таблетки, витамины, аспирин, средства против изжоги и слабительное. Эта информация особенно важна, если вы наблюдаетесь у нескольких врачей, поскольку один может не знать, что прописал другой. Знание всех препаратов, которые вы принимаете, принципиально для правильной постановки диагноза и лечения. Например, такие симптомы, как тошнота, диарея, бессонница, головокружение, потеря памяти, импотенция и утомляемость, могут быть проявлением побочных эффектов, а не болезни.

Врачу важно знать, какие препараты вы принимаете, чтобы помочь избежать проблем, вызванных смешением лекарств. Имейте список лекарств или, по крайней мере, помните названия и дозы всех препаратов, которые вы принимаете. Объяснение вроде «я принимаю маленькие зеленые таблетки» обычно не помогает понять, что за лекарство вы принимаете. Неплохо взять за привычку, по крайней мере, один раз в шесть месяцев устраивать проверку препаратов по типу «моя аптечка». Идея простая: складываете все лекарства, которые вы принимаете, в сумку и берете с собой, когда идете на прием. Просмотрите все препараты с врачом и убедитесь, что вы знаете, какие вы продолжаете принимать, а какие отменяете. Не забудьте сложить все препараты, которые вы принимаете, покупая в аптеке без рецепта или периодически!

## Какие препараты вызывают у вас аллергию или необычные реакции?

Опишите симптомы или необычные реакции, вызываемые препаратами, которые вы принимали в прошлом. Говорите определенно: какой препарат и какая конкретно реакция. Сыпь, температура, охриплость, появляющиеся после приема препарата, часто являются проявлением аллергии. Если хоть один из симптомов не проходит, обратитесь к врачу. Тошнота, звон в ушах, головокружение,

возбужденность – как правило, проявление побочных эффектов, а не аллергии.

### **Страдаете ли вы каким-нибудь хроническим заболеванием, кроме ВИЧ-инфекции?**

Многие заболевания могут повлиять на действие препарата или усилить отрицательное воздействие какого-либо препарата. Особенно важно упомянуть заболевания печени и почек, так как эти органы вовлечены в процесс обмена веществ и усвоение препаратов. Заболевания печени или почек могут усилить токсический эффект препаратов. Врач может рекомендовать вам избегать приема некоторых лекарств, если у вас такие заболевания как гипертония, язва желудка, астма, заболевания сердца, диабет или простатит. Не забудьте сказать доктору о возможной беременности, кормлении грудью, так как многие препараты небезопасны в подобных ситуациях.

### **Какие препараты использовались в лечении заболевания до этого?**

Если у вас есть хронический симптом или симптомы, неплохо вести записи о том, какие препараты применялись для лечения и каковы были результаты. Знание того, какова была реакция на препараты в прошлом, поможет врачу назначить новые лекарства. Тем не менее, если лекарство не помогло в прошлом, это не значит, что его не следует испробовать еще раз. Картина заболевания меняется, и теперь лекарство может произвести больший эффект.

### **О чем следует спрашивать врача**

#### ***Мне действительно необходимо принимать этот препарат?***

Некоторые врачи решают назначить препараты не потому, что они действительно необходимы, а потому, что считают, что пациент хочет

принимать лекарства и ждет от доктора рецепта. Не настаивайте на прописывании вам препаратов. Если доктор не выписывает лекарств, примите это как хорошие новости, а не как показатель его незаинтересованности. Спросите, существует ли вариант немедикаментозного лечения. Многие заболевания можно лечить различными путями, и врач может рассказать вам о существующих вариантах. В некоторых случаях, изменение образа жизни – физические упражнения, диета и профилактика стресса – должны быть опробованы в первую очередь. Когда назначается лечение, узнайте каковы возможные последствия отсрочки лечения. Иногда лучшее лекарство – отмена всех лекарств.

#### ***Как называется препарат?***

Если назначается лекарство, вам нужно знать, как оно называется. Запишите торговое и химическое название. Если препарат, который вы получаете в аптеке, имеет название, отличное от того, что вам прописал врач, попросите фармацевта объяснить разницу.

#### ***Каково воздействие препарата?***

Врачу следует объяснить вам, почему он выписывает это лекарство и как оно должно помочь вам. Возможно, лекарство продлит вам жизнь, полностью или частично снимет симптомы или улучшит ваше самочувствие. Например, если вам назначают такой препарат, как АЗТ (Ретровир), ставится основная цель предупредить или замедлить разрушение иммунной системы. Возможно, это не остановит проявления симптомов, и, возможно, будут побочные эффекты. А если вам прописывают кожную мазь, делается попытка облегчить заболевание кожи.

Следует поинтересоваться, как скоро должен наступить эффект от приема лекарств. Препараты для лечения инфекций или воспалений обычно действуют через несколько дней, а антидепрессанты обычно начинают помогать после нескольких недель приема.

#### ***Как и когда следует принимать лекарство, и в течение какого времени?***

Понимание того, какую дозу препарата принимать и как часто, очень важно. Если сказано «каждые 6 часов», значит ли это «каждые шесть часов до того, как ложишься спать?» Следует ли прини-

мать лекарство до еды, после еды или между приемами пищи? Что делать, если вы случайно пропустили прием препарата? Следует ли просто принять его в следующий раз или надо увеличить дозу, или принять, как только вы вспомнили о том, что пропустили прием? Надо принимать лекарство, пока не исчезнут симптомы или пока не закончится лекарство?

Важно знать ответы на эти вопросы. Например, если вы принимаете антибиотики для лечения воспаления легких, вы можете почувствовать улучшение через несколько дней, но вам следует продолжать принимать лекарство как предписано, пока инфекция не будет уничтожена полностью. В противном случае заболевание может возобновиться, возможно, в более сильной форме, не поддающейся лечению лекарствами. Диданозин (DDI, Видекс) нужно принимать по две таблетки, разжевывая или измельчая, чтобы лекарство подействовало. Если вы пользуетесь ингаляторами для лечения заболеваний органов дыхания – то, как вы используете ингалятор, определяет, какое количество препарата напрямую попадает в легкие. Важно правильно принимать лекарства. А опрос показывает, что 40 процентов пациентов отмечают, что врач не объяснил им, как принимать лекарство или в каких дозах. Если вы не уверены, как принимать то, что вам прописали, обратитесь к врачу. Подобное обращение никогда не рассматривается как беспокойство без повода.

***Какой пищи, напитков, каких препаратов или действий мне следует избегать при приеме этих лекарств?***

Наличие пищи в желудке может защитить его от вредного воздействия препаратов, в то же время это может снизить эффективность других лекарств. Например, молочные продукты, или препараты против изжоги, могут снизить усвоение некоторых препаратов (таких как Низорал) и повысить усвоение других (таких как Фтортоваза). Некоторые препараты могут повысить чувствительность к ультрафиолетовым лучам и повысить риск солнечного ожога. Узнайте, влияет ли препарат на способность управлять автомобилем. Другие препараты, которые вы принимаете, или алкоголь также могут повысить или понизить воздействие прописанного лекарства. Чем больше лекарств вы принимаете, тем больше вероят-

ность нежелательных взаимодействий одного препарата с другим. Поэтому спросите о возможных взаимодействиях одного препарата с другим и препарата с пищей.

***Каковы возможны побочные эффекты, и что делать, если они возникли?***

У всех лекарств есть побочные эффекты. Вам следует знать, какие симптомы должны насторожить, и что делать, если они появились. Следует ли немедленно обратиться в больницу, прекратить прием препарата или обратиться к врачу? Хотя врач не должен перечислять всех возможных побочных эффектов, важно обсудить основные. К сожалению, последний опрос показал, что 70 процентов пациентов, начинающих принимать новые препараты, не могут вспомнить о том, что врач или фармацевт предупреждал их о возможных побочных эффектах и чего следует избегать. Поэтому, возможно, следует спросить самим.

***Нужно ли сдавать анализы, чтобы отследить эффект, производимый препаратом?***

Воздействие некоторых препаратов отслеживается через ухудшение или улучшение симптоматики. Тем не менее, многие лекарства, используемые для лечения ВИЧ, могут повлиять на химические процессы организма до того, как разовьются симптомы. Иногда подобные нежелательные реакции можно отследить путем лабораторных тестов, таких как подсчет клеток крови или функциональный тест печени. Кроме того, периодически необходимо измерять уровень некоторых препаратов в крови, чтобы быть уверенным, что препарат присутствует в достаточном количестве. Спросите у врача, нужно ли проходить такие тесты в отношении прописанного лекарства.

***Можно ли назначать более дешевые препараты-дженерики?***

У каждого препарата есть как минимум два названия: как дженерика (химическое название. Прим. переводчика) и торговое (бренд). Химическое название не является собственным названием. Торговое название является уникальным названием производителя для этого препарата. Когда фармацевтическая компания в

США изобретает новый препарат, ей предоставляются эксклюзивные права на производство этого препарата в течение семнадцати лет. По прошествии семнадцатилетнего срока другие компании могут предлагать на рынке химические эквиваленты этого препарата. Эти эквиваленты обычно считаются такими же безопасными и эффективными, как и оригинальные препараты с торговым названием, но зачастую вполнину дешевле. В силу того, что препараты для лечения ВИЧ/СПИДа совсем новые, часто нет химического эквивалента. Если вас беспокоит цена, спросите у врача, существует ли менее дорогой, но не менее эффективный аналог препарата.

***Где-нибудь можно найти письменную информацию о препарате?***

На практике у врача может не быть времени детально отвечать на все ваши вопросы. Даже если врач подробно отвечает на вопрос, не каждый может запомнить все сказанное. К счастью, существуют и другие источники информации, которым можно доверять: медсестры, фармацевты, прилагаемые инструкции по применению, книги, Интернет.

Глава  
**5**

**Принятие решений по поводу лечения**

**З**а последние годы лечение ВИЧ-инфекции очень изменилось. Сейчас существует больше препаратов, которые могут помочь людям, живущим с ВИЧ. При всех положительных моментах, это сделало принятие решения о том, когда начинать лечение и какие препараты принимать, более сложным.

Один из наиболее важных моментов, который человек с ВИЧ должен иметь возможность обсудить со своим врачом – когда следует начинать прием антиретровирусных препаратов. Это не простое решение. Особенно не просто его принять человеку, который чувствует себя хорошо, у которого нет симптомов развития заболевания. С другой стороны, нам известно, что высокий уровень вируса в крови может неожиданно привести к плохому самочувствию. Поэтому имеет смысл рекомендовать снизить вирусную нагрузку.

Имеющиеся сейчас антиретровирусные препараты очень хорошие. Для многих людей они буквально совершили чудо. Но, в тоже время, прием препаратов – это тяжелый труд. Необходимо прилагать усилия, чтобы не забыть принять таблетки, следовать инструкциям по приему, чтобы справляться с возможными побочными эффектами или неудобствами, вызванными приемом препаратов – в общем, сделать прием препаратов частью своей жизни. Поэтому, говоря кратко, ответ на вопрос, когда следует начинать прием антиретровирусных препаратов, звучит так: начинайте тогда, когда вы хотите это сделать, и когда вы можете это делать. Конечно, это вопрос не однозначный, и это тот вопрос, который каждый человек с ВИЧ должен решать вместе со своим врачом.

Общие рекомендации не всегда подходят конкретному человеку. Поэтому, раздумывая над этим вопросом, и врач, и пациент хотят принять во внимание и медицинские аспекты, связанные с состоянием иммунной системы и вируса, и личные особенности, связанные с силами, которые есть у человека, и его предпочтения. Чуть позже в этой главе мы рассмотрим некоторые рекомендации специ-

алистов по поводу того, когда человек должен задуматься о начале антиретровирусной терапии и о других видах лечения.

Вот некоторые вопросы, которые следует обсудить с врачом.

- Насколько разрушена иммунная система? Каковы показатели количества CD4 (Т-клеток)?
- Каков риск развития заболевания? Какая сейчас вирусная нагрузка?
- Насколько вы готовы к началу терапии?
- После того, как вы получите всю возможную помощь от медицинских специалистов, друзей, семьи, насколько вы уверены, что сможете принимать антиретровирусные препараты именно так, как их следует принимать?
- Потенциальные преимущества приема терапии больше, чем негативные последствия?

Ответить на эти вопросы непросто и невозможно за одну минуту. Вероятно, вы захотите узнать мнение другого врача или поговорить с теми людьми, которые уже принимают терапию. Но подумать об этих вопросах и обсудить их действительно необходимо, чтобы принять информированное решение.

## Начало антиретровирусной терапии

Как мы уже сказали, антиретровирусную терапию следует начинать тогда, когда вы подумали о плюсах и минусах лечения, обсудили этот вопрос с врачом и чувствуете себя готовым начать прием препаратов. Решить, когда начинать, поможет изучение рекомендаций специалистов. Таблица, представленная ниже, основана на рекомендациях Совета клинической практики лечения ВИЧ-инфекции при Департаменте здравоохранения и службы человека США и Фонда семьи Кайзера. Если у вас ВИЧ и вы никогда не принимали антиретровирусные препараты, посмотрите на таблицу и обсудите ее содержание с врачом. Это может быть точкой отсчета для взвешивания всех «за» и «против» по поводу лечения.

### Принятие решения о лечении

Симптомы	Количество Т-клеток и вирусная нагрузка	Рекомендации
СПИД, кандидозный стоматит или лихорадки, причины которых непонятны, и они не проходят	Любой показатель	Антиретровирусная терапия
Симптомы отсутствуют	Кол-во Т-клеток менее 500/микролитр или вирусная нагрузка больше 10 000 (bDNA) или больше 20 000 (ПЦР)*	Лечение следует начинать, если польза от лечения больше, чем возможные негативные моменты**
Симптомы отсутствуют	Кол-во Т-клеток менее 500/микролитр и вирусная нагрузка больше 10 000 (bDNA) или больше 20 000 (ПЦР)*	Большинство специалистов рекомендуют просто наблюдение и выжидание, некоторые, тем не менее, рекомендуют начинать терапию

\* bDNA – разветленно-цепочечный ДНК-тест для определения вирусной нагрузки. ПЦР – полимеразная цепная реакция обратной транскриптазы, тест для определения вирусной нагрузки. Результаты ДНК теста чуть ниже чем теста ПЦР, но любой тест можно использовать, если правильно читать и интерпретировать результаты.

\*\* Некоторые специалисты откладывают лечение до момента, когда количество Т-клеток – между 350 и 500 в миллилитре крови и вирусная нагрузка менее 10 000 (ДНК-тест) или менее 20 000 (ПЦР-тест).

## Другие способы поддержания здоровья

Несмотря на то, что антиретровирусная терапия очень важна, она, конечно же, не является единственной важной составляющей лечения человека, живущего с ВИЧ. Много проблем у ВИЧ-положительных связано с оппортунистическими и раковыми заболеваниями, а не с ВИЧ-инфекцией в чистом виде. Теоретически, если бы мы могли предотвратить возникновение оппортунистических инфекций и раковых заболеваний, люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, могли бы чувствовать себя совсем неплохо.

Вдобавок к антиретровирусной терапии, есть стратегии, которые помогут вам избежать развития заболеваний:

- Укрепляйте иммунную систему организма путем иммунизации.
- Уничтожайте зачатки инфекций профилактическими антибиотиками до того, как они перерастут в болезнь.
- Отслеживайте начало болезней, чтобы начать лечение до того, как начнутся серьезные проблемы.
- Измените стиль жизни на тот, который способствует хорошему здоровью.

Чтобы быть уверенным, что вы делаете все правильно и следите за своим здоровьем, вам следует придерживаться основных принципов профилактики. В таблице ниже перечислены основные тесты, препараты и вакцины, которые рекомендованы взрослым, живущим с ВИЧ/СПИДом. У лечения детей есть отличия, поэтому НЕ используйте эти рекомендации для детей.

Помните, что это общие рекомендации. Большинство врачей и людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, рассматривает эти рекомендации как минимально необходимые и на деле предпринимают больше, чем написано в таблице. Вы и ваш врач можете решить поступить по-другому, все зависит от обстоятельств, в которых вы находитесь. Но, если вы решите НЕ делать чего-то из написанного в таблице, вы должны обсудить это с врачом и принять информированное и взвешенное решение. В этом основной смысл управления своим состоянием.

### Когда вы начинаете задумываться о том, что у Вас ВИЧ (любое количество Т-клеток)...

Тесты	<p>Вирусная нагрузка            CD4 и количество Т-клеток (абсолютное количество и процентное соотношение)            Количество клеток крови (лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов, фитонцидов)            Общий анализ крови            Базовый анализ на сифилис            Базовые тесты на Гепатиты В и С            Тест на антитела к токсоплазме            Базовая рентгенограмма            Базовое вагинальное обследование и обследование органов таза (женщины)            Базовое обследование ротовой полости            Базовый медицинский осмотр            Кожный тест на туберкулез PPD* и кожный тест на анергию**</p>
Вакцины	<p>Дифтерия-столбняк (каждые 10 лет)            Пневмококковая вакцина (каждые 10 лет)            Вакцина против гриппа (каждую осень/зиму)            Вакцина против Гепатита В, если тест на Гепатит В отрицательный (серия из трех уколов)</p>
Препараты	<p>Оцените ваши симптомы, вирусную нагрузку и количество Т-клеток и обсудите антиретровирусную терапию с вашим врачом (см. стр. 72 «Начало антиретровирусной терапии»).</p> <p>Если PPD-тест положительный и нет активной формы туберкулеза,</p>

Самостоятельные действия	принимайте Изониазид в течение года для профилактики туберкулеза. Найдите врача, который вам близок, с которым вы готовы обсуждать все свои вопросы, и непременно компетентного в области ВИЧ. Seriously задумайтесь об изменении (корректировке) образа жизни – секс, курение, алкоголь, наркотики.
--------------------------	---

\* Очищенные производные белка

\*\* Кожный тест на анергию (отсутствие сопротивляемости организма болезнетворным влияниям среды) устанавливает, реагирует ли ваша иммунная система на кожные тесты.

### Если количество Т-клеток более 200...

Тесты	Вирусная нагрузка (каждые 3–6 месяцев) Количество CD4 и Т-клеток (каждые 3–6 месяцев) Анализ крови на сифилис каждый год или после каждого контакта с носителем Обследование окулиста, если проблемы со зрением Осмотр гинеколога каждые 6–12 месяцев. Осмотр стоматолога каждые 6 месяцев Общий медицинский осмотр каждые 6 месяцев Кожный тест на туберкулез и анергию каждые 6 месяцев
Вакцины	Вакцина против гриппа (каждую осень/зиму)
Препараты	Оцените ваши симптомы, вирусную нагрузку и количество Т-клеток и обсудите антиретровирусную терапию с вашим врачом (см. стр. 72 «Начало антиретровирусной терапии»).

Если РРD-тест положительный и нет активной формы туберкулеза, принимайте Изониазид в течение года для профилактики туберкулеза

Самостоятельные действия	Узнайте больше о ВИЧ и доступной антиретровирусной терапии Постройте отношения партнерства с врачом.
--------------------------	---

### Если количество Т-клеток менее 200...

Тесты	Вирусная нагрузка (каждые 3–6 месяцев) Количество CD4 и Т-клеток (каждые 3–6 месяцев) Анализ крови на сифилис каждый год или после каждого контакта с носителем Обследование окулиста, если проблемы со зрением Осмотр гинеколога каждые 6–12 месяцев. Осмотр стоматолога каждые 6 месяцев Общий медицинский осмотр каждые 6 месяцев Кожный тест на туберкулез и анергию каждые 6 месяцев
Вакцины	Вакцина против гриппа (каждую осень/зиму)
Препараты	Оцените ваши симптомы, вирусную нагрузку и количество Т-клеток и обсудите антиретровирусную терапию с вашим врачом (см. стр. 72 «Начало антиретровирусной терапии») Принимайте Триметоприм/сульфаметоксазол, Дапсон или Пентамидин для профилактики пневмоцистной пневмонии

Если РРD тест положительный и нет активной формы туберкулеза, принимайте Изониазид в течение года для профилактики туберкулеза  
 Если количество Т-клеток менее 100 в миллилитре, принимайте Триметоприм/сульфаметоксазол или Дапсон-Пириметамин для профилактики токсоплазмоза  
 Если количество клеток менее 50 в миллилитре, принимайте Кларитромицин или Азитромицин для профилактики МАК-инфекции.

Самостоятельные действия

Узнайте больше о ВИЧ и доступной антиретровирусной терапии  
 Постройте отношения партнерства с врачом.  
 Занимайтесь физическими упражнениями и ешьте пищу, богатую полезными веществами и витаминами.

## Глава 6

## Применение антиретровирусных препаратов

Людям, живущим с ВИЧ, назначают множество различных лекарств, включая антибиотики, которые борются с инфекциями, и препараты, которые лечат симптомы, такие, как боль и депрессия.

Антиретровирусные препараты – это препараты, которые направлены на борьбу именно с ВИЧ. Они составляют основу лечения ВИЧ-инфекции. Появление в свое время этих препаратов существенно изменило жизнь многих людей.

В этой главе мы обсудим, как действуют антиретровирусные препараты и как их следует принимать. Конечно же, лечение ВИЧ-инфекции – дело сложное. Даже опытным врачам приходится изменять все их навыки и знания для успешного лечения ВИЧ. Но человеку, живущему с ВИЧ, также необходимо знать основные аспекты, касающиеся лечения.

В этой главе дается основная информация. Можно найти много дополнительных данных о препаратах и лечении, об этом написаны целые книги. Мы ставим задачу дать вам самые основные факты, чтобы вы могли обсуждать эти вопросы с врачом, и подтолкнуть вас к дальнейшему самостоятельному поиску информации.

### Как действуют антиретровирусные препараты

ВИЧ живет в организме благодаря производству копий самого себя. Это происходит посредством сложных повторений химических взаимодействий. Если вирус не может воспроизводить самого себя, иммунная система держит его под контролем и ВИЧ не обнаруживается в крови. Пока ВИЧ не циркулирует в крови, он не может разрушать организм. Антиретровирусные препараты блокируют различные действия, которые совершает вирус, чтобы воспроизвести самого себя.



Обратная транскриптаза – одно из химических веществ, используемых ВИЧ для воспроизводства. Многие антиретровирусные препараты блокируют обратную транскриптазу. По этому принципу действуют нуклеозидные препараты, такие, как Зидовудин, Ламивудин и Абакавир. Эти препараты выдают себя за обратную транскриптазу при попытке использования их как сырого материала для производства копий ВИЧ и, таким образом, блокируют копирование. Ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы, такие, как Вирамун и Сустина, присоединяются к обратной транскриптазе и блокируют ее деятельность.

Протеаза – химическое вещество, используемое ВИЧ для воспроизводства на более поздних стадиях. Препараты, которые блокируют протеазу (ингибиторы протеазы) зарекомендовали себя как мощные антиретровирусные агенты и стали важнейшей частью антиретровирусных комбинаций. Такие препараты, как Нелфинавир (Вирасепт), Индинавир (Криксиван) и Саквинавир (Фортоваз) являются ингибиторами протеазы.

Если все эти препараты блокируют воспроизводство вируса, почему так важно использовать два, три или четыре различных препарата одновременно? Причина заключается в том, что ВИЧ имеет способность становиться устойчивым к воздействию препаратов. У людей, которые принимают только один определенный препарат, может развиться устойчивый вирус за считанные месяцы, а иногда и недели. Как только у человека развилась устойчивость (резистентность) к антиретровирусному препарату, этот препарат навсегда перестает действовать на вирус этого человека. В силу того, что устойчивые штаммы вируса могут передаваться другим людям, проблема резистентности к антиретровирусным препаратам является серьезной проблемой не только для человека, который принимает лекарства, но и для более широких групп населения. Но ВИЧ не может развить резистентность к нескольким препаратам, когда они используются одновременно. Поэтому так важно комплексное лечение несколькими препаратами, ведь наличие одного препарата в организме дает отрицательные последствия.

Сейчас начинают использоваться новые тесты, которые позволяют определить и измерить уровень резистентности вируса в крови. Эти тесты, называемые тестами генотипирования и фенотипи-

рования, все еще изучаются и улучшаются, но уже играют важную роль в лечении ВИЧ-инфекции. Они позволяют врачам определить, к каким препаратам у пациента развилась резистентность, если в прошлом пациент принимал антиретровирусные препараты.

## Приверженность

«Приверженность» означает, что после того, как вы и врач решили, какие препараты использовать в лечении, вы принимаете препараты именно так, как прописал врач. Если соблюдать схему приема препаратов невозможно из-за побочных эффектов или по другим причинам, вы должны немедленно поговорить с врачом о возникшей проблеме. Очень важно не пропускать приема ни одной таблетки по забывчивости, намеренно или изменять схему лечения.

Сохранять приверженность к антиретровирусным препаратам может быть сложно в силу множества причин. Одна из них – схема лечения, как правило, достаточно сложная. Исследования среди людей с более простыми заболеваниями, чем ВИЧ, (например, высокое артериальное давление), показали, что многие люди с трудом сохраняют приверженность даже самым простым схемам лечения. А схема лечения ВИЧ не простая. Некоторые препараты надо принимать на голодный желудок, а другие во время еды. Все это может вызывать трудности, особенно у людей, которые плохо себя чувствуют, ослаблены или страдают от проявления симптомов ВИЧ-инфекции. Лечение осложняется тем, что обычно его необходимо продолжать длительное время, а возможно – всегда.

Побочные эффекты также мешают придерживаться схемы лечения. Препараты могут вызывать тошноту, головную боль, диарею, усталость, головокружение. Хотя, принимать препараты, которые вызывают побочные эффекты, сложнее, это не невозможно. Многие побочные эффекты ослабевают со временем или могут быть сведены до минимума с помощью специальных техник. Некоторые из них техник будут обсуждены в этой главе.

Для большинства людей самая большая проблема заключается в том, что прием препаратов не вписывается в распорядок дня. Препараты не всегда удобны и дозы приема забываются. Можно про-

спать прием или находиться в этот момент не дома, или быть слишком занятым, или просто забыть.

Если вы только планируете начать антиретровирусную терапию или уже ее принимаете, вот что можно сделать, чтобы лечение было успешным.

### **Если вы планируете начать прием антиретровирусной терапии...**

1. Принимайте активное участие в разработке схемы лечения. Попросите доктора перечислить все имеющиеся возможности, включая все потенциальные выгоды и риски, если начать лечение сейчас, а не позже. Попросите объяснить все побочные эффекты и другие проблемы, которые могут возникнуть при приеме препаратов. Если вы собираетесь приложить усилия к тому, чтобы правильно принимать препараты, вы должны понимать цели лечения и то, как их достичь.

2. Объясните врачу личные причины, которые могут осложнить прием препаратов. Будьте честными. О некоторых вещах, таких, как употребление наркотиков, алкоголя, проблемы с жильем или психические заболевания, говорить совсем не просто, но это следует обсудить. Исследования показали, что приверженность тяжелее (но возможно) соблюдать людям, которые имеют проблемы, описанные выше. Приверженность также тяжелее дается людям, у которых более сложные схемы лечения, и, тем, у кого были проблемы с приемом препаратов в прошлом.

Иногда вы не знаете, в чем будет проблема. Многие люди «примеряются» к лечению, используя вместо настоящих таблеток конфеты или что-то еще. Это помогает предположить, какие проблемы могут возникнуть.

3. Попросите письменный вариант схемы лечения. Легче, когда есть схема, на которой видно каждый препарат, когда и сколько принимать и принимать ли его на голодный желудок или во время еды.

4. Еще более важно поговорить с врачом о том, как сделать лечение частью жизни. Например, вы можете поговорить о том, как

привязать прием лекарств к определенным вещам, которые вы делаете каждый день – подъем, умывание, отправка ребенка в школу, конец рабочего дня, просмотр определенной телепрограммы. Люди, которые увязывают прием препаратов с распорядком дня, более легко привыкают к соблюдению схемы лечения по сравнению с теми, кто этого не делает.

5. Убедитесь, что вы можете соблюдать схему приема. Поговорите с врачом обо всех сомнениях, которые у вас есть. Возможно, нужно проговорить какие-то моменты два или три раза, прежде чем вы будете готовы к тому, чтобы начать прием антиретровирусных препаратов.

### **Если вы уже принимаете антиретровирусные препараты и хотите делать это лучше...**

Существует множество способов, которые вы можете испытать, и важно найти тот, который поможет именно вам. Вот некоторые из них:

1. Старайтесь держать препараты на видном месте. Некоторые люди считают, что им помогает, если они будут держать первую утреннюю дозу рядом с будильником или кофейником. Другие держат запасы препаратов на работе или в сумке.

2. Пользуйтесь коробочками для ежедневного или еженедельного приема. Некоторые любят отсчитывать препараты сразу на неделю и выделять специальное место или коробочку для приема препаратов в определенный момент дня. Часто эффективно бывает отмерять препараты на предстоящую неделю в одно и то же время, например, каждое воскресенье перед сном.

3. Заранее планируйте прием препаратов по выходным, в праздники, при изменении распорядка жизни. Многие исследования показали, что выходные представляют проблему для приема лекарств. Решите заранее, что напомнит вам о необходимости принять препарат. Можно составить план и записать его.

4. Используйте таймеры, будильники и пр. для напоминания вам о том, что нужно принять лекарство. Принимайте лекарство каждый день в одно и то же время.

5. Ведите дневник приема лекарств. Можно записать названия препаратов на карточке или в ежедневнике, а затем вычеркивать дозы, которые вы приняли.

6. Просите помощи у друзей и членов семьи. Не обязательно полагаться только на себя. Если возможно, попросите членов семьи, друзей или любимых напоминать вам о том, что нужно принять лекарство. Некоторые люди считают полезным присоединиться к группе взаимопомощи.

7. Имейте запас препаратов. Не забудьте взять запас препаратов, которого хватит до следующего приема у врача.

## Как справляться с побочными эффектами

Побочные эффекты – большая проблема при приеме антиретровирусной терапии. Пациентам и врачам приходится решать, как справиться с побочными эффектами и насколько они представляют опасность. Ослабнет ли их проявление или они настолько сильные, что надо менять препараты. К счастью, с большинством побочных эффектов можно справиться, чтобы не прекращать прием препаратов.

Так, одна из проблем, с которой сталкивается много людей – перераспределение жировой ткани в организме. Медики называют это липодистрофией. И у женщин, и у мужчин может похудеть лицо, руки и ноги, и при этом жировые клетки концентрируются в районе шеи и в районе живота. У женщин за счет жировых отложений может увеличиться грудь, что приводит к дискомфорту и смене размера одежды. Хотя липодистрофия может развиваться у любого человека с ВИЧ, как правило, она возникает у тех, кто принимает ингибиторы протеазы.

У людей, принимающих ингибиторы протеазы, может быть повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Некоторые люди стесняются своего внешнего вида и чувствуют себя неловко. Иногда необходимо принимать другие препараты, чтобы снизить уровень жира («липидов») в крови или снизить уровень сахара в крови. В 11-й главе приведены некоторые советы, как снизить потребление жиров и сахара с помощью диеты. Люди с повышенным содержанием жира в крови могут воспользоваться этими советами. Также необходимо посоветоваться с доктором по поводу назначения каких-либо лекарств.

В таблице перечислены некоторые другие побочные эффекты, которые могут возникать при приеме антиретровирусных препаратов. Также приводятся советы, которыми можно воспользоваться для снижения побочных эффектов. Даже если вам удастся справиться с побочными эффектами, не забывайте сообщать врачу о новых симптомах, особенно о серьезных. Следует также пользоваться таблицей симптомов из седьмой главы, которая может помочь вам определить, является ли симптом побочным эффектом или это проявление серьезного заболевания.

### Советы, как справляться с побочными эффектами

Побочный эффект	Что следует делать
Диарея	<p>Очень распространенный побочный эффект, особенно в течение первых недель приема нового препарата. Часто проходит сама по себе.</p> <p>Ешьте больше клетчатки (овощи) и пейте много жидкости (воды)</p> <p>Ешьте больше риса и крахмалосодержащих продуктов</p> <p>Избегайте молочных продуктов (молоко, мороженое, сыр)</p> <p>Подумайте о переходе на диету с меньшим содержанием жиров</p> <p>Попросите врача прописать Имодиум</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Держите врача в курсе.</li> </ul>
Утомляемость	<p>Это очень распространенный побочный эффект, особенно в первые недели приема нового препарата. Часто проходит</p>

	<p>без лечения. Старайтесь отдыхать в течение дня и увеличить продолжительность ночного сна Уменьшите потребление кофе и сахара По возможности работайте меньше. Попробуйте техники расслабления* Давайте организму легкую физическую нагрузку (например, 15-30 минут быстрой ходьбы) • Держите врача в курсе.</p>
«Чувствую себя иначе»	<p>Многие пациенты чувствуют себя иначе, как если бы изменилось их восприятие мира или мыслительный процесс. Некоторые ощущают себя как во сне. Это очень распространенный побочный эффект, особенно в первые недели приема препаратов. Часто проходит сам по себе. Попробуйте техники расслабления* Увеличьте время ночного сна и отдыхайте в течение дня Избегайте алкоголя и других наркотиков Давайте организму легкую физическую нагрузку (например, 15-30 минут быстрой ходьбы) • Держите врача в курсе</p>
Головная боль	<p>Это очень распространенный побочный эффект, особенно в первые недели приема препаратов. Часто проходит сам по себе. Принимайте Аспирин или Адвил. Попробуйте техники расслабления*,</p>

\*Техники расслабления описаны в главе 9. В книжных магазинах можно найти литературу и кас-сети, которые могут вам пригодиться.

	<p>травяные чаи и спокойную музыку. • Держите врача в курсе.</p>
Тошнота	<p>Это очень распространенный побочный эффект, особенно в первые недели приема препаратов. Часто проходит сам по себе. Ешьте крекеры, пейте имбирное пиво в малых дозах, другие газированные напитки Ешьте холодную пищу или пищу комнатной температуры, пейте напитки холодные или комнатной температуры Принимайте Маалокс (отдельно от лекарств) Избегайте специй или пищи с большим содержанием кислоты (например, апельсины, помидоры) Попросите врача прописать Зофран, Компазин или бензодиазепины • Держите врача в курсе. Если вы принимаете DDI: Попробуйте измельчать и растворять таблетки в очень холодном соке или воде Попробуйте принимать таблетки в другое время (перед сном) • Помните, что DDI следует принимать на голодный желудок.</p>
Онемение или покалывание	<p>Очень распространенный побочный эффект, который проходит сам по себе. Питайтесь правильно и ежедневно принимайте мультивитамины • Сообщите доктору, если онемение усилится или увеличится площадь онемения.</p>
Сыпь	<p>Это очень распространенный побочный эффект, особенно в первые недели приема</p>

препаратов. Часто проходит сам по себе, но лучше показаться врачу.  
 Обратитесь к врачу  
 Сообщите врачу об увеличении сыпи, подъеме температуры, головной боли, гриппоподобных симптомах или болях во рту или влагалище.

## Принятие решения о смене препаратов

Как принятие решения о начале антиретровирусной терапии, так и принятие решения о смене препаратов нужно делать вместе с врачом и относиться к этому серьезно. Перепрыгивание с одной схемы на другую может привести к тому, что в запасе не останется ни одной схемы лечения из-за проблемы резистентности, которую мы обсудили ранее. Но часто схему просто необходимо поменять, и вы должны серьезно поговорить об этом с врачом.

Хотя следует думать о множестве аспектов, принципиально существуют две причины, по которым вам следует прекратить прием одних препаратов и перейти на другие.

1. Препараты, которые вы принимаете, не помогают. Задача препаратов – подавить ВИЧ в крови, увеличить или поддержать количество Т-клеток и предотвратить появление ВИЧ-ассоциированных инфекций. Если что-то из перечисленного не удастся сделать, возможно, пора поменять препараты. Это очевидно. Не очевидно, какой должна быть вирусная нагрузка, чтобы считать, что препараты действуют. Если показатель был низкий, какое увеличение следует считать сигналом к смене препаратов? Какое уменьшение Т-клеток следует считать сигналом к смене препаратов? Главное, о чем нужно помнить – если показатели идут в «неверном» направлении (вверх в случае вирусной нагрузки и вниз в случае Т-клеток), и это происходит постоянно из анализа в анализ, вы и ваш врач должны задуматься о происходящем. В зависимости от конкретной ситуации может быть принято решение оставаться на принимаемой терапии или перейти на другую схему.

2. Препараты, которые вы принимаете, слишком токсичны. Может случиться так, что антиретровирусные препараты, которые вы принимаете, очень хорошо подавляют ВИЧ и повышают количество Т-клеток, но один или два из них так плохо переносятся, что приходится менять схему. Если это то, что с вами происходит, немедленно поговорите с врачом. В противном случае все может закончиться тем, что вы начнете пропускать прием или «забывать» принять лекарство и поставите себя под угрозу развития резистентности. Только вы знаете, насколько сильны побочные эффекты, и может ли их проявление быть причиной для смены препаратов. Хотя сейчас существует достаточно много схем лечения, часто выбор невелик. Когда принимаете решение, важно удерживать баланс между проявлениями побочных эффектов и положительными аспектами.

## Антиретровирусные препараты: стандартные дозы и основные побочные эффекты

В таблице приведены имеющиеся на сегодняшний день антиретровирусные препараты, указаны используемые дозы и некоторые побочные эффекты, которые могут проявляться.

## Ингибиторы протеазы

Химическое название	Торговое название	Стандартная доза*	Дневная доза	Как принимать	Побочные эффекты
Ампренавир	Агенераза	1200 мг (8 таб. по 150 мг)	2	С едой или без	Сыпь, утомляемость, рвота, головная боль, диарея. См. стр. 85–87 как справиться с побочными эффектами
Индинавир	Криксиван	800 мг (2 таб. по 400 мг)	3	На голодный желудок, за час до еды или через 2 часа после еды. Каждые 8 часов. Не принимать вместе с DDI. Если все-таки вместе, то принимать за 1 час до DDI или через 2 часа после	Камни в почках. Пейте не менее 8 стаканов воды ежедневно, чтобы снизить риск

Нелфинавир	Вирасепт	750 мг (3 таб. по 250 мг)	3	С едой	Диарея и тошнота. См. стр. 85–87 – как справиться с побочными эффектами
------------	----------	---------------------------	---	--------	---

Ритонавир	Норвир	600 мг (6 таб. по 100 мг)	2	Увеличивайте дозу постепенно. Сначала 300 мг 2 раза в день. Так два дня. Потом 400 мг 2 раза в день. Так 2 дня. 500 мг 2 раза в день. 2 дня. Затем 600 мг (полная доза) 2 раза в день и продолжать.	Диарея и тошнота. Обычно сильнее в первые недели приема. См. стр. 85–87 – как справиться с побочными эффектами
-----------	--------	---------------------------	---	---	--

Саквинавир	Фортоваза (гель) Инвиграза	1200 мг (6 таб. по 200 мг)	3 3	С едой, желательно с жирной пищей	Диарея и тошнота. См. стр. 85–87 как справиться с побочными эффектами
------------	-------------------------------	----------------------------	--------	-----------------------------------	---

\*Возможно, будет необходимо изменить дозировку одного или нескольких препаратов в комбинации, при приеме ингибиторов протеазы или нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы с другим ингибитором протеазы или нуклеозидным ингибитором обратной транскриптазы или другими назначенными лекарствами.

## Ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы

Химическое название	Торговое название	Стандартная доза*	Дневная доза	Как принимать	Побочные эффекты
Ифавиренц	Сустива	600 мг (3 таб. по 200 мг)	1	С едой или без Принимайте на ночь для снижения нейрологических эффектов. Беременным не принимать	Неврологические симптомы, такие как головокружение и рассеянное внимание См. стр. 85–87 – как справиться с побочными эффектами
Делавирдин	Рескриптор	400 мг (4 таб. по 100 мг)	3	С едой или без. Можно растворять в воде или других жидкостях, если выпить немедленно	Сыпь, которая обычно проявляется в первые 3 недели приема См. стр. 85–87 – как справиться с побоч- ными эффектами Если сыпь сильная, может понадобиться госпитализация.
Невиралапин	Вирамун	200 мг (1 таб.)	2	С едой или без Доза увеличивается в первые 2 недели, начиная с 1 таблетки (200 мг) и через 14 дней – 2 таб. в день.	Сыпь, которая обычно появляется в первые 3 недели приема См. стр. 85–87 как справиться с побочными эффектами Если сыпь сильная, может понадобиться госпитализация.

\* Возможно, будет необходимо изменить дозировку одного или нескольких препаратов в комбинации, при приеме ингибиторов протеазы или нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы с другим ингибитором протеазы или ненуклеозидным ингибитором обратной транскриптазы или другими назначенными лекарствами.

### Нуклеозидные аналоги ингибиторов обратной транскриптазы

Химическое название	Торговое название	Стандартная доза*	Дневная доза	Как принимать	Побочные эффекты
Абакавир	Зиаген	300 мг (1 таб.)	2	С едой или без	Головная боль, утомляемость, тошнота, рвота. См. стр. 85–87 – как справиться с побочными эффектами. Примерно у 3% людей возникает гиперчувствительность к этому препарату, которая вызывает гриппоподобные симптомы. В этом случае немедленно обратитесь к врачу. Прием препарата следует прекратить и не возобновлять во избежание осложнений побочных эффектов

Зидовудин Ретровир	АЗТ, 300 мг (1 таб.)	200 мг (2 таб.)	2	С едой или без	Головная боль, тошнота и болезненное или состояние. Обычно исчезает через 6–8 недель. См. стр. 85–87 – как справиться с побочными эффектами. Анемия – самый серьезный побочный эффект. Лечится, если вовремя начать лечение
			3		

Зидовудин+ Комбивир	Комбивир (1 таб.) и 300 мг	150 мг Ламивудин	2 3	С едой или без	См. побочные эффекты Ламивудин Зидовудина и Ламивудина

Зальцитабин	DDC, Хивид	0.75 мг (1 таб.)	3	С едой или без	Боли или покалывания в ногах или руках (периферийная невропатия) снижение количества тромбоцитов (тромбоцитопения) и язвочки во рту. Панкреатит – наиболее серьезный побочный эффект. Симптомы включают острую боль в верхней части брюшной полости, тошноту и рвоту. Прекратите прием немедленно и обратитесь к врачу. Употребление алкоголя увеличивает риск панкреатита
-------------	------------	------------------	---	----------------	--

Диданозин	DDI, Видекс	200 мг (2 таб.)	2	На голодный желудок. Не принимать в течение 2 часов после лекарств,	Головные боли, бессонница диарея, боли и покалывания в ногах и руках. См. стр. 85–87 как справиться с побочными эффектами. Панкреатит также
-----------	-------------	-----------------	---	--	--



которым нужна  
желудочная  
кислота, таких  
как ингибиторы  
протеазы

может быть серьезным проявлением побочных эффектов.  
См. побочные эффекты, свойственные Зальцитабину.

Ставудин	D4Т, Зерит	40 мг (1 таб.)	2	С едой или без	Боли или покалывание в ногах и/или руках, анемия. Иногда может проявляться панкреатит. См. Побочные эффекты, свойственные Зальцитабину.
----------	------------	----------------	---	----------------	--

Ламивудин	ЗТС, Эпивир	150 мг (1 таб.)	2	С едой или без	Головные боли, тошнота, болезненное состояние, диарея анемия, выпадение волос. См. стр. 85-87 как справиться с побочными эффектами
-----------	-------------	-----------------	---	----------------	--

\*Возможно, будет необходимо изменить дозировку одного или нескольких препаратов в комбинации, при приеме ингибиторов протеазы или нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы с другим ингибитором протеазы или нуклеозидным ингибитором обратной транскриптазы или другими назначенными лекарствами.

Вдобавок к описанным антиретровирусным препаратам существуют препараты другого типа, называемые нуклеотидные аналоги ингибиторов обратной транскриптазы. Это Адефовир (Преверон) и Тенофовир. В настоящее время они находятся в стадии изучения.

## Часть 3

# Как справляться с симптомами

Глава  
7Оценка общих  
симптомов ВИЧ/СПИДа

**С**имптомы – это сигналы организма о том, что происходит нечто необычное, что-то идет не так. Они не всегда заметны другим, часто их бывает трудно описать, и обычно симптомы возникают неожиданно. Положительный тест на ВИЧ означает, что у вас, возможно, будут появляться симптомы, которые будут требовать внимания. Хотя некоторые симптомы сходны, но, когда и как они повлияют на вас, зависит от вашего организма. К тому же такие симптомы, как утомляемость, стресс, отдышка, боль, злость, депрессия и расстройство сна, могут взаимодействовать друг с другом, что в свою очередь сказывается на здоровье и ведет к развитию новых симптомов.

Хотя хронические симптомы ВИЧ/СПИДа и осложняют жизнь, есть приемы, которым вы можете обучиться, и, они помогут вам чувствовать себя лучше. В этой главе мы обсудим, как оценивать общие симптомы, связанные с ВИЧ/СПИДом, чтобы вы могли решить, нужно ли немедленно обращаться за медицинской помощью. Если у вас не было и нет никаких симптомов, эта информация поможет вам подготовиться к тому, что может быть, если симптомы появятся. Также информация поможет вам определять, являются ли симптомы частью обычной болезни, такой как простуда или грипп, или они являются показателем чего-то более серьезного. В главе 8 мы разберем общие хронические симптомы ВИЧ/СПИДа и некоторые случаи их проявления, а в 9-й главе расскажем, как можно справляться с этими симптомами, и предложим те техники, которые предполагают работу со своим сознанием.

В целом, люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, могут разделить возникающие у них симптомы на три группы.

Первая – симптомы, являющиеся проявлением побочных эффектов препаратов, т.е. вызванные самими лекарствами. Побочные эффекты проявляются по-разному. У одних они могут проявляться очень сильно, а у других совсем слабо. И, конеч-

но же, разные препараты вызывают различные побочные эффекты. Особенно характерны они для антиретровирусных препаратов. Может показаться, что справляться с побочными эффектами дело несложное – надо только прекратить прием препарата, который их вызывает, и начать принимать что-то другое. Однако для большинства людей невозможно подобрать идеальную комбинацию, которая не дает побочных эффектов вообще. Поэтому, чтобы воспользоваться теми преимуществами, которые дают лекарства, и справляться с побочными эффектами настолько, насколько это возможно, необходимо найти баланс между положительным воздействием препаратов и их побочным влиянием. Мы уже начали говорить о некоторых симптомах и побочных эффектах, а также приемах управления ими в главе 4.

Вторая группа – симптомы, вызванные новой ВИЧ-ассоциированной инфекцией. Например, появившийся кашель, сопровождающийся температурой, может быть симптомом пневмонии. Люди, у которых появляются симптомы, возможно вызванные новой инфекцией, должны немедленно обратиться к врачу, потому что обнаружение этих инфекций и назначение лечения жизненно важно. Таблица симптомов и действий, которые необходимо предпринять, поможет вам решить, когда надо обращаться к врачу (см. далее в этой главе).

Третья группа – хронические симптомы (включая ВИЧ-инфекцию), которые могут вызывать новые симптомы. У людей с артритом могут появляться боли в суставах и пояснице. Пациенты с хроническими заболеваниями легких могут испытывать трудности с дыханием. ВИЧ может давать утомляемость и другие симптомы. Люди с хроническим заболеванием испытывают хронические симптомы, которые могут нарастать и ослабевать, но ими можно управлять, в том числе с помощью программы улучшения качества жизни.

Различные техники, описанные в этой книге, не только помогут вам справляться с симптомами болезни, но и улучшат качество вашей жизни за счет поддержания здоровья и замедления или предотвращения появления новых симптомов.

Запомните и держите в голове советы, предлагаемые ниже, когда будете осваивать техники самоуправления и при составлении программы управления своим самочувствием.

Во-первых, прочитайте все три главы, посвященные симптомам и управлению ими (главы 7–9).

*Оценивайте каждый новый симптом.* Симптомы всегда огорчают, но иногда это хорошие подсказки – что-то меняется, на это надо обратить внимание. Новый или усилившийся симптом может быть проявлением побочного эффекта или оппортунистической инфекции\*. Чтобы эффективно управлять своим самочувствием, вы должны понимать, когда достаточно использовать просто техники самоуправления, а когда нужно обращаться к врачу.

*Сначала выберите и попытайтесь освоить один из способов управления своим самочувствием.* Приложите усилия. Мы рекомендуем практиковаться как минимум в течение двух недель, два раза в день, прежде чем делать вывод о том, подходит вам этот способ или нет. Испытайте и другие в течение такого же периода времени. Важно попробовать несколько способов, потому что некоторые могут быть более применимы для определенных симптомов. А может быть, вы просто решите, что эта техника лично вам подходит больше, чем другая.

*После выбора способов, которые вам нравятся, подумайте о том, как и когда вы будете пользоваться каждым из них.* Все зависит от того, чего вы хотите достичь. Некоторые способы хороши для определенных симптомов. Например, смена пищи помогает справиться с диареей, а вдыхание влажного пара облегчает самочувствие при заложенности носа. Одни упражнения можно делать в любом месте, для других нужна тишина, а третьи потребуют серьезных изменений в образе жизни. Практикуясь, вы можете обнаружить, что некоторые способы помогают при определенных симптомах, но бесполезны при других. Человек, наилучшим образом справляющийся с симптомами, знает, как использовать разнообразные способы управления своим самочувствием в зависимости от ситуаций и потребностей.

И наконец, в силу того, что для овладения некоторыми из способов необходима практика и регулярность, разместите вокруг себя какие-то подсказки, которые будут напоминать вам о том, что вам следует заниматься освоением способов. Например, поместите на-

\* «Оппортунистическая инфекция» – общее название, используемое для определения всех серьезных инфекций, связанных с ВИЧ.

клейку или записку туда, где вы будете их видеть, например, на зеркало в офисе, на панельной доске в машине, поблизости от домашнего телефона или рядом с препаратами. Вы можете периодически менять наклейки или записки, чтобы они привлекали ваше внимание. Также попытайтесь связать эти новые действия с привычными делами, давно ставшими частью вашего распорядка дня. Например, делайте упражнение на расслабление в то время, когда отдыхаете после физических нагрузок. Можете попросить друга, члена семьи или любимого напоминать вам о том, что нужно практиковаться каждый день. Возможно, они даже захотят к вам присоединиться.

## Оценка симптомов

Одна из неприятностей жизни с ВИЧ/СПИДом состоит в том, что вы постоянно обеспокоены по поводу появления ВИЧ-ассоциированных инфекций и подобных состояний. К этому присоединяется боязнь того, что они иногда могут быть предвестниками более серьезных проблем. Симптомы порой действительно являются сигналами того, что развивается серьезная болезнь и вам следует обратиться к врачу. И, тем не менее, они могут быть просто частью порочного круга хронической болезни, попытка управлять которой, возможно, является лучшим подходом к данной проблеме.

Чтобы уверенно управлять своим самочувствием, необходимо знать, когда следует обращаться к врачу. Как вы можете это определить? Иногда, руководствуясь здравым смыслом, если, например, совершенно четко ясно, что вам необходима срочная медицинская помощь, немедленно обращайтесь к врачу. С другой стороны, если у вас появились симптомы, похожие на те, что часто возникали в прошлом, вы спокойно можете воспользоваться способами управления своим самочувствием.

Побочные эффекты иногда трудно оценить потому, что новый симптом появляется после того, как вы начали принимать новое лекарство, однако он не вызван приемом препарата.

С другой стороны бывает, что проходят месяцы и даже годы приема лекарств, прежде чем появляются побочные эффекты. Обычно же вы можете определить, что у вас побочные эффекты вы-

званы лекарством, если необычные симптомы появляются после того, как вы начали принимать новый препарат, и исчезают, после того, как вы прекращаете прием.

Другой важный фактор в оценке симптомов – знание показателя количества Т-клеток (также называемых CD4). Подсчет Т-клеток – один из способов оценки крепости иммунной системы. Люди с количеством Т-клеток ниже 200 имеют больше шансов развития инфекций, поэтому им надо быть более осторожными. Врач должен измерять количество Т-клеток как минимум раз в шесть месяцев, и хорошо, если вы будете знать результаты этих анализов. Конечно, Т-клетки – не единственный показатель того, насколько вы здоровы, но один из самых важных. Больше информации о Т-клетках вы можете найти в 3-й главе.

Есть быстрый способ определить, надо ли вам обращаться к врачу по поводу появившегося симптома – вам надо пройти ТООТ-тест. Задайте себе четыре простых вопроса, перечисленных ниже в таблице. Если ответ на любой из вопросов «да», надо в ближайшее время обратиться к врачу, который сможет сказать, является ли симптом проявлением ВИЧ-ассоциированной инфекции или ракового заболевания.

## Температура

Температура может быть хроническим симптомом ВИЧ/СПИДа, но она может быть и важной подсказкой, если появляется вместе с каким-то симптомом. Температура порядка 38,3° С скорее всего вызвана инфекцией.

### Пройдите через ТООТ-тест при появлении новых или усилении старых симптомов

<b>Температура</b>	Новый симптом сопровождается подъемом температуры (38,3° С или выше)?
<b>Оценка функций мозга</b>	Новый симптом сопровождается изменением состояния мозга (несобранность, бессонница, припадки)?
<b>Острота</b>	Новый симптом гораздо острее, чем все то, что было до этого?
<b>Типичность</b>	Новый симптом не является типичным для вас?

**Примечание:** Каждый, живущий с ВИЧ-инфекцией, должен иметь градусник. Важно измерять температуру, когда вам кажется, что у вас температура. Записывайте результаты, чтобы при необходимости сказать врачу.

### Оценка функций мозга

Мозг – центральный отдел нервной системы человека, поэтому он считается чувствительным индикатором появления проблем. Измененное сознание – термин, используемый врачами для описания человека, чье функционирование мозга отличается от нормы. Это может быть замешательство, чрезмерная сонливость или то, что называется «не пойму что, но что-то тут не так». Иногда отклонение может принимать более драматическую форму, такую, как кома (наибольшее угнетение функций мозга) или припадок. Все эти состояния – состояния измененного сознания. Все, у кого наблюдаются отклонения подобного рода, особенно сопровождающиеся другими симптомами, должны в срочном порядке обратиться к врачу.

Вы сами можете не замечать серьезных изменений, но следует научить ваших близких, как диагностировать подобные изменения. Если у них есть подозрения, что у вас наблюдаются отклонения в умственной деятельности, они просто должны посмотреть, как вы отвечаете на вопросы. Если вы делаете это неадекватно или не можете собраться в достаточной мере, чтобы ответить на них, необходимо срочно предпринять меры.

### Острота

Хронические симптомы часто обостряются или ослабевают, например, в зависимости от того, насколько удачно складывается ваш день. Тем не менее, любой симптом, проявляющийся более остро, чем прежде, должен быть оценен медиками.

### Типичность

Любой абсолютно новый для вас симптом (то есть нетипичный) должен быть обсужден с врачом.

Это очень общие рекомендации, которыми вы, возможно, пользуетесь, принимая решения, обращаться к врачу или нет. В зависимости от нового симптома вы можете обратиться к таблице реагирования на симптомы, но следует помнить, что в сомнительной ситуации лучше перестраховаться, чем потом пожалеть. Если у вас проявляется симптом, которого до этого никогда не было, и вы не уверены, что достаточно самолечения, лучше всего проконсультироваться с врачом.

### Использование схем реагирования на симптомы

Другой способ оценки симптомов – использование схем реагирования. Схемы ориентируют вас при оценке нескольких наиболее распространенных симптомов, связанных с ВИЧ/СПИДом, которые требуют вмешательства врача. Здесь приведены не все симптомы, но, если у вас есть один из них, схема поможет вам решить, что делать.

Если у вас больше одного симптома, вам, возможно, придется воспользоваться не одной схемой. Если рекомендации в двух схемах разнятся, последуйте более жестким рекомендациям (т.е. более безопасным), например, если одна схема рекомендует обратиться к врачу, а другая рекомендует самостоятельное лечение, вам следует обратиться к врачу.

Если вы пользуетесь схемами правильно, следуя шагам, описанным ниже, они помогут вам ответить на основные вопросы, над которыми необходимо задуматься, чтобы решить, обращаться ли к медикам.

1. Определите «основное, что вас беспокоит» или конкретный симптом, а затем найдите соответствующую схему. Схемы выстроены в алфавитном порядке.

2. Прежде чем изучать схему, прочитайте основную информацию о симптоме, которая следует до схемы. Эта информация поможет вам сориентироваться в вопросах схемы. Если вы не ознакомитесь с основной информацией, вы можете неверно понять вопросы в схеме и принять неправильное решение.

3. Прочитайте схему реагирования. Начинайте сверху и идите по стрелкам. Пропуск шагов может привести к ошибкам. Каждый вопрос предполагает, что вы ответили на все предыдущие вопросы.

**Примечание:** Эти схемы предназначены только для того, чтобы помочь вам решить, следует ли срочно обращаться к врачу в связи с определенными симптомами. Независимо от симптомов, вы должны регулярно проходить обследования.

## Кашель

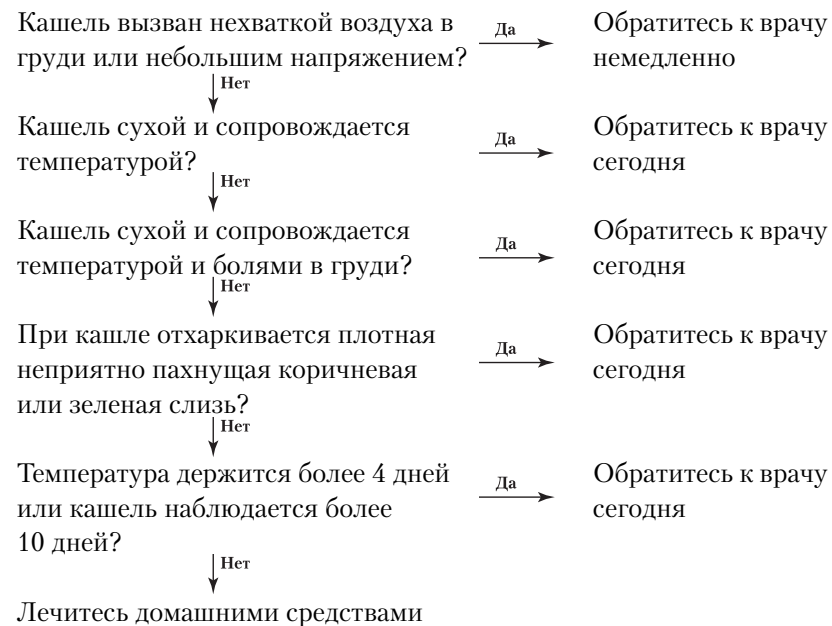
Кашлевой рефлекс – защитный механизм, используемый организмом для удаления посторонних материалов из легких. Когда кашель извлекает из легких инфицированный материал, такой, как гной, кашель полезен и не должен подавляться. Тем не менее, все, что раздражает легкие, вызывает кашель, и большинство из этих усилий не направлено на извлечение гноя или чего-то еще, что можно легко извлечь. Кашель будет продолжаться и может стать удушающим.

Кашель бывает побочным явлением от принятия препаратов. Большинство лекарств, вызывающих такой побочный эффект, применяются для нормализации кровяного давления или для лечения сердечных заболеваний (Каптоприл, Фозиноприл, Лизиноприл, Эналаприл). У большинства людей с ВИЧ появившийся кашель связан с чем-то другим.

Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, начинают кашлять по тем же причинам, что и все остальные. Курение – одна из наиболее распространенных причин. Токсины, содержащиеся в дыме, раздражают и убивают клетки слизистой бронхов и вызывают кашель. Такое может происходить даже с теми, кто не курят сами, но дышат дымом куриль-

щиков. Вирусные инфекции (простуды) – еще одна наиболее распространенная причина.

### Схема реагирования при КАШЛЕ



При таком кашле обычно отделяется желтоватая или беловатая слизь, а не коричневая или зеленоватая, которая появляется при более серьезных бактериальных инфекциях. На вирусы простуды антибиотики не действуют. Единственное лечение – укрепление иммунной системы путем отдыха, хорошего питания и большого количества жидкости. Бактериальные инфекции могут быть более серьезными и требуют вмешательства врача и антибиотиков.

Вдобавок к распространенным причинам кашля, люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, предрасположены к легочным заболеваниям, обычно не отмечаемым у людей с более сильной иммунной системой. Наиболее распространенное и наиболее серьезное из них – пневмоцистная пнев-

мония. Раннее выявление этого заболевания жизненно важно, так как оно представляет серьезную опасность, если развивается. Если лечение начато вовремя, антибиотики успешно справляются с этим заболеванием. Признаки пневмоцистной пневмонии – сухой кашель с нехваткой воздуха и температурой. Другие легочные заболевания, встречающиеся у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, – это туберкулез и бактериальная пневмония. Туберкулез – серьезное заболевание, которое может вызывать хронический кашель с температурой, но не вызывать проблем с дыханием. К сожалению, туберкулез легко передается от одного человека другому при кашле. Из-за риска туберкулеза следует обратиться к врачу, если постоянный кашель длится более десяти дней.

Инфекции синуса (синусит) напрямую на легкие не влияют. Но могут вызывать кашель, так как слизь стекает по горлу в легкие, раздражая их. Особенно часто это происходит ночью.

## Лечение кашля в домашних условиях

Слизь в бронхах можно разжижить и сделать менее клейкой несколькими средствами. Помогает повышение влажности в помещении, можно использовать пульверизатор и пар от горячего душа. Обильное питье помогает, особенно если идет обезвоживание организма. Противозастойные и антигистаминные препараты могут помочь, если кашель вызван стеканием слизи из носа или синусов в легкие.

*Примечание:* в других случаях этих препаратов следует избегать, так как они вызывают загустение слизи\*.

Сухой кашель можно облегчить сосанием специальных леденцов от кашля или просто твердых леденцов.

## Диарея

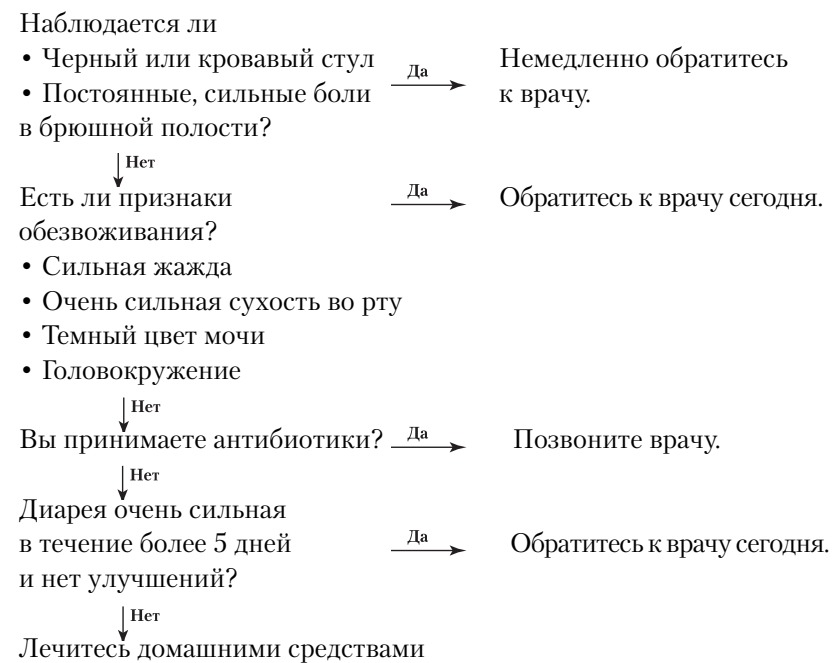
Беспокойство, которое вызывает диарея, схоже с проблемами, характерными для тошноты и рвоты (см. стр. 114). Обезвоживание – самая большая из возможных неприятностей и может потребовать введения

\*Лекарства от простуды, продающиеся без рецепта, почти всегда содержат антигистаминные препараты и/или противозастойные средства, облегчающие дыхание, и/или отхаркивающее средство.

лекарств внутривенно, если проходит в тяжелой форме. Черный или кровавый цвет каловых масс может говорить о кровотечении в кишечнике. У большинства людей диарея сопровождается периодическими, судорожными болями с выходом газов, а также постоянными, сильными болями в брюшной полости.

У людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, диарея может быть вызвана вирусной, бактериальной или паразитической инфекцией и часто вызвана воздействием ВИЧ-инфекции на кишечник. Во многих случаях диарея – побочный эффект от принятия препаратов. Несколько антиретровирусных препаратов могут вызывать диарею. Антибиотики и противораковые препараты также могут вызывать диарею. Если причина диареи – препараты, необходимо обсудить это с врачом.

### Схема реагирования при ДИАРЕЕ



## Лечение диареи домашними средствами

Лечение диареи домашними средствами направлено на обеспечение организма достаточным количеством жидкости во избежание обезвоживания. Постоянно пейте воду или отвар имбиря. Если у вас рвота и вы ничего не можете проглотить, сосите кубики льда. Обычно они не вызывают рвоты и обеспечивают организм жидкостью. Следующий этап – переход на пищу, которая крепит: бананы, рис, яблоки, и тосты. Молоко и жиры плохо усваиваются, их следует исключить из употребления на несколько дней. Как правило, диарея ослабевает сама по себе в течение пяти дней, но, если этого не происходит, следует обратиться к врачу. Возможно, вам придется принимать более сильные препараты, останавливающие диарею.

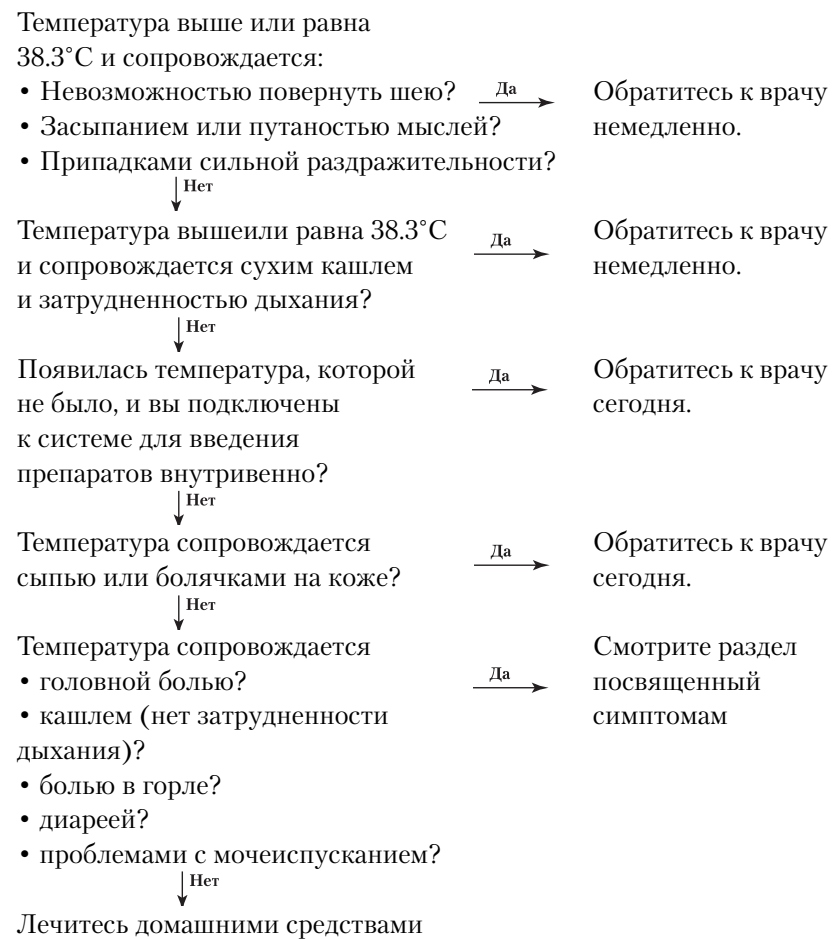
## Температура

Наиболее распространенной причиной температуры при ВИЧ/СПИДе является инфекция. Часто причиной может быть сама ВИЧ-инфекция. Температуру могут вызывать вирусные, бактериальные и паразитические инфекции. Иногда – прием антиретровирусных или противораковых препаратов. Температура – неприятный симптом, но сама по себе не опасна. Тем не менее, инфекции, которые вызывают температуру, могут быть очень серьезными. Каждый должен знать, как измерять температуру и когда необходимо обратиться к врачу.

Если у вас ВИЧ, вам следует иметь градусник и знать, как им правильно пользоваться. Если у вас температура выше 38,3, необходимо задуматься, нет ли у вас серьезной ВИЧ-ассоциированной инфекции. Это может быть менингит, инфекция головного мозга, которая вызывает невозможность поворачивать шею и путаность мыслей. Это может быть пневмоцистная пневмония, которая вызывает сухой кашель и затрудняет дыхание, практически до удушья. Люди с постоянно подключенной системой для введения препаратов внутривенно (обычно вставленной в вену или грудную клетку), рискуют заболеть бактериальным сепсисом (заражение крови) и должны пройти тщательный медосмотр, если появляется температура, которой не было.

Если никаких из описанных проблем нет, температура остается тревожным симптомом, но, возможно, не требует немедленного обращения к врачу. Важно оценить симптомы, сопровождающие температуру, и подумать, как с ними справиться.

### Схема реагирования при ТЕМПЕРАТУРЕ





## Лечение температуры домашними средствами

Существует два способа снизить температуру: обтирание и лекарства. Обтирание тела прохладной водой снижает температуру тела по мере испарения воды. Лекарства, которые снижают температуру, это: Аспирин, Ацетаминофен и Ибупрофен (Адвил). Взрослые могут принимать по две таблетки Аспирина каждые три-четыре часа, если есть необходимость.

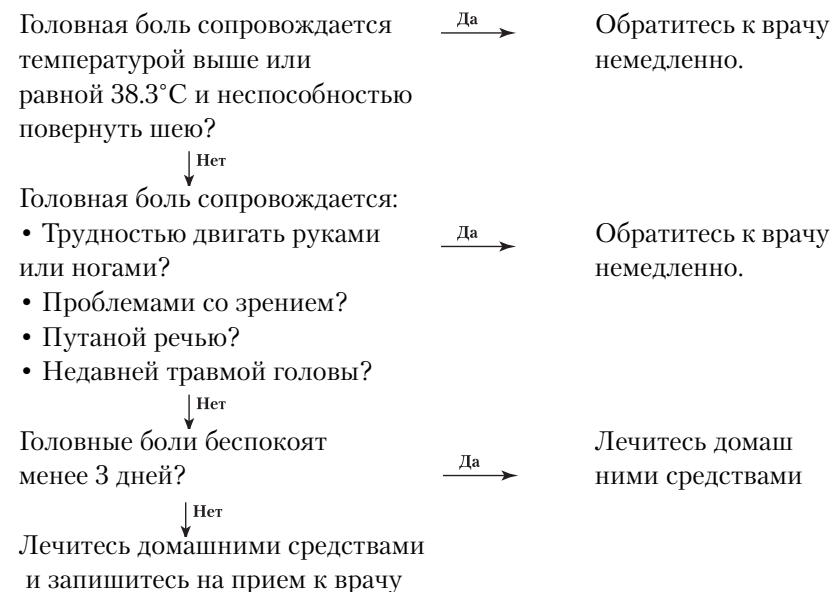
Ацетаминофен принимается так же, как Аспирин. Его часто путают с Аспирином, но это совершенно другой препарат. Он также понижает температуру, но меньше раздражает желудок. С другой стороны, в больших дозах ацетаминофен может вызывать поражение печени, а передозировка может привести к смертельному исходу. Так как Аспирин и Ацетаминофен – разные препараты, их можно принимать вместе, когда один из препаратов не дает большого эффекта. При совместном приеме для снижения температуры, варьируйте дозы каждые три часа, меняя дозы аспирина и ацетаминофена.

## Головная боль

На головную боль в наше время жалуются часто. Самые распространенные причины головной боли – напряжение (то, что часто бывает у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом) и мышечные спазмы. Препараты также могут вызывать головную боль – Зидовудин (АЗТ), например.

У людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, некоторые оппортунистические инфекции могут начинаться с головной боли. Боли, сопровождающиеся температурой и невозможностью повернуть шею, могут быть симптомами менингита, серьезной инфекции оболочки головного мозга. Головные боли могут быть вызваны опухолью мозга, если они сопровождаются неврологическими проблемами, такими как путаная речь, слабость или паралич рук или ног, проблемы со зрением. Любые головные боли, появившиеся после травмы головы, также должны быть восприняты серьезно.

### Схема реагирования при ГОЛОВНОЙ БОЛИ



## Лечение головной боли домашними средствами

Обычные средства, продающиеся без рецепта врача, вполне эффективны для снятия головной боли (Аспирин, Ибупрофен, Ацетаминофен). При головной боли можно также использовать способы, помогающие снизить стресс и напряжение. Попробуйте массаж и прикладывание к верхней части шеи полотенца, смоченного горячей водой. Просто отдохните, полежав с закрытыми глазами. Помогает и медитация.

## Ухудшение зрения

Зрение – это важно, поэтому при любом ухудшении зрения, которое не проходит само по себе, следует обратиться к врачу.

Наиболее распространенные результаты ухудшения зрения у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, те же, что и у всех остальных –

близорукость и дальнозоркость. Иногда на зрение влияют препараты, головная боль, перенапряжение глаз и усталость. Когда ухудшение зрения вызвано одной из указанных причин, изменение зрения, как правило, бывает постепенным и одинаково затрагивает оба глаза. Посетите врача, хотя это не срочная ситуация. Но ВИЧ/СПИД может приводить к развитию цитомегаловирусного ретинита (ЦМВ). Это инфекция глазного дна, которая сужает обзор. В самых крайних формах ретинит может привести к слепоте. Это можно предотвратить с помощью лекарств. Вот почему следует обратиться к врачу при любом изменении зрения, особенно быстром и асимметричном.

## Тошнота и рвота

Многие проблемы, свойственные диарее (см. стр. 108), характерны и для таких симптомов, как тошнота и рвота. Антиретровирусные препараты – наиболее распространенная причина тошноты у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, хотя вирусные инфекции также могут быть причиной тошноты. Обезвоживание организма представляет наибольшую угрозу. Как и при диарее, может потребоваться введение лекарств внутривенно, если состояние ухудшается. У людей с серьезным обезвоживанием организма может наблюдаться головокружение, острая жажда, сухость во рту, проблемы с мочеиспусканием, темный цвет мочи, сухая морщинистая кожа. Рвота кровавого или черного цвета может говорить о кровотечении в брюшной полости. Особенно часто подобное может наблюдаться у людей с заболеваниями печени. Иногда инфекция мозга может приводить к тошноте и рвоте. Поэтому, если есть головная боль или трудности с поворотом шеи, вам следует немедленно обратиться к врачу. Сексуально активные женщины не должны исключать возможности того, что тошнота вызывается беременностью. Чтобы исключить подозрения на беременность, необходимо пройти тест, который можно приобрести в аптеке, или обратиться к врачу.

Многие препараты, используемые при лечении ВИЧ/СПИДа, могут вызывать тошноту. Антиретровирусные препараты, которые могут вызывать тошноту, следующие: Зидовудин (АЗТ, Ретровир),

Диданозин (DDI, Видекс), Ламивудин (ЗТС, Эпивир), Нелфана-вир (Вирасепт), Ритонавир (Норвир) и Ампренавир (Агенераза). Но на самом деле и многие другие лекарства могут иметь такой же побочный эффект. Антибиотики и противораковые препараты – еще один пример. Если тошнота появилась вскоре после того, как вы начали прием нового препарата, обратитесь к врачу.

### Схема реагирования при ТОШНОТЕ И РВОТЕ

Если есть следующие проявления:

- Рвотные массы черного

или кровавого цвета

- Острые постоянные боли

в брюшной полости

- Головная боль и трудности

с поворачиванием шеи

Да →

Обратитесь к врачу немедленно.

↓ Нет

Если есть признаки обезвоживания:

- сильная жажда

- моча темного цвета

- сильная сухость во рту

- головокружение

Да →

Обратитесь к врачу немедленно.

↓ Нет

Это началось после приема

новых препаратов?

Да →

Обратитесь к врачу

Может быть, вы беременны?

Да →

Обратитесь к врачу

↓ Нет

Рвота наблюдается более 3 дней

и состояние не улучшается?

Да →

Обратитесь к врачу

↓ Нет

Лечитесь домашними средствами

## Лечение тошноты и рвоты домашними средствами

Цель лечения тошноты домашними средствами заключается в том, чтобы обеспечивать организм жидкостью в максимальном количестве и при этом не допускать дальнейшего расстройства желудка. Пейте воду или отвар имбиря. Сосите кубики льда, если все остальное вызывает тошноту. Не пейте много за один раз, так как это ухудшает состояние желудка. Когда состояние улучшается, добавляйте в свой рацион бульоны, супы. Если тошнота не прекращается в течение трех дней, обратитесь к врачу.

## Нехватка воздуха

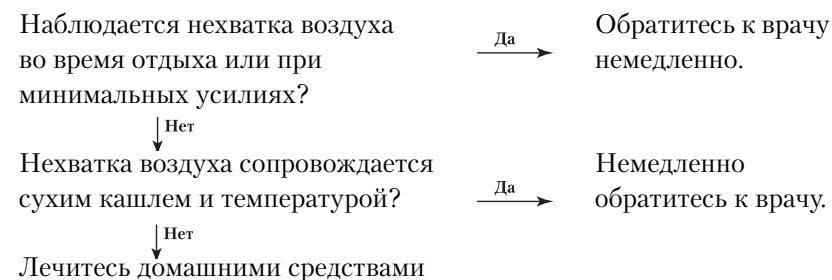
Нехватка воздуха – это нормальное явление, когда вы усиленно двигаетесь. Но если вам не хватает воздуха, когда вы в покое или при минимальных усилиях, если вы просыпаетесь ночью от нехватки воздуха – у вас наблюдается симптом, о котором следует проконсультироваться с врачом. Людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, следует задуматься о развитии пневмонии, вызванной пневмоцистой. Пневмоциста почти всегда вызывает сухой кашель и температуру. У каждого должен быть исправный градусник, и нужно знать, как правильно им пользоваться.

Есть и другие причины хронической нехватки воздуха, в том числе нарушение функции легких, вызванное ранее перенесенным заболеванием легких, анемией, и заболеванием легких, вызванным курением. Информацию по этим вопросам можно найти в главе 8. Там же описаны некоторые способы управления своим состоянием, которые могут помочь.

## Лечение нехватки воздуха домашними средствами

Некоторые способы, которые обычно помогают людям, страдающим от нехватки воздуха, описаны в главе 8 нашей книги.

## Схема реагирования при НЕХВАТКЕ ВОЗДУХА



## Боли в горле

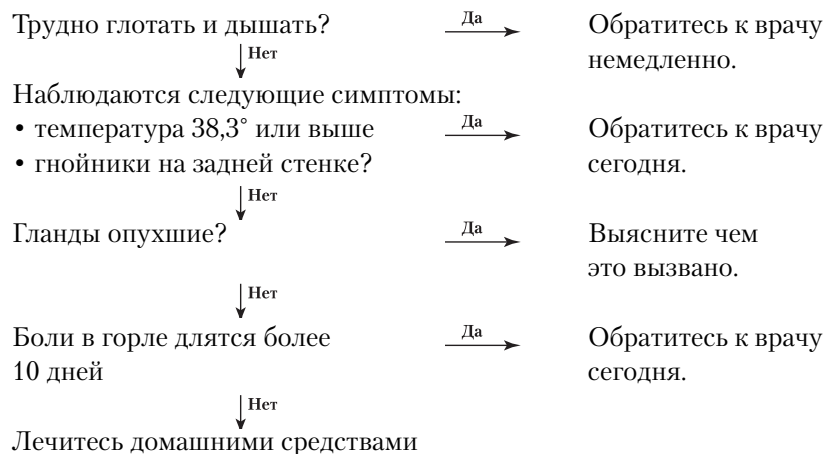
Боли в горле почти никогда не представляют угрозу жизни, но могут быть неприятными. Несколько инфекций могут вызывать боли в горле. Вирусы «простуды» – наиболее распространенная причина, которая не устраняется антибиотиками. Как правило, они длятся столько, сколько длятся. Мононуклеоз – это вирусная инфекция, которая вызывает более серьезные проблемы, более длительное заболевание.

Мононуклеоз также не лечится антибиотиками, редко вызывает осложнения и обычно проходит, если больше отдыхать.

Бактерия стрептококка – еще одна распространенная причина болей в горле. Стрептококковую инфекцию следует лечить антибиотиками, чтобы предотвратить появление абсцесса и поражения почек, которое может наступить. Высокая температура, гнойники на задней стенке или опухшие железы – по этим признакам можно предположить наличие стрептококковой инфекции. Как правило, в случае, если есть насморк, заложенность ушей и прочее, боли в горле не связаны с этой бактерией. Боли в горле у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, могут быть вызваны кандидозом или язвочками в горле, вызванными герпесом или цитомегаловирусом.

Ни одно из этих состояний не требует скорейшего обращения к врачу (конечно, если оно не мешает есть и дышать), но неплохо все-таки проконсультироваться. Поэтому, если боли в горле не связаны с простудой, или если они длятся более десяти дней, нужно обратиться к врачу.

**Схема реагирования при БОЛЯХ В ГОРЛЕ**



**Лечение болей в горле домашними средствами**

Холодные напитки, Аспирин, Ибупрофен эффективно помогают при болях в горле и температуре. Если у вас уже был кандидоз и вы думаете, что это опять он (белый, творожистый налет во рту), следует начать прием лекарства, которое врач прописал вам против кандидоза. Как правило, это Клотримазол. Из домашних средств помогают полоскания солевым раствором, чай с медом или лимоном.

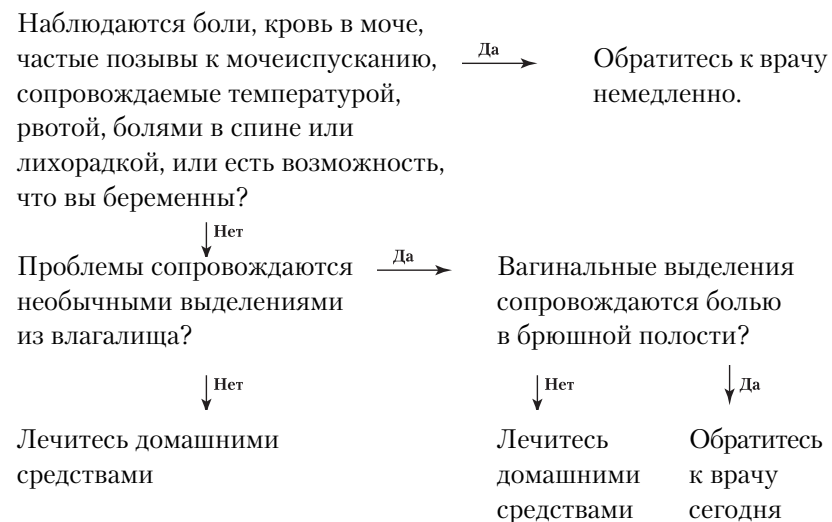
**Проблемы с мочеиспусканием (болезненное, частое, кровь в моче)**

Урогенитальные инфекции чаще наблюдаются у женщин, чем у мужчин, но и мужчины иногда могут ими заразиться, особенно если есть ВИЧ/СПИД. Наиболее распространенными симптомами урогенитальной инфекции являются боли или жжение при мочеиспускании, частые позывы к мочеиспусканию, кровь в моче. Но иногда эти симптомы не вызваны инфекцией. Такие же симптомы

могут наблюдаться при чрезмерном употреблении напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кола), при спазме мочевого пузыря в состоянии беспокойства. Инфекции мочевого пузыря у женщин часто вызваны сексуальными контактами с инфицированными партнерами.

Если наблюдается температура, боли в спине, лихорадка, стук зубами, можно предположить, что инфекция распространилась из мочевого пузыря в почки и обострилась. Инфекции мочевого пузыря часто наблюдаются во время беременности, и лечить их в таком состоянии сложнее. Женщинам, у которых часто возникают воспаления мочевого пузыря, после мочеиспускания следует пользоваться салфеткой в направлении спереди назад. Большинство бактерий, вызывающих воспаление мочевого пузыря, находятся в прямой кишке.

**Схема реагирования при ПРОБЛЕМАХ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ**



## Лечение проблем с мочеиспусканием домашними средствами

Лечение домашними средствами связано с употреблением большого количества жидкости. Выпейте несколько литров жидкости в первые двадцать четыре часа после возникновения симптомов. Бактерии буквально будут вымыты из организма вследствие обильного мочеиспускания. Пейте больше фруктовых соков, что добавляет кислотности моче. Клюквенный сок наиболее полезен, так как содержит природный антибиотик. Начинайте лечение домашними средствами, как только появились симптомы. Возможно, облегчение наступит прежде, чем вы обратитесь к врачу.

Иногда раздражение в вагине может вызывать частые позывы к мочеиспусканию и кровь в моче. В этом случае инфекция может быть не урогенитальной, а вагинальной или поражать шейку матки. Если есть боли в брюшной полости и вагинальные выделения, скорее всего, присутствует серьезное заболевание, начиная с гонореи и заканчивая внематочной беременностью в фаллопиевой трубе. Кровавые в промежутке между менструальными циклами и обильные выделения могут говорить о том же. Все эти симптомы следует обсудить с врачом. Вагинальный кандидоз (та же бактерия, что вызывает кандидоз в ротовой полости) часто приводит к вагинальным выделениям (белые, творожистые). Его можно вылечить препаратами, отпускаемыми без рецепта, но иногда некоторым женщинам, живущим с ВИЧ/СПИДом, могут понадобиться более сильные препараты, которые продаются по рецепту.

Вагинальные выделения могут говорить и о наличии инфекции, передающейся половым путем (ИППП). Все возбудители ИППП могут вызывать серьезные инфекции у женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом. Если при сексуальных контактах за последние несколько недель существовала вероятность заражения ИППП, посетите врача. Можно начать лечиться домашними средствами, но также следует обратиться к врачу.

У женщин, которые принимают антибиотики, вагинальный кандидоз может проявляться сильнее. Для профилактики этих

инфекций полезно принимать чистые йогуртовые культуры (ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЙОГУРТА, ПРОДАВАЕМОГО В МАГАЗИНЕ!!!), сметану и употреблять меньше сахара и алкоголя. Возможно, следует поговорить с врачом о необходимости смены препаратов.

Глава  
**8**

## Как разорвать порочный круг симптомов

**С**пособность видеть и оценивать симптомы – только часть умений, которые необходимы для эффективного управления своим самочувствием. Также необходимо понимать причины этих симптомов, чтобы предотвращать их появление и справляться с ними. Хотя может показаться, что определить симптомы, которые вас беспокоят, так же просто, как и определить причины, их вызывающие, но это не всегда так.

У людей с ВИЧ/СПИДом может быть много симптомов, включая утомляемость, стресс, гнев, депрессию и проблемы со сном. Часто это комплекс причин, которые связаны между собой и формируют порочный круг, в котором один симптом вызывает другой, добавляя дискомфорта и новых проблем. Иногда симптомы и сопровождающие их проблемы нелегко вылечить лекарствами. Поэтому необходимо искать другие способы справиться с ними.

В этой главе мы остановимся на некоторых наиболее распространенных симптомах, которые наблюдаются у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Мы посмотрим на различные факторы, которые вызывают и усиливают эти симптомы, и предложим возможные пути выхода из порочного круга.

### Гнев. Почему я?

Гнев – одна из наиболее распространенных реакций на диагноз ВИЧ/СПИД. Неопределенность и непредсказуемость жизни с ВИЧ/СПИДом угрожает тому, чего вы хотели достичь всю свою жизнь – независимости и контроля. Потеря контроля над своим телом и потеря независимости вызывают чувство безнадежности и беспомощности. Все это усиливает гнев. На самом деле, в различные периоды болезни вы можете обнаружить, что за-

даете себе вопрос: «Почему я?». Вы станете пытаться определить, чем вы заслужили такую немилость. Все это нормальные реакции на диагноз ВИЧ/СПИД.

Вы можете злиться на себя, своего партнера, семью, друзей, врачей, Бога или на мир в целом. И все это по разным причинам. Вы можете в первую очередь злиться на себя за то, что заразились ВИЧ-инфекцией. Можете злиться на партнера, друзей и семью за то, что они поступают не так, как вам хотелось бы. Вы можете злиться на врача из-за того, что он/она не может вас вылечить. Вас может злить отношение людей к вам и к этой болезни. Иногда ваш гнев может находить выход, когда вы вдруг обнаруживаете, что кричите на кошку или собаку. Выход гнева – частое явление, особенно когда вы не осознаете, что злитесь и не понимаете причины своей злости.

Иногда злость – не просто реакция на диагноз, а результат развития болезни. Например, если вы перенесли инфекцию, которая поразила определенную часть мозга, это может повлиять на вашу способность подавлять злость – некоторые люди начинают плакать без причины или испытывают вспышки гнева.

Осознание (или принятие) своего гнева, понимание причины или объекта важно для того, чтобы научиться справляться со злостью. Сюда же входит поиск конструктивных путей выражения свой злости. Не выплеснутый гнев ведет к плохому самочувствию. Он может копиться, пока не достигнет взрывоопасного предела, приведет к оскорблению окружающих или будет направлен против самого себя. При этом злость усилит симптомы болезни. Например, депрессию.

### Как справляться со злостью

Существуют несколько способов, которые могут помочь справиться со злостью.

*Научитесь выразить свой гнев словами.* Предпочтительно, не обвиняя и не оскорбляя других. Использование «я»-высказывания вместо «ты»-высказываний для выражения своих чувств поможет вам избежать обвинений в адрес других. Более подробно об этом – в главе 13.

Однако если вы решили выразить свой гнев словами, знайте, что большинство людей не сможет вам помочь. Многие из нас не знают или не испытывают удовольствия от общения со злыми людьми, даже если злость справедливая. Поэтому, возможно, вы решите обратиться к психологу-консультанту или присоединиться к группе взаимопомощи. Общественные организации, работающие в этой сфере, могут помочь вам с необходимой информацией.

*Измените свои ожидания.* Вы делали это всю жизнь. Например, в детстве вы думали, что можете стать пожарным, врачом или артистом. Когда вы подросли, то пересмотрели эти ожидания, впрочем, как и свои таланты и интересы. В соответствии с этой переоценкой вы изменили свои планы. Вы можете пойти тем же путем в случае с ВИЧ/СПИДом. Вы станете влиять на развитие своей болезни, замедляя ее течение или предотвращая переход к более тяжелым стадиям. Вместо того, чтобы концентрироваться на 10 процентах того, что вы больше не можете делать, сконцентрируйтесь на 90 процентах того, что в вашей власти. Вы даже сумеете найти новые занятия и интересы. Изменение ожиданий, умение думать и говорить с собой позитивно может помочь изменить взгляд на будущее. Мы поговорим об этом подробнее в главе 9.

*Направьте свою злость в новое русло,* такое, как увлечение музыкой, рисованием, физкультурой и пр. Многие считают, что это дает прекрасный выход отрицательным эмоциям.

Подводя итог, отметим еще раз, что гнев – это нормальная реакция на диагноз ВИЧ/СПИД. Способность управлять болезнью подразумевает принятие гнева и нахождение конструктивных путей его выражения.

## Депрессия

Слово «депрессия» звучит пугающе. Некоторые люди предпочитают описывать свое состояние как «грусть» или «не лучшая форма». Как ни назови, депрессия – нормальная реакция на диагноз ВИЧ/СПИД. Не всегда легко понять, что у вас депрессия.

Еще более сложная ситуация складывается тогда, когда вы понимаете, что, возможно, у вас депрессия, но не можете предотвратить развитие более глубокого депрессивного состояния. Как существует несколько степеней боли, так есть и несколько ступеней депрессии. Если болезнь рассматривается вами как серьезнейшая проблема всей жизни, у вас наверняка есть или были проблемы с депрессией. Хотя депрессия периодически посещает каждого, важно, как каждый конкретный человек с ней справляется. Существует множество различных признаков депрессии, о которых чуть ниже.

## Эмоции, которые ведут к депрессии

Несколько эмоциональных состояний могут привести к депрессии:

*Страх, беспокойство или неуверенность в будущем.* Является ли источником этих чувств тревога о финансах, болезнь, ваш партнер или семья, постоянная обеспокоенность любой проблемой может привести к депрессии, если вы или все, кто в нее вовлечены, не займетесь ее решением. Чем раньше вы начнете решать проблемы, тем скорее вы освободите свою голову от мыслей о депрессии и сможете наслаждаться жизнью.

*Расстройство.* Многие вещи могут вызывать расстройство. Вы можете поймать себя на мысли: «Я просто не могу делать то, что хочу», «Я чувствую себя совершенно беспомощным», «Раньше я мог это делать самостоятельно» или «Почему никто меня не понимает?». Подобные мысли могут привести к тому, что вы будете чувствовать себя еще более одиноко. И чем дальше, тем хуже.

*Потеря контроля над своей жизнью.* Это может произойти из-за привычки полагаться на лекарства, на регулярные встречи с врачом или на необходимость рассчитывать на помощь других людей, чтобы справиться даже с простыми повседневными делами, такими, как купание, приготовление пищи. Ощущение потери контроля может привести вас к потере веры в себя и свои возможности. Жизнь неожиданно превратится в ко-

мандную игру, в которой место тренера будет принадлежать уже не вам.

Хотя признаки депрессии перечислены отдельно, часто они присутствуют в комплексе, осложняя тем самым возможность определить, что лежит в основе депрессивного состояния. Кроме того, часто мы не осознаем, что испытываем депрессию, или не хотим признаться себе, что находимся в подобном состоянии. Научиться распознавать признаки депрессии – значит сделать первый шаг к умению справиться с ней.

## Как справиться с депрессией

Трудно отрицать, что диагноз «ВИЧ-инфекция» может вызывать депрессию. Мы не будем пытаться убеждать вас в том, что у вас не должно быть депрессии по поводу вашего заболевания. И все же, так же, как плохое самочувствие, происходящее от ВИЧ/СПИДа, может приводить к ощущению беспомощности и слабости, снижению физической активности и ухудшению состояния, депрессия может стать порочным кругом эмоционального нездоровья. Депрессия может вызывать ощущение беспомощности и безнадежности, лишит радости от того, что обычно радовало, что, в свою очередь, сделает жизнь еще более бесцветной.

Депрессия заставляет видеть жизнь в мрачных тонах и, находясь в состоянии депрессии, мы склонны верить, что ничего нельзя поменять. Это не так! С депрессией можно справиться, как с любым другим симптомом ВИЧ/СПИДа. Хотя, находясь в состоянии депрессии, вы можете думать по-другому.

## Признаки депрессии

*Потеря интереса к друзьям или каким-то вещам.* Нежелание говорить с кем-либо, отвечать на телефонные звонки, открывать дверь.

*Проблемы со сном.* Изменение расписания сна, прерывистый сон или желание спать дольше, чем обычно. Вы можете легко засыпать, но часто просыпаться и не мочь заснуть.

*Изменение аппетита.* Может варьироваться от потери интереса к еде до переедания.

*Незапланированное изменение веса.* Потеря веса или его набор за короткий промежуток времени.

Потеря интереса к своему внешнему виду.

*Общее ощущение безрадостности,* продолжающееся более 6 недель.

*Потеря интереса к сексу.* Эта проблема может быть вызвана побочными эффектами, например, от принимаемых препаратов, поэтому важно обсудить ее с врачом.

*Суицидальные мысли.* Если ощущение безрадостности приводит вас к мысли о самоубийстве, обратитесь к врачу, друзьям, священнику, психологу и т.п. Эти чувства пройдут, и вы будете чувствовать себя лучше, поэтому обратитесь за поддержкой и не позволяйте случиться трагедии.

*Частые несчастные случаи.* Будьте внимательнее к увеличившейся невнимательности при ходьбе, вождении автомашины, потере вещей и пр. Конечно, вы должны принимать во внимание то, что на эти случаи влияют физические проблемы, вызванные болезнью, такие, как замедленная реакция и пр.

*Низкая самооценка, отрицательное представление о себе.* Чувство бесполезности, негативное представление о своем теле, мысли о том, что все зря.

*Частые споры.* Тенденция быстро «заводиться» по несущественным причинам, которые раньше вас не беспокоили.

*Потеря энергии.* Непроходящее чувство усталости.

*Невозможность принимать решения.* Неспособность сосредоточиться, чувство замешательства.

Вот некоторые шаги, которые вы можете предпринять, чтобы справиться с депрессией:

*Немедленно обратитесь за помощью и поддержкой, если вам хочется нанести вред себе или кому-то.* Позвоните на горячую линию психологической помощи, другу, в общественную органи-



зацию или на телефон доверия. Не медлите. Сделайте это сразу. Часто простой разговор с понимающим человеком может помочь справиться с охватившим вас отчаянием.

*Прекратите прием транквилизаторов* или болеутоляющих, которые содержат наркотические вещества, такие как валиум, кодеин, снотворные или успокаивающие средства. Эти лекарства усиливают депрессию, и, чем раньше вы перестанете их принимать, тем лучше вы будете себя чувствовать. Ваша депрессия может быть побочным эффектом, вызванным этими препаратами. Если вы не уверены в том, что принимаете, или сомневаетесь, что то, что с вами происходит, является побочным эффектом, проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. Тем не менее, прежде чем прекратить прием предписанных лекарств, обязательно проконсультируйтесь с врачом, который их назначил. Могут существовать веские причины продолжать принимать назначенные лекарства, чтобы избежать «синдрома отмены».

*Сократите прием алкоголя.* Несмотря на то, что вы можете пить для того, чтобы чувствовать себя лучше, алкоголь является депрессантом. На самом деле нет другого способа выйти из депрессии, как освободить свой мозг от химических депрессантов, таких как алкоголь. Для большинства людей прием небольшого количества алкоголя вечером не является проблемой, но, если ваш мозг находится под влиянием алкоголя в течение большей части времени, у вас проблемы.

*Продолжайте заниматься делами.* Каждый день одевайтесь, заправляйте постель, выходите из дома, идите в магазин, выгуливайте собаку и т.п. Готовьте еду. Заставляйте себя делать это, даже если вам не хочется.

*Встречайтесь с друзьями.* Звоните им по телефону. Планируйте совместный поход в кино или еще куда-то. Делайте это!

*Занимитесь в группе.* Присоединитесь к работе дискуссионной группы или группы взаимопомощи, ходите на обучающие курсы.

*Займитесь добровольчеством.* Люди, которые помогают другим, редко впадают в депрессию.

*Стройте планы и выполняйте их.* Смотрите в будущее. Ждите приятных событий, которые должны произойти. Если вы знаете, что определенное время в году проходит особенно тяжело, на-

пример, такое, как праздники или день рождения, придумайте какие-то конкретные планы на это время. Готовьтесь, не ждите, когда станет плохо.

*Не переезжайте на новое место без предварительного пребывания там в течение нескольких недель.* Переезд может сработать как «эффект отмены», а депрессия часто усиливается, когда вы находитесь вдали от друзей и знакомых. Беды обычно передвигаются вместе с вами.

*Езжайте в отпуск с друзьями или родственниками.* Это может быть поездка в ближайший город или на базу отдыха на несколько дней. Вместо того, чтобы ехать в одиночестве, подумайте о том, чтобы присоединиться к какой-нибудь группе.

*Уделяйте 20–30 минут в день физическим упражнениям.*

*Поощряйте себя.* Вы можете поощрять себя, позволяя себе делать что-то приятное, например, пойти на прогулку или почитать книгу и т.п.

*Если депрессия очень сильная,* поговорите с врачом о назначении вам антидепрессантов. Подобные препараты могут оказывать положительное воздействие, и один из них может подойти вам.

Депрессия развивается и усиливается за счет самой себя, поэтому разорвите круг. От этого зависит успешность управления своим самочувствием. Депрессия не длится постоянно, и вы можете ускорить ее исчезновение. Сосредотачивайтесь на друзьях, своих целях и положительных вещах, происходящих вокруг. То, как вы реагируете на депрессию, влияет на ее развитие. Если вы верите в то, что дела наладятся, так оно и будет.

## Усталость

Для многих людей усталость – большая, реально существующая проблема. Она может мешать заниматься тем, что вам нравится. Более того, воздействие усталости может недооцениваться или пониматься неправильно окружающими. Иногда семья, друзья и родители не понимают непредсказуемости проявления усталости, связанной с ВИЧ/СПИДом, и могут расценивать ее как

отсутствие интереса к чему-либо или желание остаться в одиночестве.

Усталость может быть вызвана несколькими причинами, включая:

*Отсутствие активности.* Мышцы, если они не работают, теряют свою функциональность. То есть они хуже справляются с той работой, которую должны проделывать. Состояние сердца, которое состоит из мышечной ткани, тоже может ухудшиться. Когда это происходит, способность сердца перекачивать кровь, питательные вещества и кислород к другим органам тела снижается. Когда мышцы не получают необходимых питательных веществ и кислорода, необходимых для нормальной работы, они устают быстрее, чем мышцы в нормальном состоянии, те, которые получают достаточное количество крови, кислорода и питательных веществ благодаря физической активности.

*Плохое питание.* Пища является основным источником энергии. Если пища, которую вы потребляете, не лучшего качества и/или ее недостаточно, вы можете быстрее устать.

*Нехватка отдыха.* По множеству причин зачастую вы спите меньше или хуже, чем обычно. Это тоже может приводить к усталости. Последняя часть этой главы посвящена проблемам, связанным со сном.

*Болезнь сама по себе.* Если у вас ВИЧ/СПИД, деятельность требует больше энергии. Организм работает менее эффективно, так как часть энергии, которая раньше тратилась на повседневные дела, уходит на борьбу с болезнью.

*Эмоции.* Стресс и депрессия также могут вызывать усталость. Многие люди осведомлены о взаимосвязи стресса и ощущения усталости. Но усталость также является серьезным симптомом депрессии. Если усталость мешает вам жить, вам необходимо прежде всего установить причину.

Вы делаете физические упражнения?

Вы хорошо питаетесь?

Вы достаточно и хорошо спите?

Если вы отвечаете «нет» на любой из этих вопросов, вы уже стоите на пути определения причин своей усталости. Важно помнить, что усталость может быть вызвана причинами, не связанны-

ми с болезнью. Вот почему для того, чтобы бороться с усталостью и уметь предотвращать ее, нужно работать с ее причинами.

Люди часто говорят, что не могут заниматься физическими упражнениями, потому что испытывают усталость. Это приводит к замкнутому кругу: вы испытываете усталость из-за отсутствия физических упражнений, а не занимаетесь ими из-за усталости. Верите вы или нет, вам может помочь попытка убедить себя сделать пару упражнений, когда вы почувствуете усталость. Не надо бежать марафонскую дистанцию, просто выйдите на улицу и прогуляйтесь. Или походите вокруг дома. См. главу 10, в которой дана информация о том, как начать заниматься физическими упражнениями.

Если ваша усталость вызвана употреблением калорийной пищи, но плохого качества, или алкоголя, можно попробовать есть более качественную пищу, или подумать о количестве съедаемой пищи. Некоторые люди едят недостаточно и теряют вес, потому что у них нет аппетита. У других людей еда может плохо усваиваться из-за проблем с пищеварением. Главы 11 и 12 посвящены детальному обсуждению проблем, связанных с плохим питанием. В них даются советы, как питаться более правильно.

Если у вас проблемы со сном (трудно уснуть, недосыпание, пробуждения по ночам), тогда вполне вероятно, что организм не успевает отдохнуть и восстановить энергию. Это может приводить к усталости. Советы по поводу того, как улучшить ситуацию со сном, даются в этой главе немного дальше.

Если причина вашей усталости в эмоциональном состоянии, отдых не поможет. На самом деле ситуация может даже ухудшиться. Известно, что усталость часто является симптомом депрессии. Мы уже обсуждали, как бороться с депрессией, ранее в этой главе. Стресс также может быть причиной усталости. В конце главы мы обсудим, как бороться со стрессом.

## Боли

Боль – проблема, которая касается многих людей с ВИЧ/СПИДом. На самом деле это, возможно, проблема номер один. Как и симптомы, боль может иметь много причин.

### Распространенные причины

Четыре наиболее распространенные причины болей следующие:

*Болезнь сама по себе.* Причиной болей могут быть поврежденные нервы, опухшие внутренние органы, раздраженная кожа и т.д.

*Напряженные мышцы.* Если что-то болит, мышцы в этом месте напрягаются. Это естественная реакция организма на боль – попытаться защитить пораженный участок.

*Плохое состояние мышц.* Большинство людей с ВИЧ/СПИДом становятся менее активными. Это ведет к ослаблению мышц или ухудшению их состояния. Когда мышца ослаблена, она испытывает боль при каждой нагрузке на нее. Поэтому даже небольшая нагрузка может вызывать боль.

*Страх и депрессия.* Когда вы напуганы или расстроены, все ощущения, включая боль, обостряются. Страх и депрессия усиливают то, что реально существует.

Так как боль может иметь множество причин, умение справиться с болью должно быть направлено на все причины, которые ее вызывают. Лекарства помогают при некоторых болях, вызванных болезнью. Например, они могут помочь расширить кровеносные сосуды или бронхи, либо снизить боли, вызванные воспалением.

### Как справляться с болью

Есть два лучших способа справиться с болью: физические упражнения и когнитивные методики управления болью (визуализация и релаксация), когда вы активно используете мозг для того, чтобы справиться с болевыми симптомами. О преимуществах физических упражнений и как к ним приступать, рассказывается в главе 10. Об управлении симптомами с использованием когнитивных техник рассказывается в главе 9.

Вдобавок к физическим упражнениям и когнитивным методам, можно использовать и другие методы, такие как тепло, холод и мас-

саж, которые иногда помогают локализовать боль. Эти методы за счет стимуляции кожи и тканей, прилегающих к больному месту, повышают кровоток.

*Тепло.* Вы можете стимулировать кровоток путем прикладывания горячей повязки или приняв теплый душ или ванну. Поток воды следует направлять на больное место. Время воздействия должно составлять 15–20 минут.

*Холод.* Некоторые люди предпочитают холод для устранения боли. Мешок с замороженным горохом или кукурузой может быть недорогим, многократным источником холода. Время воздействия – не более 15–20 минут.

*Массаж.* Одна из наиболее древних форм воздействия на боль. Гиппократ говорил, что «врачи должны быть опытными во многих вещах, но обязательно в трении, которое может укрепить сустав, который расслаблен, и расслабить сустав, который напряжен». Самомассаж – простой метод, который вы можете использовать без подготовки и при отсутствии опыта. Такой массаж стимулирует кожу, прилегающие ткани и мышцы за счет приложения давления. Некоторым людям нравится использовать ментоловый крем, потому что он дает охлаждающий эффект. Однако массаж подходит не при всех болях. Не массируйте суставы, которые воспалены (покраснение, опухоль). Не используйте массаж, если у вас флебит, тромбофлебит или сыпь на коже.

### Нехватка воздуха

Нехватка воздуха может быть хроническим симптомом или может возникнуть вследствие острой инфекции, которая представляет опасность, если ее не лечить должным образом. Чтобы исключить острую инфекцию, обратитесь к схеме в главе 7, посвященной нехватке воздуха, и сравните симптомы. Как и у усталости и стресса, у нехватки дыхания может быть множество причин. В любом случае организм не получает необходимое количество кислорода.

## Наиболее распространенные причины

Ниже приведены некоторые наиболее распространенные физиологические изменения, вызванные ВИЧ/СПИДом и способные вызвать нехватку воздуха:

*Разрушение воздушных мешочков в легких*, как результат некоторых легочных инфекций. Такие нарушения снижают способность легких доставлять кислород в кровь и извлекать из нее углерод. Хотя организм может до определенной степени приспособиться к этому, в случае неожиданного изменения легкие могут не выдержать.

*Сужение дыхательных путей к воздушным мешочкам* и чрезмерное образование слизи. Из-за сужения дыхательных путей в них остается меньше места для поступления воздуха в легкие. Чрезмерное образование слизи также уменьшает пространство для прохождения кислорода в легкие. Подобные изменения происходят как при астме, так и при хроническом бронхите.

*Анемия*. Кислород переносится красными кровяными тельцами, поэтому люди с анемией (сниженное количество красных кровяных телец) могут испытывать нехватку воздуха.

*Плохое состояние мышц*. Снижение тонуса мышц может затронуть и дыхательные мышцы, и все другие мышцы тела. Когда мышцы в плохом состоянии, они хуже справляются с той работой, которую должны проделывать, им требуется больше энергии (и кислорода). В случае с дыхательными мышцами процесс очищения легких становится менее эффективным, и в них остается меньше места для поступления свежего воздуха.

*Беспокойство и стресс*. Беспокойство ускоряет дыхание и затрудняет возможность сделать полный, глубокий вдох.

## Как справиться с нехваткой дыхания

Есть много причин, вызывающих нехватку воздуха, но также есть и множество способов справиться с этой проблемой.

*Не останавливайтесь или не старайтесь быстрее закончить то, чем занимались*, если вам начинает не хватать воздуха. Наоборот, снизьте темп. Если нехватка воздуха продолжается, прервитесь на

несколько минут. Если вам все еще не хватает воздуха, примите лекарство, которое прописал врач. Часто нехватка воздуха пугает, а возникающий страх может добавить проблем, и прежде всего вызвать выброс организмом гормонов, которые усиливают приступ. Во-вторых, страх может заставить вас прекратить делать то, что вы делали, и это не позволит приобрести выносливость, которая необходима, чтобы помочь вам решить проблемы. Основное правило – делайте что-либо постепенно.

*Повышайте нагрузку поэтапно, не более чем на 25 процентов в неделю*. Так, если сейчас вы можете спокойно работать в саду в течение двадцати минут, на следующей неделе увеличьте это время максимум на 5 минут. Как только вы сможете спокойно работать в течение 25 минут, можете увеличить это время еще на несколько минут.

*Не курите*. Если вы курильщик, проще, конечно, сказать это, чем сделать. Большинство курильщиков зависимы от курения и никотина, хотя могут этого не осознавать. Когда вы пытаетесь бросить, неприятные симптомы синдрома отмены, такие как головокружение, бессонница и головная боль осложняют задачу. Симптомы проходят в течение нескольких недель, но потребность в никотине может остаться. Врач может прописать вам никотиновый пластырь или жвачку, чтобы помочь справиться с тягой к курению. Можно попробовать отвлекаться или занимать себя чем-нибудь, пока не пройдет позыв покурить (пожевать жвачку, походить несколько минут, почистить зубы, позвонить другу). Со временем позывы слабеют.

Вдобавок к преодолению тяги к никотину вы можете обнаружить, что вам не хватает физических действий, связанных с курением. Попробуйте найти то, что займет руки. Возможно, вам придется научиться отвлекать себя или придумать что-то взамен, когда вы пьете кофе, читаете, смотрите телевизор, заканчиваете прием пищи.

Некоторые не пытаются бросить курить из-за страха перед неудачной попыткой. Каковы бы ни были трудности или причины, существует большое количество материалов, которые могут помочь вам бросить курить.

*Избегайте пассивного курения*. Избегать пассивного курения важно, если вы пытаетесь решить проблему с нехваткой

воздуха. Иногда это трудно сделать, потому что ваши друзья, которые курят, не понимают, насколько они осложняют вам жизнь. Вы должны объяснить им. Объясните, что их курение вызывает у вас проблемы с дыханием, и что вы были бы очень благодарны, если бы они не курили в вашем присутствии. Сделайте ваш дом «зоной свободной от курения». Попросите людей курить на улице.

*Принимайте лекарства и кислород в соответствии с предписаниями врача.* Мы периодически слышим о том, что лекарства приносят вред, и их не следует принимать. Во многих случаях это справедливо, тем не менее, при хроническом заболевании они могут быть жизненно необходимы. Не пытайтесь пропускать прием, снижать дозы или обходиться без лекарств вовсе. В то же время, больше – не значит лучше. Не принимайте больше, чем прописано. Прописанная доза очень важна. Иногда это может означать прием лекарств даже тогда, когда симптомы отсутствуют. Это также говорит о том, что не следует увеличивать дозу, если кажется, что она не помогает. Если у вас есть вопросы, касающиеся прописанных лекарств, или вам кажется, что они не помогают, обсудите эти вопросы с врачом до того, как прекратите их прием или начнете принимать больше, чем прописано. Профилактика всегда лучше, чем решение возникшей проблемы.

*Пейте много жидкости, если проблема в слизи и если доктор не велел иначе.* Жидкость разжижает слизь и облегчает процесс откашливания. Использование увлажнителя воздуха также может быть полезным.

*Практикуйтесь в брюшном дыхании и дыхании с вытянутыми губами.* Как уже было сказано, одна из причин нехватки воздуха может заключаться в ослабленности мышц диафрагмы и дыхательных мышц. В этом случае легкие не освобождаются полностью, и остается меньше места для свежего воздуха. Упражнения на брюшное дыхание и с вытянутыми губами помогают укрепить и улучшить состояние и функциональность дыхательных мышц, а также снизить затраты энергии во время дыхания. Кроме того, эти дыхательные упражнения могут использоваться вместе с другими методами, которые опираются на силу вашего сознания, для того, чтобы спра-

виться с симптомами (часто их называют когнитивными методами управления симптомами. Они описаны в главе 9). Можно использовать эти упражнения и просто для расслабления.

### Дыхание с вытянутыми губами

Используйте этот метод, если вам не хватает воздуха, или как упражнение для расслабления.

1. *Вдохните через нос.* Это легче сделать, если немного наклониться вперед.
2. Задержите дыхание на короткое время.
3. *Вытянув губы,* как если бы вы собирались свистнуть, медленно выдохните через рот. Выдох совершается в два раза медленнее, чем вдох.
4. Тренируйтесь в течение 5–10 минут от двух до четырех раз в день.

### Брюшное дыхание

Используйте этот метод для укрепления дыхательных мышц.

1. *Лягте на спину.* Под голову и колени положите подушки.
2. Положите одну руку на живот, а другую на верхнюю часть грудной клетки.
3. *Медленно вдохните через нос,* так, чтобы живот выпятился. Представьте, что ваши легкие наполнены свежим воздухом. Рука на желудке должна подняться вверх, а рука на грудной клетке должна остаться на месте.
4. Медленно выдохните через рот, губы вытянуты в трубочку. Одновременно слегка надавливайте рукой на живот.
5. *Тренируйтесь в течение 5–10 минут* три-четыре раза в день, пока не добьетесь автоматизма. Если появится головокружение, передохните.

*Брюшным дыханием* овладеть немного сложнее, чем дыханием с вытянутыми губами. Тогда как дыхание с вытянутыми гу-

бами позволяет освободить легкие от имеющегося воздуха и восстановить обычный механизм дыхания, брюшное дыхание укрепляет дыхательные мышцы. Укрепление мышц позволяет использовать их более эффективно и уменьшить усилия, необходимые для дыхания.

Когда вы освоите брюшное дыхание, можно положить небольшой груз на живот. Это поможет еще больше укрепить дыхательные мышцы. Начните с груза не более 500 грамм. Это может быть книга или пакет с крупой. Постепенно увеличивайте вес, когда мышцы укрепятся. Когда вы сможете спокойно дышать в положении лежа, можете продолжать тренироваться в положении сидя, стоя и во время ходьбы. Вы сможете лучше справиться с нехваткой воздуха, если будете практиковать этот способ дыхания, занимаясь обычными делами.

## Проблемы со сном

Во время сна организм может сконцентрироваться на саморегуляции, потому что, когда мы спим, то не тратим энергию, необходимую во время бодрствования. Когда мы не высыпаемся, могут возникать различные симптомы, такие, как усталость или трудности с концентрацией внимания. Это не значит, что их причиной всегда является недосыпание.

Помните, что симптомы, связанные с ВИЧ/СПИДом, могут быть вызваны различными обстоятельствами. Тем не менее, если произошли изменения, связанные с тем, как вы спите, с усталостью, которую вы чувствуете, все это может быть частично связано с проблемами со сном.

## Как справиться с проблемами со сном

Многие люди чувствуют себя беспомощными перед проблемами со сном, но есть много способов помочь себе спать лучше. Для того, чтобы спать хорошо, вам необходимо:

1. удобная кровать;
2. избегать употребления веществ, которые препятствуют засыпанию;
3. соблюдать режим;
4. знать, как справиться с тем, что мешает здоровому сну. Как это делать, описано ниже.

## До того, как вы пошли спать

*Приобретите удобную кровать*, которая позволяет вам занять удобное положение. Как правило, это значит, что матрас твердый, хорошего качества. Он хорошо поддерживает позвоночник и не заставляет вас скатываться к середине кровати. Под матрас можно положить дополнительную деревянную прокладку, которая не будет позволять матрасу прогибаться. Кому-то может помочь водяной или надувной матрас, так как они хорошо поддерживают вес и принимают форму тела. С другой стороны, некоторым людям они кажутся совершенно неудобными. Если у кого-то из ваших знакомых есть такой матрас, попросите его на время, попробуйте на нем поспать, чтобы решить, подходит он вам или нет.

*Приподнимите ту часть кровати, где расположена голова.* Это облегчает дыхание. Можно использовать дополнительные подушки, чтобы приподнять на необходимую высоту грудь и плечи.

Поддерживайте в комнате приятную, комфортную температуру.

*Пользуйтесь увлажнителем воздуха*, если вы живете в местности с сухим воздухом или в холодном климате, и обогреватели, которые вы используете, снижают влажность воздуха в помещении. Теплый, влажный воздух облегчает дыхание, и вам не приходится думать об этом, когда вы пытаетесь заснуть.

*Обустройте спальню так*, чтобы чувствовать себя в ней комфортно и спокойно. Держите телефон и лампу недалеко от кровати, чтобы можно было легко дотянуться.

Держите очки рядом с кроватью, если вы носите очки или контактные линзы. Если вам нужно будет встать ночью, вы сможете легко найти очки и будете чувствовать себя комфортнее, передвигаясь по дому.

## Чего не нужно делать перед сном

*Не ешьте перед сном.* Хотя вы можете чувствовать сонливость после плотного ужина, это ни в коей мере не способствует быстрому засыпанию и здоровому сну в течение ночи. Сон – это время, когда организм отдыхает и восстанавливается, а когда вы поели перед сном, организм продолжает тратить энергию на переваривание пищи и отнимать драгоценное время у отдыха. Если чувство голода мешает вам заснуть, выпейте перед сном стакан теплого молока.

*Не пейте алкогольные напитки.* Представление о том, что алкоголь помогает заснуть, помогая вам расслабиться, неверное. Наоборот, алкоголь нарушает цикличность сна. Сон может стать прерывистым и поверхностным, возможно периодическое пробуждение.

*Не пейте напитки, содержащие кофеин.* Кофеин, по своей сути, стимулятор. Он может препятствовать засыпанию. Кофеин содержится не только в кофе, но и в некоторых видах чая, в шоколаде, кока-коле и в некоторых других газированных напитках.

*Старайтесь поздно вечером не есть продукты, содержащие глутамат натрия.* Китайская кухня широко известна высоким содержанием глутамата натрия, но это не единственная пища, где его много. Продукты в вакуумной упаковке также содержат эту добавку. Перед тем, как покупать полуфабрикаты, убедитесь, что они не содержат глутамат натрия.

*Не курите перед сном.* Никотин, содержащийся в сигаретах – это стимулятор. Кроме того, что курение само по себе может вредить здоровью и вызывать заболевания легких, оно никак не способствует быстрому засыпанию. Курение в постели может привести к пожару.

*Старайтесь не принимать таблетки для похудения.* Таблетки для похудения часто содержат стимуляторы, которые могут препятствовать засыпанию и продолжительному сну.

*Старайтесь не принимать снотворное.* Несмотря на то, что снотворное кажется идеальным способом решить проблему бессонницы, оно действует менее эффективно, если его применять постоянно. Кроме того, у многих снотворных препаратов есть обратный эффект, то есть, как только вы перестаете их принимать, заснуть

становиться еще труднее. Все может закончиться тем, что у вас будет еще больше проблем, чем до того, как вы начали принимать снотворное. Если возможно, нужно полностью избегать применения снотворного.

## Придерживайтесь распорядка дня

*Установите четкое время отдыха и отхода ко сну.* Ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер. Утром также вставайте в одно и то же время. Если хотите вздремнуть, делайте это днем, но не спите после ужина. Идите спать тогда, когда чувствуете, что готовы заснуть.

*Переустановите свои внутренние часы* (например, если вы ложитесь спать в 4 ночи, а потом спите до полудня). Чтобы это сделать, ложитесь спать на час раньше или позже того времени, когда вы хотите спать, пока нормальное расписание не восстановится. Этот способ может показаться странным, но опыт показывает, что это наилучший способ перенастроить свои внутренние часы.

*Делайте физические упражнения в одно и то же время каждый день.* Физические нагрузки не только способствуют более хорошему сну, но, если вы занимаетесь ими регулярно, это способствует соблюдению распорядка дня.

*Старайтесь находиться на солнце каждый день, хотя бы пятнадцать-двадцать минут.* Солнце помогает поддерживать нормальный ход внутренних часов.

*Приучитесь совершать одно и то же действие перед тем, как идти спать.* Вы можете смотреть программу новостей или читать книгу, а может быть, принимать теплую ванну. Соблюдая такой ритуал, вы будете говорить своему организму, что пришло время расслабляться, успокаиваться и готовиться ко сну.

## Я никак не могу заснуть

Используйте кровать и спальню только для сна и занятий любовью. Если вы легли в кровать и чувствуете, что не можете заснуть,

встаньте и уйдите в другую комнату. Находитесь там до тех пор, пока не почувствуете, что вас клонит в сон.

Не размещайте в спальне телевизор. Часто люди ставят телевизор в спальне, думая, что он помогает им заснуть. Телевизор не помогает. На самом деле он заставляет мозг работать и воспринимать информацию, тем самым нарушая процесс засыпания. Вы можете возразить: «Я всегда засыпаю при включенном телевизоре!». А вы рано засыпаете, когда телевизор работает? Вряд ли. Скорее всего, поздней ночью.

Отвлечитесь от переживаний. Бывает, случается так, что вы легко засыпаете, а потом неожиданно просыпаетесь, охваченные переживаниями, от которых не можете отделаться. Вы начинаете еще больше нервничать из-за того, что не можете снова заснуть. Если вы попытаетесь думать о чем-то другом, а не о причине своих переживаний, это может помочь заснуть. Можно попробовать считать в обратном порядке, начиная со 100, или вспоминать название цветка на каждую букву алфавита.

Не переживайте по поводу того, что не высыпаетесь. Если организму нужен сон, вы будете засыпать. Помните также, что с возрастом потребность во сне уменьшается.

## Стресс

Стресс – проблема, с которой знаком каждый. Что же такое стресс? В 1950 году психолог Ганс Селье дал такое определение стресса: «необычный ответ организма в ответ на давление, которое на него оказано». Другие ученые расширили это понятие и определяют стресс, как адаптацию организма к тем требованиям, которые к нему предъявлены, приятным или неприятным.

### Как ваш организм реагирует на стресс?

Ваш организм привык работать в определенном режиме. Когда возникает необходимость изменить режим, организм должен психологически адаптироваться, чтобы начать работать в новом режи-

ме. Организм реагирует тем, что готовится к новому режиму: пульс учащается, давление повышается, мышцы спины и шеи напрягаются, дыхание ускоряется, пищеварение замедляется, наблюдается сухость во рту, и, возможно, потоотделение. Это типичные признаки стресса.

### Что заставляет организм реагировать на стресс?

Для совершения действий мышцам необходим приток кислорода и энергии. Дыхание учащается, чтобы организм получил как можно больше кислорода, и при этом пытается вывести как можно больше углерода. Количество сердечных сокращений увеличивается, чтобы доставить кислород и питательные вещества в мышцы.

### Как долго длится реакция на стресс?

Как правило, реакция длится до тех пор, пока присутствует стрессовая ситуация. Затем организм возвращается в обычный режим работы. Тем не менее, иногда организм не приходит в нормальный режим функционирования. Если стресс присутствует в течение длительного времени, организм начинает к нему привыкать. Длительная работа в режиме стресса может привести к проблемам со здоровьем, таким как перенапряжение (высокое артериальное давление) и нехватка воздуха.

### Наиболее распространенные факторы стресса

Независимо от фактора, который вызывает стресс, изменения, происходящие в организме, похожи. Тем не менее, факторы подчас зависят друг от друга. На самом деле один фактор может вызвать другой или усилить действие уже существующих факторов. Иногда несколько факторов включаются в действие одновременно. Вот наиболее распространенные источники и типы стресса:



*Физические факторы.* Физические факторы могут варьироваться от чего-то вполне приятного, как, например, поход в клуб, до чего-то совершенно неприятного, в частности, проявление симптомов ВИЧ/СПИДа. Есть одна общая черта, которая объединяет оба этих фактора – они оба повышают потребность организма в энергии. Если организм не готов удовлетворить возникшую потребность, он может отреагировать появлением боли в мышцах, усталостью или ухудшением симптомов болезни.

*Умственные и эмоциональные факторы.* Эти факторы также могут варьироваться от неприятных до приятных. Удовольствие, которое вы испытываете, когда присутствуете на свадьбе своей сестры или встречаетесь со старым приятелем, вызывает такой же ответ организма, как если бы вы расстроились по поводу неприятностей на работе или по поводу своего плохого самочувствия. Как бы странно это ни казалось, но это правда. И разница состоит только в том, как стрессовый фактор воспринимается мозгом.

*Факторы окружающей среды.* Они также могут быть положительными и отрицательными. Это и солнечный день, и скользкий тротуар, по которому трудно идти, громкий звук или пассивное курение.

## Как понять, что у вас стресс?

На самом деле, иногда стресс даже полезен. Он помогает жить более эффективно, но до тех пор, пока стресс не заставляет вас преодолевать предел физических возможностей. В разное время вы можете выдержать больше или меньше стресса. Но иногда, когда вы не осознаете, что находитесь под воздействием различных типов стресса, вы можете подойти к пределу своих возможностей и почувствовать, что совершенно не можете контролировать свою жизнь. Часто трудно бывает понять, что у вас слишком много стрессовых факторов.

Признаки стресса, которые должны вас насторожить, следующие:

- вы кусаете ногти, ерошите волосы или совершаете какие-то другие повторяющиеся действия;
- скрипите зубами или сжимаете челюсти;

- испытываете напряжение в области шеи, плеч, головы (иногда это может вызывать головную боль);
- ощущения беспокойства, беспомощности, нервозность, раздражительность.

Иногда вы ловите себя на мысли, что вас что-то напрягает. Если это так, уделите несколько минут размышлениям о том, что заставляет вас чувствовать напряжение. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Некоторые способы использования сознания для того, чтобы расслабиться, описаны в главе 9.

## Как справляться со стрессом

Стресс невозможно «вылечить», потому что он часть нашей повседневной жизни. Но вы можете научиться справляться с отрицательным воздействием стресса. Вот два пути, которыми можно победить стресс: избегать стрессовых ситуаций и справляться со стрессовыми ситуациями.

## Как избегать стрессовых ситуаций

Иногда, можно заранее предположить, что ситуация стрессовая. Например, пробка на дороге, командировка, собеседование при приеме на работу. Во-первых, постарайтесь определить как можно более объективно, что делает эту определенную ситуацию стрессовой. То, что вам не нравится опаздывать? Командировка беспокоит потому, что впереди неопределенность?

Как только вы определите, что именно вызывает напряжение в той или иной ситуации, вы можете приступить к поиску путей, которые помогут избежать причин, вызывающих стресс. Может быть, выйти из дома пораньше? Может, стоит позвонить туда, куда вы собираетесь ехать, попытаться прояснить ситуацию, заказать гостиницу? После того, как вы определите возможные выходы из ситуации, запомните один, который можно будет использовать в следующий раз в подобном случае. Не забывайте оценивать результаты. Этот подход к решению проблем мы обсуждали в главе 2.

## Управляя стрессом

Несмотря на то, что вы можете эффективно справляться с некоторыми типами стресса, стараясь избегать стрессовых аспектов некоторых ситуаций, какие-то другие типы стресса начинают давить на вас, когда вы к этому не готовы. Чтобы справиться с таким типом стресса, вы можете воспользоваться тем же подходом, что и для решения проблем.

Если вы предполагаете, что определенные ситуации вызовут стресс, определите, как вы будете действовать в этих ситуациях, до того, как они наступили. Попробуйте прорепетировать, умственно, как вы будете действовать, когда наступит время. Важно прислушиваться к сигналам организма, которые говорят, что напряжение и стресс нарастают. Чем лучше вы научитесь распознавать сигналы организма, тем эффективнее вы сможете управлять стрессом и стрессовыми ситуациями.

Определенные вещества, такие как никотин, алкоголь и кофеин, могут усиливать стресс. Хотя вы можете прибегнуть к сигарете, выпить бокал вина или чашечку кофе, чтобы уменьшить напряжение, все это, на самом деле, ответная реакция организма на стресс. Только удалив стрессовые факторы, вы будете чувствовать себя спокойнее.

Глава 9 «Использование сознания для того, чтобы справиться с симптомами» рассказывает о таких способах, как разговор с самим собой, расслабление мышц, работа с образами, визуализация. Эти способы могут помочь вам справиться в том числе со стрессом. Другие способы управления стрессом, такие как достаточный сон, физические нагрузки, хорошее питание, обсуждаются в этой главе, а также в главах 10 и 11.

Подводя итог, можно сказать, что стресс, как и любой другой симптом, вызывается различными причинами, а соответственно существуют разные способы, помогающие с ним справиться. Вы сами должны оценить ситуацию и выбрать те варианты, которые отвечают вашим потребностям и образу жизни.

Важно предпринимать действия, которые помогут справиться с болезнью в повседневной жизни. Но иногда этого недостаточно. Иногда вам хочется скрыться от всех и остаться наедине с собой.

Это может помочь по-новому посмотреть на ситуацию и найти новые способы решения. В следующей главе мы поговорим о способах, которые помогут совместить физические действия, направленные на управление симптомами, с когнитивными методами – методами, которые предполагают обращение к сознанию. Эти методы также помогают уменьшить, а порой и предотвратить проявление многих симптомов, которые часто проявляются у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

## Использование сознания для того, чтобы справляться с симптомами

Каждый из нас хотя бы однажды испытывал на себе силу сознания и то, как оно может воздействовать на организм. Наши мысли и чувства, как приятные, так и неприятные, заставляют организм реагировать на них. Часто эти реакции отражаются на дыхании и пульсе. Могут быть и другие проявления, такие как потоотделение (холодный пот или обычный), слезы. Человек может покраснеть. Иногда одних воспоминаний или образов достаточно, чтобы вызвать подобные реакции. Проведем эксперимент. Отвлечитесь и подумайте о большом сочном лимоне. Теперь представьте, что вы надкусываете этот лимон. Что происходит? Рот начинает наполняться слюной. Вы даже можете почувствовать запах лимона. Все эти реакции запущены нашим сознанием и образом лимона, который хранится в памяти.

Приведенный пример показывает силу сознания и его способность воздействовать на организм. Он доказывает, что следует использовать возможности нашего сознания для того, чтобы справляться с симптомами ВИЧ/СПИДа. Тренируясь и практикуясь, мы можем научиться использовать наше сознание для расслабления мышц, снижения уровня стресса и уменьшения дискомфорта, вызванного физическими и эмоциональными симптомами. Сознание, например, может помочь справиться с нехваткой воздуха, меньше зависеть от лекарств.

В этой главе мы поговорим о различных способах, которые позволяют использовать сознание для управления симптомами. Они носят название когнитивных методов.

### Методы расслабления

Несмотря на то, что вы, возможно, уже слышали и читали о релаксации, вы можете плохо представлять себе, что это такое,

какую она приносит пользу и как этим заниматься. Существуют разные методы релаксации, каждый из которых по-разному осуществляется и используется. Некоторые методы применяются только для расслабления мышц, другие – для снижения уровня беспокойства, эмоционального напряжения или переключения внимания. Все они помогают справляться с симптомами.

Термин релаксация разными людьми понимается по-разному. Каждый из нас может назвать способы расслабления. Например, просмотр телепередач, прогулки, музыка, работа в саду. Эти методы расслабления отличаются от тех, которые мы будем обсуждать в этой главе, тем, что предполагают ту ли иную форму физической и мозговой активности. Методы релаксации также отличаются от отдыха или сна из-за того, что мы активно используем сознание для достижения состояния расслабленности. Цель релаксации заключается в том, чтобы отключиться от окружающего мира и позволить организму и сознанию отдохнуть. Это состояние позволяет снизить напряжение, которое усиливает симптомы. Когда вы станете специалистом в использовании методов релаксации, вы обнаружите, что после проделанных упражнений вы почувствуете полное спокойствие и благополучие, а ваши симптомы вас беспокоят гораздо меньше.

### Расслабление мышц

Расслабление мышц – один из наиболее используемых когнитивных методов, помогающий уменьшить проявление симптомов. Он очень популярен потому, что понятно, как он работает. Если нам говорят, что физический стресс или мышечное напряжение усиливает боль, вызывает нехватку воздуха и эмоциональный стресс, мы стараемся научиться распознавать это напряжение и освободиться от него. Вдобавок этим методом легко овладеть, и его можно использовать в различных ситуациях. Именно этот метод может давать быстрые результаты, такие, как положительные ощущения от уменьшения боли, стресса, мышечного напряжения. К вам возвращаются спокойствие и радость. Этот метод помогает уменьшить боль, напряжение мышц

и стресс. Он помогает восстановить нормальное дыхание и способствует более спокойному сну.

Чуть ниже приведено два примера методов расслабления мышц. Попробуйте оба и выберите тот, который вам больше нравится. Можно записать инструкции по выполнению упражнения на пленку. Это не обязательно, но иногда помогает добиться концентрации внимания. Кроме того, вы не будете отвлекаться для того, чтобы посмотреть в книге инструкции по выполнению упражнения в тот момент, когда пытаетесь расслабиться.

### Как использовать методы расслабления

*Выберите спокойное место и время* в течение дня, когда вас никто не будет беспокоить в течение 15–20 минут. Если кажется, что это слишком долго, начните с 5 минут.

*Попробуйте практиковаться дважды в день*, но не менее четырех раз в неделю.

*Не ждите чудес.* Некоторые методы требуют времени, чтобы ими овладеть. Иногда требуется до 3–4 недель, прежде чем вы начнете чувствовать изменения.

*Релаксация должна помогать.* Самое плохое, что может произойти, это то, что вам будет скучно. Если упражнения покажутся вам неприятными или будут заставлять вас нервничать, тогда, возможно, вам следует попробовать какой-нибудь другой метод, описанный в этой главе.

### Прогрессивное расслабление мышц

Много лет назад психолог Эдмунд Якобсон установил, что для того, чтобы расслабиться, нужно знать, что такое напряжение и что такое расслабление. Он верил, что если человек способен распознавать напряжение, он способен научиться расслабляться. Он разработал простое упражнение в помощь тем, кто пытается овладеть этим методом.

Чтобы расслабить мышцы, вам следует знать, как сканировать свой организм, распознавать, где сосредоточено напряжение, и избавляться от него. Первый шаг состоит в том, чтобы усвоить разницу между напряжением и расслабленностью. Короткое упражнение на прогрессивное расслабление мышц, позволит вам сравнить эти два ощущения, поможет научиться распознавать напряжение и избавляться от него, в какой бы части тела оно ни было сосредоточено. Как указывает Якобсон, цель намеренного напряжения мышц состоит в том, чтобы научиться распознавать и удерживать напряжение в организме. Вы будете чувствовать напряжение и использовать ту же самую процедуру, чтобы от него избавиться. Как только вы овладеете этим методом, вам не понадобится намеренно вызывать напряжение, а только определять, где оно присутствует, и убирать его.

Некоторым людям, у которых сильные боли, особенно в суставах, упражнение Якобсона на прогрессивное расслабление мышц не подойдет. Если вы испытываете боль, она может помешать вам расслабиться. В этом случае вам больше подойдет техника сканирования.

### Сканирование организма

Сканирование организма – это метод расслабления, похожий на упражнение Якобсона по прогрессивному расслаблению мышц, но он не требует напрягать мышцы или двигать ими. Как и упражнение Якобсона, его лучше делать лежа на спине, но в принципе подойдет любое положение. Прежде всего вам нужно сконцентрироваться на дыхании. В течение нескольких минут просто дышите, и попытайтесь прочувствовать, как воздух входит в ваше тело и выходит из него. Попробуйте направить поток входящего воздуха через грудную клетку вниз, до самого живота (это брюшное дыхание, которое описано в главе 8, оно является важной составляющей упражнений на релаксацию).

Через 2–3 минуты после того, как вы поупражнялись в дыхании, сконцентрируйте ваше внимание на пальцах ног. Не двигайте ими, просто подумайте о том, как вы их ощущаете. Не

расстраивайтесь, если вы не чувствуете ничего. Если вам кажется, что ноги напряжены, пусть они расслабятся, когда вы выдыхаете.

После того, как вы какое-то время концентрируетесь на носках, переместите свое внимание на ступни. Не двигайте ими. Просто сконцентрируйтесь на ощущениях, которые у вас могут возникнуть. Пусть любое напряжение уходит из ступней, когда вы выдыхаете. Теперь сконцентрируйте внимание на лодыжках. Через какое-то время переключите внимание на голень.

Продолжайте этот процесс, каждый раз переключая внимание на другую часть своего тела, постепенно перемещаясь от низа тела к голове. Если вы обнаруживаете напряжение, пусть оно уходит, когда вы выдыхаете. Если ваше внимание начинает рассеиваться, концентрируйте его на ощущениях, которые вы испытываете, и на дыхании.

Этот метод можно также использовать, если вы не можете заснуть. Он помогает освободить сознание от переживаний и навязчивых мыслей. Смысл заключается в том, чтобы сконцентрировать все внимание на сканировании своего тела, распознать и избавиться от напряжения.

## Упражнение на прогрессивное расслабление мышц

Упражнение задействует основные группы мышц. Сначала вам предлагается напрячь мышцы, а затем расслабить их. Если у вас боли в определенном месте, напрягайте мышцы слегка или вообще не напрягайте, а основное внимание сосредоточьте на расслаблении.

1. Займите удобное положение. Снимите одежду, если она жмет. Не скрещивайте ноги и руки. Пусть ваше тело ощутит поверхность, на которой вы сидите или лежите.

2. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, наполните воздухом грудную клетку. Задержите дыхание... Выдохните через рот, сложив губы трубочкой. Когда выдыхаете, почувствуйте, как напряжение вместе с потоком воздуха покидает ваше тело. Почувствуйте, как мышцы наливаются тяжестью. Все ваше тело

наливается тяжестью и давит на поверхность, на которой вы лежите или сидите...

3. Почувствуйте мышцы ступней и голеней. Потяните носки назад, в направлении коленей. Почувствуйте напряжение в ступнях и голенях. Расслабьте носки. Почувствуйте, как уходит напряжение, а на смену ему приходит ощущение приятного тепла и расслабленности.

4. Теперь напрягите мышцы бедер и ягодиц. Задержитесь в этом положении и почувствуйте напряжение. Расслабьте мышцы. Расслабленные мышцы наливаются тяжестью и давят на поверхность, на которой вы лежите или сидите.

5. Напрягите мышцы груди и живота. Заметили, как вы задерживаете дыхание, когда напрягаете мышцы? Расслабьтесь и обратите внимание на то, что вам хочется сделать глубокий вдох, чтобы избавиться от напряжения в грудной клетке. А теперь сделайте глубокий вдох и направьте поток воздуха через грудную клетку вниз. Выдохните, и пусть вместе с воздухом напряжение покидает ваше тело.

6. Теперь вытяните вперед пальцы рук. Напрягите пальцы и мышцы рук. Расслабьте. Почувствуйте, как уходит напряжение и кровь бежит быстрее по сосудам.

7. Сведите лопатки вместе, напрягите мышцы плеч и шеи. Именно в этом месте у многих людей копится напряжение. Оставайтесь в этом положении... теперь расслабьтесь. Почувствуйте, как тепло разливается по мышцам. Мышцы становятся эластичнее.

8. Напрягите все мышцы на лице и на голове. Почувствуйте напряжение мышц вокруг глаз и вокруг рта. Теперь расслабьте мышцы. Пусть рот слегка приоткроется, когда напряжение уходит. Вот так. Запомните разницу.

9. А теперь еще раз глубоко вдохните. Еще, еще. Выдохните и почувствуйте, как тело наливаются тяжестью и еще более расслабляется, давит на поверхность, на которой вы лежите или сидите.

10. Насладитесь приятным ощущением расслабленности... Запомните эти ощущения. Постепенно вы научитесь понимать, что ваши мышцы напряжены, научитесь расслаблять их.

11. Приготовьтесь подняться и встать на ноги. Три раза глубоко вдохните. Откройте глаза, когда будете готовы.

## Методы визуализации и построения образов

Хотя для снижения напряжения мышц и избавления от стресса наиболее часто используются методы релаксации, также для этих целей можно использовать и другие когнитивные методы. Такие методы, как визуализация и построение образов, используются для преодоления страхов, снижения уровня беспокойства и освобождения от переживаний. Они помогают очистить сознание от неприятных мыслей о проявляющихся симптомах.

### Построение образов

Техника построения образов – это техника расслабления, которую можно определить как создание мечты. Она позволяет отвлечь мысли от симптоматики и перенестись в другое место и в другое временное измерение. У этой техники есть дополнительное преимущество, так как она позволяет достичь глубокого расслабления за счет того, что вы представляете себя окруженным спокойствием и безопасностью. Текст, который можно использовать как план для построения образов, приводимый нами, поможет вам отправиться в мысленное путешествие.

Этот текст можно использовать несколькими путями:

Можно самому прочитать текст несколько раз, чтобы привыкнуть к нему. После прочтения лучше лечь или сесть в тихом месте и попытаться мысленно восстановить описанные образы. На воссоздание образов каждого текста должно уходить от десяти до пятнадцати минут.

Вы можете попросить друга или члена семьи медленно читать текст вслух, делая паузы на 10–15 секунд в тех местах, где стоит многоточие (...).

Вы можете записать текст на пленку и прослушивать его в удобное время.

Итак...

### Прогулка за городом (построение образов)

Займите удобное положение, сидя или лежа. Расстегните пуговицы на одежде, если она вас сковывает. Не скрещивайте руки или ноги. Почувствуйте, как поверхность, на которой вы лежите или сидите, поддерживает вас.

Закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох через нос. Направьте поток воздуха из легких во все уголки тела. Задержите дыхание... Медленно выдохните через слегка вытянутые губы и параллельно с выдохом расслабьте тело. Почувствуйте, как мышцы расслабляются и наливаются тяжестью... Вот так.

Мысленно пройдите по всему телу, начиная с головы и заканчивая пятками. Если обнаружите напряжение в мышцах, расслабьте их.

Расслабьте мышцы лица, головы и шеи. Расслабьте мышцы губ. Тяжелая голова опирается на плечи, а плечи опускаются под тяжестью головы. Сделайте глубокий вдох, расслабьте грудную клетку и мышцы живота. Почувствуйте тяжесть в мышцах ног, рук, и как они давят на поверхность, на которой вы лежите или сидите.

Сделайте еще один глубокий вдох и определите, где еще осталось напряжение. Во время выдоха позвольте мышцам тела расслабиться. Почувствуйте, как мышцы наливаются тяжестью и давят на поверхность, на которой вы лежите или сидите. Еще больше расслабьте мышцы. Вот так...

Представьте, что вы идете по старой дороге за городом... Солнце греет вам спину... Вы слышите пение птиц... Воздух наполнен ароматами трав.

Вы продолжаете идти по дороге и подходите к калитке заброшенного сада... Калитка скрипнула, когда вы открыли ее и вошли в сад.

Вы находитесь в заброшенном саду, цветы растут там, куда ветер забросил семена. Плющ обвивает упавшие деревья, кругом зеленая трава и тени от деревьев.

Вы глубоко вдыхаете аромат цветов... Слышите пение птиц и стрекот кузнечиков... Чувствуете, как теплый воздух обдувает тело и оставляет приятный теплый след на коже.

Вы продолжаете медленно двигаться по тропинке сада и попадаете в ту его часть, где деревьев больше, и их листва закрывает солнце, которое слегка пробивается через богатую листву. Воздух сделался свежее и чуть прохладнее. Вы слышите журчание ручья и ощущаете свежесть его струй. Вы несколько раз глубоко вдыхаете этот свежий воздух, и каждый вдох приносит вам облегчение и наполняет вас свежестью.

Вот вы и подошли к ручью. Он прозрачен и чист. Ручей звонко бежит по камням, окруженный стволами деревьев. Вы идете вдоль ручья, следуя его течению. Тропинка выводит вас на залитую солнцем поляну, и вы обнаруживаете живописный водопад... Видите радугу в сонме брызг...

Вам хорошо оттого, что можно просто сидеть и наслаждаться красотой, теплом и уединением в этом местечке, исполненном спокойствия.

Пришло время возвращаться. Вы идете обратно по тропинке под сень деревьев, которые дают прохладу. Выходите в солнечную часть заброшенного сада... Последний вдох аромата цветов, и вы за калиткой сада...

Вы покидаете найденный вами прекрасный уголок и возвращаетесь на дорогу. Но теперь вы знаете, что в любой момент можете вернуться в это царство покоя.

Соберитесь, придите в себя. Сделайте три глубоких вдоха и, когда захотите, откройте глаза.

## Визуализация

Технику визуализации еще называют развитием богатого воображения, и она сходна с построением образов. Это еще один способ использования воображения для того, чтобы создать тот образ себя, который вам хочется. Технику визуализации можно использовать по-разному и делать это в пределах коротких или длинных сеансов. Вы даже можете использовать

эту технику расслабления, когда заняты выполнением каких-то дел.

Одна из форм визуализации заключается в восстановлении приятных моментов прошлого или создании новых образов. Визуализация позволяет создавать образы, близкие именно вам. Например, попытайтесь восстановить в деталях праздник или событие, которое доставило вам большую радость. Кто при этом присутствовал? Что происходило? О чем вы говорили? Вы можете проделать то же самое с воспоминанием об отпуске. Визуализацию можно использовать для детального планирования предстоящих событий или для детализации приятных фантазий. Например, представьте, как бы вы потратили миллион долларов. Каким могло бы быть идеальное романтическое знакомство? Как может выглядеть ваш идеальный дом или квартира? Куда бы вы поехали или чем бы вы занимались во время воображаемого путешествия?

Другая форма визуализации предполагает представление символов, которые ассоциируются с дискомфортом или болью, которую вы можете испытывать в различных частях тела. Например, воспаленный сустав может быть красного цвета, затрудненное дыхание можно сравнивать с плотной повязкой на груди. После построения подобных образов попытайтесь изменить их. Можно представить, что красный цвет постепенно блекнет до полного исчезновения, повязка разматывается до тех пор, пока не спадет.

Техника визуализации может быть полезной для постановки и достижения целей (см. главу 2). После того, как вы составили план действий на неделю, уделите несколько минут представлению себя совершающим прогулку, делающим упражнение, или представьте, как вы принимаете лекарство. В этот момент вы мысленно репетируете те действия, которые вам необходимо предпринять для того, чтобы выполнить намеченный план. Исследования показали, что визуализация может помочь успешнее справляться со стрессовыми ситуациями, овладевать навыками и достигать поставленных целей. Те, кто овладел визуализацией, утверждают, что способны снизить уровень дискомфорта и стресса, связанного с проявлением симптомов болезни, за счет изменения негативных образов на позитивные.

Все техники расслабления, упомянутые выше, можно использовать в сочетании с брюшным дыханием и дыханием с вытянутыми губами. Эти техники дыхания описаны в главе 8 и помогают достичь состояния расслабления и отвлечься от неприятных мыслей, а также справиться с затрудненным дыханием.

## Другие техники работы с сознанием

Такие техники работы с сознанием, как отвлечение, разговор с собой, медитация и рефлексия, используют другой подход к избавлению от симптомов. Эти техники предполагают изменение привычного подхода к восприятию вещей, и симптомы кажутся менее острыми, менее ограничивающими, а их влияние на жизнь не столь серьезным.

## Отвлечение

В силу того, что мозг в отдельно взятый момент времени может сосредотачиваться только на чем-то одном, вы можете снизить интенсивность проявления симптомов за счет того, что будете фокусироваться не на своем теле и ощущениях в нем, а на чем-то другом. Эта техника, которая называется отвлечением или переносом внимания, особенно полезна, когда вы чувствуете, что симптомы полностью овладели вашим сознанием, или воспринимаете любое ощущение на уровне тела, как проявление нового симптома или ухудшение уже имеющихся проблем со здоровьем. Следует отметить, что, используя отвлечение, вы не игнорируете симптомы, а принимаете решение не заикливаться на них.

Отвлечение особенно хорошо помогает для кратковременных, эпизодических ситуаций.

Ниже приведены способы отвлечения и ситуации

Продумать, что именно вы будете делать после того, как уйдут неприятные ощущения.

Например, если у вас трудности с засыпанием, попробуйте составить план какого-нибудь предстоящего мероприятия. Делайте это как можно более детально.

Вспомните имя человека, название птицы или цветка, любого другого объекта на каждую букву алфавита. Если застопорились на какой-то букве, переходите к следующей. Подобный способ помогает в преодолении физического дискомфорта и в случаях проблем со сном.

Считайте в обратном порядке от 1000 до 100, уменьшая предыдущую цифру на 3. Например, 100, 97, 94...

Попробуйте вспомнить слова любимой песни или события, описанного в книге, которую вы когда-то читали.

Конечно же, существуют миллионы других способов, которые могут помочь вам отвлечься от проблемы, которая вас беспокоит.

До этого мы обсуждали эпизодические стратегии отвлечения, в которых вы внутренне переносите внимание с симптомов на мысли о чем-то более приятном. Есть другой вид отвлечения – отвлечение действием, которое помогает при длительных проявлениях симптомов, таких, как депрессия и некоторые формы хронических болей. В этом виде отвлечения мозг переключает внимание не столько внутренне, сколько внешне, с помощью какого-то действия. Если у вас легкая депрессия или продолжительные неприятные симптомы, займитесь чем-то, что вызывает ваш интерес. И вы обнаружите, что постепенно отстранились от постоянного сосредоточения на проблеме. Заниматься можно чем угодно: садоводством, приготовлением пищи, чтением, просмотром кинофильмов, а возможно даже участием в работе какой-нибудь организации в качестве добровольца. Отличительной чертой успешного управленца является разнообразие интересов, то есть такой человек постоянно чем-то занят.

## Разговор с собой: «Я знаю, что могу это сделать»

Мы постоянно ведем диалог с собой. Например, проснувшись утром, мы думаем: «Как мне не хочется вставать. Я устал



и не хочу сегодня идти на работу». Или в конце хорошо проведенного вечера думаем: «Как было хорошо! Надо мне почаще проводить так время». То, что мы в эти моменты думаем или говорим сами себе, называется «внутренним монологом».

Все наши внутренние монологи мы перенимаем от других людей, и они со временем становятся частью нас. Они принимают различные формы, большей частью негативные. Как правило, негативные внутренние монологи звучат так: «Я просто не могу этого сделать!», «Если бы только я мог», «Если бы только я не делал», «У меня просто нет сил...». Подобные формы внутреннего монолога отражают наши страхи и сомнения по поводу себя в целом и наших способностей справиться с болезнью или проявлением симптомов в частности. К сожалению, негативный внутренний монолог может обострить такие симптомы, как боль, депрессия и утомляемость.

Все, что мы узнаем в течение жизни, влияет на наши убеждения, чувства и действия. Поэтому то, что мы говорим себе, определяет наши успехи или неудачи, а также насколько успешными будут наши попытки управлять своим самочувствием. Умение правильно вести внутренний монолог помогает, а не мешает нам, так как меняет негативные утверждения на позитивные и помогает более эффективно справляться с симптомами. Как любая привычка, умение вести верный внутренний монолог требует практики.

Чтобы изменить негативный монолог на позитивный, необходимо:

1. Внимательно следить за тем, что вы говорите себе или о себе. И вслух и в моменты внутреннего монолога. Запишите все негативные утверждения. Обратите внимание на те, которые вы постоянно повторяете, и те, которые вызывают у вас сильные эмоции. Например, задумайтесь над тем, что вы говорите себе, когда просыпаетесь с болями или когда делаете упражнение, которое вам не очень нравится, или когда вы грустите о чем-то.

2. Постарайтесь заменить все негативные утверждения на позитивные и записать их. Позитивные утверждения должны рисовать более положительный образ вас самих и отражать ваше решение сохранять контроль над ситуацией. Например, не-

гативные утверждения типа: «Я не хочу вставать» или «Я очень устал и все болит», «Я больше не могу делать то, что хочу, зачем пытаться», «Я ни на что не гоюсь» следует заменить на положительные типа: «У меня хватит сил встать и сделать то, что мне нравится», «Я знаю, что я смогу сделать все, и я в это верю», «Я нравлюсь людям и себе» или «Я нужен другим людям. Они зависят от меня. Я приношу пользу».

3. Читайте эти положительные утверждения самому себе или практикуйте их, произнося другим людям. Осознанное повторение и запоминание положительных утверждений поможет заменить прежние, привычные негативные утверждения.

4. Используйте новые утверждения в реальных ситуациях. Практика в сочетании со временем и терпением постепенно переведет позитивные мысли о себе на уровень автоматизма.

Освоив положительный внутренний монолог, вы сможете использовать этот мощный инструмент в своей программе управления самочувствием. Он будет помогать вам справляться с симптомами и овладевать другими полезными навыками.

## Осознанная медитация

Медитация является составляющей частью большинства религиозных и духовных практик. Ее цель – успокоить сознание. Она также может помочь успокоить тело. В силу этого, медитация, как правило, помогает как техника, используемая для управления стрессом и другими симптомами, такими как боль, утомляемость и проблемы с дыханием. Существует много типов медитации.

Осознанная медитация – это вид медитации, который может использоваться любым человеком. Все, что вам нужно, чтобы приступить к использованию этой техники – это спокойное место и чуть более пяти минут времени. Начните с того, что сядьте в кресло и поставьте ноги на пол, а руки положите на колени или чуть выше. Если хотите и можете, вы можете сесть на пол со скрещенными ногами или в позу йога. По большому счету, то, как вы сидите, не имеет особого значения.

Смысл осознанной медитации в том, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании. Лучше всего, если вы будете использовать брюшное дыхание, но не обязательно дышать глубоко. Очень важно полностью сконцентрироваться на дыхании. Медленно вдыхайте, задерживайте дыхание на короткий момент, а затем медленно выдыхайте. Все время концентрируйте внимание на том, как вы дышите.

Несмотря на то, что звучит это весьма просто, вы обнаружите, что сознание быстро и просто начинает ускользать от вас. Это состояние называется «сознание обезьяны». Как только вы почувствуете, что сознание начинает ускользать от вас, снова сконцентрируйтесь на дыхании. На первых порах, возможно, вам не удастся концентрироваться на дыхании больше чем на минуту или две. Тем не менее, со временем вы овладеете этой техникой.

Практикуя подобный тип медитации, вы почувствуете, что телесные ощущения отвлекают вас. Например, может зачесаться глаз или вам будет неудобно сидеть в принятой позе. Когда подобное будет происходить, прежде всего концентрируйте внимание на том, как вы дышите. Как правило, дискомфорт при этом исчезает. Если дискомфорт не уходит, почесайте там, где чешется, или смените позу. Полностью сконцентрируйтесь на том, что вы делаете. Занимаясь осознанной медитацией, очень важно осознавать, что вы делаете в каждый момент времени.

Как и другие техники управления самочувствием, осознанная медитация требует практики. Вы не получите мгновенных результатов, но если будете продолжать тренировки по 15–30 минут 4–5 дней в неделю, вы обнаружите, что медитация может стать серьезным подспорьем в управлении симптомами.

## Молитва и рефлексия (самоанализ)

На протяжении многих лет многие люди, страдающие хроническими заболеваниями, убеждают нас в том, что молитва или рефлексия помогают им справиться с физическими и эмоцио-

нальными проявлениями симптомов или болезни. Для некоторых людей эти практики являются формами релаксации, которые помогают уменьшить напряжение и беспокойство. Для других эти упражнения для сознания могут быть методом отстранения, с помощью которого они переносят внимание или отстраняются от проявления симптомов. Независимо от механизма, молитва и рефлексия являются важными составными частями программ управления самочувствием большого количества людей и остаются древнейшими техниками управления самочувствием и симптомами болезни.

Как мы уже говорили ранее, симптомы, причины, их вызывающие, и то, как они взаимодействуют друг с другом, влияя на повседневную жизнь – все это может превращаться в порочный круг. Важно выявить определяющие симптомы и причины, которые вызывают их проявление, что поможет разорвать этот замкнутый круг и успешно управлять своим самочувствием.

## Принципы управления проявлением симптомов

*У симптомов много причин.* В силу этого, существует много способов, как справиться с симптомами. Понимание природы, различных причин симптомов и того, как они взаимосвязаны, поможет вам успешнее справляться с ними.

*Различные техники помогают различным людям.* Следует экспериментировать, чтобы выяснить, что наилучшим образом помогает именно вам. Будьте готовы к экспериментам. Пробуйте разные техники и следите за получаемым результатом, чтобы иметь четкое представление о том, какие техники наиболее применимы для каких симптомов и в каких обстоятельствах.

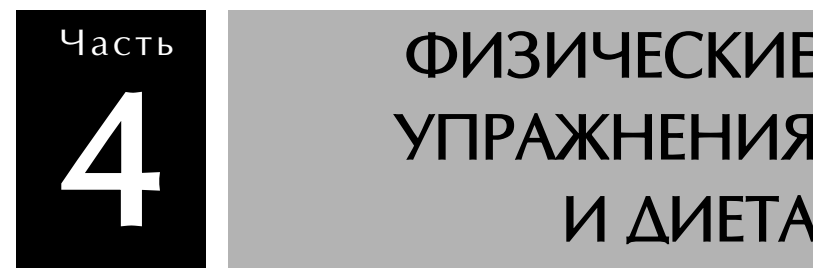
*Отводите на освоение новой техники управления симптомами несколько недель, прежде чем вы решите, что она вам не подходит.* Помните, что овладение новым навыком и возможность контролировать ситуацию требует времени.

*Не сдавайтесь, даже если чувствуете, что ничего не добились.* Как любое упражнение и приобретение любых навыков, ис-

пользование сознания для управления болезнью требует времени и практики, прежде чем вы почувствуете результат и выгоду. Будьте терпеливы и не оставляйте попыток!

*Использование техник управления самочувствием не должно производить отрицательного эффекта.* Если применение той или иной техники вызывает у вас чувство страха, злбу или депрессию, прекратите применять этот способ. Попробуйте какую-то другую технику.

---



Часть  
4

ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
И ДИЕТА

**Глава  
10****Физические упражнения как способ улучшения самочувствия и настроения.**

**Р**егулярные упражнения и физическая активность играют жизненно важную роль для телесного и эмоционального здоровья. Они могут также улучшить вашу физическую форму и стать приятным времяпрепровождением.

Наличие ВИЧ/СПИДа, тем не менее, может мешать наслаждаться активным образом жизни. Кто-то никогда его не вел, а кто-то перестал заниматься спортом из-за своего самочувствия. Когда вы чувствуете, что вам необходимы физические упражнения, но не знаете, чем именно заняться, физические и эмоциональные ограничения, накладываемые ВИЧ/СПИДом, могут стать серьезным препятствием, которое будет необходимо преодолеть.

Сегодня, благодаря анализу опыта людей, живущих с серьезными заболеваниями, и исследованиям, проводимым врачами в области влияния физических упражнений на здоровье, можно сказать, что заниматься спортом для улучшения своего самочувствия безопасно.

Традиционный медицинский подход к лечению хронических заболеваний главным образом базируется на оказании помощи в тот момент, когда состояние человека ухудшается. Он включал в себя рекомендации по ограничению физической активности и увеличению медикаментозного лечения. К сожалению, длительные периоды отсутствия физической активности у любого человека ведут к слабости, утомляемости, ухудшению состояния мышц, снижению аппетита, запорам, высокому кровяному давлению, потере мышечной массы, остеопорозу, повышенной болевой чувствительности, беспокойству и депрессии. Сходные проблемы могут быть вызваны самой болезнью и принимаемыми препаратами. Поэтому зачастую трудно сказать, вызваны ли описанные проблемы болезнью и лекарствами, или отсутствием физической активности, либо комбинацией этих

трех факторов. Несмотря на то, что на сегодняшний день полностью излечить ВИЧ/СПИД невозможно, мы знаем, что упражнения помогают восстановить физическую активность.

Физические упражнения укрепляют иммунную систему, помогают поддерживать здоровый вес тела, улучшают аппетит, регулируют уровень сахара в крови, жиров и холестерина, поддерживают кровяное давление в норме. Кроме этого, они питают и укрепляют мышцы и кости тела, усиливая выносливость и снижая утомляемость. Помогают решать проблемы с дыханием. Регулярные физические упражнения снижают риск осложнений у людей, принимающих ВААРТ-препараты, когда прием этих препаратов вызывает развитие диабета и повышает уровень холестерина.

Физические упражнения восстанавливают организм и те функции, которые ухудшились из-за болезни. Они помогут вам справиться с болезнью и чувствовать себя лучше. Вы сможете контролировать ситуацию, а не полагаться полностью на милость заболевания.

Из этой главы вы узнаете, как улучшить свою физическую форму и как правильно подбирать вид физических упражнений, которые помогут именно вам.\*

## Восстановление активного образа жизни

Итак, вы решили, что хотите быть физически активными. Один из способов сделать это – выделить специальное время для программы упражнений, которая будет включать в себя, в частности, прогулки, плавание, теннис, танцы или занятия с использованием записей на видео.

Подобная программа, как правило, достаточно действенна и требует больше усилий. Другой путь получить весомую пользу – привнесите больше физической активности в свою повседневную жизнь. Примите решение подниматься несколько этажей пешком

\*Эти советы ни в коей мере не заменяют специфичные медицинские рекомендации вашего врача или врача лечебной физкультуры. Если программа упражнений, предписанная вам, отличается от той, которая описывается в нашей книге, возьмите эту книгу и сходите с ней к вашему лечащему специалисту и спросите их мнение о программе, которая здесь предлагается.

вместо того, чтобы нетерпеливо ожидать медленнодвигающегося лифта. Припаркуйте машину и пройдите несколько кварталов пешком до работы или магазина, вместо того, чтобы колесить в поисках идеального парковочного места. Поиграйте с собакой во время прогулки. Поработайте в саду. Просто поднимайтесь из кресла и прохаживайтесь периодически по квартире. Подобные виды физической активности часто не рассматриваются как «физические упражнения», но могут принести ощутимую пользу здоровью.

Последние исследования показали, что даже небольшой уровень активности может улучшить физическую форму, усилить мышцы и поднять настроение. И такой активностью можно наслаждаться и получать от нее удовольствие. Один человек как-то сказал, что не делает физических упражнений. Тогда его спросили: «Почему же ты ходишь на танцы несколько раз в неделю?» «Это не упражнение. Это удовольствие», – ответил он.

Обычный день полон прекрасных возможностей для того, чтобы быть более физически активным. Нужно только найти их.

## Разработка программы упражнений

Несмотря на то, что вы можете делать достаточно упражнений в течение обычного дня, более формальная программа физических нагрузок не исключается. Подобная программа обычно предполагает выделение определенного времени, по крайней мере несколько раз в неделю, для занятий тем или иным видом спорта или упражнениями, улучшающими физическую форму.

*Полная*, сбалансированная программа упражнений должна помочь вам улучшить следующие три аспекта физической формы:

*Подвижность*. Это относится к способности суставов и мышц совершать полный нормальный спектр движений. Ограниченная подвижность может вызывать боль, повышает риск травм, делает работу мышц менее эффективной. Подвижность снижается с возрастом и при определенных условиях. Вы можете ее увеличить, например, с помощью упражнений на растяжку.

*Сила*. Чтобы поддерживать силу мышц, их надо тренировать. Не будучи активными, мышцы ослабевают и усыхают (атро-

фия). Чем слабее становятся мышцы, тем меньше мы хотим их использовать и тем менее активными мы становимся, создавая порочный круг. Большая часть людей, живущих с ВИЧ/СПИ-Дом, чувствуют себя не в лучшей форме зачастую именно из-за слабости мышц. Эту слабость достаточно легко можно повернуть в обратную сторону с помощью программы, которая постепенно увеличивает нагрузки.

*Выносливость.* Наша способность выдерживать нагрузки зависит от многого. Сердце и легкие должны работать эффективно и доставлять кровь, обогащенную кислородом, в мышцы. Мышцы должны быть в хорошем состоянии, чтобы усваивать кислород.

Так, аэробика (означает «с кислородом») улучшает состояние сердца, кровеносных сосудов и мышц. Этот тип упражнений направлен на основные мышцы тела и тренирует их в постоянной, ритмичной манере. Аэробика улучшает кардиосистему организма, снижает риск инфаркта и позволяет контролировать вес тела. Также аэробика улучшает эмоциональное состояние – облегчает депрессию, улучшает настроение и повышает энергичность.

Наиболее эффективные физические упражнения задействуют все тело. Среди них можно выделить: ходьбу, плавание, танцы и пр.

## Программа для хорошей физической формы

Полная программа улучшения физической формы объединяет упражнения, направленные на улучшение трех вышперечисленных важных аспектов физического состояния: подвижность, силу и выносливость. Если вы какое-то время не занимались физическими упражнениями, то, естественно, испытываете дискомфорт, зажатость, нехватку дыхания или слабость, которая мешает вам в повседневной жизни. Неплохо посоветоваться с вашим врачом до того, как вы приступите к программе улучшения физической формы. Можете начать с нескольких упражнений на подвижность и силу, которые не кажутся вам тяжелыми

и которые вы готовы делать каждый день. Когда вы сможете спокойно заниматься в течение 10 минут без перерыва, то добавляйте несколько упражнений на выносливость или аэробические упражнения.

Если же вы не видите, как лично вам могут помочь физические упражнения, вряд ли вы испытаете удовольствие от того, что добавите себе еще одну задачу, обязательную для выполнения.

Многие люди не знают, как правильно выбрать упражнения и что им больше всего подойдет. Правда состоит в том, что лучшие упражнения – те, которые помогут вам делать то, что вы хотите делать. Наличие цели (то, чего вы хотите достичь с помощью физических упражнений) наиболее важная составляющая успешной программы улучшения своей формы. Когда у вас есть цель, гораздо проще выбрать упражнения, которые будут помогать вам к ней двигаться. Шаги, описанные ниже, помогут вам приступить к действию.

## Поставьте цель и составьте план

1. *Поставьте как цель что-нибудь из того, что вы хотите достичь*, но не можете на настоящий момент в силу физических проблем. Например, вы хотите пойти в поход с друзьями, отремонтировать квартиру или подготовиться к отпуску.

2. *Подумайте о том, почему вы не можете или не делаете этого сейчас.* Возможно, из-за того, что вы очень быстро устаете или слишком слабы, чтобы закончить то, что начинаете.

3. *Решите, что вы можете сделать, чтобы преодолеть проблему.* Например, вы можете постепенно наращивать выносливость, совершая прогулку на расстояние, которое вас устраивает, несколько раз в неделю. Или делать упражнения на дыхание, чтобы справиться с проблемой нехватки воздуха. А может быть, укреплять мышцы рук, чтобы усилить верхнюю часть тела и стать похожим на Аполлона.

4. *Составьте план занятий.* Для начала выберите от 10 до 12 упражнений на подвижность и развитие силы. Делайте по 3–5

повторений каждого упражнения, особенно если вы долгое время не занимались. Постепенно увеличиваете количество повторений и количество упражнений, которые вы делаете. Если вы хотите развить выносливость, начните с аэробных упражнений, которые вам нравятся (такие как ходьба, плавание, катание на велосипеде или танцы). Поначалу делайте эти упражнения короткое время или только то, что вам нравится, постепенно наращивая нагрузку. Здоровье и физическая форма изменяются со временем, и каждый день упражнений делает вас более здоровым и улучшает ваше самочувствие. Вот поэтому важно продолжать ими заниматься.

### Упражнения на выносливость: сколько достаточно?

Одна из проблем, которые возникают с упражнениями на выносливость (аэробные) – это возможность переусердствовать. Неопытные и неправильно информированные люди считают, что для того, чтобы добиться эффекта, нужно сильно напрягаться. Боли в мышцах, суставах, изнеможение, одышка – все это последствия слишком больших нагрузок. В результате многие люди отказываются от упражнений, считая, что физические нагрузки не для них.

Волшебной формулы для определения, сколько вам нужно заниматься, не существует. Главное, помнить, что немного – лучше, чем ничего. Упражнения в течение нескольких минут, которые делаются несколько раз в неделю, могут принести существенную пользу. Начните с небольших усилий, постепенно наращивая нагрузку, и у вас будет больше шансов, чтобы превратить физические нагрузки в привычку, которая будет сопровождать вас всю жизнь. Лучше сначала недоделать, чем переделать – это основное правило.

Исследования показали, что верхний предел нагрузок, которые принесут пользу, составляет около 200 минут аэробных упражнений средней тяжести в неделю. Если будете упражняться больше, какой-то разницы и пользы вы не добьетесь (но повы-

сите риск получить травму). С другой стороны, упражняясь в течение 100 минут в неделю, вы получаете 90% максимальной пользы, а упражняясь 60 минут в неделю – около 75% максимальной пользы. А 60 минут – это 15 минут аэробных упражнений, совершаемых 4 раза в неделю!

Ниже следуют общие советы, касающиеся частоты, продолжительности и интенсивности аэробных упражнений.

*Частота.* Старайтесь заниматься 3–4 раза в неделю. Если вы делаете упражнения через день, организм получает возможность восстановиться и отдохнуть. Мы рекомендуем по крайней мере один день отдыха в неделю.

*Продолжительность.* Начните с нескольких минут, а затем постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30 минут за раз, спокойно чередуя сложные упражнения с интервалами отдыха и с простыми упражнениями. Например, через 3–5 минут интенсивной ходьбы спокойно прогуливайтесь в течение 1–2 минут. Затем в течение 3–5 минут опять шагайте интенсивно. Постепенно доведите время упражнений до 30 минут. Сократите интервалы отдыха настолько, чтобы интенсивная часть составляла 20–30 минут. Если 30 минут вам кажутся слишком большой нагрузкой, разбейте ее на две попытки по 10–15 минут каждая. Так или иначе, ваша физическая форма значительно улучшится.

*Интенсивность.* Безопасные и эффективные упражнения на выносливость должны быть средней интенсивности. Упражнения высокой интенсивности повышают риск травм и вызывают дискомфорт, поэтому многие отказываются от них. Интенсивность упражнения измеряется степенью усилий, которые вы прилагаете. Для тренированного бегуна пробежать милю за 12 минут, возможно, будет упражнением низкой интенсивности, но для человека, который долго не занимался, интенсивная ходьба в течение 10 минут является упражнением средней или высокой интенсивности. Для людей с большими ограничениями физической нагрузки 1 минута ходьбы может быть упражнением средней интенсивности.

Помните, что мы приводим общие советы по частоте, продолжительности и интенсивности упражнений. Слушайте свой

организм. Иногда надо понимать, что пора остановиться. Большие нагрузки не означают большой пользы, особенно если сопровождаются болями и дискомфортом. Как говорится в журнале «Walking»: «Шагайте за улыбкой, а не за количеством километров».

Вы можете установить уровень, подходящий именно вам, используя несколько техник отслеживания интенсивности. Это: разговорный тест, величина прилагаемых усилий и частота пульса.

### Разговорный тест

Поговорите с кем-то или с самим собой, спойте или расскажите стихотворение, пока делаете упражнение. Упражнение средней интенсивности позволяет вам делать это без усилий. Если вы не можете говорить или петь из-за того, что дышите слишком часто или задыхаетесь, нагрузка для вас слишком большая. Снизьте темп. Разговорный тест – самый простой способ измерить и отрегулировать интенсивность упражнения.

Если у вас проблемы с дыханием в обычной жизни, разговорный тест может вам не подойти. В этом случае используйте тест на величину усилий.

### Величина прилагаемых усилий

Можно измерить степень интенсивности упражнения, измеряя степень усилий по шкале от 0 до 10. Ноль – это нижний предел шкалы, когда вы лежите и ничего не делаете. Десять – эквивалент верхнего предела усилий – тяжелая работа, которую вы можете продолжать выполнять в течение нескольких секунд. Достаточный уровень интенсивности – в промежутке между 3 и 6 по шкале. На таком уровне человек, как правило, потеет, дышит чаще и глубже, чем обычно, сердце также бьется чаще, чем обычно. Но при этом вы не должны испытывать болевых ощущений.

### Пульс

Измерение пульса во время упражнений – еще один способ замера интенсивности. Чем чаще бьется сердце, тем больше усилий вы прилагаете. Сердце также бьется чаще, если вы напуганы или нервничаете, но в данном случае мы говорим о том, как сердце реагирует на физическую нагрузку. Продолжительное упражнение средней интенсивности заставляет сердце биться на уровне 60–80% максимально безопасного уровня сердцебиения, который снижается с возрастом. Поэтому безопасный уровень пульса во время упражнения уменьшается в зависимости от возраста. Вы можете следовать общим рекомендациям, приведенным ниже в таблице величин пульса во время упражнений, или подсчитать индивидуальный уровень пульса во время упражнений. В любом случае вы должны знать, как измеряется пульс.

Чтобы измерить пульс, приложите кончики трех средних пальцев к запястью (часть ладони ниже большого пальца). Нащупайте пульсацию крови, которая возникает, когда сердце сжимается и выталкивает очередную порцию крови. Посчитайте, сколько ударов совершается в течение 15 секунд. Умножьте это число на 4, чтобы узнать, сколько ударов совершает сердце в минуту. Начните измерение пульса тогда, когда вспомните о нем. Постепенно вы заметите разницу между количеством ударов во время отдыха и во время упражнений.

#### Уровень пульса во время упражнений

Возраст	Пульс во время упражнений (количество ударов за 15 секунд)
20–30	29–39
30–40	28–37
40–50	26–35
50–60	25–33
60–70	23–31
70–80	22–29
80+	16–24



*Как высчитать ваш собственный идеальный уровень пульса для упражнений*

1. Вычтите ваш возраст из 220:

Пример:  $220 - 40 = 180$ . Вы:  $220 - \underline{\quad\quad} = \underline{\quad\quad}$

2. Чтобы определить нижний предел:  
уровня пульса во время упражнений,  
умножьте свой ответ в пункте 1 на 0,6

Пример:  $180 \times 0,6 = 108$  Вы:  $\underline{\quad\quad} \times 0,6 = \underline{\quad\quad}$

3. Чтобы определить верхний предел:  
уровня пульса во время упражнений,  
который не следует превышать,  
умножьте ваш ответ в пункте 1 на 0,8

Пример:  $180 \times 0,8 = 144$  Вы:  $\underline{\quad\quad} \times 0,8 = \underline{\quad\quad}$

Уровень пульса во время упражнений в нашем примере составляет от 108 до 144 ударов в минуту. А у вас?

Большинство людей подсчитывают количество ударов за 15 секунд, а не в минуту. Чтобы узнать количество ударов за 15 секунд, разделите каждое полученное число на 4. В нашем примере человек во время упражнения должен придерживаться уровня пульса от 24 до 32 ударов за 15 секунд.

Основная причина необходимости знать ваш собственный идеальный уровень пульса во время упражнений – чтобы вы могли придерживаться степени нагрузок, которая не принесет вреда.

Итак, после того как вы размялись и сделали интенсивное упражнение в течение 5 минут, измерьте пульс. Если он выше верхнего предела, не паникуйте! Снизьте темп и уменьшите сложность упражнений.

Поначалу некоторым трудно удерживать пульс в пределах обозначенного идеального уровня во время упражнений. Не переживайте по этому поводу. Продолжайте занятия на уровне, который вас устраивает. Когда вы станете более опытным и наберетесь сил, то сможете давать большие нагрузки и при этом

удерживать пульс на уровне, который для себя обозначили. Главное – не превратить процесс отслеживания уровня пульса в неприятную необходимость. Последние исследования показали, что даже упражнения низкой степени интенсивности приносят большую пользу здоровью. Следите за уровнем пульса, но не расстраивайтесь, если не можете достичь нижнего предела. Самое главное – продолжать заниматься!

Если вы принимаете лекарства, которые предназначены для регулирования пульса, не можете его нащупать или считаете, что подсчитывать пульс слишком трудное дело, используйте какой-то другой из предложенных методов определения интенсивности упражнений.

### **Когда следует делать разминку и завершающий этап упражнений**

Если вы собираетесь делать упражнение, интенсивность которого заставляет вас дышать чаще или сердце биться сильнее, необходимо предварительно сделать разминку. Разминка предполагает, что в течение, по крайней мере, 5 минут вы делаете упражнение низкой интенсивности, что позволяет сердцу, легким и кровотоку постепенно повысить интенсивность работы. Если вы собираетесь совершить интенсивную прогулку, сначала сделайте разминку в течение 5 минут медленным шагом. На занятиях аэробикой вы сначала разогреваетесь более простыми упражнениями, а уже затем приступаете к более трудным. Разминка снижает риск травм, болевых ощущений и аритмии.

Завершающий этап также важен, если вы проделали упражнения, которые заставляют вас дышать чаще, если вы вспотели и у вас увеличился пульс. Повторение 5-минутной разминки или ходьба помогают расслабить мышцы, восстановить сердцебиение и дыхание. Упражнения на растяжку во время завершающего этапа могут помочь увеличить подвижность, снизить напряжение и болевые ощущения в мышцах.

Во время разминки и завершающего этапа также можно использовать упражнения на развитие силы и упражнения на растяжку.

Постарайтесь составить комплекс таким образом, чтобы нагрузка нарастала и уменьшалась постепенно, без резких скачков. Попробуйте проводить занятия под мягкую ритмичную музыку, это внесит дополнительные ощущения. Ниже приведены некоторые советы, как более правильно выполнять различные упражнения.

## Формула успеха

Результаты, которых вы достигнете, зависят от того, как часто вы занимаетесь (частота), какие даете нагрузки (интенсивность) и сколько времени уделяете упражнениям (продолжительность). Подобно тому, как врач прописывает лекарство для достижения определенного эффекта, вы можете подобрать свою дозу упражнений, чтобы получить тот результат, который нужен вам. Доза упражнений складывается из того, в каких долях вы используете частоту, интенсивность и продолжительность упражнений. Оставаясь на позициях здравого смысла и соблюдая осторожность, вы должны понимать, что чем выше доза, тем больше эффект.

*Частота.* От 3 до 5 дней в неделю. Три дня – это минимальное количество. По мере того, как вы становитесь сильнее и выносливее, можете увеличивать количество занятий. Если вы занимаетесь очень интенсивно, то 3 дней достаточно. Если используете достаточно легкие упражнения, их можно делать 5, а то и 7 раз в неделю.

*Интенсивность.* Не выше средней. Это значит, что вы можете спокойно вести разговор во время упражнений. Или уровень прилагаемых усилий не более 6. Или количество ударов сердца не более 75% максимально допустимого уровня пульса в вашем возрасте.

*Время.* Не менее 30 минут низкой или средней физической нагрузки в день. Можно разделить упражнения на 10-минутные интервалы. Чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, можно немного увеличить время занятий.

Взрослым рекомендовано уделять 30 минут ежедневно умеренным физическим нагрузкам. Это цель. Возможно, не каждый начнет с такого графика. Если вы начнете с 2-минутных занятий,

то постепенно наверняка сможете выйти на уровень 10-минутных упражнений 3 раза в день. Вы достигнете целей, которые перед собой поставили, и приобретете необходимую физическую форму.

## Полезные советы, как делать упражнения на растяжку и силовые упражнения

*Медленно и осторожно.* Без рывков и дерганий. Последние, на самом деле, сокращают мышцы и вызывают их напряжение.

Чтобы расслабить напряженные мышцы и заставить двигаться суставы, растягивайтесь до тех пор, пока не появится напряжение. Удержите такое положение в течение 5–10 секунд и затем расслабьтесь.

*Не доводите до болевых ощущений.* Растяжка должна вызывать приятные ощущения, а не болезненные.

*Начните с пяти повторений любого упражнения, не больше.* Только по прошествии двух недель увеличьте количество повторений до 10.

Всегда делайте одинаковое количество упражнений на правую и левую половину тела.

*Дышите естественно.* Не задерживайте дыхание. Считайте вслух, чтобы быть уверенным, что вы дышите с легкостью.

Если симптомы ухудшаются в течение первых 2 часов после занятий, в следующий раз делайте меньше повторений упражнения или откажитесь от того упражнения, которое, на ваш взгляд, вызывает обострение симптомов. *Не отказывайтесь от упражнений совсем.*

*Все упражнения можно подстроить под индивидуальные потребности.* Если у вас слабые мышцы, продолжайте упражнение и делайте его настолько полно, насколько возможно. Польза от упражнений заключается в развитии способности принимать определенные позиции, а не в том, чтобы с первого раза сделать его идеально. В некоторых случаях вы обнаружите, что постепенно сможете выполнять упражнения до конца. В других случаях будете делать упражнение в подходящем для вас варианте.

## Барьеры, которые мешают вам заниматься физическими упражнениями

Сохранение хорошей физической формы имеет смысл. И, тем не менее, когда приходит время совершить реальные шаги, чтобы заняться физическими упражнениями, люди начинают выдвигать множество причин, по которым они это не делают, а также переживаний, связанных с этим вопросом. Получается, что существующие барьеры могут помешать сделать даже самый первый шаг. Ниже описаны наиболее часто встречающиеся барьеры и способы их преодоления.

### У меня не хватает времени

У всех одинаковое количество времени, мы просто выбираем, как нам его использовать. Это вопрос приоритетов. Некоторые уделяют много времени просмотру телепередач и совсем не находят его для физических упражнений. На самом деле они не требуют много времени. Даже 5-минутные упражнения в день – уже неплохое начало, и гораздо лучше, чем полное отсутствие упражнений. Можно совмещать разные дела. Например, просмотр телевизора и занятие на велотренажере, или участие в «прогулочных встречах», когда во время прогулок обсуждаются различные вопросы.

### Я слишком устаю

Когда вы не в форме, то чувствуете себя вялым и склонны легко уставать. Вы не занимаетесь физическими упражнениями, потому что устаете, и это превращается в замкнутый круг. Вам следует вырваться из этого порочного круга. Регулярные физические нагрузки повышают тонус и заряжают вас энергией, чтобы делать то, что вам нравится. Как только вы обретете форму, то почувствуете разницу между вялостью и усталостью от физических упражнений.

## Я слишком болен

Возможно – это правда, что вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы давать серьезные физические нагрузки, но всегда можно найти более легкие способы быть физически активным. Помните, что вы можете заниматься по одной минуте несколько раз в день. Физическая форма, которую вы обретете, поможет вам лучше справиться с болезнью и предотвратит дальнейшие проблемы.

### Мне хватает минимума упражнений

Возможно, это правда, но для большинства людей работа и ежедневные заботы не предоставляют возможности упражняться в достаточной мере, так, чтобы чувствовать себя бодро и в хорошей физической форме.

### Мне скучно заниматься физическими упражнениями

Вы можете сделать их более веселым и интересным занятием. Занимайтесь вместе с другими людьми. Развлекайте себя музыкой, используйте плеер. Разнообразьте то, что вы делаете.

### Физические упражнения вызывают боль

Старая пословица «Не помучисься – не научисься» здесь не годится. Последние исследования показали, что значительную пользу для здоровья приносят легкие упражнения, низкой интенсивности, которые не вызывают неприятных ощущений. Вы можете потеть и дышать тяжелее, чем обычно, но, если вы испытываете боль, значит, делаете что-то неверно. Скорее всего, вы или неправильно выполняете упражнение, или даете слишком большую нагрузку. Поговорите с врачом, с тренерами-кон-

сультантами. Возможно, надо уменьшить нагрузку или изменить тип упражнений, которые вы делаете.

### **Мне неудобно**

Некоторые люди смущаются от мысли, что могут сделать что-нибудь неправильно или не очень хорошо на людях. Для кого-то это вообще стрессовая ситуация. К счастью, существует огромное количество вариантов занятий физическими упражнениями: от групповых до индивидуальных у себя дома. Надо найти тот вариант, который вас устроит.

### **Слишком холодно, слишком жарко, слишком темно...**

Проявляйте гибкость и меняйте тип занятий в зависимости от погоды. Подумайте о том, что можете сделать дома или в зале. Например, занятия на велотренажере.

### **Боюсь, у меня не получится заниматься правильно или успешно. Я просто не смогу**

Многие люди не начинают чего-то нового из-за боязни, что у них не получится, или что они не справятся с этим успешно. Если вы также думаете о физических упражнениях, задумайтесь о двух вещах. Первое: какие бы упражнения вы ни делали – не важно, как мало или как «легко» – это будет лучше, чем не заниматься вообще ничем. Гордитесь тем, чего вы достигли, а не переживайте по поводу того, что вы не смогли сделать. Второе: некоторые вещи кажутся невыполнимыми, пока вы за них не возьметесь и не почувствуете всю прелесть ежедневных преодолений себя и радости от достигнутого. Здесь как раз к месту давняя поговорка «Глаза боятся, а руки делают».

Возможно, у вас есть и другие барьеры. Человеческий мозг весьма изобретателен, подыскивая оправдания. Но вы можете

направить эту изобретательность в более полезное русло. Используйте ее для обдумывания подходящих вариантов физических занятий и развития положительного мнения о нагрузках и оптимальной форме. Прибегайте к помощи других или используйте предложения из главы 9, посвященные позитивному диалогу с самим собой.

### **Подготовка к упражнениям**

Попытки выделить время для занятий физическими упражнениями никому не даются легко. Если у вас ВИЧ/СПИД и вы принимаете медицинские препараты по сложной схеме, задача, стоящая перед вами, еще более осложняется. Осторожно и внимательно подбирайте программу упражнений, которая будет приносить вам удовольствие. Даже в стадии СПИДа большинство людей могут делать некоторые аэробные упражнения.

Если течение болезни у вас нестабильно, если вы ничем не занимались более 6 месяцев, или если у вас есть ряд вопросов по поводу того, как начать программу аэробных упражнений, рекомендуем сначала все обсудить с вашим лечащим врачом. Можете захватить с собой эту книгу или заранее подготовить список вопросов, которые вас волнуют.

Вы должны понимать, какие изменения вносить в программу упражнений в зависимости от своего самочувствия. Например, не старайтесь преодолеть с помощью упражнений серьезные симптомы, такие как боли в груди, проблемы с дыханием или чрезмерную утомляемость. Сообщите вашему врачу, если будет наблюдаться усиление симптомов или появятся новые. Возобновите упражнения только после того, как врач одобрит этот шаг. Не занимайтесь физическими упражнениями во время болезни гриппом, при болях в желудке, диарее и при других острых проявлениях каких-либо заболеваний.

Особенно важно знать норму и не переусердствовать с упражнениями. Мы надеемся, что эта глава подскажет вам, как справиться с возможными проблемами, и поможет получить истинное наслаждение от занятий физическими упражнениями.

ми и улучшения физической формы. Начните с определения ваших потребностей и границ возможного. При необходимости посоветуйтесь с врачом или другими специалистами. Выслушайте их мнение по поводу определенных упражнений и мер предосторожности. Научитесь слушать свое тело и планировать упражнения в соответствии с его запросами. Уважайте свое тело. Если чувствуете, что заболеваете, не занимайтесь. Не можете спокойно и комфортно сделать разминочные упражнения перед упражнениями на развитие силы и растяжку – не форсируйте нагрузку. Ваша личная программа упражнений должна основываться на физической форме и состоянии вашего здоровья в настоящее время. Также учитывайте ваши цели и желания, ваши возможности и особые потребности, ваши предпочтения и то, что вам не нравится. Принятое решение улучшить свою физическую форму и получить удовольствие от достигаемых результатов не имеет ничего общего с соревнованиями и не предполагает сравнения себя с другими людьми.

### Имеющиеся возможности

Большинство людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, как правило, делают это в компании, по крайней мере, еще с одним человеком. Два человека или больше поддерживают друг в друге мотивацию, а если этим занимается целая группа, может создаться чувство товарищества. С другой стороны, занятия в одиночестве дают вам полную свободу действий. У вас может создаться ощущение, что нет групповых занятий, которые подходят именно вам, или нет приятеля, с которым вы готовы заниматься на пару. В таком случае начинайте заниматься по собственной программе. Постепенно ваше отношение к процессу может измениться.

В настоящее время предлагаются различные варианты групповых занятий, включая специальные программы для людей, у которых проблемы со здоровьем: адаптационные группы, тайцзи, йога, фитнес и другие.

Просмотрите внимательно объявления, которые помещаются в газетах, журналах и других местах. Программы отличаются содержанием и уровнем подготовки людей, которые их организуют и проводят. Как правило, групповые занятия стоят относительно недорого и принимают во внимание потребности, которые существуют у клиентов.

Фитнес-клубы часто предлагают занятия аэробикой, занятия на тренажерах и прочее. Как правило, занятия совмещены с посещением сауны или бассейна. Оплата может зависеть от того, насколько часто вы посещаете занятия, т.е. постоянные посетители имеют скидки. Поинтересуйтесь также группами для начинающих, в которых вы будете чувствовать себя более комфортно. В тренажерных залах, как правило, за вами закрепляют личного тренера, который поможет разработать программу, отвечающую вашим потребностям. Он же следит за тем, чтобы вы выполняли упражнения правильно и избежали возможных травм и перенапряжения\*.

Когда вы выбираете зал или программу упражнений, обратите внимание на следующие моменты:

*На занятия предлагаются упражнения низкой и средней степени интенсивности.* Как правило, вы можете посетить одно занятие бесплатно или понаблюдать за тем, что происходит на занятии, прежде чем принять решение записаться в группу и оплатить занятия.

*Инструкторы должны обладать соответствующей квалификацией и опытом работы.* Чем больше у человека знаний и опыта в организации и проведении занятий, тем лучше он понимает разницу в потребностях различных людей и тем вероятней сможет и захочет разработать программу, подходящую именно вашим потребностям.

---

\*Вы можете задумываться о том, насколько безопасно для окружающих посещение вами бассейна, сауны или занятия на тренажерах. Не ставите ли вы под угрозу заражения ВИЧ-инфекцией других людей? Давайте проясним ситуацию однозначно, потому что мы не хотим, чтобы вы избегали занятий физическими упражнениями из-за переживаний подобного рода. Вы не представляете никакой угрозы для здоровья других людей, когда посещаете бассейн, сауну или занимаетесь на одних и тех же тренажерах, играете в групповые игры. Не зарегистрировано ни одного случая заражения ВИЧ при совместном использовании бассейна или занятиях спортом. Поэтому просто полагайтесь на здравый смысл. Если по той или иной причине у вас пошла кровь и она попала на тренажеры, просто прервите занятие и приведите в порядок тренажер. Любой человек, независимо от наличия у него ВИЧ-инфекции, должен поступать подобным образом.

*Внимательно изучите условия оплаты услуг.* Существуют группы, в которых вы можете оплачивать каждое занятие отдельно. Есть вариант, когда оплата не пропадает в случае посещения вами занятий, а переносится на следующий раз. В некоторых клубах оплата зависит от пакета услуг, которым вы пользуетесь.

*Обратите внимание, насколько легко добраться в клуб.* Раздевалки и тренажерные залы должны быть привлекательными, удобными и безопасными. Во время занятий должен присутствовать тренер или инструктор.

*Иногда в пакет услуг входит бесплатное посещение бассейна.* Поинтересуйтесь, насколько он заполняется и какова политика клуба в отношении посещения бассейна детьми. Большое количество людей и играющие дети могут создавать много шума и вызывать у вас дискомфорт.

*Обратите внимание на персонал.* Вы должны чувствовать себя комфортно в его присутствии.

*И последнее замечание.* Существует огромное количество отличных видеопрограмм с упражнениями, ими можно пользоваться, не выходя из дома. Они отличаются интенсивностью, разнообразным выбором, длительностью и т.д. Спросите совета у людей, которые используют подобные видеоматериалы для занятий. Просмотрите их сами и решите, какую программу вы можете использовать для своих потребностей.

## Разработка своей программы

Самое главное условие, которое помогает получать удовольствие и продолжать регулярно заниматься физическими упражнениями – это то, что выбранная программа подходит вам! Выберите и делайте то, что вам нравится. Делайте это в том месте, которое вам нравится, и в то время, которое вписывается в ваш распорядок дня.

Остановитесь на двух-трех упражнениях, которые, как вам кажется, будут вам нравиться и не станут для вас слишком изнурительными. Выбирайте упражнения, которые легко вписы-

ваются в ваш распорядок жизни. Если то, чем вы собираетесь заниматься, требует покупки оборудования или формы, сначала попробуйте и убедитесь, что вам это нравится и вы будете этим заниматься, а не выкинете деньги на ветер. Если ваша программа включает разнообразные упражнения, это поможет адаптировать ее и продолжать сохранять минимальный уровень нагрузки, независимо от погоды, изменяющихся условий и вашего самочувствия. Разнообразие – также хорошая профилактика того, что вам надоест делать одно и то же.

Радость и приятные ощущения от занятий – это важные условия, которые часто недооцениваются. Часто мы рассматриваем занятия как тяжелую обязанность и необходимость. Тем не менее, большинство людей регулярно тренируются по причине того, что они получают при этом положительные эмоции и им нравится это делать. Они рассматривают занятия как отдых, а не как труд. Начните с создания положительного настроения, и будьте уверены в своем успехе. Дайте себе время привыкнуть к новым ощущениям, и вполне возможно, что вы с нетерпением будете ждать очередного раза, когда вам предстоит заняться физическими упражнениями.

Очень часто врачи из благих побуждений говорят своим пациентам о необходимости «заниматься спортом и улучшать свою физическую форму». При этом решение о том, как заниматься, когда и чем, остается полностью на вашей совести. Не все из нас четко понимают, что именно нужно делать и как, когда разговор идет об улучшении физической формы. Отсутствие возможности посоветоваться может приводить к тому, что многие люди так и не приступают к занятиям или бросают их вскоре после того, как совершили первые попытки вести более активный образ жизни. Опыт, практика и достигаемые результаты – вот что способствует созданию привычки. Используйте шаги по управлению своим самочувствием, описанные в главе 2, чтобы облегчить начало занятий физическими упражнениями.

*Помните о цели,* которую вы перед собой поставили.

*Выберите упражнения,* которые вам нравятся. Занимайтесь тем, что будет приближать вас к поставленной цели и находиться в пределах рекомендаций вашего врача.

*Установите время и место для занятий.* Расскажите о ваших планах партнеру, друзьям или членам семьи.

*Составьте план действий.* Решите, как долго вы будете делать то или иное упражнение. Помните: чтобы привыкнуть к новой программе, вам потребуется около шести-восьми недель.

*Попробуйте вести дневник занятий.* Записывайте, какое упражнение вы делаете, сколько времени вы ему уделяете, отмечайте показания пульса или уровень прилагаемых усилий, ваши ощущения от занятий до и после упражнения. Держите дневник на видном месте и заполняйте его регулярно.

*Устраивайте тесты, которые помогут вам оценить достигнутые результаты.* Тесты на расстояние и время приведены на следующей странице. Записывайте дату и результаты. Также для этой цели можно использовать дневник.

*Начните заниматься.* Не забудьте, что нагрузку надо увеличивать постепенно, особенно если вы долгое время ничем не занимались.

*Проводите тесты регулярно.* Записывайте результаты и отслеживайте прогресс.

*Вносите изменения в программу.* По прошествии шести-восьми недель подумайте о том, что вам нравится, что устраивает, а что вызывает трудности. Измените программу и составьте новый план действий на ближайшие недели. Вы можете принять решение изменить какие-то упражнения, время, место или партнера для занятий.

*Поощряйте себя за достигнутые успехи.* Многие люди, начав заниматься, обнаруживают, что основной наградой за предпринятые усилия становится улучшение самочувствия и физической формы. Возможность делать то, к чему вы стремились, но не могли, будь то прогулки на свежем воздухе, походы в библиотеку, на концерт или в клуб – большая награда и цель, к которой стоит стремиться.

## Тесты на оценку выносливости и физической формы

Для некоторых людей ощущение того, что их выносливость возросла и что они чувствуют себя лучше – вполне достаточные

показатели достигнутых результатов. Другие стремятся получить измеряемые показатели того, что программа упражнений приводит к изменениям в физической форме. Вы можете использовать один или оба из приведенных ниже тестов для измерения уровня выносливости и физической формы до начала программы. Не каждому удастся провести оба теста, но, в принципе, достаточно одного. Выберите тот, который вам больше нравится. Записывайте показания в дневник упражнений. По истечении четырех недель упражнений сделайте повторный тест и посмотрите, насколько вы продвинулись. Проводите тест каждые четыре недели.

## Измерение расстояния

Найдите такое место для прогулок или езды на велосипеде, где можно замерить расстояние. Площадка стадиона для этого подходит как нельзя лучше. На улице вы можете замерить расстояние, проехав его на машине. Велотренажер уже оборудован прибором для измерения расстояния. Если разговор идет о плавании, можно использовать показатель длины бассейна.

После разминки отметьте точку отсчета и интенсивно пройдите, проедьте на велосипеде или проплывите то расстояние, которое вы можете комфортно преодолеть в течение 5 минут. Старайтесь постоянно двигаться в одном и том же ритме. По окончании 5 минут отметьте точку финиша, измерьте пульс и уровень прилагаемых усилий по шкале от 0 до 10. Продолжайте упражнение в течение 3–5 минут в более медленном темпе, чтобы выполнить завершающую фазу. Затем измерьте и запишите расстояние, уровень пульса и уровень приложенных усилий.

Повторите тест через несколько недель упражнений. Изменения возможны уже через 4 недели. Но, как правило, требуется от восьми до двенадцати недель, чтобы заметить, как изменилась ваша физическая форма.

Цель: Пройти большее расстояние или снизить уровень пульса или уровень прилагаемых усилий.

## Измерение времени

Замерьте определенное расстояние для прогулки, езды на велосипеде или заплыва. Примерно оцените, как далеко вы можете продвинуться за 5 минут. В качестве показателей можно использовать количество домов, реальное расстояние или длину бассейна.

Уделите от 3 до 5 минут разминке. Засеките время и начинайте двигаться в постоянном темпе. С такой интенсивностью, чтобы чувствовать себя комфортно. На финише отметьте, сколько ушло времени на покрытие расстояния. Измерьте также пульс и уровень приложенных усилий.

Повторите тест через несколько недель упражнений. Изменения возможны уже через 4 недели. Но, как правило, требуется от восьми до двенадцати недель, чтобы заметить, как изменилась ваша физическая форма.

Цель: Проходите расстояние за меньшее время, с меньшим показателем пульса или с приложением меньших усилий.

## Поддержание интереса к занятиям

Если в последнее время вы ничем не занимались, несомненно, что в начале занятий вы будете испытывать чувство дискомфорта и открывать для себя новые ощущения. Большинство из них вполне объяснимы и предсказуемы, но некоторые могут означать, что вам необходимо внести изменения в программу упражнений. Обратитесь к разделу «Советы по устранению проблем при выполнении физических упражнений», если что-то вызывает ваши опасения. Но помните, что напряжение в мышцах и суставах – это нормальные ощущения. Боли в мышцах и суставах, которые остаются на протяжении более двух часов после упражнения, а также чувство усталости на следующий день после упражнений означают, что вы перенапрягаетесь. Не останавливайтесь, просто уменьшите интенсивность или время занятий в следующий раз.

Во время занятий аэробными упражнениями нормально, что сердце бьется чаще, дыхание ускоряется, а тело разогревается и по-

теет. Нерегулярное или очень сильное сердцебиение, нехватка воздуха или тошнота являются показателями того, что вы движетесь в неверном направлении. Прекратите занятия и возобновите их только после того, как посоветуетесь с врачом.

Если у вас наблюдаются такие симптомы, как утомляемость, нехватка воздуха, физический дискомфорт, поначалу трудно определить, чем они вызваны. Это могут быть и последствия физических нагрузок, и прием лекарственных препаратов, и сочетание этих двух составляющих. Поговорите с другим человеком, который живет с ВИЧ/СПИДом и имеет опыт в занятии физическими упражнениями. Как только вы сможете разобраться в ощущениях и их причинах, вы сможете заниматься с большей уверенностью в том, что процесс организован правильно.

Будьте готовы к перерывам. В течение первого года занятий, как правило, случается два или три перерыва в расписании, которое вы установили. Как правило, причиной являются незначительные травмы или болезни, не связанные с упражнениями. Иногда вас просто может покинуть желание продолжать занятия. Не отчаивайтесь. Попробуйте другой вид занятий или просто сделайте перерыв. Когда вы почувствуете в себе силы, возобновите программу, но начните с более низкого уровня интенсивности. Как правило, на восстановление формы уходит примерно такое же время, на которое вы сделали перерыв. Например, если вы пропустили три недели занятий, у вас уйдет около трех недель на восстановление того уровня, на котором вы прервались. Двигайтесь медленно. Щадите себя. Ведь вы собираетесь заниматься этим постоянно.

Рассматривайте свою голову как тренера, а тело как команду. Для достижения успеха все части команды должны получать соответствующее внимание. Будьте хорошим тренером. Подбадривайте и поощряйте себя. Придумывайте «игры», в которых ваша команда, по вашему мнению, будет достигать успеха. Выбирайте места, в которых вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Хороший тренер знает свою команду, ставит верные цели и помогает ей добиваться успеха. Хороший тренер полон терпения. Он не создает у игроков чувства вины. Будьте хорошим тренером для своей команды.



Кроме хорошего тренера, обычно нужна парочка болельщиков. Конечно, вы можете быть и болельщиком, и тренером одновременно. Но, как правило, это слишком большая нагрузка. У успешного игрока обычно есть один или два члена семьи или друга, которые активно поддерживают занятия. Болельщик может заниматься вместе с вами, может хвалить вас за достигнутые успехи, подбадривать или выстраивать вместе с вами план занятий. Часто болельщики появляются самостоятельно, но не бойтесь предпринять усилия для их появления. Не стесняйтесь попросить о помощи.

Занятия физическими упражнениями позволяют вам развить ощущения контроля над своей жизнью. Вы учитесь вносить изменения в распорядок в соответствии со своими ежедневными потребностями. Вы понимаете, когда можно увеличить или уменьшить нагрузку. Вы осознаете, что изменение симптомов или периоды, когда вы неактивны – явление временное и не должно вызывать отчаяния. Вы знаете, как вернуться к прежнему образу жизни и распорядку.

Дайте вашим планам по улучшению физической формы осуществиться. Ставьте разумные цели и наслаждайтесь результатами. Поддерживайте мотивацию. Если вы сами разрабатываете свою программу по улучшению физической формы и придерживаетесь ее, вы однозначно сможете преуспеть в том, что наметили.

### Советы по устранению проблем при выполнении физических упражнений

Проблема	Совет
Сбивчивое и очень сильное сердцебиение	Прекратите занятия. Измерьте пульс. Удары сбивчивые или регулярные? Количество ударов? Сделайте отметки о показателях и обсудите их с врачом, прежде чем продолжить занятия
Боль, давящие ощущения, напряжение в груди, в области шеи и спины	Прервите занятие, сядьте или лягте. Если боль, давящие ощущения, напряжение сохраняются в течение более 15 минут, обратитесь к врачу. Только после этого возобновите занятия
Необычная, острая нехватка воздуха, длящаяся более 10 минут после окончания занятий	Обратитесь к врачу и продолжите занятия только после его разрешения

Головокружение, тошнота, холодный пот или чувство замешательства

Лягте и поднимите ноги вверх или сядьте и опустите голову между ног. Если это повторяется часто, поговорите с врачом, прежде чем продолжать занятия.

Повышенная усталость после занятий, особенно, если она сохраняется в течение 24 часов после упражнений

В следующий раз не занимайтесь так усиленно. Если усталость сохраняется, проконсультируйтесь с врачом

### Куда можно обратиться

Спортивные клубы и фитнес-центры;  
Больницы и физкультурные диспансеры;  
Спортивные секции и стадионы.

## Глава 11

## Здоровое питание

Правильно питаться важно всегда, но этот аспект жизни приобретает особое значение, если у вас ВИЧ-инфекция. Режим питания, сбалансированный с точки зрения его полезности, сделает вас более энергичным и придаст сил справляться с повседневными делами, а также максимально наслаждаться жизнью. Здоровое питание помогает иммунной системе бороться с инфекциями и может предотвратить появление других проблем со здоровьем. Хотя на данный момент не существует излечения от ВИЧ-инфекции, мы точно знаем, что здоровое питание помогает приостановить процесс развития заболевания, предотвращает потерю веса и помогает контролировать некоторые неприятные побочные эффекты, вызываемые приемом препаратов, а соответственно улучшает качество вашей жизни.

В данной главе мы приведем рекомендации, которыми вы можете воспользоваться при составлении режима питания. Мы обсудим, как можно противостоять некоторым распространенным проблемам, которые возникают у людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, особенно при приеме препаратов, которые могут вызывать побочные эффекты. В главе 12 будут даны рекомендации по приготовлению пищи и ее безопасному употреблению. Как и в отношении других способов управления своим самочувствием, которые обсуждаются в этой книге, использование наших предложений и рекомендаций может помочь вам чувствовать себя более уверенно в отношении сохранения контроля над состоянием своего здоровья и над жизнью в целом.

### Что такое здоровое питание?

У людей, живущих с ВИЧ, часто возникают вопросы относительно того, какие продукты употреблять, особенно если при-

нять во внимание тот факт, что симптомы заболевания и принимаемые препараты зачастую влияют на аппетит и возможность употреблять ту или иную пищу. К сожалению, универсального и однозначного ответа на эти вопросы не существует, но есть общие рекомендации, к которым следует прислушаться. Например, следует есть разнообразную пищу в необходимом количестве и делать это регулярно в течение всего дня. Количество потребляемой пищи и число ее приемов в течение дня зависит от состояния здоровья, потребностей организма и имеющихся проблем с употреблением тех или иных продуктов. Для того, чтобы вы могли разработать индивидуальный режим питания, следует прежде всего помнить об основных принципах здорового и правильного питания.

## Принципы правильного питания

Питание должно быть разнообразным, каждый день нужно употреблять продукты из каждой группы

Ешьте часто, но помалу, или перекусывайте, по крайней мере, четыре раза в день

Употребляйте большое количество жидкости (не менее восьми стаканов в день)

Увеличьте количество белка и калорий, которые вы потребляете (если у вас нехватка веса, если вы плохо питаетесь, или если у вас хроническая диарея)

Принимайте мультивитамины/минеральные добавки каждый день

Избегайте употребления химических стимуляторов, таких как кофеин (кофе, черный чай, газированные напитки), алкоголь (пиво, вино, ликеры), наркотики (кокаин, марихуана и пр.), сигареты.

*Разнообразное питание, которое предполагает употребление продуктов из каждой группы, помогает организму получать питательные вещества, которые ему нужны для нормальной работы. Питательные вещества включают в себя белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и воду. Каждое питательное веществ-*

во играет в организме свою роль. К сожалению, ни один продукт не содержит все необходимые питательные вещества. Вот почему нужно есть разные продукты, принадлежащие к разным группам.

Питательные вещества и продукты, в которых они содержатся, приведены в таблице далее.

*Если вы едите часто, но помалу, или перекусываете не менее четырех раз в день, организм получает энергию, необходимую для работы и наращивания мышечной массы. Также еда позволяет организму переваривать и использовать лекарственные препараты. Она снижает проявление некоторых побочных эффектов. Очень важно часто есть (особенно белковую пищу), если вы теряете вес. Потеря веса может наблюдаться, когда у вас нет аппетита или когда вы едите недостаточно много. Причиной потери веса также может быть тот факт, что организм борется с какой-то инфекцией или болезнью. В результате этой борьбы усиливается метаболизм и организму требуется больше энергии. Потеря веса и питательных веществ наблюдается и при хронической диарее. Если вы теряете вес по одной из указанных причин, вам необходимо изменить режим питания и употреблять больше белков и/или калорий, а также витаминов и минералов. Некоторые рекомендации по этому вопросу приведены далее. Возможно, вам следует поговорить с врачом о том, как сбалансировать режим питания, чтобы предотвратить вероятные проблемы, связанные с потерей веса.*

*Употребление большого количества жидкости ежедневно имеет очень большое значение, особенно если вы принимаете лекарственные препараты. Вода нужна организму для нормальной работы, чтобы усваивать питательные вещества и лекарства, а также для снижения воздействия токсинов и шлаков. В силу того, что организм использует воду для вымывания остатков препаратов, следует принимать как можно больше воды, чтобы избежать обезвоживания. Мы рекомендуем принимать, по крайней мере, восемь стаканов жидкости в день. Если вы принимаете много препаратов, пейте больше жидкости. Если у вас проблемы с поддержанием веса или с употреблением пищи, пейте высококалорийные напитки, такие как соки и нектары, или напитки с боль-*

шим содержанием белка (молоко, молочные коктейли и пр.) вдобавок или вместо воды. Старайтесь избегать напитков, содержащих кофеин (кофе, некоторые виды черного чая, определенные газированные напитки) или алкоголь. Они не только не богаты полезными веществами, но и вызывают обезвоживание.

Из-за того, что в воде из-под крана могут содержаться некоторые виды бактерий, лучше употреблять питьевую воду в бутылках. Это может быть просто питьевая, минеральная или очищенная вода. Если вы хотите употреблять воду из-под крана для приготовления льда, соков или для питья, кипятите ее не менее пяти минут, а затем остужайте. Если вы пьете консервированные соки, выбирайте пастеризованные, чтобы избежать бактерий, которые могут вызвать болезни, особенно если ваша иммунная система ослаблена.

Дополнительную пользу приносит ежедневный прием витаминов и минеральных добавок. Дефицит витаминов А, В6 и С и таких минералов, как цинк, селен, железо и медь, могут вызывать ослабление иммунной системы, особенно если употреблять в пищу недостаточно белков.

Если у вас ВИЧ-инфекция в бессимптомной стадии, мы рекомендуем принимать мультивитамины и минеральные добавки в количестве, покрывающем ежедневную норму употребления витаминов и минералов. Информацию о норме потребления, производитель, как правило, размещают на упаковке, и вы можете с ней ознакомиться.

Если у вас есть симптомы ВИЧ-инфекции, мы рекомендуем принимать двойную дозу необходимой ежедневной нормы употребления витаминов и минералов. Исследования показывают, что, по мере развития заболевания, в организме может возникнуть дефицит витаминов или минералов (витамин В12, фолиевая кислота). Чтобы определить, нуждаетесь ли вы в повышенной дозе минералов и витаминов, попросите врача сделать анализ крови.

Многие люди предпочитают принимать терапевтические дозы витаминов и минералов (таких как бета-каротин, витамины Е и С) для профилактики недостатка в витаминах и поддержания иммунной системы в норме. Если вы решите принимать витамины и ми-

нералы в терапевтической дозе, обсудите сначала это со своим врачом. Большие дозы или передозировка определенных витаминов (особенно А, D и В6, цинка, селена и меди) могут приводить к серьезным побочным эффектам, таким как тошнота, диарея, потеря аппетита. Может быть нарушена функция печени и почек. Прием витаминов и минералов в дозе большей, чем рекомендованная, считается лекарственной терапией и должен проходить под наблюдением врача.

Из витаминов и минералов, продающихся без рецепта, можно порекомендовать Центрум. Вы можете попросить врача прописать вам минералы и витамины и принимать их в соответствии с его рекомендациями.

### Важные питательные вещества, их назначение и источники

Питательное в-во	Назначение	Источник
Белки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наращивание мышечной массы и тканей органов</li> <li>• производство энзимов и гормонов</li> <li>• борьба с инфекциями</li> <li>• поддержание иммунной системы</li> </ul>	<p><i>Животные белки:</i> говядина, рыба, птица, субпродукты яйца и молочные продукты</p> <p><i>Растительные белки</i> горох и бобы, крупы и зерновые продукты, орехи, семечки.</p> <p>Растительные белки не являются полноценными, но если, но если употребляются в правильном сочетании, могут служить источником белка.</p> <p>Они являются хорошим источником клетчатки и насыщенных (водорастворимых) жиров.</p>
Углеводы	являются основным источником энергии для метаболических процессов, наращивания и поддержания мышечной массы	<p>Крахмалы и сложные углеводы содержатся в зерновых продуктах, рисе, макаронных изделиях, хлебе, крупах, гороховых (бобы и горох) и овощах.</p> <p>Сахара и простые углеводы содержатся в продуктах, при изготовлении которых применялся сахар, мед, сиропы и желе (торты, конфеты и т.д.). Они хороший источник энергии, но содержат мало питательных веществ.</p>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение энергией, и построение жировых клеток, строение,</li> </ul>	Мясо, молоко и молочные продукты, продукты, орехи, творог, семечки, масло растительное, заправки для

усиление и регенерация тканей

- при чрезмерном употреблении вызывают ожирение.

салатов, торты и конфеты. Следует употреблять ограниченное количество жиров, особенно насыщенных (водорастворимых), источником которых являются животные продукты, перечисленные выше

Вода	<ul style="list-style-type: none"> <li>• помогает растворить питательные вещества и доставить в различные части организма для производства энергии</li> <li>• используется для выведения токсинов и шлаков из организма</li> <li>• предотвращает обезвоживание и уменьшает побочные эффекты некоторых препаратов, например, сухость во рту и запоры</li> </ul>	<p>Все продукты содержат воду. Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин или алкоголь. Они увеличивают выведение воды из организма за счет стимуляции мочеиспускания и вызывают диарею.</p>
Витамины и минералы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепляют кости и мышцы</li> <li>• участвуют в специфических реакциях, направленных на поддержание нормальной работы</li> </ul>	<p>В различных количествах содержатся в продуктах всех групп и взаимодействуют с другими питательными веществами в организме.</p> <p>Мультивитамины и минеральные добавки могут быть особенно необходимы при ВИЧ-инфекции, в силу того, что организму может понадобиться больше питательных веществ, чем поступает с пищей. Особенно это относится к случаям, когда наблюдается плохое питание или снижен аппетит, во время болезни или при хронической диарее.</p>

### Рекомендуемые дозы употребления продуктов из различных групп

Группа продуктов	Количество приемов	Пример
Белки	3	2–3 унции (50–100 грамм) готового мяса, рыбы или птицы 2 вареных яйца 4 столовые ложки сливочного масла 1 чашка приготовленных бобов или гороха 0,5 чашки орехов или семечек 5–6 унций творога
Молочные продукты	3	1 чашка молока 1 чашка йогурта 1 чашка мороженого 0,5 чашки творога 1–2 унции (30–60 грамм) сыра 1 кусочек хлеба
Крахмалы: хлеб, рис, макаронные изделия	8–11	0,5 бублика или булочки 1 чашка крупы 0,5 чашки макаронных изделий или риса
Овощи	4 и более	1 чашка свежих листовых овощей (тщательно помытых) 0,5 чашки других сырых овощей 0,5 чашки овощного сока
Фрукты	3	1 яблоко среднего размера, банан, апельсин или другой фрукт (хорошо помытый,

м.б. почищенный) 0,5 чашки приготовленных или консервированных фруктов  
0,5 чашки фруктового сока  
0,5 чашки сухофруктов

Жиры и сладкое	Употреблять умеренно, если нет необходимости в повышенном содержании калорий	Маргарин, заправки к салату, сметана или майонез. Сахар, желе, джем, мед и варенье
----------------	--	---

### Разработка режима правильного питания

Составить правильный режим питания и следовать ему может оказаться не такой простой задачей, как кажется. Может потребоваться изменить или полностью отказаться от привычек, которым вы следовали многие годы. Не легко поменять подход к тому, как вы готовите пищу, как часто и что вы едите, особенно если вы пытаетесь поменять все сразу. Может быть полезно разделить большую задачу, которую вы перед собой поставили, на более мелкие шаги и следовать им. В этом и заключается смысл самому решать, что и как делать, чтобы успешно управлять своим самочувствием.

#### Шаг 1: Понимание того, почему вам следует изменить режим питания.

Он поможет вам создать мотивацию для изменений и придерживаться их. У каждого человека существуют свои причины для изменения режима питания. Самая очевидная причина таких перемен для человека с ВИЧ-инфекцией –

желание сохранить и поддержать физическое здоровье. Кроме этой причины, могут также существовать психологические и эмоциональные аспекты, которые надо принимать во внимание. Определите для себя, почему вы хотите изменить режим питания. Ниже приведены примеры возможных причин.

- Уменьшить проявление симптомов болезни или побочных эффектов от приема препаратов, такие как: тошнота, диарея, боль или утомляемость
- Иметь больше сил для того, чтобы заниматься тем, чем хочется
- Лучше себя чувствовать и быть довольным собой
- Усилить сопротивляемость организма инфекциям и общим заболеваниям
- Изменить восприятие себя другими людьми
- Обрести больше контроля над болезнью и жизнью в целом.

Если у вас существуют другие причины, обдумайте их. Можно составить и записать список причин. Для того чтобы обращаться к нему периодически, напоминая себе о важности того, что вы делаете и поддерживая мотивацию, особенно тогда, когда вы готовы отказаться от принятого решения и его выполнения.

---



---



---

### Шаг 2: Оцените, что вы едите сейчас, и что вам хочется или необходимо изменить

Начните с оценки того, что вы едите обычно. Вспомните, что ели вчера. Используйте дневник питания, который приведен ниже для записи всех продуктов, которые вы съели (включая перекусы) и количество съеденного. Если не хотите пользоваться предлагаемым дневником, разработайте свой. Если вы едите смешанное блюдо, например, макароны с соусом, суп или тушеные овощи, попробуйте оценить, каково содержание продуктов из ка-

ждой группы в порции вашего блюда. Вы можете использовать для измерения порции свои единицы или те, что мы использовали выше для определения количества приемов продуктов из той или иной группы. Записывайте общее количество приемов тех или иных продуктов за день и сравнивайте его с рекомендациями, которые мы даем.

Можно вести дневник в течение нескольких дней, включая выходные, чтобы определить систему, по которой вы питаетесь в настоящий момент. Не забывайте отмечать время приема пищи или перекуса, чтобы отследить, как часто вы едите. Не забывайте записывать количество жидкости, которое вы выпиваете в течение дня. Вся полученная информация поможет вам определить, какие изменения необходимо внести в режим питания, которому вы следуете в настоящий момент.

### Шаг 3: Решите, когда и как начать делать изменения

Успех имеет большое значение, когда вы делаете попытки что-то изменить или ввести в вашу привычную жизнь что-то новое. Это особенно справедливо, когда разговор идет об изменении режима питания. Если с самого начала все пойдет удачно, будет больше шансов, что вы станете стараться следовать новым привычкам, сохраняя мотивацию и продолжая вносить в вашу привычную жизнь необходимые изменения. Вот почему имеет смысл постараться заранее определить факторы, которые помогут вам на вашем пути. А также можно попробовать установить те факторы, которые будут мешать вам придерживаться изменений, на которые вы решились. В качестве примера предлагаем задуматься над следующими вопросами:

- Есть ли кто-то или что-то, что сделает процесс изменений более легким?
- Переживания и заботы о друзьях, работе или какие-то другие обстоятельства будут влиять на вашу способность придерживаться изменений?

- Как вы сможете скоординировать употребление препаратов и режим питания?
- Как прием препаратов влияет на ваш аппетит?
- Есть ли препятствия, которые помешают вам внести изменения в режим питания?

Изучите все факторы, затем определите, что может поддержать вас на пути внесения изменений или снизить влияние негативных факторов до минимума. Как только вы закончите с этим, определите число, когда вы начнете вносить изменения. Если вы считаете, что прямо сейчас внести изменения будет очень сложно, подумайте, когда в ближайшее время сможете этим заняться. Примите то, что в настоящее время это самый верный подход, и сосредоточьте свое внимание на других целях, а не на переживаниях по поводу того, что вы ничего не предпринимаете по поводу питания. Нет необходимости менять все сразу. Помните пословицу «Тише едешь – дальше будешь».

Когда вы чувствуете, что готовы, начните с самых простых изменений. Вносите изменения постепенно. Сначала вы можете изменить количество приемов пищи, а уже потом изменить набор продуктов, которые едите. Если сейчас вы питаетесь нерегулярно, начните с того, что сделаете ваше питание более упорядоченным. Когда вы привыкнете есть четыре и более раза в день, можно вводить другие изменения, например, есть больше овощей или фруктов, или употреблять больше хлеба и круп.

Используйте план действий из главы 2, который поможет сделать изменения частью вашей повседневной жизни. Далее в этой главе мы обсудим, как можно преодолеть те проблемы, с которыми большинство людей сталкиваются, когда принимают решение сменить режим питания.

## ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Время приема пищи, включая перекусы	Что вы ели?	Сколько вы съели? (размер порции)	Количество приемов продуктов из каждой группы
			__ белки __ овощи __ молочные продукты __ фрукты __ крахмал __ жиры и сладкое
			__ белки __ овощи __ молочные продукты __ фрукты __ крахмал __ жиры и сладкое
			__ белки __ овощи __ молочные продукты __ фрукты __ крахмал __ жиры и сладкое
			__ белки __ овощи __ молочные продукты __ фрукты __ крахмал __ жиры и сладкое
			__ белки __ овощи __ молочные продукты __ фрукты __ крахмал __ жиры и сладкое
ВСЕГО: _____ белки _____ крахмал _____ фрукты _____			
овощи _____ молочные продукты _____ жиры и сладкое			



## Как справиться с проблемами, возникающими при смене режима питания

### *Я часто ем не дома. Как узнать, правильно ли я питаюсь?*

Из-за того ли, что у вас нет достаточно времени, или вам не нравится готовить, или не хватает сил пойти в магазин за продуктами, а потом все приготовить самому, так или иначе питание в общепите вас устраивает. Это не обязательно плохая привычка, если вы знаете, как сделать правильный выбор. Вот какие советы могут вам помочь питаться правильно:

- Выбирайте рестораны, которые предлагают не только широкий выбор блюд, но и разнообразные способы обработки и приготовления продуктов. Сегодня многие рестораны и даже сетевые кафе быстрого питания готовят достаточно здоровой полезной пищи. Например, вы можете выбрать блюдо, которое приготовлено на гриле или на пару, а не жарится в масле. Съешьте салат и печеный картофель вместо гамбургера и жареной картошки.

- Интересуйтесь, из чего приготовлено блюдо и как. Особенно, если это блюдо, которое вы до этого не пробовали.

- Выбирайте рестораны, которые в меню приводят список ингредиентов. Таким образом вы сможете выбрать блюдо, которое отвечает вашим запросам и потребностям, пытаетесь ли вы увеличить количество потребляемых белков или клетчатки, снизить калорийность, добавить жиров или ограничить количество углеводов.

- Следуйте рекомендациям о безопасном употреблении пищи, которые мы дадим далее.

### *Я знаю, что некоторые продукты мне полезны, но я просто не люблю их*

Если вам не нравится какой-то продукт, попробуйте заменить его на другой из этой же группы. Если вам не нравится вся группа, возможно, вам следует проконсультироваться с диетологом, который поможет подобрать продукты из другой группы, которые богаты теми же питательными веществами.

### *Мне не нравятся овощи*

Попробуйте добавлять в сырые овощи салатные заправки или соусы, которые дают дополнительный вкус. Замороженные овощи можно использовать для приготовления супов, жаркого или в качестве начинки. Попробуйте различные способы приготовления овощей. Если вам так и не удастся найти способ, который позволит вам есть больше овощей, увеличьте количество употребляемых фруктов и хлеба.

### *Я не пью молоко*

Вместо того чтобы пить молоко, добавляйте его (или сухое молоко) во время приготовления блюд. Например, в супы, в тушеные блюда. Вы также можете заменить молоко на творог, йогурт или мороженое. Йогурт можно добавлять в салат из овощей или фруктов в качестве заправки. Запекайте овощи, картофель, бобы с сыром. Готовьте сэндвичи и пиццу с большим количеством сыра. Чтобы получить те же питательные вещества, что и в молоке, но при этом не есть сыр или йогурт, ешьте брокколи, соевый творог, бобы, лосось. Если молоко и молочные продукты вызывают у вас диарею или скопление газов, прочитайте материалы, посвященные молочнокислым продуктам и неусвояемости лактозы, далее в нашей книге.

### *Я вегетарианец, и не хочу есть животную пищу*

Вы можете оставаться вегетарианцем и при этом правильно питаться. Чтобы быть уверенным, что ваш организм получает необходимые белки и питательные вещества, которые, как правило, содержатся в животной пище, употребляйте в пищу соевое молоко, соевый сыр, бобы и другие продукты, в которых есть растительные белки. Также ешьте много хлеба, круп, макаронных изделий, овощей и фруктов. Если мясо, рыба и птица – единственные животные продукты, которых вы не едите, употребляйте молочные продукты и яйца.

***Я ем от скуки, когда чувствую себя одиноким или подавленным, а также во время депрессии***

Многие люди находят утешение в потреблении пищи. Некоторые едят, когда им нечем заняться. Кто-то ест от скуки или в плохом настроении. К сожалению, в такие моменты вы можете не отследить, что и в каком количестве едите. Другая проблема в том, что в таком состоянии «здоровая» пища, вроде овощей и фруктов, не приносит желанного облегчения и не утоляет голод. Вот что может помочь в таких случаях.

- Следите за тем, как вы питаетесь. Поймите, как работает система. Записывайте, что, сколько и когда вы едите. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда у вас возникает острое желание что-либо съесть.
- Продумайте, что вы будете делать, когда будут возникать подобные ситуации. Если вы почувствуете себя в плохом, подавленном настроении, постарайтесь заняться чем-либо, а не есть в этот момент все подряд. Сделайте какие-нибудь легкие упражнения, попробуйте технику релаксации или отвлечения. Займитесь своим любимым делом.

***Мне больше нравится есть конфеты, чипсы, печенье и пр.***

Вы можете употреблять эти продукты во время перекусов. Они могут быть хорошим источником калорий. Старайтесь сначала поесть продукты из первичных групп. Если после того, как вы поели, вы все еще чувствуете голод, тогда поешьте ваши любимые конфеты и печенье. Следите за тем, чтобы конфеты, печенье, чипсы и пр. не заняли место остальных продуктов, которые более полезны.

***На приготовление еды уходит много времени.***

***Когда все готово, есть уже не хочется***

Нужно есть, чтобы были силы. Если приготовление пищи становится для вас проблемой, пора принимать меры. Вот некоторые советы, как сберечь силы.

- Составьте меню на неделю. Потом пойдите в магазин и купите все, что вам нужно для приготовления намеченного.
- Разбейте процесс приготовления на шаги и делайте перерывы.

- Готовьте сразу несколько порций (3–5–7), особенно, если вам нравится это блюдо.
- Заморозьте оставшиеся приготовленные порции. В те дни, когда вы особенно устаете, разогрейте заранее приготовленную и замороженную еду.
- Просите кого-нибудь помочь вам, особенно если готовите для праздника или вечеринки.

***Я никогда особенно не умел готовить и сейчас не знаю, с чего начинать***

Готовьте простые блюда. Держите в холодильнике полуфабрикаты: пицца, овощи и пр. Готовьте блюда, которые не отнимают много времени, такие, как яичница, бутерброды, супы из пакетов, макароны с сыром и пр. Просмотрите книгу рецептов и выберите те, которые вам кажутся простыми. Когда готовите, делайте больше порций и замораживайте, чтобы можно было позднее разогреть.

***Специфичные проблемы с питанием***

Все мы хотим питаться правильно и есть пищу, которая приятна на вкус и вызывает приятные эмоции, но наличие ВИЧ-инфекции может создавать специфичные проблемы, которые незнакомы другим людям. Симптомы, которые вы испытываете, начиная с инфекции, и заканчивая депрессией, а также побочные эффекты от употребления препаратов, часто влияют на ваше восприятие пищи и аппетит.

В результате может наблюдаться потеря веса, которая приводит к ослаблению способности организма сопротивляться другим болезням. Некоторые препараты могут вызывать повышение уровня холестерина и сахара в крови или даже диабет, что может потребовать внесения еще более серьезных изменений в режим питания. Питаться разнообразно и поддерживать здоровый вес – важные задачи, которые необходимо решать человеку, живущему с ВИЧ. Вот почему необходимо научиться решать специфичные проблемы, которые могут возникать у вас в отношении питания. Давайте обсудим некоторые из возможных проблем.

***Я вообще не хочу есть***

Потеря аппетита – частая проблема, которая может быть вызвана приемом препаратов, усталостью, переживаниями по поводу своего состояния и инфекциями. В те дни, когда вам хочется есть, съедайте побольше, чтобы не особо страдать в те дни, когда у вас нет аппетита. Когда у вас проблемы с аппетитом, получить необходимые калории вам могут помочь следующие советы:

- Ешьте помалу, но часто (до шести раз в день)
- Ешьте в спокойной обстановке, в компании с друзьями или под любимую музыку
- Ешьте то, что вам особенно нравится, как можно чаще, хотя бы по чуть-чуть
- Добавляйте в пищу приправы и травы, которые улучшают вкус, такие как горчица, лимон, соусы, кетчуп и пр.
- Заказывайте доставку пищи на дом
- Держите под рукой высококалорийные продукты на случай, если захочется перекусить, такие как крекеры, сыр, мороженое. Ешьте их в неограниченном количестве.
- Попробуйте есть больше жидкой пищи, или продукты, которые не надо жевать или готовить, что сохранит запасы ваших сил. Когда вам не очень хочется есть, приготовьте молочный коктейль или коктейль с пищевой добавкой. (Врач или диетолог может посоветовать вам подходящие пищевые добавки).
- Избегайте пить жидкость до еды. Пейте немного жидкости во время еды и в перерывах между приемами пищи.
- Держите в холодильнике полуфабрикаты, которые легко приготовить, такие как консервы, замороженные продукты и пр.
- Берите с собой непортящиеся продукты, чтобы можно было перекусить в течение дня. Пусть крекеры, чипсы и другие продукты, которыми можно перекусить, будут у вас под рукой, например у кровати, чтобы вы всегда могли их легко достать.
- Делайте легкие физические упражнения перед едой, чтобы улучшить аппетит.
- Попросите врача прописать лекарства или натуральные средства для возбуждения аппетита, особенно если вы теряете вес.

Важно, чтобы в организм поступало достаточно калорий и питательных веществ, чтобы избежать потери веса. Если вы чувствуете, что не можете сами поднять аппетит, обратитесь к врачу. Он может направить к диетологу, который поможет составить вам режим питания, который будет максимально обеспечивать необходимыми питательными веществами.

***Я наедаюсь слишком быстро***

Чаще ешьте в течение дня. Трехразового питания в день вам может быть недостаточно, если вы не можете съесть много за один прием пищи. Прием пищи 5–6 раз в день – наиболее подходящий режим для большинства людей с ВИЧ/СПИДом, особенно для тех, кто плохо себя чувствует. Выбирайте пищу с большим количеством калорий и белков, чтобы удовлетворить потребности организма в этих важных веществах.

***У еды теперь не такой приятный вкус***

Инфекции во рту, такие как молочница, или прием препаратов, могут изменить ваши вкусовые ощущения, как и ваше восприятие еды. Вы можете ощущать горьковатый или металлический привкус во время приема пищи. Следующие советы могут помочь вам справиться с имеющимися проблемами и улучшить вкус пищи:

- Полощите рот раствором питьевой соды (1 ложка на стакан воды) перед едой. Не глотайте раствор. Если у вас молочница во рту, не забывайте принимать противогрибковые препараты для профилактики.
- Чистите зубы и язык мягкой зубной щеткой до и после еды.
- Чтобы убрать металлический привкус, пейте апельсиновый, ананасовый или клюквенный сок, лимонад или любой другой кислый напиток.
- Смените рецепты приготовления пищи, чтобы в них входило больше ингредиентов, которые делают пищу более привлекательной и вкусной. Добавляйте в пищу уксус, лимонный сок, травы и приправы. Начните с добавления \_ чайной ложки тмина, розмари-

на, базилика, душицы, тимьяна на порцию для четверых. Попробуйте добавлять колотые орехи или семечки. Это меняет консистенцию пищи и добавляет новые вкусовые оттенки.

- Маринуйте мясо, птицу, рыбу в уксусе, вине, соевом соусе или других маринадах.
- Ешьте замороженные продукты, такие как фруктовый лед, мороженое и др., чтобы вызвать онемение вкусовых рецепторов.
- Тщательно пережевывайте пищу, чтобы стимулировать вкусовые рецепторы.

### Как получать больше калорий и белков

Добавить	Куда
Сливочное масло, маргарин, сметана	Овощи, вареная крупа, картофель, макароны, рис
Сухофрукты или орехи, мед, желе, джем, сироп, сливки, йогурт	Крупа, блины, вафли
Бекон, авокадо, оливки, майонез, салатную заправку	Бутерброды, сэндвичи, салат
Сливки или сметана	Суп, фрукты и пудинги
Сыр или творог	Фрукты или крекеры
Ореховое масло или другое масло	Соусы, тосты, крекеры, вафли, свежие фрукты или сырые овощи
Мясо, консервированный тунец, лосось, креветки, крабовое мясо, тертый сыр, яйца, бобы, соевый творог	Супы, соусы, овощи, салаты

Соусы	Мясо, птица, картофель
Мед, сахар, сироп, патока	Молочные коктейли, горячий и холодный чай, лимонад
Сухофрукты, сироп	Мороженое, йогурт
Сухое молоко	Молоко, яичница, супы, соусы и десерты

### *Меня тошнит, когда я ем*

Тошнота может быть вызвана инфекциями, или является побочным эффектом приема препаратов. Естественно, что есть в таком состоянии совсем не хочется. Вам могут помочь следующие рекомендации:

- Ешьте маленькими порциями в течение всего дня. Как правило, тошнота усиливается, если желудок пустой.
- Пейте высококалорийные напитки через час после еды, но не во время еды.
- Старайтесь не есть сильно приправленную или жирную пищу. Избегайте кофеина. Подобная еда раздражает желудок и кишечник.
- Ешьте холодную пищу, такую как мороженое, желатин, творог, фрукты, крупы или бутерброды. Ее легче глотать. Пейте соки.
- Попробуйте соленые или сухие продукты, например, хлеб или крекеры. Они помогут успокоить желудок.
- Отдыхайте после еды, но не лежите. Верхняя часть тела должна быть в вертикальном положении. Можете посидеть, по крайней мере, два часа после еды.
- Если вас раздражает приготовление пищи про запас, попросите кого-нибудь готовить вам или готовьте в хорошо вентилируемом помещении.

- Не ешьте то, что вам очень нравится, когда вам плохо, чтобы не возникало ассоциаций с тошнотой и вы не перестали любить эту еду.
- Выпейте чашку травяного чая (мятного или ромашкового) с медом и кусочком имбиря. Пожуйте свежий корень имбиря, он успокаивает желудок.
- Если вы считаете, что тошнота вызвана препаратами, поговорите с врачом о времени приема и дозе лекарств. Возможно, имеет смысл принимать их не во время еды и не сразу после того, как вы поели.
- Попросите врача прописать вам противорвотные препараты. Если одно лекарство не подойдет, попробуйте более сильное. Принимайте эти лекарства в соответствии с рекомендациями, обычно за полчаса до еды.

### ***У меня диарея***

У диареи (поноса) может быть множество причин, включая прием препаратов, стресс, инфекции или сильную потерю веса. Какова бы ни была причина, диарея означает, что ваш организм не получает жидкость и питательные вещества из продуктов, которые вы едите. Вам следует обратить внимание на количество потребляемой жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

Следующие рекомендации помогут справиться или приостановить диарею:

Пейте высококалорийные напитки (не менее восьми стаканов в день), такие как соки, газированные напитки без кофеина, бульоны. Пейте не только простую воду, потому что в ней недостаточно калорий и питательных веществ, которые вам необходимы. Избегайте употребления алкоголя и кофеина. Они стимулируют кишечник и могут вызывать еще большее обезвоживание. Попробуйте есть фруктовый лед, но комнатной температуры. Слишком горячие или слишком холодные напитки стимулируют кишечник и могут усилить диарею.

Калий – важный минерал, который теряется при диарее. Его недостаток может вызывать утомляемость и отвердение мышц.

Восстанавливайте потерянный калий бананами, изюмом, фруктовыми соками (особенно апельсиновым) и нектарами, овощными соками, картофельным пюре и консервированными фруктами, которые не содержат семян и кожуры.

Возможно, у вас не очень хороший аппетит, но лучше не пропускать приемов пищи. Вам могут помочь рис, макароны, картофельное пюре, крекеры, тосты из белого хлеба, яйца, яблочный сок, консервированные фрукты без семян и кожуры, бананы, желатин, мороженое, щербет и супы на бульоне.

Избегайте жирной пищи, в которой много масла, маргарин. Не ешьте жареного. Дополнительные советы даны далее в этой книге на страницах, посвященных непереносимости жирной пищи.

Избегайте пищи с высоким содержанием клетчатки, употребления фруктов и овощей с семенами и кожурой. Они могут раздражать желудок, и их трудно переваривать. Избегайте свежих фруктов и овощей. Останавливайте свой выбор на продуктах, в которых мало клетчатки, таких как тушеные овощи, консервированные фрукты без семян и кожуры, спелые бананы, белый рис и белый хлеб.

На время откажитесь от молока и молочных продуктов. Пейте молоко с пониженным содержанием жира, ешьте постное мясо, если вы его любите. Молочные продукты, содержащие лактазу (фермент, необходимый для расщепления молочного сахара), могут помочь вам переварить и усвоить молочный сахар (лактоза – прим. переводчика), который у некоторых людей вызывает диарею (смотрите материалы, посвященные непереносимости лактозы). Ешьте отварное, запеченное мясо, избегайте приправленной пищи и соусов.

Диарея часто сопровождается спазмами, что является показателем скопления газов или воздуха в кишечнике. Газированные напитки могут ухудшить положение, их следует избегать. Продукты, которые вызывают газообразование (сырые яблоки, бобы, белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста, лук, зеленый перец, пиво), следует исключить.

Попросите врача прописать средство против диареи. Прием столовой ложки водорастворимой клетчатки с соком может

приостановить диарею, так как укрепляет стул.

*Примечание:* Если диарея бывает часто или длится больше недели, обратитесь к врачу. Диарея, которая не лечится, может вызвать дополнительные проблемы. Кроме того, есть лекарства, которые помогают взять ситуацию под контроль. Потеря золы и обезвоживание – это серьезные проблемы, которые нужно предупреждать (см. главу 7, посвященную диарее).

#### **У меня запоры**

Запоры часто вызваны недостаточным употреблением жидкости, плохим питанием или отсутствием клетчатки в пище, а также отсутствием физической активности. Запоры могут быть также вызваны приемом препаратов, особенно болеутоляющих. Пейте больше жидкости и следуйте таким рекомендациям:

Ешьте продукты, содержащие нерастворимую клетчатку, такие как зерновой хлеб и крупы, свежие фрукты и овощи, орехи и семечки

Займитесь физическими упражнениями

Добавляйте в пищу и питье отруби, чтобы повысить содержание клетчатки

Попросите врача прописать вам препараты от запоров.

#### **У меня не усваивается жирная пища (непереносимость жиров)**

Жиры – прекрасный источник калорий. Но они могут плохо усваиваться. Непереносимость жиров (плохая усвояемость) – нередкая проблема у людей с ВИЧ/СПИДом. Если вы испытываете дискомфорт после приема пищи с высоким содержанием жиров, следует сократить потребление жиров. Не следует их полностью исключать, если только у вас нет очень сильной длительной диареи. Если неусвояемость жиров превращается в хроническую проблему, лучше избегать продуктов, богатых жирами, которые перечислены в таблице ниже. Если проблема с жирами очень большая, вы можете употреблять продукты, которые не содержат жира, но богаты калориями и белками. Также есть продукты с легкоусвояемыми жирами, такие продукты могут помочь вам поддерживать потребление жиров на нужном уровне и сохранять вес.

### Продукты с высоким содержанием жира

жареная пища	жирные десерты	хот-доги
чипсы	масла и маргарины	мороженое
рыбные консервы	майонез	сосиски
картофель фри	пепперони	сливки
салатные заправки	сыры	цельное молоко
шоколад	сливочные соусы	бекон
пончики	ореховое масло	соусы

#### **Мне плохо от молочных продуктов (непереносимость лактозы)**

Если вы замечаете, что молоко, сыр, мороженое вызывают спазмы в кишечнике, газообразование, вздутие живота или диарею, возможно, ваш организм не усваивает лактозу, вид сахара, который содержится в молоке и молочных продуктах. Если реакция ослабляется со временем, вы можете снова есть молочные продукты. Они хороший источник белков. Следующие рекомендации могут помочь вам избежать молочных продуктов, которые вызывают наибольшую непереносимость, и определить те, которые вы переносите.

Избегайте продуктов, содержащих молоко, таких как мороженое, сливочные супы, сливочные пироги, заварной крем и соусы

Пейте молоко и молочные продукты, которые содержат лактазу, помогающую усвоить лактозу. Их можно купить в большинстве супермаркетов. Посмотрите, что написано на этикетке продукта.

Некоторые молочные продукты содержат меньше лактозы, а потому лучше усваиваются. Это сливочное масло, творог, сметана, йогурт. Вместо молока употребляйте соевое молоко и другие заменители.

Кошерная пища не содержит молока

Принимайте лактазу в таблетках или каплях перед употреблением продуктов, содержащих лактозу.

## Сухость во рту, боли при глотании и язвочки во рту мешают мне есть

Сухость во рту может быть вызвана приемом лекарств или недостаточным употреблением жидкости. Инфекции рта и горла также могут приводить к образованию язвочек и доставлять неудобство при глотании. Следующие рекомендации могут вам помочь справиться с симптомами:

Избегайте курения и употребления алкоголя. Они раздражают ротовую полость и горло.

Мягкая пища нежной консистенции, которую легко глотать, рекомендуется при описанных выше проблемах. Если вы измельчите пищу на блендере, ее будет легче глотать. Также помогает использование соусов, сливочного масла, салатных заправок, которые увлажняют пищу. Ешьте тушеную пищу. Ешьте мягкую пищу. Добавляйте в продукты жидкость или размачивайте их в супе, молоке, соке или горячем шоколаде. Размоченная пища меньше раздражает рот и горло.

Избегайте приправ, продуктов с большим содержанием кислоты (таких, как апельсиновый сок и помидоры) и газированных напитков. От них язвочки могут воспаляться. Холодная пища, такая, как молочные коктейли, снижает чувствительность рецепторов и облегчает проглатывание.

Не злоупотребляйте липкой пищей, такой, как ореховое масло и желатин.

Пейте напитки через соломинку, ешьте супы из стакана или чашки. Запрокидывайте голову – это облегчает проглатывание.

Ешьте заварной крем, пудинги, яйца, консервы, творог, йогурт, бананы.

Избегайте пищи, которую нужно долго жевать и которая содержит много клетчатки.

Сосите леденцы без сахара, жуйте жвачку без сахара. Они стимулируют слюноотделение.

Чаще полощите рот и пейте много жидкости, чтобы справиться с сухостью во рту.

Спите с увлажнителем и ставьте на прикроватную тумбочку питье на случай, если захотите пить.

## Что делать, если у меня есть другие проблемы?

Рекомендации по питанию помогают многим людям с ВИЧ/СПИДом, у которых диабет или повышенное содержание холестерина в крови, которые могут развиваться из-за приема некоторых препаратов. Нижеприведенные советы могут помочь вам справиться с симптомами и избежать больших проблем.

### Диабет

Если у вас диабет, важно следить за количеством потребляемых углеводов. Углеводы (крахмал и сахар) – питательные вещества, которые превращаются в организме в глюкозу. С помощью гормона, который называется инсулин, глюкоза попадает из кровяного русла в клетки и используется как источник энергии. Если у вас диабет, организм или не может выработать инсулин в достаточном количестве, или клетки не способны использовать выработанный инсулин. Это означает, что глюкоза остается в кровотоке и может вызывать осложнения. По этой причине мы рекомендуем ограничить употребление продуктов, которые богаты углеводами, и распределять прием пищи на четыре-пять раз в день.

Мы советуем принимать не более 45–50 грамм углеводов за один прием пищи, что равняется 4 порциям продукта, богатого углеводами. К ним относятся: крахмалосодержащие овощи (картофель, кукуруза, свекла, горох), хлеб, рис, макаронные изделия и фрукты. В одной порции этих продуктов содержится примерно 15 грамм углеводов. Большинство других овощей содержит их меньше. Эти овощи обычно можно есть в неограниченном количестве, потому что в них содержится не более 5 грамм углеводов на порцию. Следует также ограничить употребление сладкого (тортов, пирожных, печенья, мороженого и т.д.), а также алкоголя.

Хотя мясо, рыба и птица не богаты углеводами, в них содержится жир, поэтому мы не рекомендуем превышать норму их потребления: 2–3 унции (50–100 грамм) три раза в день.

У людей с диабетом повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Поэтому необходимо снижать употребление жиров, холестерина и соли. Такой режим питания и физические упражнения помогут вам снизить уровень сахара в крови.

### Повышенное содержание холестерина

Если у вас повышенное содержание холестерина или триглицерида (жиров) в крови, неплохо снизить их потребление и увеличить применение клетчатки. Воздерживайтесь от жирной пищи, перечисленной ранее, и изучите рекомендации ниже по снижению употребления жира и увеличения количества потребляемой клетчатки. Наши советы помогут вам контролировать кровяное давление, уровень сахара в крови, вес и предотвратить закупорку и отвердение артерий, что может вызвать инфаркты.

Если у вас высокое кровяное давление (гипертония), снизьте употребление соли и натрия. Попробуйте употреблять травы в пищу, которые придадут вкус в отсутствие соли. К сожалению, большинство продуктов сейчас содержат избыточное количество сахара, жира, соли и натрия. Если вы часто едите продукты длительного срока хранения, выбирайте те, в которых указанные элементы содержатся в минимальном количестве.

Если у вас диабет или высокое содержание холестерина в крови, обратитесь к диетологу, чтобы разработать наиболее благоприятный режим питания. Возможно, вам потребуется принимать лекарства.

Менять свои привычки нелегко, и советы, которые мы даем – это только начало. Но они очень важны для изменения режима питания. Создайте сильную мотивацию, проанализируйте, что происходит в настоящее время, решите, какие реальные изменения вы можете сделать, и будьте готовы решать проблемы, которые могут параллельно возникать. Шаги, которые мы описали, подходят в случае любых изменений, кото-

рые вы привносите в свою жизнь. И те, кому удастся успешно управлять своим самочувствием, постоянно пользуются описанными приемами.

### Как снизить потребление жира

- Ешьте меньше мяса и больше рыбы и птицы. Уменьшите порцию до 2–3 унций или 50–100 грамм (примерно с размер колоды карт)
- Выбирайте постные сорта мяса
- Удаляйте желтый жир и кожу с тушки птицы
- Ешьте желтки и субпродукты (печень, почки, мозги) в умеренном количестве
- Тушите, запекайте мясо и готовьте его на гриле вместо жарки
- Не жарьте во фритюре
- Удаляйте жир из супов и бульонов
- Пейте молоко с пониженным содержанием жира и ешьте молочные продукты с низким содержанием жира
- Минимально добавляйте в пищу сливочное масло, маргарины, растительное масло, соусы, и салатные заправки (не более 3–4 чайных ложек или 15–20 миллилитров в день)
- Используйте сковородки, на которых можно готовить с минимальным количеством масла.



### Как повысить употребление клетчатки

- Больше ешьте овощей, круп и фруктов
- Старайтесь употреблять овощи и фрукты в сыром виде или подвергнутые минимальной тепловой обработке
- Ешьте такие продукты, как зерновой хлеб, коричневый рис, которые содержат мало жиров
- Ешьте больше риса, бобов, чечевицы и меньше мяса
- Перекусывайте фруктами и нежирным йогуртом, а не сладким или мороженым
- Пейте больше воды, чтобы клетчатка двигалась по желудочно-кишечному тракту.

## Глава 12

### Советы по приготовлению пищи и сохранению здоровья

Кроме того, что вы должны хорошо питаться, если у вас ВИЧ-инфекция, вам надо остерегаться бактерий, которые вызывают отравление пищей. Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, гораздо быстрее заражаются бактериями, которые поражают продукты, по сравнению с людьми с сильной иммунной системой. Заболевания, вызванные отравлением, гораздо труднее лечатся у людей с ВИЧ/СПИДом.

Отравление пищей может вызывать тошноту, рвоту и диарею, что само по себе неприятно и, кроме этого, влияет на аппетит. Что в свою очередь ведет к похуданию, ослаблению иммунной системы и ускорению течения заболевания.

В силу того, что чаще всего заражение продуктов происходит в силу неправильной обработки, вы можете избежать возможных неприятностей, если будете соблюдать меры предосторожности при покупке, приготовлении, подаче и хранении пищи. Важно соблюдать необходимые меры, когда вы едите вне дома или путешествуете за границей. Вот наши советы.

#### Покупка продуктов

Внимательно читайте, что написано на этикетке. Не покупайте продуктов, которые содержат сырое или полуприготовленное мясо. Не покупайте непастеризованное (сырое) молоко и непастеризованные молочные продукты

Проверяйте сроки хранения продуктов. Не покупайте просроченные продукты

Не покупайте продукты в нарушенной упаковке или продукты, в соблюдении правил хранения которых вы сомневаетесь

Прежде чем положить упакованное мясо, птицу или рыбу в корзину, положите их в дополнительный пластиковый пакет

В последнюю очередь покупайте замороженные и охлажденные продукты, чтобы они не разморозились

Держите в машине холодильник и перевозите замороженные и охлажденные продукты в нем, если дорога домой из магазина занимает более тридцати минут.

Регулярно проверяйте запасы в холодильнике и выбрасывайте продукты с истекшим сроком годности.

## Хранение продуктов

Правильное хранение продуктов очень важно для сохранения здоровья. После приобретения как можно быстрее замораживайте продукты, которые требуют заморозки. Температура в холодильнике должна быть от 40 градусов по Фаренгейту и ниже, а в морозильной камере от 60 градусов по Фаренгейту и ниже. Используйте термометр для измерения температуры и поддержания ее в пределах нормы.

Делайте пометки о дате покупки на продуктах и соблюдайте сроки хранения, указанные на упаковке. Продукты, которые содержат болезнетворные бактерии, не всегда пахнут или выглядят плохо. Если сомневаетесь в годности продуктов, лучше выбросите их.

Во время оттаивания продуктов не позволяйте жидкости, возникшей в результате оттаивания, соприкоснуться с другими продуктами. Это особенно касается оттаивания мяса, рыбы и птицы. Помещайте продукты в отдельный контейнер и ставьте на нижнюю полку холодильника или в микроволновую печь.

Остатки приготовленной пищи, которая содержит мясо, яйца или молоко, немедленно уберите в холодильник или замораживайте. Для заморозки используйте контейнеры и делите пищу на маленькие порции, чтобы удобнее было размораживать.

Закрывайте контейнеры герметичными крышками

Не употребляйте в пищу остатки еды, которая простояла в холодильнике более двух дней.

## Разделка и приготовление продуктов

Всегда начинайте с мытья рук с мылом. Не забывайте снова помыть руки, если вы работали с сырыми продуктами и собираетесь далее работать с готовыми.

Не используйте деревянные доски для разделки мяса, птицы и рыбы. Пластиковые разделочные доски легче мыть и стерилизовать.

Тщательно мойте и ополаскивайте всю посуду, приборы и разделочные доски в горячей воде с мылом.

Для обработки пластиковых разделочных досок после работы с мясом, птицей или рыбой замачивайте их в растворе отбеливателя на десять минут (1–2 чайные ложки отбеливателя на галлон (4,5 литра) воды).

Периодически промывайте посуду, приборы, поверхности столов и холодильник раствором отбеливателя.

Следите за чистотой полотенец и губок для мытья посуды. Чаще меняйте губки и обязательно используйте отдельные губки для мытья посуды и для мытья других предметов и поверхностей.

**Сроки использования продуктов, хранимых в холодильнике при температуре от 35 до 40 градусов по Фаренгейту ( 0° C = 32° F; 100° C = 212° F )**

Продукт	Кол-во дней
Сырые бифштексы, свиные, бараньи отбивные, готовая ветчина, полуфабрикаты из говядины, свинины	3–5 дней
Баранина, сосиски	1–2 дня
Хот-доги	1 неделя
Сырая птица, рыба	1–2 дня
Остатки готового мяса и мясных блюд, супы	3–4 дня
Остатки соусов и бульонов	1–2 дня
Остатки готовой птицы и блюд из птицы	3–4 дня
Остатки готовой птицы в бульоне или соусе, жареная птица	1–2 дня
Сырые яйца в скорлупе	3 недели
Сырой желток или белок без скорлупы	2–4 дня
Вареные яйца	1 неделя

## Мясо, птица и рыба

Никогда не ешьте сырое мясо, птицу или рыбу. Сырые креветки, устрицы, сашими или суши с сырой рыбой могут вызывать серьезные инфекции.

Готовьте любое мясо при температуре не ниже 165 градусов по Фаренгейту. Птицу – при температуре 180 градусов по Фаренгейту

Не оставляйте мясо недоваренным или недожаренным. Мясо и птица должны готовиться до тех пор, пока вытекающий сок не станет прозрачным.

Тщательно разогревайте остатки пищи

Готовя шашлык, предварительно отварите мясо, чтобы быть уверенным, что оно прожарилось внутри

Готовые блюда из мяса ешьте сразу после приготовления, а остатки немедленно убирайте в холодильник. Не позволяйте им стоять при комнатной температуре более 2 часов.

## Яйцо

Не покупайте яйца в треснутой или разбитой скорлупе. Храните их в холодильнике, не оставляйте блюда из яиц стоять при комнатной температуре

Не ешьте сырые яйца или яйца, приготовленные всмятку. Не ешьте блюда с сырыми яйцами, например, салат «Цезарь» с заправкой из сырых яиц, шоколадный мусс, домашний майонез. Если вы готовите домашнее мороженое, проверьте, не входят ли в рецептуру сырые яйца

При варке яиц убедитесь, что желток и белок твердые. Соблюдайте время приготовления и температуру

Если в рецептуру блюда входят сырые яйца и блюдо не подвергается термической обработке, замените яйца на яичный порошок.

## Молоко и молочные продукты

Покупайте только пастеризованное молоко и молочные продукты. Читайте этикетки на сырах, так как они не всегда пастеризуются

Смотрите на срок хранения. Не покупайте продукты с истекшим сроком годности и следите за его истечением

НЕ ешьте сыры с плесенью. Если на сыре появляется плесень, выкидывайте его.

## Овощи и фрукты

- Покупайте свежие овощи и фрукты с неповрежденной кожурой
- Тщательно мойте фрукты и овощи, а те, что с кожурой, чистите
- Не покупайте заплесневелые, битые или гнилые фрукты и овощи
- Храните фрукты и овощи в холодильнике во избежание порчи.

## Если вы едите вне дома

Убедитесь, что посуда, место и стаканы для напитков чистые. Не стесняйтесь просить сменить посуду, которая недостаточно чистая, или вернуть блюдо, которое не до конца приготовлено

Вне дома не ешьте ту пищу, которую вы избегаете есть дома

Не ешьте в салат-барах. Вы не можете быть уверены в том, что овощи и фрукты были тщательно вымыты, и не знаете, как давно приготовлены салаты. Если есть выбор между супом и салатом, выбирайте суп

Ешьте хорошо прожаренное мясо. Чтобы проверить готовность мяса, разрежьте кусок пополам. Если оно розовое или с кровью, мясо не готово. Рыба должна легко отставать от костей

Просите обжарить яйца с двух сторон

Если вы не уверены, из чего и как готовится блюдо, спросите, прежде чем делать заказ

Не ешьте сырые морепродукты или морепродукты, приготовленные на пару.

### Если вы путешествуете за границей

Кипятите воду перед употреблением

Пейте только те напитки, которые приготовлены из кипяченой воды, консервированные или бутилированные. Пользуйтесь льдом, приготовленным только из кипяченой воды

Не ешьте салатов из сырых овощей

Чистите любые фрукты

Ешьте готовые блюда, пока они горячие.

Несмотря на то, что большинство пищевых отравлений можно вылечить употреблением большого количества воды, такой подход не срабатывает для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Они могут испытывать более серьезные симптомы, и заболевание может длиться дольше. Иногда требуется помощь врача.

После прочтения этой главы вам может показаться, что из-за того, что у вас ВИЧ, питание превращается в серьезную и сложную проблему. Это не совсем так. Вам, возможно, придется задуматься над тем, что вы едите, и последовать советам по предупреждению отравлений, которые на самом деле должны соблюдаться всеми людьми. Просто надо задумываться о том, что и как вы делаете. Если вы будете уверены в безопасности своих действий, вы станете еще больше наслаждаться приемом пищи.

Часть

4

КАК РЕШАТЬ  
ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
И ВОПРОСЫ,  
ВОЗНИКАЮЩИЕ  
В ПОВСЕДНЕВНОЙ  
ЖИЗНИ

### Ты просто не понимаешь!

Как часто это утверждение, выраженное словами или засевшее в голове, завершало бурную словесную перепалку между вами и другим человеком?! Целью любого общения с другими людьми в первую очередь является попытка объяснить то, что вы думаете. Ощущение того, что вас не понимают, огорчает, а длительное отчаяние может привести к депрессии, злости и ощущению беспомощности. Перечисленные чувства никому не идут на пользу, тем более людям с хроническим заболеванием. Жизнь с ВИЧ/СПИДом сама по себе может быть полна разочарований, даже если она не сопровождается проблемами общения с другими людьми.

Неналаженное общение – один из факторов плохих взаимоотношений, будь они между супругами, членами семьи или друзьями, коллегами или между врачом и пациентом (см. также «Выстраивание отношений с врачом» ранее в этой книге). Даже при случайных отношениях неправильный стиль общения вызывает разочарование. Как часто вы злились на кого-то как покупатель, и как часто это происходило из-за неверного стиля общения?

Если вы болеете хроническим заболеванием, хорошее общение превращается в необходимость. Как человеку, который сам управляет своей жизнью, в ваших интересах приобрести навыки, которые позволят вам правильно выстраивать общение и делать его эффективным. В этой главе мы поговорим о том, как улучшить процесс общения: как выражать свои чувства в позитивном ключе, как просить о помощи, как говорить «нет», как правильно слушать и как получать больше информации от другого человека.

Когда будете читать страницы этой главы, не забывайте, что общение – это улица с двусторонним движением. Насколько вам неудобно выражать свои чувства и просить о помощи, настолько

и для других это может быть болезненным процессом. Вам решать, насколько вы открыты для общения.

### Выражение чувств: «Я»-высказывания

Давайте посмотрим правде в лицо: большинству из нас тяжело выражать свои чувства. Часто бывает, что, если мы все же делаем это, другой человек думает, что мы его критикуем. И, тем не менее, когда эмоции нас захлестывают, мы облегчаем свое состояние с помощью «ты»-высказываний. Местоимение «ты» может быть словом, предполагающим обвинение человека в чем-то. Использование этого местоимения в момент выражения чувств может привести к тому, что другой человек чувствует себя обвиняемым. И, тут же может возникнуть защитная реакция и начнут выстраиваться оборонительные заслоны. Человек, выражающий свои чувства, в свою очередь, еще больше раздражается, и ситуация усугубляется. Разговор наполняется еще большей злостью, разочарованием и заканчивается фиаско.

Местоимение «я», напротив, не несет обвинительного оттенка. Оно не направлено вовне и не предполагает обвинения. Когда вы выражаете свои чувства, выражайте их с позиции того, что вы чувствуете, а не с той позиции, что другой человек заставляет вас чувствовать.

Ниже приведены примеры «я» и «ты»-высказываний.

### Пример «ты»-высказываний

1-й человек: Кажется, тебя совсем перестали интересовать сексуальные отношения. Мне бы хотелось, чтобы ты хотя бы попытался проявить интерес.

2-й человек: А у меня такое ощущение, что тебя кроме секса ничего не интересует. У меня сейчас такой период, что голова забита столькими проблемами... прием препаратов, физические упражнения, питание.

1-й человек: А как насчет моих проблем? Почему бы тебе не включить их в список того, что тебя волнует? Ты ведешь себя как эгоист.

2-й человек: Я – эгоист? Ты только и думаешь, что о сексе, а меня называешь эгоистом!?!

1-й человек: Ну, я в который раз понимаю, что этот разговор ни к чему хорошему не приведет. Только разругаемся!

### Пример «я»-высказываний

1-й человек: Мне так не хватает твоей ласки. Давно у нас ничего не было, правда?

2-й человек: Да, ты права. Я просто так озабочен всеми этими препаратами, походами в больницу и попытками укрепить здоровье, что мне не хватает на все сил. Раньше было легче.

1-й человек: Я никогда не задумывалась особо над тем, насколько труднее стала твоя жизнь с тех пор, как ты стал принимать лекарства. И все же мне не хватает интимности и близости с тобой. Сексуальные отношения помогали мне чувствовать, что мы близки.

2-й человек: Мне тоже этого не хватает, но у меня просто нет сил для занятий сексом. Я постоянно чувствую усталость.

1-й человек: Может быть, если мы будем чаще сидеть вместе, обнявшись, и разговаривать, это поможет мне почувствовать, что мы нужны друг другу.

2-й человек: Да, я тоже об этом думал. Я хочу обнимать тебя по ночам, но боюсь делать это, чтобы ты не подумала, что я пристаю к тебе. Если бы могли просто обниматься, мне бы было легче.

1-й человек: Меня это устраивает, и, наверное, нам нужно поговорить о том, как я могу тебе помочь справиться со всеми твоими заботами.

Смысл «я»-высказываний – в попытке избежать употребления слова «ты» и выражать свои чувства, опираясь на слово «я». Как любой навык, использование «я»-высказываний требует практики. Начните с того, что внимательнее слушайте себя и других. Мысленно измените некоторые «ты»-высказывания, которые вы слышите, на «я»-высказывания. Играя в эту игру со словами, вы очень скоро убедитесь, что «я»-высказывания вошли у вас в привычку. И именно ими вы выражаете свои чувства.

Необходимо соблюдать некоторую осторожность, используя «я»-высказывания. Прежде всего, они не волшебная палочка. Иногда другому человеку требуется время, чтобы их услышать. Особенно, если «ты»-высказывания были привычным делом, а обвинения – привычным способом общения. Даже если вам поначалу покажется, что использование «я»-высказываний не приносит результатов, продолжайте их использовать и оттачивать навык. Некоторые люди могут использовать «я»-высказывания для манипулирования. В этом случае проблемы только усугубятся. Если вы хотите, чтобы «я»-высказывания принесли пользу, используйте их для выражения искренних чувств.

Примечание: «я»-высказывания – прекрасный способ сделать комплимент или выразить положительные чувства: «Я так благодарен тебе за то, что ты уделила мне время сегодня».

### Упражнение на «я»-высказывания

**Измените следующие предложения на «я»-высказывания. Будьте внимательны со скрытыми «ты»-высказываниями! По окончании сравните свои высказывания с теми, которые предлагаем мы в конце страницы**

1. Ты хочешь, чтобы я всегда был готов помочь тебе с твоими проблемами, связанными с инфекцией!
2. Ты вообще ко мне не прикасаешься в последнее время. С тех пор, как у меня обнаружили ВИЧ, ты не уделяешь мне ни минуты внимания.
3. Вы не сказали мне ни слова о возможных побочных эффектах всех этих препаратов, которые вы мне выписываете. Я не знаю, почему я должен их принимать.

*Примерные ответы на упражнение вверху:*

1. Я так огорчен твоей болезнью. Кажется, мне приходится делать больше, чем я могу.
2. Меня беспокоит то, что мы отдалились друг от друга, с тех пор как у меня обнаружили ВИЧ.
3. Мне кажется, мне не хватает информации о лекарствах, которые вы мне прописываете. ИЛИ – Мне кажется, я должен больше узнать о действии препаратов, которые принимаю.

### Просьба о помощи

Люди часто испытывают трудности, когда дело доходит до того, чтобы попросить о помощи. По каким-то причинам люди испытывают неудобство, когда просят помочь или когда отказываются от помощи. Хотя мы считаем, что данная проблема универсальна, но люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, чаще могут оказываться в подобной ситуации.

Некоторые из нас могут испытывать эмоциональное затруднение, когда просят о помощи, которая необходима. Возможно, нам трудно признать, что мы не можем делать что-то с прежней легкостью. В этом случае следует избегать вводных слов типа: «Мне стыдно, что я прошу об этом...», «Я знаю, что требую больше, чем возможно...», «Мне не хочется тебя просить, но...». Подобные слова вызывают защитную реакцию у другого человека: «Боже, о чем таком он собирается попросить?» Говорите конкретно, в какой помощи вы нуждаетесь. Просьба, выраженная общими словами, может приводить к неправильному пониманию, и другой человек может негативно отреагировать на недостаток информации.

Просьба, выраженная общими словами:	«Я знаю, что тебе совершенно не хочется этого делать, но мне требуется помощь при переезде. Ты мне поможешь?»
Реакция:	«Ну... не знаю. Можно, я скажу, когда буду точно знать, что у меня со временем?» (Может, в следующем году!)
Конкретная просьба:	«Я переезжаю на следующей неделе, но мне бы хотелось пораньше отвезти книги и посуду. Ты не мог бы мне помочь загрузить коробки в машину в воскресенье утром? Я думаю, мы управимся за один раз».
Реакция:	«В воскресенье утром я занят, но могу помочь тебе в субботу вечером, если хочешь»

Люди с хроническим заболеванием часто сталкиваются с ситуациями, когда им приходится отказываться от помощи, в которой они не нуждаются. В большинстве случаев подобные предложения поступают от людей близких, которые хотят быть полезными. Хорошо сформулированное «я»-высказывание поможет сделать это тактично, не вызывая негативной реакции у другого человека: «Спасибо тебе, что ты думаешь обо мне, но я думаю, что справлюсь с этим сам. Но я надеюсь, что смогу воспользоваться твоим предложением в другой раз».

### Как отвечать на просьбы о помощи

Давайте представим, что кто-то просит о помощи вас. Часто для того, чтобы принять решение об оказании помощи, нам нужна дополнительная информация. Когда нам не хватает информации, мы склонны ответить «нет». Давайте вернемся к примеру с переездом. «Помоги мне переехать» может означать все, что угодно. Начиная с необходимости поднимать мебель по лестнице до подвоза еды команде голодных рабочих. Важно понять, в чем конкретно заключается помощь, прежде чем ответить «да» или «нет». Запрос на дополнительную информацию или перефразирование вопроса часто помогает принять решение. Можно начать с фразы типа «Прежде чем я смогу ответить...» Это поможет не создать впечатление, что вы однозначно скажете «да».

Когда вы поймете, в чем состоит конкретная просьба, и примете решение отказать, следует признать важность просьбы другого человека. В этом случае человек поймет, что вы отказываете в помощи, но не отвергаете человека. Ваш отказ не должен обижать. «Знаешь, то, чем ты занимаешься, очень важно, но боюсь, что на этой неделе помочь тебе выше моих сил». И опять конкретика очень важна. Четко изложите условия, на которых вы отказываете. Вы отказываете в просьбе навсегда, или не можете сделать это именно на этой неделе или именно сегодня, или именно сейчас?

### Умение слушать

Умение слушать можно назвать одним из важных навыков успешного общения. Многие из нас могут с легкостью говорить, но не слушать. Надо уметь слушать, что на самом деле другой человек говорит и чувствует. А многие люди, вместо того, чтобы включиться в процесс слушания, уже имеют готовый ответ.

Вот несколько советов, как правильно слушать:

1. Слушайте слова, обращайтесь внимание на тон голоса и язык тела. Иногда трудно начать разговор о проблеме, которая мучает. Иногда слова, которыми выражается человек, не дают вам информации о том, что его беспокоит. Обратите внимание, не дрожит ли голос? Есть ли ощущение, что человек пытается подобрать нужные слова? Напряжен человек или кажется, что он не вовлечен в разговор? Если вы отмечаете подобные знаки, возможно, у человека на уме что-то, о чем он не говорит.

2. Подтверждайте то, что вы услышали, что человек сказал. Дайте человеку знать, что вы его услышали. Это может быть что-то вроде «угу» или «ага». Очень часто человеку нужно просто подтверждение, что его слушают, потому что просто возможность выговориться сопереживающему слушателю уже облегчает состояние.

3. Подтверждайте, что вы поняли суть проблемы. Дайте человеку понять, что вам понятна суть проблемы и эмоциональный уровень. Вы можете сделать это, если повторите то, что сказал человек. Например, суть в том, что «ты собираешься в поездку». Вы можете показать, что понимаете, какие эмоции задействованы: «Это может быть непросто» или «Кажется, тебя это не радует». Если вы откликаетесь на эмоции, результаты могут оказаться поразительными. Реагирование на эмоции открывает ворота для выражения чувств и мыслей. Реагирование на содержание или эмоции способствует общению в целом, так как человеку не приходится многократно повторять одно и то же.

4. Реагируйте запросом на дополнительную информацию. Это особенно важно, если вы не совсем понимаете, о чем идет разговор или что от вас требуется. Существует несколько полезных методов получения дополнительной информации.



## Получение дополнительной информации

Получение дополнительной информации от другого человека – это своего рода искусство. Некоторые методы вполне простые, другие требуют навыка.

## Запрос дополнительной информации

Спросить – наиболее простой способ получить дополнительную информацию. Используйте такие фразы, как: «Расскажи мне поподробнее», «Я не понимаю... пожалуйста, объясни», «Я бы хотел узнать побольше о...», «Объясни мне по-другому», «Что ты имеешь в виду?», «Я не уверен, что понял тебя правильно», «Не мог бы ты объяснить?»

## Перефразирование

Перефразирование – хороший способ убедиться в том, что вы правильно понимаете, что человек имеет в виду (а не просто, что он/она говорит). Перефразирование может помочь или помешать эффективному общению в зависимости от того, как оно построено. Важно помнить, что перефразирование должно использоваться в форме вопроса, а не в форме повествования.

Первоначальное повествование:	«Ну, я не знаю. Я, правда, не очень склонна веселиться. Там будет много народу, наверное, будут курильщики, да я и хозяев знаю не очень хорошо».
-------------------------------	--

(1) Перефразирование как повествование	«Ты, очевидно, хочешь сказать мне, что не хочешь идти на вечеринку».
--	--

(2) Перефразирование как вопрос:	«Ты хочешь сказать, что предпочла бы остаться дома, а не идти на вечеринку?»
----------------------------------	--

Реакцией на первое перефразирование может быть злость. «Нет, я этого не говорила! Если ты так себя ведешь, я однозначно останусь дома». Или реакцией может быть полное отсутствие реакции – отказ от общения из-за злости или отчаяния («Он просто не понимает»). Людям не нравится выслушивать то, о чем они предпочитают не говорить открыто.

Реакцией на второе перефразирование может быть большая открытость: «Нет, я не это имела в виду. Я просто нервничаю, что мне придется встречаться с новыми людьми. Мне было бы легче, если ты во время вечеринки был рядом. Я бы чувствовала себя увереннее и, возможно, вечеринка бы меня порадовала».

Как вы видите, второе перефразирование направлено на продолжение общения и дает возможность понять истинную причину того, почему человек сомневается, идти или нет на вечеринку. Второе перефразирование предполагает получение дополнительной информации (вопросительная форма), а не подтверждение информации из первого повествования.

## Задавайте конкретные вопросы

Если вам нужна конкретная информация, вы должны задавать конкретные вопросы. Часто мы автоматически говорим общими фразами:

Врач:	Как вы себя чувствуете?
-------	-------------------------

Пациент:	Не очень
----------	----------

Вопрос врача звучит весьма общо. «Не очень» – тоже не говорит о многом. А вот как доктор получает больше информации:

Врач:	Острые боли в левой руке все еще беспокоят вас?
-------	---

Пациент:	Да, очень.
----------	------------

Врач:	Часто?
-------	--------

Пациент:	Несколько раз в день.
----------	-----------------------

Врач:	Как долго они длятся?
-------	-----------------------

Пациент:	Долго.
----------	--------

Врач:	Как вы думаете, сколько минут?
-------	--------------------------------

И так далее. Врачей учат получать конкретную информацию от пациента, но большинство из нас не научено задавать конкретные вопросы. Еще раз повторяем, иногда достаточно просто попросить конкретизировать: «Не могли бы вы конкретизировать...». «Вы думаете о чем-то конкретном?» Если вы хотите узнать «почему», конкретно спрашивайте, чего это касается. Если вы зададите конкретный вопрос, скорее всего вы получите конкретный ответ.

Просто спросить «почему?» может просто затянуть процесс запрашивания дополнительной информации. Мало того, что в данном случае «почему?» воспринимается как нечто общее, оно может заставить человека думать категориями причины и следствия, и человек ответит вам в совершенно другом контексте. У большинства из нас были случаи, когда трехлетний ребенок продолжает снова и снова задавать вопрос «почему?», пока не получает нужную информацию (или родитель убегает с криком из комнаты). Бедный родитель не имеет не малейшего представления, что на уме у ребенка, и отвечает «потому что», до тех пор, пока ребенок не получит ответ, который ему нужен. Иногда, тем не менее, ответ уходит совершенно в противоположном направлении от заданного вопроса, и ребенок так и не получает нужной ему информации. Вместо слова «почему», используйте слова «кто?», «какой?», «когда?», «где?», «что?». Эти слова провоцируют конкретный ответ, например:

Врач:	Я собираюсь направить вас на колоноскопию.
Пациент:	Почему?
Врач:	Потому, что я считаю, что человек, у которого кровь в кале, должен пройти это обследование.
Пациент:	Почему?
Врач:	Это медицинское показание.

И так далее. Вопросы могут продолжаться до бесконечности, и за вопросом пациента «почему?» может скрываться большое число переживаний. Сравните этот разговор с тем, что мы приводим ниже:

Врач:	Я собираюсь направить вас на колоноскопию.
Пациент:	Как вы думаете, что происходит?
Врач:	Я не уверен. Возможно ничего серьезного, но в то же время у вас может быть лимфома – одна из форм рака.
Пациент:	Кто делает это обследование? Вы?
Врач:	Нет, наш ведущий специалист по этому вопросу.

И так далее. Когда вы задаете конкретные вопросы, общение идет более эффективно и помогает получить нужную информацию.

Хорошие навыки общения облегчают жизнь всем, особенно людям с ВИЧ/СПИДом. Мы надеемся, что навыки, которые мы обсудили в этой главе, помогут вам наладить процесс общения и сделают вас ближе к тем, кого вы любите.

### Слова, которые помогают и мешают

Слова, которые помогают	Слова, которые мешают
• Я	• Ты
• Сейчас, сегодня, в настоящий момент, прямо сейчас	• Никогда, всегда, каждый раз постоянно
• Пожалуйста, объясни, что ты имеешь в виду. Не понимаю, расскажи-ка мне	• Очевидно
• Кто, где, какой, когда	• Почему

## Глава 14

### Планирование сегодняшней жизни и будущего

Эта книга о том, как жить с ВИЧ/СПИДом, самостоятельно решая ежедневно возникающие вопросы, принимая вызовы, которые бросает жизнь и находя пути решения проблем.

Неважно, заключается ли проблема в привыкании к новым препаратам, начале новой программы физических упражнений, переживаний утраты близкого человека – подходы к ее решению одинаковы. В этой главе мы обсудим некоторые вопросы, которые часто вызывают у людей затруднение. Эти вопросы касаются аспектов жизни, о которых не всегда принято говорить: секс, утраты, зависимость от других, финансы и смерть. Мы коснемся каждого из них и высказем свои предложения, которые могут кому-то помочь.

Будущее может пугать людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Очень часто люди справляются со своим страхом перед будущим, стараясь не задумываться о нем. Люди не думают о будущем или не предпринимают никаких действий, потому что это вводит их в депрессию или им кажется, что они не могут ничего сделать, чтобы изменить ситуацию. Конечно, если вы думаете, что, что бы вы ни сделали, ситуация не изменится, то вы и предпринимать ничего не будете и ваши предположения оправдаются. Несмотря на то, что есть множество вопросов, которые требуют внимания, в том числе отсутствие личной жизни, инвалидность, потеря самостоятельности, финансовые проблемы и смерть, существуют такие подходы к решению вопросов, которые помогут избежать ощущения того, что это выше ваших сил и возможностей.

#### Означает ли моя болезнь конец личной жизни и физической близости?

Наличие ВИЧ/СПИДа не должно приводить к восприятию ВИЧ-положительного как асексуального человека, потерявшего

интерес к сексу. Если человеку, которому приходится столкнуться и принять изменения, вызванные хронической болезнью, что-то и нужно, то, прежде всего это любовь и комфорт, который создается тесными интимными отношениями. Тем не менее, этот аспект жизни часто игнорируется, отрицается или вызывает страх. С одной стороны, люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, совершенно оправданно озабочены риском передать ВИЧ-инфекцию другим. Ведь даже те, кто принимают антиретровирусную терапию, могут передать вирус другим.

Важно научиться практиковать как можно более безопасные сексуальные контакты, но это трудно и иногда кажется, что проще не задумываться об этом вовсе. Некоторые люди обеспокоены тем, что сексуальное напряжение ослабит их силы. Иногда ВИЧ/СПИД сам по себе может привести к изменениям на гормональном уровне и уменьшить сексуальное желание. Люди, у которых проблемы с дыханием, боятся, что секс требует большого напряжения и может вызвать приступ кашля, чихания или еще чего-то более серьезного. Некоторые люди боятся начинать новые отношения, будь то случайные или длительные. Они не знают, стоит ли им раскрывать свой статус, или думают о том, когда лучше сказать другим об этом.

Один из наиболее сложных и разрушительных барьеров на пути к счастливой личной жизни, который создается наличием диагноза ВИЧ/СПИД – это ущербное восприятие себя и снижение самооценки. Человек может считать, что в результате болезни или побочных эффектов от препаратов он стал физически непривлекательным, например, из-за липодистрофии, проблем с дыханием, потерей веса или из-за ощущения, что он больше не может жить так, как раньше. Это может привести к тому, что он будет избегать интимных ситуаций и «стараться не думать об этом». Восприятие и общение – основы, которые определяют сексуальный аспект отношений. Вы должны верить в то, что секс – это необходимая и приятная часть жизни, и передать эту веру своему партнеру.

Существует совсем немного поучительных материалов на тему сексуальности, особенно предназначенных людям с теми или иными недостатками. Тем не менее, существует несколько полез-

ных руководств для тех, кто хочет улучшить свою личную жизнь. Если вы понимаете и цените свои потребности и предпочтения, а также думаете о своем партнере, вы можете творчески подойти к процессу адаптации приводимых здесь советов к своим собственным отношениям. Важно избегать представлений о том, что существует только один «правильный подход» к сексуальности.

Вот некоторые способы улучшить сексуальную сторону своей жизни:

Если ваш партнер не знает о вашем ВИЧ-статусе, это может мешать вам расслабиться. Часто откровенный разговор позволяет продвинуться к здоровым, приятным практикам более безопасных сексуальных контактов. Авторы книги уверены в том, что ваш партнер или потенциальный партнер должен знать о вашем ВИЧ-статусе.

*Постарайтесь создать спокойную атмосферу.* Стрессовые и высокоэмоциональные разговоры вызывают беспокойство и не способствуют приятным сексуальным отношениям.

*Найдите практики, которые радуют и подходят для вас и вашего партнера.* Постарайтесь открыто общаться с вашим партнером о том, что вам нравится и чего вы ждете от сексуальных отношений.

Избегайте сексуальных контактов, когда вы сильно устали.

Избегайте сексуальных контактов сразу после еды.

Избегайте употребления алкоголя перед сексуальными контактами.

Если у вас проблемы с потенцией, *выясните у вашего врача, не вызваны ли они приемом препаратов.* Изменение дозы или смена препаратов могут помочь решить эту проблему.

*Занимайтесь физическими упражнениями.* Хорошая физическая форма укрепляет потенцию.

Устраивайте романтические выходные.

*Обратитесь к специалисту по вопросам сексуальности,* если у вас хронические проблемы с эрекцией или хроническая потеря интереса к сексу. Кратковременные проблемы часто вызваны депрессией.

## Переживания: нормальная реакция на неприятности

Когда мы переживаем утрату любого плана – небольшую (такую, как потерю любимой вещи) или большую (такую, как потеря партнера, инвалидность или смертельное заболевание), то проходим через эмоциональный процесс переживаний и привыкания к потере.

Человек с хронической проблемой со здоровьем переживает различные утраты – потерю уверенности, снижение самооценки, потерю независимости, привычного стиля жизни и, возможно, самую болезненную потерю – потерю позитивного восприятия себя, если, например, начинается изменение внешности.

Элизабет Кюблер-Росс (американский психиатр швейцарского происхождения, автор знаменитой книги «О смерти и умирании»), которая много написала по этому поводу, описывает следующие стадии переживаний:

*Шок*, когда мы умственно и физически реагируем на первоначальное осознание потери.

*Отрицание*, когда мы думаем: «Нет, это неправда» и какое-то время продолжаем действовать так, как будто ничего не произошло.

*Гнев*, когда мы задаем себе вопрос: «Почему я?», ищем виноватого или причину произошедшего («Если бы врач поставил диагноз вовремя, меня бы вылечили», «Эта работа привела к такому стрессу»).

*Сделка*, когда мы говорим себе, кому-то или Господу: «Я больше никогда не буду курить», «Я буду соблюдать режим приема препаратов очень тщательно», «Я буду ходить в церковь каждое воскресенье», «...», если только я это переживу».

*Депрессия*, когда приходит осознание реальности происходящего, чувство грусти и безнадежности.

*Принятие*, когда мы понимаем, что следует смириться с тем, что произошло, и начинаем делать то, что должны.

Человек не проходит через описанные стадии последовательно – из одной в другую. Чаще происходит несколько или даже множество возвращений туда и сюда, из одной стадии в другую. Не теряй-

те присутствия духа, если вы осознаете, что злитесь. Или если снова впали в депрессию, хотя считали, что достигли стадии принятия. Многие люди застревают на стадиях гнева и депрессии. Но, как мы сказали в главе 8, существует несколько способов продвинуться к стадии принятия.

### А если я не могу больше самостоятельно заботиться о себе?

Безнадежность и зависимость – основные источники страха у людей с потенциальной возможностью инвалидности. Этот страх обычно включает физический, а также финансовый, социальный и эмоциональный компоненты.

### Переживания физического плана

По мере того как меняется ваше состояние, вы можете подумать об изменении жизненных условий. Изменения могут включать наем кого-то, кто будет помогать вам по дому, или переезд в такое место, где помощь предоставляется. Принятое решение будет связано с вашими потребностями и с тем, как их можно удовлетворить наилучшим образом.

Прежде всего, вам следует внимательно оценить то, что вы можете делать самостоятельно, а в чем вам нужна помощь. Это включает в себя такие бытовые вещи, как подъем, принятие ванны, одевание, приготовление и прием пищи, уборка жилья, покупки и оплата счетов. Многие люди могут все это делать, несмотря на то, что процесс может занимать больше времени, терпеть какие-то изменения или требовать специальных приспособлений.

Тем не менее, некоторые люди могут обнаружить, что они больше не могут делать определенные вещи без посторонней помощи. Например, вы все еще можете готовить еду, но ваша способность передвигаться нарушена настолько, что вам не по силам самостоятельно совершать покупки. Или, если вы часто теряете сознание,

испытываете головокружение, вам требуется постоянное присутствие другого человека.

После того, как вы проанализировали свою ситуацию, необходимо составить список, одна колонка которого включает в себя перечисление того, в чем вам нужна помощь, а другая колонка – с идеями по поводу того, как эту помощь можно получить. Например:

В чем нужна помощь	Как можно получить помощь
Не могу ходить по магазинам	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попросить друзей делать мне покупки</li> <li>• Найти добровольческую службу оказания помощи</li> <li>• Делать покупки по Интернету или в магазине, где есть служба доставки</li> <li>• Попросить соседей делать мне покупки, они идут за ними для себя</li> <li>• Заказывать доставку еды на дом</li> </ul>
Не могу оставаться один	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переехать к друзьям или родственникам</li> <li>• Снимать квартиру на двоих или пригласить к себе кого-то жить</li> </ul>

После того, как вы составили список проблем и возможных способов их решения, выберите тот способ, который кажется вам наиболее подходящим и наименее дорогим.

Выбор должен зависеть от ваших финансовых возможностей, наличия семейных связей или других источников помощи, на которые вы можете полагаться. А также от того, насколько тот или иной способ реально решит вашу проблему. Иногда один из выбранных способов может решить несколько проблем одновременно.

Вы можете попросить помочь оценить ситуацию и ваши потребности друга, которому вы доверяете, или родственника, чтобы оценить все возможности и ограничения. Иногда, другой человек луч-

ше видит те вещи, которые мы сами не замечаем или на которые не обращаем внимание.

Вносите изменения в свою жизнь постепенно, без спешки. Нет необходимости полностью менять свою жизнь, чтобы решить только одну проблему. Помните, что «если вы не сожгли мосты за собой», вы всегда можете поменять свое решение. Если вы считаете, что стоит переехать в другое место, оставьте за собой прежнее жилье до тех пор, пока не обоснуетесь на новом месте и не будете уверены, что хотите в нем жить всегда. Если вы считаете, что вам нужна помощь только в каких-то отдельных вещах, возможно, стоит просто нанять человека, который будет вам оказывать эту помощь, и этого будет вполне достаточно, чтобы не переезжать в другое место. Если вы не можете оставаться один и с вами живет кто-то еще, кто в течение дня находится на работе, возможно, вам стоит днем ходить в какой-нибудь центр или группу, чтобы чувствовать себя спокойно и комфортно, пока человек, который с вами живет, не вернется.

Существуют профессионалы, которые могут помочь вам решить, как справиться с вашими проблемами и удовлетворить ваши потребности. Например, это:

- *Социальный работник* может помочь в решении проблем, связанных с финансами, жильем и поиском дополнительных источников той или иной помощи. Некоторые социальные работники прошли специальную подготовку и могут выступать в роли консультантов по вопросам психологической помощи, так как часто проблемы со здоровьем могут приводить к ухудшению эмоционального состояния и ухудшению отношений с близкими.

- *Психологические службы* могут обсудить с вами вопросы, которые вас беспокоят, и помочь найти решения, которые сделают вашу жизнь лучше и счастливее.

- *Юрист* должен быть в списке тех людей, с которыми вы общаетесь, чтобы помочь вам урегулировать вопросы, связанные с завещанием или поручительством по оказанию медицинской помощи. Местная СПИД-сервисная организация, возможно, сможет посоветовать вам юриста, который оказывает консультационные услуги бесплатно или за минимальную плату.

## Помощь на дому

Если вы обнаружили, что не справляетесь с делами в одиночку, одним из способов решения вопроса, возможно, станет наем человека, который будет оказывать вам помощь. Такой человек может также оказывать простые услуги немедицинского характера, которые не требуют специального образования. Например, помощь с одеванием, купанием, приготовлением еды, хозяйственные дела. Вот где можно поискать человека, который может помочь вам:

*Агентства по оказанию помощи на дому.* Это самый простой, но самый дорогой способ получить помощь в домашних делах. Обычно рекламу этих агентств можно найти в газетах и телефонных справочниках. Эти агентства, как правило (но не всегда) частные и ставят целью получение прибыли за счет предоставления помощи частным лицам. Цена может быть в два раза выше, чем та, что вы платите, если находите человека напрямую. Вы платите агентству, а оно само платит своим сотрудникам.

*Службы социальной защиты населения, «Красный крест».* Также могут оказывать помощь на дому.

*Соответствующие объявления* о поиске работы в газетах могут быть хорошим источником опытных людей, которые оказывают помощь по дому. В силу того, что состояние их пациентов, как правило, ухудшается, и те начинают нуждаться в более квалифицированной помощи, работа этих людей по своей природе временная и они периодически ищут новые места работы. Можно найти весьма компетентного человека через газету, но, опять же, будьте внимательны при отборе.

*Поиск через знакомых* – возможно, самый эффективный способ. Поговорите с теми, кто нанимал человека для оказания помощи. Или с тем, кто знает кого-либо, кто оказывал такую помощь. Через знакомых, как правило, удастся найти самый подходящий и проверенный вариант.

*Совместное проживание* может быть вариантом решения проблемы, если у вас есть свободное место для жилья, которое вы готовы предоставить в обмен на помощь. Такой обмен – неплохой вариант, если вам нужна помощь в хозяйственных де-

лах. Тем не менее, многие люди могут согласиться оказывать помощь более личного свойства, такую как: одевание, купание и приготовление пищи. Есть службы и доски объявлений, на которых можно разместить свое объявление, или посмотреть объявления других.

### Другая помощь

Если получение помощи и ухода, которые вам необходимы, у вас дома невозможно, может быть, стоит подумать о переезде в какое-то место, где вы будете чувствовать себя спокойно и комфортно. Вот один из вариантов.

### Хоспис

Хотя это требуется и не всем, хоспис – это важный и серьезный вариант получения ухода и помощи, о которой люди должны, по крайней мере, знать. Философия оказания помощи в хосписе основана на вере в то, что смерть – это часть жизни, и она произойдет с каждым из нас. Поэтому забота в хосписе основана на облегчении боли, поддержании эмоциональных и духовных потребностей. Уход в хосписе не предполагает продления жизни дольше, чем это возможно по физическим показаниям. Вместо этого создается атмосфера, которая позволяет человеку задуматься и оценить свою жизнь и обрести состояние покоя. Упор делается на то, что при хорошем качестве помощи, предоставляемой в хосписе, человек может подготовиться к уходу и провести последние дни спокойно.

Хосписы с отличными условиями, в которых люди с серьезным заболеванием получают заботу и уход в последние дни своей жизни, существуют в различных местах. Зачастую хосписный уход можно организовать и на дому. Если вы хотите получить полную информацию о хосписах и предоставляемых в них услугах, вы можете обратиться в местную СПИД-сервисную организацию или на медицинские сайты в Интернете.

### Хватит ли мне денег, чтобы оплачивать лечение?

Кроме страха стать физически зависимым от других, большинство людей с серьезным заболеванием боятся того, что у них не хватит денег, чтобы покрыть необходимые расходы. Болезнь часто требует дорогостоящего лечения и ухода. Если вы серьезно больны или не можете работать, потеря средств существования может привести к серьезным финансовым проблемам. Тем не менее, вы можете избежать каких-то осложнений, если будете планировать заранее и рассчитывать на определенные ресурсы.

### Мне нужна помощь, но я не хочу за ней обращаться. Как быть?

С детского возраста и до старости мы стремимся и ценим любую форму независимости. Водительские права, первое рабочее место, первый счет в банке, первый выход «в свет», отсутствие необходимости отчитываться, где ты и когда вернешься, и прочее. Во всех перечисленных и во многих других ситуациях мы демонстрируем себе и окружающим, что мы сами распоряжаемся своей жизнью и можем позаботиться о себе без посторонней помощи.

Если приходит время понять, что нам нужна помощь и мы больше не можем самостоятельно справиться с какими-то вещами, может показаться, что мы возвращаемся в детство и вынуждены передать власть над своей жизнью кому-то. Ощущение зависимости может быть болезненным и вызывать смущение. Некоторые люди в подобной ситуации впадают в депрессию и перестают получать удовольствие от жизни. Другие отвергают необходимость получения помощи со стороны, тем самым подвергая себя потенциальной опасности, осложняя жизнь себе и тем людям, которые готовы и хотят помочь. Кто-то сдаётся совсем и ожидает, что кто-то возьмет на себя ответственность за их жизнь, требуя внимания и помощи от партнеров, друзей и семьи. Если в тех реакциях, которые мы описали, вы узнаете себя, вам следует задуматься о том, как сделать так, чтобы улучшить свои ощущения и развить более положительный подход к ситуации.

**«Дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого».**

Этот подход нужно сделать основным, если вы хотите сами контролировать свою жизнь. Вы должны быть в состоянии правильно оценивать ситуацию. Вы должны быть в состоянии определить те моменты, в которых вам необходима помощь других (уборка, покупка продуктов, например) и знать то, что вы еще можете делать самостоятельно (одеваться, оплачивать счета, писать письма). Это означает быть в состоянии принимать решения. А пока вы можете принимать решения, вы контролируете свою жизнь. Важно принимать решения и предпринимать шаги, пока вы можете это делать, пока не вмешались обстоятельства, и кто-то другой не стал этого делать за вас.

Есть несколько подходов к тому, как получать помощь и при этом сохранять контроль над своей жизнью:

*Поговорите с человеком, который готов проявить сочувствие и выслушать вас.* Это может быть профессиональный консультант, близкий друг или член семьи. Объективный слушатель может помочь увидеть альтернативы или варианты, которые вы не учли или о которых вы не знаете. Такой человек может дать дополнительную информацию, представить другую точку зрения или интерпретацию ситуации, которая вам не приходила в голову. Это процесс управления. Тем не менее, внимательно оценивайте чей-то совет, особенно если эти люди продают вам что-либо. Существуют люди, которые не очень задумываются над тем, что советуют, потому что они это продают, будь то специальная мебель, круизы, специальные журналы, пищевые добавки, лечебные средства или услуги похоронного бюро.

*Будьте открыты и объективны насколько это возможно,* когда разговариваете с членами семьи или друзьями, которые предлагают помощь. В то же время попытайтесь заставить их понять, что вы оставляете за собой право решать, сколько и какой объем помощи вы готовы принять. Возможно, они будут лучше воспринимать ситуацию, если вы скажете: «Да, мне нужна некоторая помощь с ..., но я все-таки хочу делать ... самостоятельно».

*Настаивайте на том, чтобы с вами консультировались.* Как можно раньше обсудите правила, по которым вы будете выстраи-

вать отношения с теми, кто вам помогает. Просите, чтобы вам давали несколько вариантов, из которых вы могли бы выбрать тот, что вам подходит больше всего. Если вы будете объективно взвешивать поступающие предложения, люди смогут понимать, что вы способны принимать аргументированные решения, и дадут вам возможность выбора.

*Цените сделанные предложения.* Цените желание помочь и усилия, которые люди прилагают. Даже смущаясь, вы сохраните достоинство, если будете принимать предлагаемую помощь, которая вам необходима, с любезностью. Если вы абсолютно уверены, что не нуждаетесь в помощи, которую вам предлагают, то можете отказать тактично, высказав свою благодарность. Например: «Спасибо за то, что ты предлагаешь отпраздновать День благодарения у тебя, но мне бы хотелось продолжать отмечать его у себя дома. Я буду рад, если ты мне немного поможешь – может быть, убрать со стола после обеда».

*Поговорите с профессиональным консультантом,* если вы длительное время не можете справиться с нарастающей необходимостью зависеть от других, для того, чтобы придерживаться привычного образа жизни. Этим консультантом должен быть человек, имеющий опыт в решении эмоциональных и социальных проблем людей, у которых проблемы со здоровьем. Местные организации, которые работают по оказанию помощи людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, могут также предложить вам поучаствовать в работе групп или занятиях, которые помогут вам справиться с вашим состоянием. Вы можете найти адрес службы, которая вам необходима, в СПИД-центрах, телефонном справочнике в разделе «общественные организации социальной направленности».

Мы должны быть уверены, что сможем достучаться до семьи и друзей и попросить их о помощи, когда поймем, что дальше двигаться самостоятельно не можем. Иногда люди не просят о помощи, боясь услышать отказ. Некоторые люди скрывают свои потребности из боязни, что близкие отвернутся от них, узнав об их потребностях. И случается, что семьи часто жалуются: «Если бы мы только знали...», когда узнают, что не оказали своему близкому помощь, которая требовалась.

Если вы действительно не можете обратиться к семье или друзьям в силу того, что они не могут или не хотят участвовать в оказании вам



помощи, существуют агентства, которые оказывают необходимую вам помощь. Обратившись в местные социальные службы, вы сможете найти человека, который сможет помочь вам решить ситуацию, в которой вы оказались, и помочь найти тех, кто окажет вам помощь, в которой вы нуждаетесь. Департамент социальной помощи в местной больнице также сможет направить вас в агентство, которое возьмет на себя ваши проблемы.

## Я боюсь умирать

Страх смерти у большинства из нас возникает только тогда, когда происходит что-то, что заставляет нас задуматься о возможности нашего собственного ухода из жизни. Потеря близкого, авария, которая могла привести к смертельному исходу, или известие о том, что состояние нашего здоровья может повлиять на продолжительность жизни – все это приводит к мыслям о том, что все мы смертны. Многие люди даже в таких ситуациях стараются не задумываться о будущем, потому, что они боятся осознать реальность.

Если вы готовы задуматься о своем будущем – о скорой или отсроченной перспективе того, что наша жизнь наверняка подойдет к концу – вам будет полезно прочесть размышления ниже. Если вы пока не готовы подумать об этом, отложите чтение этого раздела на «потом» и вернитесь к нему, когда будете готовы.

## Наводим порядок в доме

Самый эффективный способ подготовиться к предстоящему уходу из жизни – начать предпринимать действия, которые позволят к этому подготовиться. Иначе говоря, «навести порядок в доме», уделив внимание крупным делам и, при необходимости, мелким деталям. Если вы будете продолжать избегать решения вопросов, вы создадите проблемы себе и тем, кто будет заниматься решением вопросов, связанных с вашим уходом из

жизни. Есть несколько моментов, на которые следует обратить внимание:

- *Продумайте и дайте знать другим о своих пожеланиях по поводу того, как и где вы хотите провести последние дни и часы своей жизни.* Вы хотите быть в больнице или дома? Когда вы хотите прекратить процедуры, продлевающие жизнь? Когда вы хотите отдать все на волю естественного течения событий, понимая, что смерть неизбежна? Кто должен быть рядом с вами – только самые близкие и дорогие люди или все те, кого вы любите и хотите увидеть напоследок?

- *Составьте завещание.* Даже если у вас небольшая собственность, у вас, возможно, есть четкие представления о том, кто и чем должен владеть. Если у вас большая собственность, еще более важно точно определиться с наследниками.

- *Урегулируйте вопросы или, по крайней мере, составьте пожелания по вашим похоронам.* Вы облегчите жизнь вашей семье, если ей не придется решать, что бы вы хотели и сколько готовы были на это потратить. Вы можете заранее обсудить свои планы с похоронным бюро и купить себе место захоронения, которое вас устраивает.

- *Убедитесь, что человек, которому вы доверяете урегулирование всех вопросов после вашей смерти, имеет всю нужную информацию* – ваши пожелания, планы и договоренности, местонахождение необходимых документов. Вам надо переговорить с этим человеком или, по крайней мере, составить детальное письмо с инструкциями. Письмо следует отдать тому, на кого вы точно можете положиться и быть уверенным, что его передадут в нужный момент. В любом магазине канцелярских принадлежностей можно приобрести папку, в которую сложить копии завещания, поручительства, важные документы и информацию о ваших личных и финансовых делах. В папку также следует положить формы, которые вы заполните для банка, счета, страховку, информацию о местонахождении важных документов, банковских ячеек, ключах и так далее. Это удобный способ собрать все необходимое в одном месте для человека, которому это понадобится.

- *«Завершите дела».* Восстановите взаимоотношения, заплатите долги, финансовые и личные. Скажите, что вы хотите ска-

зять тем, кто должен это услышать. Сделайте то, что следует сделать. Простите себя. Простите других людей.

- *Разделите свои ощущения по поводу смерти с кем-нибудь.*

Большая часть семей и близких друзей неохотно сами начинают разговор на эту тему, но будут вам благодарны, если вы сделаете первый шаг. Вы можете обнаружить, как много хотят вам сказать ваши близкие люди. Если вы обнаружите, что они не хотят говорить с вами на тему вашего ухода, поговорите с кем-нибудь, кто готов вас выслушать и проявить симпатию. Ваш партнер, семья и друзья, возможно, смогут поговорить с вами позже. Помните, что те, кто любят вас, также тяжело переживают ваш неизбежный уход.

## Смерть

Большую часть страха перед смертью составляет страх перед неизвестностью. «Как это будет происходить?», «Будет ли мне больно?», «Что будет происходить со мной после смерти?»

Большинство людей, которые умирают по причине болезни, готовы принять смерть, когда она приходит. Болеутоляющие и сама по себе болезнь ослабляют тело и мозг, и угасание происходит без понимания и осознания происходящего. Многие люди просто умирают так быстро, что невозможно уловить момент перехода из одного состояния в другое. Люди, которых «вернули к жизни» после состояния клинической смерти, говорят о том, что они испытывали состояние безмятежности, покоя, и страха не было совсем.

Тем не менее, умирающий человек может иногда испытывать приступы одиночества и покинутости. К сожалению, многие люди не могут контролировать свои эмоции, находясь с человеком, который умирает, а потому старательно избегают необходимости быть с ним рядом. Или ведут пустые, ничего не значащие разговоры, которые звучат неестественно и часто прерываются тягостным молчанием. Часто это совсем не то, что нужно умирающему человеку, который хочет получить сочувствие и утешение.

Вы можете помочь своим близким и друзьям, если скажете им, чего вы от них ждете – внимания, комфорта, веселья, практической помощи и так далее. Опять же, если у людей есть какое-то положительное занятие, они лучше справляются со своими эмоциями. Если вы сможете привлечь своих близких к какому-то конкретному делу, они могут чувствовать себя нужными, будут больше времени проводить с вами. У вас будут темы для разговоров, занятие или, по крайней мере, определенность ситуации.

Опять же, если вы решите умирать дома, может быть, стоит подумать об организации хосписного ухода. Работники хосписов оказывают физическую и психологическую поддержку тем, кто умирает, а также членам семьи этого человека.

## Глава 15

### Использование имеющихся справочных ресурсов

**В**ажная часть управления своим состоянием в связи с ВИЧ/СПИДом – это умение определять, в чем вам нужна помощь, и способность ее получить. Потребность в помощи для выполнения хозяйственных дел, также как и помощь в других сферах жизни, совсем не означает, что вы стали жертвой болезни. Наоборот, умение найти помощь для той или иной области жизни предполагает инициативу. Необходимо оценить свое состояние и свои возможности. Чем больше вы чувствуете проявление симптомов, которые возникают в течение времени, тем лучше сможете определять, сколько энергии и терпения вам понадобится для выполнения того или иного дела. Если вы обнаруживаете, что вам не хватает сил, терпения, времени или возможностей, то можете определить, какая помощь может сэкономить ваши собственные ресурсы, и где она нужна больше всего.

Первый источник помощи, к которому вы обратитесь, это, скорее всего, семья и друзья. Несмотря на это, некоторым трудно просить о помощи близких людей. Как найти правильные слова, когда вы просите о помощи, мы обсудили ранее, в главе «Общение». К сожалению, у некоторых людей нет семьи и близких друзей, к которым они могут обратиться, или они не могут уговорить себя пойти на это. Если это и ваш случай, следует подумать о других имеющихся ресурсах. В этой главе мы обсудим, как искать необходимые ресурсы, и перечислим некоторые наиболее полезные организации, которые могут помочь с оказанием помощи и предоставлением информации, которая, как правило, необходима людям, живущим с ВИЧ/СПИДом.

#### С чего начать

Найти имеющиеся вокруг ресурсы, как поиск сокровищ: нужен творческий подход к делу, он определяет победу. С другой стороны, найти то, что вам нужно, можно достаточно легко. Просто открыть

телефонный справочник и сделать пару звонков. А иногда приходится начинать снова и снова, если дорога привела не туда.

С чего начать? Предположим, что вам трудно готовить еду из-за того, что от длительного стояния вы устаете и испытываете боль. Подумав, вы решили, что хотите продолжать готовить себе сами, а не приглашать кого-то, кто будет вам готовить. Следующий шаг, который вам необходимо сделать – это подумать о том, как можно перестроить кухню так, чтобы вы могли готовить сидя. Где найти архитектора и строителей, которые имеют опыт и знания, необходимые для того, чтобы перестроить кухню для человека с ограниченными физическими возможностями. Просматривая газеты и журналы, интернет-сайты, вы обнаруживаете массу объявлений людей, которые являются специалистами по устройству кухонь, а в каких-то объявлениях о специализации вообще ничего не сказано. Никто не упоминает о дизайне для людей с физическими ограничениями. Вы делаете пару звонков специалистам по кухням и обнаруживаете, что никто не имеет опыта в устройстве кухонь для людей с ограниченными физическими возможностями.

Что теперь? Вы можете продолжать звонить всем, кто есть в списке, пока не найдете то, что вам нужно. На это не только уйдет много времени, скорее всего, вам не хочется нанимать на работу строителя, об успехах которого вы ничего не знаете. Вот где нужен творческий подход и знакомства. Кого вы знаете из тех, у кого есть необходимая вам информация? Может быть, вам может помочь кто-то, кто работает с инвалидами? Терапевт, сотрудники магазина ортопедической обуви, социальные службы вашего города, центр или клуб для инвалидов, организация инвалидов или СПИД-сервисная организация. Вы можете натолкнуться на кого-то, у кого нет готового ответа, но кто может сказать: «Мой друг только что переделал свою кухню, чтобы готовить, сидя в инвалидном кресле. Может быть, он знает того, кто тебе нужен». Друг, возможно, не только расскажет вам, как найти человека, который вам поможет, но и назовет цены и ответит на другие вопросы, которые у вас могут быть в связи с предстоящей реконструкцией. Возможно, он уже много знает по этому вопросу и сэкономит вам массу времени и сил, необходимых для самостоятельного поиска и решения этого вопроса.

Допустим, что ваши поиски все еще ни к чему не привели. Везде есть люди, которые знают все и про все. Это, как правило, те люди, которые давно живут в этом месте и вовлечены в какую-нибудь общественную жизнь. Именно их, как правило, ищут, чтобы спросить совета. Если вам удастся встретить такого человека, он, возможно, подскажет вам, куда следует обратиться. Таким человеком может быть ваш друг, сосед, коллега, почтальон, аптекарь, ветеринар, кассир в магазине, риелтор, водитель такси, библиотекарь, секретарь офиса и так далее. Все, что вам нужно – подумать о том, какой человек может послужить прекрасным источником информации.

### **Кто может предоставить необходимую информацию и ресурсы**

Многие люди начинают свой поиск с одного маленького шага, который приводит их к неожиданным источникам новой информации и ресурсов. Список ниже может быть отправной точкой в поиске необходимой вам информации и ресурсов.

- *Телефонный справочник.* Именно в нем большинство людей начинают искать нужную информацию и ресурсы.
- *Службы по проблемам СПИДа.* Если у них нет готового ответа на ваши вопросы, они смогут перенаправить вас в другое место, что ускорит процесс поиска необходимых ресурсов.
- *Группы взаимопомощи*
- *Общественные организации,* работающие по проблемам ВИЧ/СПИДа. Они – важный источник информации и помощи. Финансируются такие организации, как правило, не из государственных источников и предоставляют полную информацию о вашем заболевании, а также предлагают услуги для людей с ВИЧ/СПИДом. Часто они выпускают и рассылают специальные периодические издания для людей с ВИЧ/СПИДом, на которые вы можете подписаться.
- *Горячие линии по вопросам ВИЧ/СПИДа.* Предлагают информацию и другие услуги.