

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



«ЗАХИСТИ СЕБЕ ВІД ВІЛ» Тренінги життєвих навичок

ЗАХИСТИ СЕБЕ ВІД ВІЛ



ТРЕНІНГИ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК



Проект фінансується
Європейським Союзом

ВОРОНЦОВА Т. В.
ПОНОМАРЕНКО В. С.

ЗАХИСТИ СЕБЕ ВІД ВІЛ

Тренінги життєвих навичок

Посібник для учнів
старшого підліткового та юнацького віку (15–18 років)
за програмою тренінгового курсу
«Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ»



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан
2012

Схвалено комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(Лист ІТЗО від 29.04.10, №1.4/18—1668)

Експертизу здійснювали:

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України
Громадська Рада з питань співпраці з Церквами і релігійними організаціями
при Міністерстві освіти і науки, молоді та спорту України

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: Посібник для учнів старшого
підліткового та юнацького віку. — Тернопіль: «Навчальна книга — Богдан», 2012. —
168 с.

ISBN 978—966—10—3200—1

Посібник створено відповідно до програми тренінгового курсу «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ», схваленої комісією з питань інноваційної діяльності та експериментальної роботи (Лист ІТЗО від 04.08.10, №1.4/18—3169).

Тренінговий курс реалізує концепцію превентивної освіти на основі набуття життєвих навичок (ООЖН), спрямованих на подолання проблем підліткового віку і виховання гармонійно розвиненої особистості.

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

68.4(4УКР)9я721



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу. Погляди авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ЗМІСТ

Вступ. Знайомство

<i>Тренінг 1</i>
Про життя і життєві
навички
12

Як досягти життєвого успіху

Завдання 1.1. Знайомство: «Мої цілі і плани»

«Життя прожити — не поле перейти»

Завдання 1.2. Правила групи

Модуль 1. Базова інформація про ВІЛ/СНІД/ІПСШ

<i>Тренінг 2</i>
ВІЛ/СНІД/ІПСШ:
ознайомлення
з проблемою
20

Базова інформація про ІПСШ

Що треба знати про ВІЛ і СНІД

Завдання 2.1. ВІЛ/СНІД/ІПСШ: запитання і відповіді

Як ВІЛ руйнує імунітет

Завдання 2.2. Вивчаємо стадії ВІЛ-інфекції

Завдання 2.3. Перевірте себе

<i>Тренінг 3</i>
ВІЛ: шляхи
зараження і методи
захисту
28

Як інфікуються ВІЛ

Завдання 3.1. Як інфікуються ВІЛ

Завдання 3.2. ВІЛ не передається через...

Як захиститися від ВІЛ

Завдання 3.3. Як зменшити ризик інфікування

Завдання 3.4. Перевірте себе

<i>Тренінг 4</i>
Поведінка і ризики
36

Оцінювання ризиків

Завдання 4.1. Оцінюємо ризики у життєвих ситуаціях

Професійні ризики ВІЛ-інфікування

Завдання 4.2. Оцінюємо ризики у професійних ситуаціях

Завдання 4.3. Уявіть себе лікарем

<i>Тренінг 5</i>
Джерела допомоги
для молоді
44

Куди звернутися за консультацією і по допомогу

Завдання 5.1. До кого, куди і як звертатися з питань ВІЛ/СНІД/ІПСШ

Діагностика ВІЛ

Завдання 5.2. Тестування на ВІЛ-інфекцію: запитання і відповіді

Завдання 5.3. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною



Модуль 2. Рівноправні стосунки: «НІ» алкоголю і наркотикам

Тренінг 6

Будуємо рівноправні стосунки

54

Будуємо рівноправні стосунки

Завдання 6.1. Аналізуємо стилі поведінки

Правила рівноправного спілкування

Завдання 6.2. Тренуємо навички упевненої поведінки

Завдання 6.3. Розробляємо власну модель упевненої поведінки

Тренінг 7

Вчимося приймати рішення

62

Як ми приймаємо рішення

Правило світлофора

Завдання 7.1. Вивчаємо прийоми самоконтролю

Завдання 7.2. Аналізуємо наші рішення

Завдання 7.3. Вчимося приймати виважені рішення

Тренінг 8

Протидія тиску і маніпуляціям

70

Як розпізнати спроби тиску і маніпуляцій

Завдання 8.1. Як протидіяти маніпуляціям

Завдання 8.2. Вчимося відмовлятися від небезпечних пропозицій

Тренінг 9

«НІ» алкоголю, наркотикам, спільному користуванню предметами, які колють або ріжуть

74

Про наркотики і наркотичну залежність

Завдання 9.1. Вчимося розпізнавати ознаки залежності

Завдання 9.2. Аналізуємо причини вживання наркотиків

Завдання 9.3. Тест: «Факти і міфи про психоактивні речовини»

Завдання 9.4. Уявіть себе лікарем

Модуль 3. Відповідальна поведінка: відстрочення початку статевого життя

Тренінг 10

Стать і гендер

86

Поняття статі і гендера

Завдання 10.1. Стать чи гендер?

Гендерні ролі і стереотипи

Завдання 10.2. Гендерна рамка

Гендерні аспекти епідемії ВІЛ/СНІДу

Завдання 10.3. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи

Тренінг 11
Цінність родини
94

Найважливіші цінності

Завдання 11.1. Аналізуємо життєві цінності

Складові родинного щастя

Завдання 11.2. Аналізуємо чинники міцної родини

Завдання 11.3. Герб моєї майбутньої родини

Тренінг 12
Небезпека ранніх статевого стосунків
102

Ризики раннього початку статевого життя

Завдання 12.1. Відповідальне батьківство

Завдання 12.2. Аналізуємо наслідки ранніх статевого стосунків

Завдання 12.3. Ваш свідомий вибір

ЗМІ і статева поведінка молоді

Завдання 12.4. Розвиваємо критичне мислення: аналізуємо вплив ЗМІ

Тренінг 13
Відстрочення початку статевого життя
114

Причини відстрочення інтимних стосунків

Завдання 13.1. Аналізуємо причини сказати «НІ»

Завдання 13.2. Поради друга: що допомагає відстрочити статево стосунки

Завдання 13.3. Обговорюємо життєві ситуації

Завдання 13.4. Як висловити свої почуття без інтимних стосунків

Модуль 4. Відповідальна поведінка: «НІ» насиллю і незахищеним контактам

Тренінг 14
Протидія домаганням і насиллю
124

Сексуальні домагання і насилля

Завдання 14.1. Вчимося розпізнавати небезпечні ситуації

Завдання 14.2. Ознаки сексуальних домагань

Завдання 14.3. Як протидіяти домаганням

Пам'ятка «Як уникнути сексуального насилля»

Пам'ятка «Допомога жертві насилля»

Завдання 14.4. Як уникнути насилля

Тренінг 15
«НІ» незахищеним контактам
134

Захист при контактах з кров'ю інших людей

Завдання 15.1. Як діяти в «аварійних ситуаціях»

Захист при статево стосунках

Завдання 15.2. Запитання і відповіді про презерватив

Завдання 15.3. Відповідаємо на аргументи проти використання презервативів

Завдання 15.4. Життєві ситуації: «НІ» незахищеним статево стосункам



Модуль 5. Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть із ВІЛ

Тренінг 16 *«НІ» дискримінації* *146*

Як протидіяти стигмі, дискримінації і СНІДофобії

Завдання 16.1. Стигма і дискримінація

Завдання 16.2. Як здолати страх

Завдання 16.3. Що відчуває жертва дискримінації

ВІЛ/СНІД і право

Завдання 16.4. ВІЛ і права людини

Тренінг 17 *Підтримка людей,* *які живуть з ВІЛ* *154*

ВІЛ/СНІД — виклик людині і людству

Завдання 17.1. Чому важливо виявляти людяність і співчуття

Як висловити підтримку і надати допомогу

Завдання 17.2. Серце друга

Завдання 17.3. Як стати волонтером

Словник термінів *162*

Схвалено молоддю

Я щасливий, що мав змогу бути учасником пілотування тренінгового курсу «Захисти себе від ВІЛ».

Назар,
м. Чернівці



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

Діана,
м. Тернопіль



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

Наталка,
м. Гнівань, Вінницька обл.

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

Марія,
м. Тернопіль





Про що цей посібник

Цей посібник розроблено для того, щоб допомогти вам крок за кроком розвивати сприятливі для здоров'я життєві навички.

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

Програма складається зі вступу і п'яти модулів.

На вступному тренінгу ви переконаєтесь у необхідності планування життя, дізнаєтесь про життєві навички і правила поведінки на тренінгу.

У першому модулі ознайомитеся з базовою інформацією про ВІЛ/СНІД та інші інфекції, що передаються статевим шляхом, про те, як люди інфікуються ВІЛ та як можна захиститися від нього. Дізнаєтесь, куди звертатися по допомогу з питань репродуктивного здоров'я.

У другому модулі вчитиметесь будувати рівноправні стосунки з однолітками, тренуватимете навички упевненої поведінки, які допоможуть вам досягти успіху в житті і вберегти здоров'я від згубної дії алкоголю і наркотиків.

Третій модуль присвячено пропаганді родинних цінностей. Ви дізнаєтесь секрети родинного щастя, як підготуватися до народження здорових дітей, проаналізуєте небезпеки ранніх і позашлюбних статевих стосунків.

У четвертому модулі вчитиметесь уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком інфікування ВІЛ/ІПСШ. Проаналізуєте небезпеку сексуальних домагань і насилля, ризики контактів із чужою кров'ю та незахищених статевих контактів.

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

Умовні позначення



Індивідуальні
завдання



Завдання
для виконання
в групі



Домашні завдання



Інсценування



Притчі, історії,
метафори

Творчі проекти





Вступ Знайомство



Уже на першому тренінгу я дізналась, як будувати свої плани на майбутнє і що робити для того, щоб ці плани не були зруйновані.

Оксана,
м. Тернопіль



Я дізнався багато корисного для життя. Тепер керуюся формулою життєвого успіху.

Олег,
м. Чернівці



ТРЕНІНГ 1



ПРО ЖИТТЯ І ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

На цьому тренінгу ви:

- поміркуєте про свої життєві плани;
- краще познайомитеся зі своїми товаришами;
- пригадаєте, що таке життєві навички;
- обговорите правила роботи на тренінгу.

Ключові поняття і терміни:

формула життєвого успіху, життєві цілі, життєві навички, тренінг, правила групи



Як досягти життєвого успіху

Групу випускників університету запитали про їхні плани на майбутнє. Лише у 3% опитаних такі плани існували у вигляді записів мети й етапів її досягнення. Через 20 років дохід цих 3% випускників перевищив сумарний дохід решти 97%. Вони також переважно були більше задоволені своїм життям.

Олімпійська формула успіху

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і просто пливе за течією. Такі люди нагадують персонажів із гуморески Остапа Вишні — чухраїнців, які полюбляли казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим чухраїнцям доводилося частенько чухати потилицю, примовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще, якщо у своєму житті не покладатися на «якось-то воно буде», а користуватися відомою олімпійською формулою успіху:

$$\text{Успіх} = \text{Візія} + \text{Запал} + \text{Дія}$$

Кожен елемент формули важливий:

якщо у вас є візія і запал, але немає дії, ви — мрійник;

коли маєте візію і дієте, але не маєте запалу, ви — посередність;

коли маєте запал і дієте, але не маєте візії, то досягнете мети, однак зрозумієте, що вона була неправильною.

Візія: уявляйте кінцеву мету

Спортсмени, тренуючись, завжди заглядають уперед, «прокручуючи» у свій уяві бажаний результат і шлях до перемоги. Так і ви: спробуйте детально уявити своє ідеальне майбутнє і запитайте у свого майбутнього успішного «Я», що вам треба зробити для досягнення поставленої мети.

Запал: підтримуйте мотивацію

Визначивши мету, не втрачайте віри у свої сили, адже «багато невдах у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху, перед тим, як усе покинути» (Т. Едісон).

Ви можете подумати, що не маєте особливого вибору, наприклад, тому, що ваші батьки незаможні. Та повірте: проблема не в тому, що у вас немає вибору, а в тому, що він надто широкий. Байдуже, живете ви у місті чи в селі, у бідній чи заможній родині — ваші можливості практично необмежені. Питання в тому, чи хочете ви скористатися ними.

Дія: йдіть до своєї мети

Проаналізуйте, що треба зробити для здійснення вашої мрії. Складіть план досягнення мети і крок за кроком виконуйте його.

Пам'ятайте, що люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через невелике особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе.

Тому, плануючи майбутнє, подбайте про збалансованість усіх важливих аспектів: родини і друзів, роботи і дозвілля, матеріального добробуту і духовності.



Завдання 1.1. Знайомство: «Мої цілі і плани»



Прочитайте притчу «Крамничка можливостей». Як ви думаєте:

- Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- Що може перешкодити цьому?
- Як можете пов'язати цю притчу зі своїм життям?

Крамничка можливостей

Суфійська притча

О

дного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Довго ходив між полиць, де лежали екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловікові взяти з полиць плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось цей фрукт.

Той відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.





Завдання 1.1. Знайомство: «Мої цілі і плани» (продовження)



1. Об'єднайтесь у пари і спробуйте уявити своє ідеальне майбутнє у вигляді фільму. Розкажіть:

- Минуло 10 років. Вас оточують найважливіші у вашому житті люди. Хто вони? Що робите ви?
- Про вас написали статтю в газеті і взяли інтерв'ю у тих, хто вас знає. Що ці люди сказали про вас?



2. По черзі відрекомендуйте одне одного групі й розкажіть, що ви дізналися про життєві цілі і плани свого партнера.

3. Запишіть одну свою життєву мету і план її досягнення.

Моя мета: _____

Кроки на шляху до моєї мети:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Для досягнення своєї мети я роблю:

1. _____
2. _____
3. _____

Для досягнення своєї мети я збираюся:

1. _____
2. _____
3. _____

Я можу отримати допомогу від:

1. _____
2. _____



«Життя прожити — не поле перейти»

Що таке життєві навички

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

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

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

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

Що таке тренінг

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

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

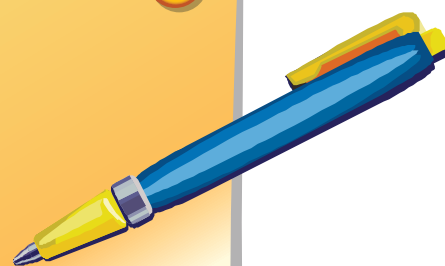
На тренінгах ніколи нудьгувати. Робота в групах, рольові ігри, руханки, мозкові штурми, обговорення ситуацій, історій, виконання проектів роблять такі заняття цікавими, захоплюючими.

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

Нижче наведено деякі правила поведінки на тренінгу.

Правила групи

Приходити вчасно.
Говорити по черзі.
Бути активним.
Кожна думка має право на існування.





Завдання 1.2. Правила групи



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

Правила нашої групи

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



Модуль 1

Базова інформація про ВІЛ/СНІД/ІПСШ



Дізнався, що таке ВІЛ і
як він руйнує імунітет.

Станіслав,
м. Чернівці



Виявляється, люди-
на тривалий час може
навіть не знати, що
хвора.

Марія,
м. Тернопіль

Дізналася, куди можна
звернутись по допо-
могу і як можна вия-
вити ВІЛ в організмі
людини.

Ярина,
м. Чернівці



ТРЕНІНГ 2



ВІЛ/СНІД/ІПСШ: ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРОБЛЕМОЮ

На цьому тренінгу ви:

- ознайомитеся з базовою інформацією про ВІЛ/СНІД/ІПСШ;
- дізнаєтесь, як ВІЛ руйнує імунітет;
- розглянете стадії захворювання на ВІЛ-інфекцію.

Ключові поняття і терміни:

ІПСШ, ВІЛ, СНІД, АРВ-терапія, опортуністичні захворювання, імунітет, імунодефіцит, антитіла, симптоми ІПСШ



Базова інформація про ІПСШ

Що таке ІПСШ

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

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

У чому небезпека ІПСШ

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

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

Види ІПСШ

Збудниками більшості ІПСШ є бактерії і віруси.

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

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

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

Симптоми ІПСШ:

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



Що треба знати про ВІЛ і СНІД

Що таке ВІЛ

ВІЛ — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Вірус — мікроорганізм, який можна побачити тільки під електронним мікроскопом

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

Людини — організм, в якому розмножується вірус

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

Що таке СНІД

СНІД — остання стадія ВІЛ-інфекції:

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

Набутого — тому що він не успадковується

Імунного — тому що уражується імунна система організму

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

СНІД починається тоді, коли виникає загальний імунодефіцит.

Опортуністичні захворювання

Це захворювання, що розвиваються на тлі загального імунного дефіциту.

До них належать:

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

Що таке АРВ-терапія

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

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

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

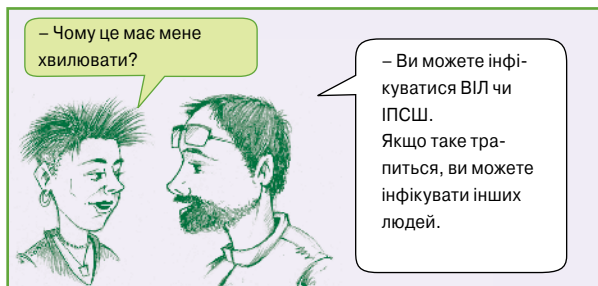


Завдання 2.1. ВІЛ/СНІД/ІПСШ: запитання і відповіді



Кожній людині важливо знати реальні факти про ВІЛ, СНІД та ІПСШ.

1. Прочитайте запитання і відповіді про ВІЛ/СНІД/ІПСШ.
2. Якщо у вас виникли додаткові запитання, поставте їх тренеру або запишіть на окремих аркушах паперу і покладіть у спеціальну скриньку для запитань.





Як ВІЛ руйнує імунітет

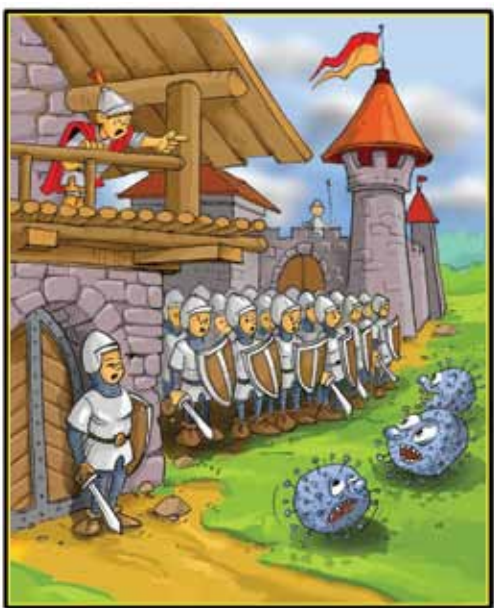
Організм людини здатний захищатися від інфекцій, а також відновлюватися у випадку хвороби завдяки імунній системі (імунітету).

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

Уявіть обложену фортецю, яку захищає численне військо. Чи легко во-

рогам захопити таку фортецю? Звісно, ні. Та що трапиться, якщо заразити її захисників смертельною інфекцією? Один за одним вони вмиратимуть, інфікуючи інших. Невдовзі фортецю вже нікому буде захищати, її зможе захопити будь-хто.

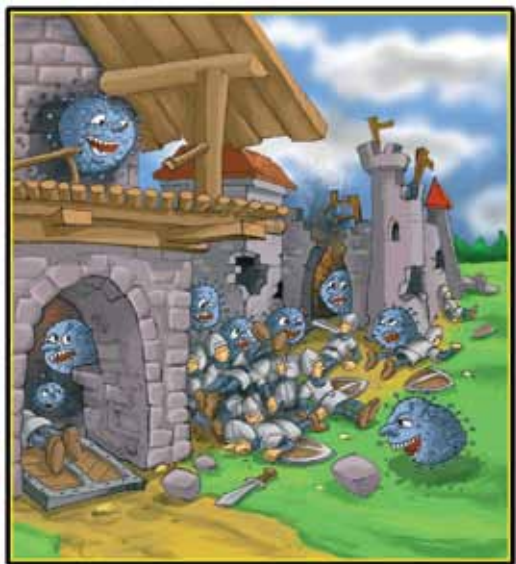
Те саме відбувається у випадку інфікування ВІЛ (мал. 1).



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



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



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



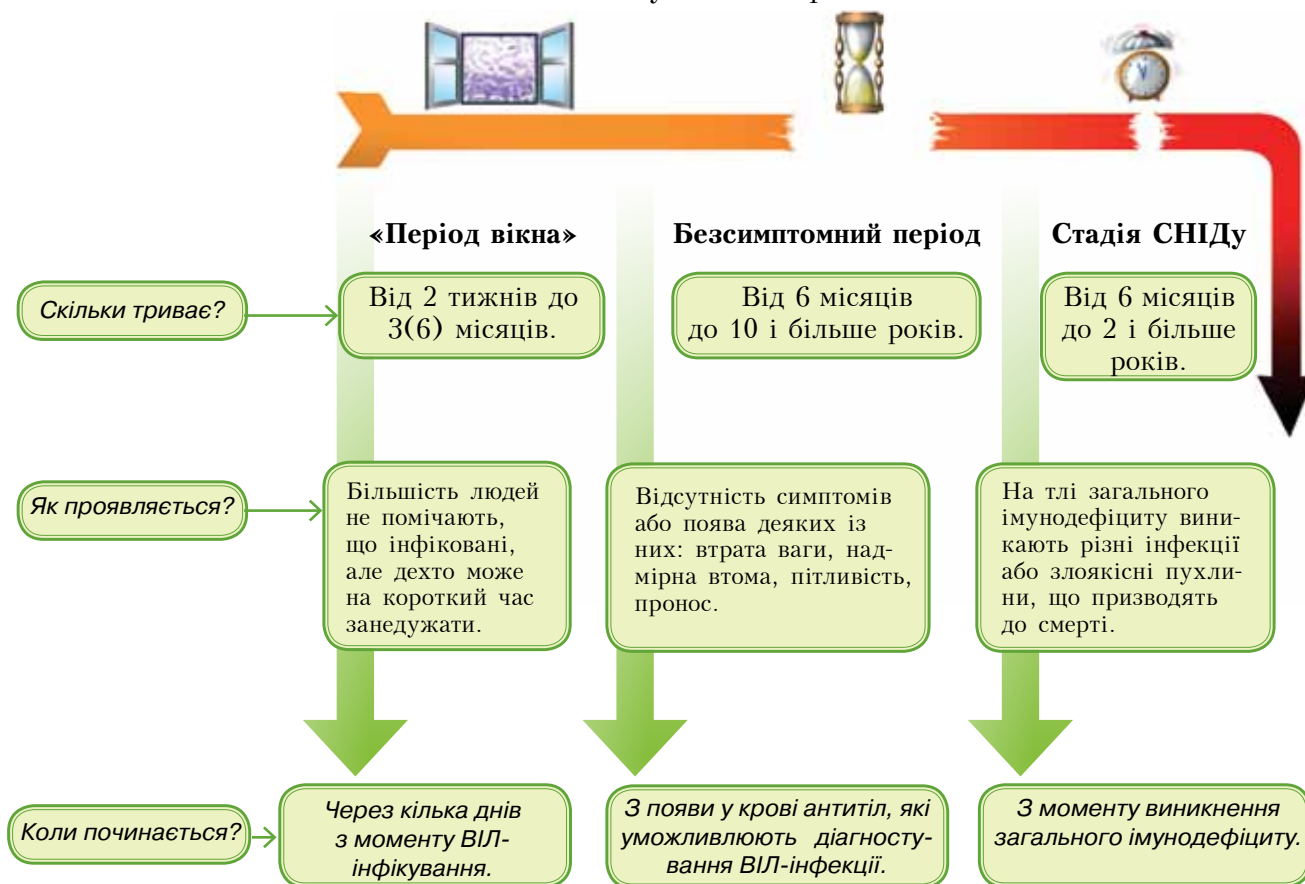
Мал. 1



Завдання 2.2. Вивчаємо стадії ВІЛ-інфекції



- Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою схеми підготуйте повідомлення про стадії ВІЛ-інфекції (коли починається стадія, як довго триває, які її прояви в організмі):
 - група 1: «період вікна»;
 - група 2: безсимптомний період;
 - група 3: стадія СНІДу.
- По черзі виступіть зі своїми повідомленнями, з'ясуйте незрозумілі моменти.
- Запам'ятайте наведені у кінці сторінки висновки.



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

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



Завдання 2.3. Перевірте себе



1. Розшифруйте абрєвіатури.
2. Дайте відповіді на запитання, що на с. 27.
3. Додайте своє запитання, дізнайтеся відповідь на нього і запишіть її.

В

--	--	--	--

І

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Л

--	--	--	--	--

С

--	--	--	--	--	--

Н

--	--	--	--	--	--	--

І

--	--	--	--	--	--	--

Д

--	--	--	--	--	--	--

І

--	--	--	--	--	--	--

П

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

С

--	--	--	--	--	--	--

Ш

--	--	--	--	--

This image shows a single sheet of bright yellow paper with horizontal green lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

ТРЕНІНГ 3

ВІЛ: ШЛЯХИ ЗАРАЖЕННЯ І МЕТОДИ ЗАХИСТУ

На цьому тренінгу ви:

- проаналізуєте шляхи й умови інфікування ВІЛ;
- з'ясуєте ситуації, в яких ВІЛ не передається;
- дізнаєтесь, як уникнути зараження ВІЛ/ІПСШ

Ключові поняття і терміни:

шляхи передання, умови інфікування, ін'єкції, медичні та косметичні маніпуляції, формула індивідуального захисту



Як інфікуються ВІЛ

Шляхи передавання ВІЛ

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

1. ВІЛ передається через кров

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

2. ВІЛ передається через статеві контакти

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

3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

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

Умови інфікування ВІЛ

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

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



Небезпечні рідини щодо інфікування ВІЛ:

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

Зараження ВІЛ може відбутися за:

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

Шляхи інфікування:

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



Завдання 3.1. Як інфікуються ВІЛ



Прочитайте інформацію на с. 29 і дайте відповіді на наведені нижче запитання.

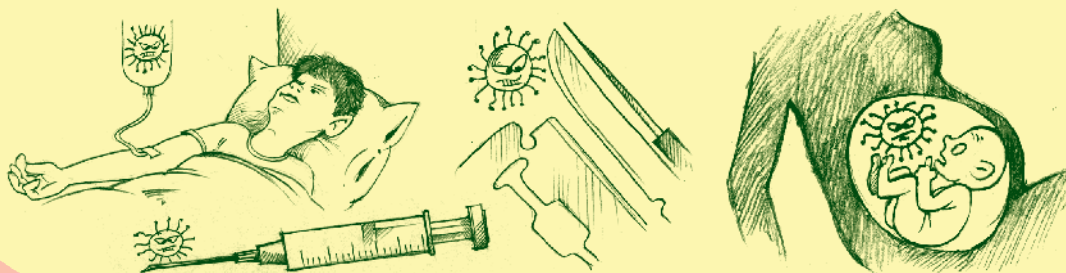
Як інфікована кров може потрапити в організм людини?

Які речовини і з якою метою люди ін'єкційно можуть вводити в організм?

Які косметичні маніпуляції є небезпечними?

Які ще інфекції передаються при статевих контактах?

Як діти інфікуються ВІЛ від ВІЛ-інфікованої матері?





Завдання 3.2. ВІЛ не передається через...



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

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





Як захиститися від ВІЛ

Профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні

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

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

Формула індивідуального захисту

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

Найнадійнішим захистом від ВІЛ та інших ІПСШ є утримання від статевих

контактів або взаємна вірність неінфікованих партнерів.

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



Формула індивідуального захисту:

Утримання — відсутність сексуальних контактів.

Вірність — взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя).

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

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

Кількість:

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



Ланцюг інфікування:

Можна запобігти інфікуванню, розірвавши ланцюг.

Проникнення:

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

Якість:

ВІЛ гине при нагріванні, висиханні рідини, дезінфекції.



Завдання 3.3. Як зменшити ризик інфікування



Кожна людина спроможна захиститися від ВІЛ. Запишіть дії, які допоможуть уникнути або зменшити ризики ВІЛ-інфікування під час статевих контактів, при контактах із кров'ю та від ВІЛ-інфікованої матері до дитини.

1. Статеві контакти

Як уникнути ризику ВІЛ-інфікування або зменшити його:

2. Контакт з інфікованою кров'ю

Як уникнути ризику ВІЛ-інфікування або зменшити його:

3. Від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

Як уникнути ризику ВІЛ-інфікування для дитини або мінімізувати його:



Завдання 3.4. Перевірте себе



Запишіть відповіді на наведені нижче завдання.

1. Запишіть назви чотирьох видів фізіологічних рідин організму, які можуть містити небезпечну концентрацію ВІЛ

2. Запишіть три шляхи інфікування ВІЛ

3. Запишіть п'ять способів, якими ВІЛ не передається

4. Запишіть чотири способи, якими люди можуть захиститися від ВІЛ

ТРЕНІНГ 4



ПОВЕДІНКА І РИЗИКИ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтесь, які життєві та професійні ситуації можуть бути небезпечними щодо інфікування ВІЛ;
- тренуватимете свої навички оцінювання ризику ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях;
- уявите себе справжніми лікарями.

Ключові поняття і терміни:

ризик, рівень ризику, оцінювання ризику в життєвих ситуаціях, оцінювання ризику в професійних ситуаціях



Оцінювання ризиків

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

Оцінюючи різні життєві та професійні ситуації з точки зору безпеки, ми

зазвичай перевіряємо, чи існує загроза нашому життю і здоров'ю. Таку загрозу ще називають ризиком.

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

Таблиця 1

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



Завдання 4.1. Оцінюємо ризики у життєвих ситуаціях



1. Об'єднайтесь у 8 груп. Кожна група обговорює і оцінює ризики інфікування ВІЛ у чотирьох запропонованих нижче ситуаціях.
2. Представники груп по черзі зачитують ситуації та оцінюють ризик.
3. Детально обговоріть ситуації, щодо яких ви не дійшли згоди.

Критерії оцінювання:

ДР (дуже ризиковано) — значний контакт із кров'ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ;

РН (ризик низький або теоретичний) — існує можливість незначного контакту з кров'ю, спермою, вагінальними виділеннями інфікованої людини;

РВ (ризик немає) — відсутність контакту з кров'ю, спермою або вагінальними виділеннями ВІЛ-інфікованого;

? — ви цього не знаєте (або ваша група не дійшла згоди).

1

1) користуватися туалетом у громадських місцях

3) обробляти рану ВІЛ-інфікованого без захисних рукавичок

2) доглядати хворого на СНІД

4) мати незахищені статеві контакти

2

5) повторно використовувати презервативи

7) робити ін'єкції одним шприцом

6) дружній поцілунок

8) купатися з ВІЛ-інфікованим

3

9) користуватися однією голкою для проколювання вух

11) ходити до школи разом з ВІЛ-інфікованими дітьми

10) утримуватися від статевих контактів

12) бути покусаним одним комахом

4

13) робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші

15) при статевих контактах постійно і правильно користуватися презервативами

14) здавати кров на станції переливання крові

16) вживати їжу, приготовлену ВІЛ-інфікованим

5

17) плавати в басейні з ВІЛ-інфікованими

19) погоджуватися на інтимні стосунки без презерватива

18) дружити з ВІЛ-інфікованим

20) цілуватися в губи

6

21) обніматися ВІЛ-інфікованого

23) робити штучне дихання «рот в рот»

22) часто змінювати сексуальних партнерів

24) робити ін'єкції одноразовим шприцом

7

25) користуватися спільною голкою для татування

27) сидіти за однією партою з ВІЛ-інфікованим

26) користуватися бритвою іншої людини

28) користуватися спільними голками для ін'єкцій

8

29) пити з однієї склянки з ВІЛ-інфікованим

31) обробляти рану ВІЛ-інфікованого в захисних рукавичках

30) користуватися спільною зубною щіткою

32) їздити в переповненому транспорті



Професійні ризики ВІЛ-інфікування

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

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

Певною мірою ризикованими є й професії, пов'язані з виконанням косметичних процедур — манікюру, педикюру, пірсингу, татуажу. В усіх випадках, де можливий контакт із кров'ю інших людей, важливо дотримуватися

санітарно-гігієнічних вимог щодо стерилізації інструментів, обробки ран тощо.

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

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

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

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



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



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



Мал. 2



1. Проведіть мозковий штурм і назвіть приклади ситуацій, характерних для вашої майбутньої професії, в яких існує ризик інфікування ВІЛ.
2. Оцініть ризик у кожній із названих ситуацій і поміркуйте, як можна запобігти інфікуванню.

This image shows a blank sheet of lined paper. The background has a vertical color gradient from light yellow at the top to white at the bottom. There are horizontal brown lines spaced evenly down the page. Blue triangular corner tabs are visible at the top-left and bottom-left corners.



Завдання 4.3. Уявіть себе лікарем



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

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

Валіза лікаря

- утримуйтеся від статевих контактів;
- відстрочте статеві контакти до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки;
- виявляйте свої почуття без інтимних стосунків;
- зберігайте вірність своєму партнерові;
- у випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами;
- звертайтеся в поліклініку, якщо вам необхідно зробити ін'єкцію;

- не користуйтеся голками, шприцами, ножами, лезами, на яких може бути кров інших людей;
- зверніться за порадою до фахівця;
- страх може спричинити проблеми. Зверніться по допомогу якнайшвидше!
- пройдіть обстеження на ВІЛ та ІПСШ;
- запитайте людину, чи хоче вона поговорити з вами. Уважно вислухайте її і постарайтеся заспокоїти. Запропонуйте свою підтримку і допомогу.

Любий лікарю!

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

Я збентежена, Іра

Любий лікарю!

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

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

Я у відчай, Алла

Шановний лікарю!

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

Занепокоєний Сашко

Шановний лікарю!

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

Я стурбована, Настя

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ТРЕНІНГ 5



ДЖЕРЕЛА ДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ

На цьому тренінгу ви:

- вчитиметеся давати кваліфіковані поради з проблем профілактики ВІЛ/ІПСШ;
- дізнаєтеся, куди і як звертатися по допомогу з проблем репродуктивного здоров'я;
- ознайомитеся з принципами тестування на ВІЛ-інфекцію;
- оціните рівень своєї відповідальності за власне здоров'я.

Ключові поняття і терміни:

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



Куди звернутися за консультацією і по допомогу

Репродуктивне здоров'я

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

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

Дружні клініки для молоді

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

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

Тут працює кваліфікований персонал: гінеколог, дерматовенеролог, пси-

Джерела допомоги:

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

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

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



Головне управління охорони здоров'я
та медичного забезпечення
Київської Міської Державної Адміністрації

Дитяча клінічна лікарня №6

*Дружня клініка
для молоді*

Дитячий фонд ООН



Завдання 5.1. До кого, куди і як звертатися з питань ВІЛ/СНІД/ІПСШ



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

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

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



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

Допомога від: _____

Де і як? _____



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

Допомога від: _____

Де і як? _____



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

Допомога від: _____

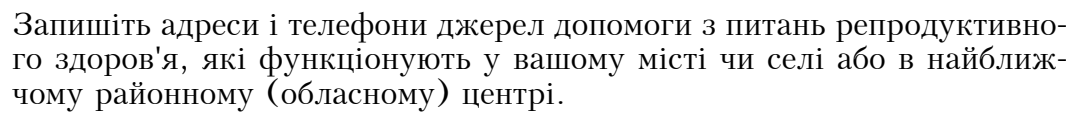
Де і як? _____



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

Допомога від: _____

Де і як? _____

[illegible]



Діагностика ВІЛ

Симптоми — ненадійні ознаки

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

Принципи тестування на ВІЛ-інфекцію

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

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

Тестування можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом, у багатьох державних і приватних медич-

них установах. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безкоштовним.

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

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

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

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

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





Завдання 5.2. Тестування на ВІЛ-інфекцію: запитання і відповіді



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

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

– Що таке тест на ВІЛ? – Це аналіз крові для виявлення антитіл до ВІЛ. Позитивний результат тесту свідчить, що людина інфікована. 1	– Чи завжди тест показує правильний результат? – Результати тесту достовірні на 99%. Якщо результат негативний, слід пройти повторне тестування через 3–6 місяців (між тестами не повинно бути ризику зараження). 2
– Чи всім треба проходити тестування? – Тим, хто ніколи не був у ризикованих ситуаціях, не слід хвилюватися і проходити тестування. 3	– А якщо це не так? – Тоді варто його пройти. Якщо ви не інфіковані, то з полегшенням дізнаєтеся про це. В іншому разі вам необхідно отримати консультацію лікаря і виконувати його призначення. Також слід вжити необхідних заходів для захисту інших людей. 4
– Усі дізнаються, що я інфікована? – Тестування на ВІЛ є анонімним і конфіденційним. Ніхто не має права розголошувати його результати. Ви не зобов'язані повідомляти про це у школі, на роботі, навіть у лікарні. За законом, ви повинні попередити лише свого статевого партнера. 5	– Де можна пройти тестування і скільки це коштує? – У Центрах профілактики ВІЛ-інфекції і боротьби зі СНІДом, шкірно-венерологічних диспансерах, багатьох благодійних і приватних медичних установах. У державних клініках тестування безкоштовне, а в інших може проводитися на платній основі. 6



Завдання 5.3. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною



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

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

Інструкція для підрахунку результатів

1. Зараховуйте собі за кожну відповідь:

Так — 3 бали.

Не впевнений — 1 бал.

Ні — 0 балів.

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

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

Так Ні ?

☐ ☐ ☐

Я дбаю про своє здоров'я (наприклад, не палю, не вживаю наркотиків).

☐ ☐ ☐

Я знаю, як передаються ВІЛ/ІПСШ і як захиститися від інфікування.

☐ ☐ ☐

Я не матиму сексуальних стосунків на цьому етапі свого життя.

☐ ☐ ☐

Якщо я захворію і потребуватиму ін'єкцій, я користуватимусь тільки одноразовими шприцами.

☐ ☐ ☐

Коли буду готовий до інтимних стосунків, я користуватимусь презервативом.

☐ ☐ ☐

Коли буду готовий до інтимних стосунків, матиму лише одного сексуального партнера.

☐ ☐ ☐

Якби я був інфікований ВІЛ або ІПСШ, то розповів би про це своїм батькам.

☐ ☐ ☐

Я не користуватимусь нестерильними інструментами для пірсингу, татуажу тощо.

☐ ☐ ☐

Я добре подумаю, чи мати дитину, якщо я або мій чоловік (дружина) ВІЛ-позитивний(а).

☐ ☐ ☐

Якщо потраплю у ризиковану ситуацію, я пройду тестування.

☐ ☐ ☐

Якщо дізнаюся, що мій шкільний друг чи сусід ВІЛ-позитивний, я збережу дружбу з ним.

☐ ☐ ☐

Я одразу звернуся по допомогу в разі підозри на ВІЛ чи ІПСШ.

_____ + _____ + _____ = _____ (сумарний результат)



Модуль 2

Рівноправні стосунки:

«НІ» алкоголю і наркотикам



Ми аналізували причини і наслідки вживання наркотиків, а також тренували вміння переконувати однолітків щодо небезпеки їх вживання.

Вікторія, м. Тернопіль



Дуже сподобалося розігрувати сценки і «правило світлофора», яке допомагає приймати рішення у складних ситуаціях.

Іван, м. Чернівці



Навчився протистояти тиску і маніпуляціям.

Олександр,
м. Чернівці



Дізнався, чому люди починають вживати наркотики і як стають залежними від них.

Іван, м. Чернівці

ТРЕНІНГ 6



БУДУЄМО РІВНОПРАВНІ СТОСУНКИ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся принципи і правила рівноправних стосунків;
- проаналізуєте переваги рівноправних стосунків;
- вчитиметесь розпізнавати ознаки пасивної, агресивної і упевненої поведінки;
- тренуватимете свої навички рівноправного спілкування.

Ключові поняття і терміни:

стосунки, рівноправні стосунки, стилі спілкування, агресивна поведінка, пасивна поведінка, упевнена поведінка



Будуємо рівноправні стосунки

Які бувають стосунки

Стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки.

Якщо між людьми склалися здорові (рівноправні) стосунки, вони відчують потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися.

Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням контролювати і підкорювати.

Важливим чинником захисту в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу є здатність налагоджувати і підтримувати рівноправні стосунки.

Принципи рівноправних стосунків

Якщо прагнете мати рівноправні стосунки з батьками, друзями, колегами чи з коханою людиною, ви повинні пам'ятати золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Принципи рівноправних стосунків можна описати за допомогою формули трьох «К»:

Комунікація + Кооперація + Компроміс, у якій:

комунікація — означає завжди бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, обговорювати з близькими те, що вас хвилює;

кооперація — означає діяти як одна команда для досягнення спільної мети;

компроміс — означає необхідність дбати не лише про власні інтереси, а й про інтереси людей, з якими маєте стосунки.

Стилі спілкування

Існують ситуації, в яких буває складно від чогось відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти свої права. У таких ситуаціях їхні учасники поведуться по-різному.

Агресивні люди намагаються відстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси і почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться, їхні стосунки з іншими ніколи не бувають рівноправними.

Якщо хтось нехтує власними інтересами і за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів, він демонструє пасивність. *Пасивні люди* не вміють захистити себе і не можуть нікому відмовити, навіть якщо це суперечить їхнім інтересам. Така позиція, можливо, зручна для оточення, але шкідлива для самої людини, адже вона завжди почувається у стосунках нерівноправним партнером.

Упевнені люди зважають на інтереси інших, здатні відстояти себе, ввічливо відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче — від того, що небезпечно.

Упевнена поведінка є базою для рівноправних стосунків і найкращим вибором у більшості життєвих ситуацій, хоч іноді варто виявити пасивність (наприклад, коли будь-яке загострення стосунків є небезпечним), а в деяких випадках доводиться реагувати й агресивно (якщо, скажімо, на вас напали або намагаються кудись затягти).



Завдання 6.1. Аналізуємо стилі поведінки



1. Ознайомтеся з ознаками пасивної, агресивної і упевненої поведінки (інформація в рамці).



2. Походіть по класу і привітайтеся з однокласниками, демонструючи спочатку пасивну, відтак — агресивну, згодом — упевнену поведінку.

3. Які слова, положення тіла, погляд, вираз обличчя, жести, голос характерні для цих типів поведінки?



Люди поводяться пасивно, якщо:

- нічого не роблять, щоб захистити свої права;
- ставлять інших людей вище за себе;
- поступаються своїми бажаннями;
- не говорять про те, що їх турбує;
- увесь час вибачаються.



Люди поводяться агресивно, якщо:

- захищають свої права, не зважаючи на інших;
- думають тільки про себе;
- поводяться зверхньо;
- прагнуть перемогти в будь-який спосіб.



Люди поводяться упевнено (гідно, асертивно), якщо:

- відстоюють себе, не порушуючи прав інших;
- поважають себе й інших;
- уміють слухати і говорити;
- відверто висловлюють свої почуття;
- упевнені в собі, але не «тиснуть» на опонента.



Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною. Але ці стилі поведінки такі різні, як Сонце і Вітер у байці Езопа. Прочитайте цю байку і наведіть приклади, коли люди діяли так, як її персонажі.

Сонце і Вітер

Засперечалися одного разу Сонце і Вітер, хто з них сильніший.

— Я сильніше, — казало Сонце.

— Ні, я сильніший, — казав Вітер.

Довго вони сперечалися. Аж ось побачили, що дорогою йде одягнений у пальто перехожий.

— Це шанс перевірити наші сили, — сказав Вітер. — Найсильнішим буде визнано того, хто зніме з цього чоловіка пальто.

Сонце погодилося. Першим був Вітер. Він почав щосили дути і шарпати поли пальта перехожого. Але що сильніше дув Вітер, то більше чоловік кутавсь у пальто.

Потім настала черга Сонця. Воно простягло до чоловіка свої промені, висушило одяг, зігріло.

Спочатку він перестав кутатись, потім розстебнув пальто і нарешті зняв його, насолоджуючись теплим сонячним днем.

Сонце перемогло!





Правила рівноправного спілкування

Упевнена поведінка має багато переваг. Ви зможете:

- висловлювати свої думки і почуття без звинувачень;
- без проблем просити когось про послугу чи допомогу;
- без почуття провини відмовлятися від того, що вам не підходить;
- краще розуміти почуття і проблеми інших людей;
- легше знаходити шляхи до порозуміння;
- заслужити повагу і авторитет.

У таблиці 2 описано правила рівноправного спілкування і пояснено їх переваги.

Таблиця 2

	Правила	Приклади	Переваги
ПОЯСНИ	Правило 1 Поясніть, що ви думаєте і відчуваєте. Уникайте звинувачень, використовуйте «Я-повідомлення»*	«Зрозумій мене правильно. Коли люди позичають у мене гроші і не повертають їх вчасно, мені здається, що мене використовують»	Якщо ви так повідомляєте про проблему, співрозмовник уявляє себе на вашому місці. А якщо почнете звинувачувати: «Ти поганий друг», «Ти мене дуже підвів», це, навпаки, викличе бажання захищатися. Наприклад, у відповідь ви можете почути: «А минулого разу ти вчинив так само»
ПОПРОСИ	Правило 2 Чітко сформулюйте свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі	«Я б хотів, щоб ти віддавав мені гроші вчасно», «Мені б не хотілося, щоб таке трапилося наступного разу», «Будь ласка, як станеться щось подібне, повідом мені про це заздалегідь»	Висловлювання у такий спосіб допоможе людині краще зрозуміти, чого саме ви хочете, і сприйняти ваші слова як прохання допомогти, а не як категоричну вимогу
ЗАПИТАЙ	Правило 3 Запитайте співрозмовника, що він про це думає	«Що ти думаєш про це?», «Тебе це влаштовує?», «Ми домовилися?»	Давши людині таку можливість, ви продемонструєте повагу до неї. Це позитивно вплине на сприйняття ваших слів
ПОДЯКУЙ	Правило 4 Уважно вислухайте сказане і, якщо відповідь вас влаштовує, подякуйте за розуміння	«От і добре», «Дякую за розуміння»	Демонстрація поваги і доброзичливого ставлення сприятиме розвитку ваших стосунків

* «Я-повідомлення» починаються словами: «я відчуваю», «мені боляче», «мене прикро вразило» тощо. Їх уживають, щоб пояснити свої почуття. На відміну від «Ти-повідомлень», які звинувачують і спонукають людину захищатися, «Я-повідомлення» викликають бажання допомогти.



Будувати рівноправні стосунки непросто. Практикуючись у цьому з друзями, ви почуватиметесь упевненіше в реальному житті.

- За допомогою волонтерів розіграйте ситуацію, зображену на мал. 3.
- Повторіть демонстрацію методом стоп-кадру, зупиняючись на кожному етапі і пояснюючи відповідне правило.

Ситуація «Проблема з грошима»

Ігор з Віталіком — добрі друзі. Ігор підробляє після навчання й іноді позичає Віталіку гроші на кілька днів. Спочатку той повертав їх вчасно, та останні кілька разів — ні. Ігор вирішує поговорити з другом.

- Поясніть, що ви відчуваєте, за допомогою «Я-повідомлень»: «Зрозумій мене правильно. Коли люди позичають у мене гроші і не повертають їх вчасно, мені здається, що мене використовують».
- Чітко сформулюйте свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі: «Я б хотів, щоб ти віддавав мені гроші вчасно».
- Запитайте, що він про це думає: «Тебе це влаштовує?»
- Уважно вислухайте сказане: «Вибач, я просто забув. Завтра принесу».
- Якщо відповідь вас влаштовує, подякуйте за розуміння: «От і добре. Підемо прогуляємось?»



Мал. 3



Завдання 6.3. Розробляємо власну модель упевненої поведінки



Для виконання цього завдання об'єднайтесь у пари, оберіть одну із ситуацій і виконайте наведені нижче завдання.

- На своєму аркуші запишіть слова для пунктів 1, 2 і 3 з колонки «Ваші висловлювання» (с. 61) і покажіть їх партнерові.
- Ваш партнер заповнює пункт 4.
- Ви читаете його і заповнюєте пункт 5.
- Те саме зробіть на аркуші вашого партнера, тільки тепер він заповнює пункти 1, 2, 3 і 5, а ви — пункт 4.

Ситуація 1

Ви гуляєте з друзями, і вони розповідають про свої «досягнення» у стосунках з протилежною статтю. Глузують з вас і питають, коли вже ви матимете дівчину (хлопця). Ви вирішили припинити ці балачки.

Ситуація 2

Людина протилежної статі запропонувала вам піти разом на дискотеку. Але вона вам не подобається, ви відчуваєте незручно поряд з нею. Ви вирішили відмовитися.

Ситуація 3 (для дівчат)

Ви записалися на курси, щоб отримати права водія. Але ваш хлопець каже, що це не жіноча справа — водити автомобіль. Мовляв, місце жінки на кухні, поряд з дітьми. Але ви — сучасна дівчина, і такі висловлювання вас ображають. Ви вирішили сказати йому про це.

Ситуація 4 (для хлопців)

Ви зустрічаєтеся з дівчиною, яка дуже вам подобається і запевняє, що кохає вас. Вона увесь час вимагає грошей і подарунків. Коли ви не можете чогось купити, говорить, що справжній чоловік повинен забезпечувати жінку. Ви вирішили сказати, що не згодні з цим.

Правила

Ваші висловлювання

1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття.

2. Ввічливо викладіть свою точку зору (пропозицію або вимогу).

3. Запитайте співрозмовника, що він про це думає.

4. Вислухайте його відповідь.

5. Відреагуйте на його слова.

ТРЕНІНГ 7

ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтесь, які бувають рішення;
- розвиватимете навички самоконтролю;
- вчитимесь приймати виважені рішення за допомогою «правила світлофора».

Ключові поняття і терміни:

виважені рішення, аналіз ситуації, навички прийняття рішень, самоконтроль, прийоми самоконтролю



Як ми приймаємо рішення

Які бувають рішення

У дитинстві більшість рішень приймали за вас дорослі. Тепер дедалі частіше доводиться приймати рішення самостійно і брати на себе відповідальність за їхні наслідки. Іноді це дуже складно. Щоб зробити правильний вибір, важливо добре усвідомлювати, хто і що впливає на вас, і навчитися ефективних методів прийняття рішень.

Деякі рішення, які ми приймаємо, є *простими* і не потребують розмірковування (наприклад, яке морозиво замовити, який фільм подивитися), або є звичними (що сьогодні вдягнути, виконувати домашнє завдання чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають щоденними.

Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називають *складними*. Деякі з них, наприклад, влаштуватися на роботу після закінчення ПТНЗ чи продовжити навчання в інституті, можуть вплинути на вашу подальшу долю.

Як приймати виважені рішення

Приймаючи прості рішення, зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі — не сподобається смак морозива чи фільм, який вибрали.

Дехто звик так розв'язувати всі свої проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків. У таких ситуаціях прийняти рішення допоможе «правило світлофора», яке складається з трьох простих кроків.

Крок 1. Зупинись

Подумайте, чи можете прийняти рішення негайно. Не дозволяйте іншим підганяти вас. Краще зачекати, ніж потім потерпати від наслідків необдуманого рішення.

Найгірші рішення люди приймають у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння. Тому завжди приймайте рішення тільки на тверезу голову.

Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Якщо нервуетесь або відчуваєте злість, треба спершу заспокоїтися, а відтак постаратися усвідомити суть проблеми і що від вас вимагають.

Крок 2. Подумай

Перш ніж прийняти рішення, зберіть всю необхідну інформацію і зверніться за порадою до тих, кому довіряєте.

Розгляньте усі можливі варіанти свого вибору (але не менш як три) і визначте «плюси» і «мінуси» кожного з них.

Крок 3. Вибери

Зробивши вибір, візьміть на себе відповідальність за його наслідки. Це означає також готовність захищати своє рішення. Якщо впевнені у своїй правоті, зробити це буде легше.

Пам'ятайте, що ви маєте право і передумати. Переконалися, що ваш вибір не найкращий, — немає нічого поганого в тому, щоб визнати це і змінити його.

Сприймайте негативний результат не як поразку, а як корисний досвід, який допоможе уникати помилок у майбутньому.



Правило світлофора

Зупинись

- Заспокойтеся
- Зосередьтеся
- З'ясуйте проблему

Подумай

- Розгляньте не менш як три можливих варіанти
- Оцініть наслідки

Вибери

- Візьміть на себе відповідальність
- Сприймайте негативний результат як корисний досвід



Завдання 7.1. Вивчаємо прийоми самоконтролю



Не слід приймати важливі рішення під впливом емоцій, спершу треба заспокоїтись. Існує чимало прийомів, за допомогою яких можна приборкати бурхливі емоції.

1. Об'єднайтесь у 3 групи і підготуйте демонстрації технік самоконтролю, коли:

група 1: ви маєте лише кілька десятків секунд;

група 2: у вас є лише одна хвилина;

група 3: ви маєте в запасі кілька годин.

2. Пригадайте і розкажіть, які ще прийоми приборкання емоцій ви знаєте.

Ви маєте
лише
кілька
десятків
секунд.

1. Глибоко вдихніть через ніс і затримайте дихання на кілька секунд. Дуже повільно видихайте повітря через рот. Повторіть кілька разів.
2. Наберіть через рот якнайбільше повітря, а відтак повільно випускайте його, наче зітхаєте. Не піднімайте і не напружуйте плечі. Повторіть кілька разів.

У вас
лише
одна
хвилина.

1. Заплющіть очі й уявіть місце, де ви відчуваєтеся затишно (можливо, це берег річки чи ваше ліжко). Глибоко вдихніть через ніс і сконцентруйтеся на зображенні, що виникло у вашій уяві. Дуже повільно видихайте через рот. Намагайтеся зберегти заспокійливе зображення у своїй уяві. За хвилину розплющіть очі.
2. Гучно вдихайте і видихайте повітря через рот, утворюючи різні звуки. Наприклад, складіть губи так, ніби п'єте через соломинку, і глибоко вдихніть. А відтак розтуліть губи і швидко видихніть. Зробіть так кілька разів, зосереджуючись на звуках.

Ви маєте
в запасі
кілька
годин.

1. Дайте роботу м'язам: виконайте кілька фізичних вправ, пробіжіться.
2. Прогуляйтеся надворі.
3. Прийміть душ або теплу ванну.
4. Послухайте приємну музику.
5. Поспіть.



Завдання 7.2. Аналізуємо наші рішення



1. Запишіть два-п'ять щоденних рішень, які вплинули на вашу безпеку і здоров'я.
2. Проаналізуйте, чи був ваш вибір позитивним, і поставте позначку у відповідній графі.
3. Проаналізуйте за планом одне рішення, яке негативно вплинуло на ваше здоров'я.

Щоденне рішення	Вплив на здоров'я	
	+	-
Наприклад: <i>ходити без шапки у сильні морози</i>		X
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Рішення, яке негативно вплинуло на моє здоров'я:

Наприклад: *ходити без шапки у сильні морози*

Яка причина цього рішення?

Наприклад: *хотілося зберегти зачіску*

Які були негативні наслідки цього рішення?

Наприклад: *застида, два тижні в лікарні*



Завдання 7.3. Вчимося приймати виважені рішення



Деякі прийняті вами рішення можуть мати дуже небезпечні наслідки для життя і здоров'я. Проаналізуйте наведену нижче умовну ситуацію. Обміркуйте варіанти свого рішення (не менш як три) та їх можливі наслідки. Зробіть свій вибір і поясніть його.

Один із ваших друзів почав курити «траву». Щоразу, як зустрічаєтесь, він курить сам і наполегливо пропонує вам: «Спробуй, ну чого ти боїшся? Ніхто ж не дізнається».

У чому проблема?

Варіанти рішення і можливі наслідки

Варіант 1 _____

Наслідки _____

Варіант 2 _____

Наслідки _____

Варіант 3 _____

Наслідки _____

Мій вибір



Завдання 7.3. Вчимося приймати виважені рішення (продовження)



1. Запишіть і проаналізуйте свою ситуацію.
2. Поясніть свій вибір і запишіть пояснення на наступній сторінці.

Моя ситуація

У чому проблема?

Варіанти рішення і можливі наслідки

Варіант 1 _____

Наслідки _____

Варіант 2 _____

Наслідки _____

Варіант 3 _____

Наслідки _____

Мій вибір

[illegible]

ТРЕНІНГ 8



ПРОТИДІЯ ТИСКУ І МАНІПУЛЯЦІЯМ

На цьому тренінгу ви:

- проаналізуєте, хто впливає на ваші рішення;
- вчитиметеся розпізнавати спроби тиску і маніпуляцій;
- тренуватимете відмову від небажаних пропозицій в умовах тиску і маніпуляцій.

Ключові поняття і терміни:

соціальні впливи, тиск однолітків, маніпуляції, способи маніпуляцій



Як розпізнати спроби тиску і маніпуляцій

Що впливає на наші рішення

Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. У свою чергу, ми також впливаємо на них. Отже, взаємовпливи — це частина нашого життя.

На нас, наші рішення і поведінку мають вплив батьки, друзі, вчителі, правила і закони, а також засоби масової інформації (ЗМІ).

Приймаючи рішення, ми повинні упевнитися, що воно в наших інтересах і нікому не зашкодить. Для цього треба навчитися розрізняти позитивні і негативні впливи, а також маніпуляції — коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи обманом, надаючи недостовірну інформацію.

Вплив однолітків

В юності особливого значення набуває дружба. Коли ділишся з друзями своїми думками, починаєш краще розуміти себе. З друзями можна порадитися, тому що не завжди легко самому вирішити, як краще вчинити, треба вислухати ще чийось думку. Друзі можуть застерегти від необачного вчинку і допомогти виплутатися зі скрутного становища.

Та іноді вплив друзів є негативним (наприклад, коли вони схиляють до поганих вчинків — прогулювати навчання, випивати, палити, когось побити, щось украсти).

Дівчина-десятикласниця провела дослідження, як її однокласники почали палити. Вона з'ясувала, що у більшості випадків це сталося під тиском друзів. Наприклад, ви прийшли на дискотеку. Хтось приніс сигарети. Якщо відмовляєтесь, вам кажуть: «Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається». Так і позивали.

А ви ніколи не замислювалися, чому деякі люди наполегливо пропо-

нують своїм друзям щось небезпечно? Чи бажають вони при цьому їм добра? Може, у них просто бідна уява, щоб вигадати кращі розваги? Чи вони намагаються у такий спосіб виправдати себе — мовляв, не я один такий, а й мої друзі також палять, випивають, що тут такого?

Як розпізнати маніпуляції

Протистояти тиску однолітків не легко, особливо якщо вони вдаються до маніпуляцій.

Маніпуляції — це прийоми, які використовують люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть робити.

Способи маніпуляцій:

1. *Лестоці*: підлещуватися, домагаючись свого («Ти такий кльовий, з тобою завжди так весело»).
2. *Наводити брехливі або псевдонаукові аргументи*: наприклад, що алкоголь у невеликих кількостях корисний для здоров'я.
3. *Посилатися на думку авторитетів*: наприклад, якщо ви займаєтесь спортом і у вас спортивний режим, можуть згадати відомих спортсменів, які рекламують пиво.
4. *Спокушати обіцянкою популярності*: наприклад, коли у новій компанії попереджують, що не слід відмовлятися від випивки, якщо хочете, аби вас запросили наступного разу.
5. *Погрожувати відлученням*: «З такими ніхто не приятелює», «Приєднуйся або вимитайся».
6. *Умовляти*: канючити («Ну чого ти, ніхто ж не дізнається»).
7. *Робити з вас винного*: «Ти ж не псуватимеш мені свято?»



Завдання 8.1. Як протидіяти маніпуляціям



Люди не завжди охоче погодяться з вами, навіть якщо ви висловили свою позицію з повагою до опонента. Дехто захоче переконати вас, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти.

1. За допомогою волонтерів розіграйте ситуацію «П'яний водій».
2. Скориставшись підказками, запишіть на дошці або фліп-чарті алгоритм дій (цифри 1–7 на малюнках) у ситуаціях, коли вами намагаються маніпулювати, відволікати від теми, умовляти чи переконувати.

Ситуація «П'яний водій»

Ваш старший брат має забрати вас додому після занять. Коли він нарешті приїхав, ви побачили, що брат ледве стоїть на ногах. Ви розумієте, що він забагато випив і їхати з ним дуже небезпечно. Тому відмовляєтеся, намагаєтесь відтягнути час або запропонувати компроміс.

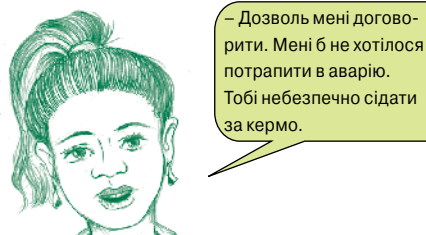
1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:



2. Намагається відволікти від теми:

3. Повертайтесь до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:



5. Поцікавтеся думкою співрозмовника:



6. Намагається переконати:



7а. Відмовтеся:

– Я не поїду і тобі не раджу. Батько сердитиметься, якщо ти мене покинеш.



7б. Відтягніть час:

– Будь ласка, зачекай. Давай поговоримо.



7в. Запропонуйте альтернативу:

– Давай залишимо машину тут, а самі поїдемо автобусом.





Об'єднайтесь у пари і за допомогою табл. 3 напишіть сценарій своїх дій у такій ситуації. Запишіть його в колонці «Ваш варіант». Розподіліть ролі і розіграйте сценку. Бажаючі продемонструють свою сценку перед класом.

Таблиця 3

Дії	Слова, які можна сказати	Ваш варіант
<i>Ваші дії</i> 1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:	«Не думаю, що можна їхати, ти випив...» «Я не хочу їхати, бо ти нетверезий» «Я боюся їхати, ти напідпитку...»	
<i>Дії партнера</i> 2. Намагається заговорити вас, відволікти від теми:	«Чого ти так завелася?» «Ти як дитина» «Давай хутчіш, я не маю часу на балачки» «Подякуй, що взагалі за тобою приїхав»	
<i>Ваші дії</i> 3. Повертайтеся до теми: 4. Висуньте свої вимоги: 5. Запитайте опонента, що він про це думає:	«Дозволь мені домовитися...» «Будь ласка, послухай...» «Думаю, тобі не варто сідати за кермо у такому стані...» «Це дуже небезпечно...» «Якщо тебе спинить ДАІ, будуть неприємності...» «Ти згоден?» «Ти ж знаєш про це?» «Домовились?»	
<i>Дії партнера</i> 6. Тисне, намагається переконати:	«Не бійся, нічого поганого не станеться, я гарантую» «Ти просто панікерка» «Та проскочимо» «Я з п'яти років за кермом»	
<i>Ваші дії</i> 7 а) відмовтеся: 7 б) відтягніть час: 7 в) запропонуйте альтернативу:	а) «Ні, я не поїду і ти також» «Не вмовляй мене. Ми залишаємось» б) «Будь ласка, давай поміркуємо, що ще можна зробити» «Чекай, мені треба порадитись...» в) «Ми знайдемо вихід із цієї ситуації. Давай краще...» «Я зателефоную батькові, нехай він за нами приїде»	



Завдання 8.2. Вчимося відмовлятися від небезпечних пропозицій



1. Прочитайте ситуацію «Дорослий подарунок» — про те, як треба діяти, коли друг пропонує спробувати наркотик.
2. Зверніть увагу на алгоритм своїх дій (цифри 1—7 на малюнках). Поміркуйте, чому в цьому випадку немає рекомендації «Відтягніть час».

Ситуація «Дорослий подарунок»

У вас день народження. Ви запросили до себе кількох близьких друзів. Вони принесли подарунки — музичні диски, фільми, солодощі. А ваш найкращий друг відвів вас в іншу кімнату і сказав: «Усі дарують тобі якісь іграшки, а я приніс дорослий подарунок — сигарету з марихуаною. Хочеш спробувати?»

1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

— Не думаю, що це гарна ідея...



2. Намагається заговорити вас, відволікти від теми

— Що з тобою? В тебе поганий настрій?

3. Повертайтеся до теми:



4. Висуньте свої вимоги:

— Все добре, але дозволь мені закінчити. Я переконаний, що наркотики не для нас.

5. Запитайте, що він про це думає:

— А ти як думаєш?



6. Намагається переконати:

— Чому? В житті усе треба спробувати.



7а. Відмовтесь:



— Ні, я точно пас, і тобі не раджу.

7б. Запропонуйте альтернативу:



— Давай спробуємо повеселитися без цього.



Як би ви вчинили у такій ситуації? Що могли б сказати і зробити? Запишіть свій варіант у табл. 4.

Таблиця 4

Дії	Слова, які можна сказати	Ваш варіант
<i>Ваші дії</i> 1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:	«Не думаю, що це гарна ідея» «Мені це не подобається» «Мене це не влаштовує...» «Боюсь, що ти не вгадав з подарунком» «Мене такі речі не цікавлять» «Мені здається, що ти дуже помиляєшся стосовно мене...»	
<i>Дії партнера</i> 2. Намагається заговорити вас, відволікти від теми:	«Чого ти так завівся?» «Ти як дитина» «Ти що, встав не з тієї ноги?» «Слухай, забудь, а кльова в тебе вечірка!»	
<i>Ваші дії</i> 3. Повертайтеся до теми: 4. Висуньте свої вимоги: 5. Запитайте партнера, що він думає про це:	«Будь ласка, послухай» «Дозволь мені закінчити» «Я думаю, що наркотики не для нас» «Мені здається, не варто витратити життя на цю гидоту...» «Я не буду цього пробувати і тобі не раджу...» «Що ти думаєш?» «Ти згоден?» «Ти не проти?» «Тебе це влаштовує?» «Тобі це підходить?» «Домовились?»	
<i>Дії партнера</i> 6. Тисне, намагається переконати:	«Чому ні? Усі так роблять» «Не бійся, нічого поганого не станеться, я гарантую» «У житті все треба спробувати» «Ти просто боягуз» «Який же ти після цього друг?»	
<i>Ваші дії</i> 7 а) відмовтеся: 7 б) запропонуйте альтернативу:	а) «Ні, я так вирішив» «Ні, це остаточно» «Ні, я сам вирішуватиму, що пробувати, а що — ні» б) «Давай забудемо про цю розмову і підемо святкувати» «Краще зробімо вигляд, що я цього не чув, а ти мені нічого такого не дарував»	

ТРЕНІНГ 9



«НІ» АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ, СПІЛЬНОМУ КОРИСТУВАННЮ ПРЕДМЕТАМИ, ЯКІ КОЛЮТЬ АБО РІЖУТЬ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся ознаки наркотичної залежності;
- вчитиметесь відрізняти міфи про алкоголь і наркотики від фактів;
- проаналізуєте причини і наслідки вживання наркотиків;
- тренуватимете вміння переконувати однолітків щодо небезпеки вживання наркотиків.

Ключові поняття і терміни:

психоактивні речовини, наркотики, зловживання, наркотична залежність, фізична залежність, абстинентний синдром, психологічна залежність



Про наркотики і наркотичну залежність

Що таке наркотики

Наркотики — найнебезпечніші психоактивні речовини. Їх вживання змінює свідомість людини, її здатність адекватно сприймати дійсність, тверезо мислити і приймати виважені рішення.

Вживання наркотиків може спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання, серцевий напад, зараження небезпечними хворобами. Найпоширенішою причиною смерті є передозування. Наркотики руйнують соціальне оточення людини, роблять її залежною від кримінального середовища, підштовхують до порушення закону.

Зловживання і наркотична залежність

У випадках тяжкої хвороби або після операції в лікарні іноді використовують ліки, які містять наркотичні речовини.

Зловживання наркотиками — це вживання таких ліків без призначення або з перевищенням рекомендованої дози, а також для досягнення наркотичного ефекту. Зловживання наркотиками може спричинити залежність.

Наркотична залежність — це постійна потреба в наркотиках. Зазвичай вона виникає не за одну ніч, а поступово, крок за кроком, часто непомітно для самої людини.

Види залежності

Розрізняють два види наркотичної залежності: фізичну і психологічну.

Фізична залежність характеризується звиканням до наркотику, коли організм потребує щоразу більшої дози, та наявністю абстинентного синдрому (так званої «ломки»), що настає у разі відсутності чергової дози. За ко-

жен день «ломки», яка триває приблизно тиждень, людина втрачає декілька кілограмів. Вона не може спати і їсти, думає лише про наркотики.

Чому ж ті, хто знайшов у собі сили відмовитися від наркотиків, переживши пекельні муки абстинентного синдрому, знову беруться за старе? Річ у тому, що, на відміну від фізичної залежності, яка зникає після періоду адаптації, *психологічна залежність* зберігається роками. Саме вона може змусити людину знову повернутися до згубної пристрасті, оскільки виникає на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів.

Наприклад, той, хто давно перестав уживати наркотики, може знову почати це робити, потрапивши у звичну ситуацію або в компанію давніх друзів.

На рівні почуттів психологічна залежність виявляється в тому, що людину перестає цікавити все, що не пов'язано з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними і друзями, книжки і кінофільми, спорт і мистецтво. Без наркотиків життя для неї безрадісне, втрачає сенс, можуть навіть з'явитися думки про самогубство.

Крок 1. Спочатку людина тільки пробує наркотик (експериментує).

Крок 2. Потім епізодично вживає його.

Крок 3. Відтак починає вживати регулярно, але в малих дозах.

Крок 4. На останньому етапі людина вже не володіє собою. Вона стає наркозалежною.



Завдання 9.1. Вчимося розпізнавати ознаки залежності



Згадайте ознаки наркотичної залежності й поставте позначку у графі «ФЗ», якщо це ознака фізичної залежності, у графі «ПЗ» — якщо психологічної, і в обох, якщо це свідчить про наявність фізичної і психологічної залежності.

	ФЗ	ПЗ
Вживання наркотиків з метою відволіктися від проблем.	☐	☐
Настирливі думки про те, щоб дістати наступну дозу.	☐	☐
Продаж речей чи крадіжки, аби роздобути гроші.	☐	☐
Провали в пам'яті, коли неможливо пригадати, що робив напередодні.	☐	☐
Поява нових друзів, які вживають наркотики.	☐	☐
Відсторонення від родини і давніх друзів.	☐	☐
Втрата інтересу до всього, що раніше цікавило.	☐	☐
Часті зміни настрою, напади тривоги, депресії, люті.	☐	☐
Постійні обіцянки не вживати наркотики, невдалі спроби зупинитися.	☐	☐
Вживання психоактивних речовин наодинці.	☐	☐
Порушення сну — безсоння, нічні жахи, пітливість.	☐	☐
Зміна харчових звичок, різке схуднення.	☐	☐
Виникнення абстинентного синдрому через відсутність наступної дози.	☐	☐
Потреба вживати більшу дозу, щоб відчути той самий ефект.	☐	☐



Завдання 9.2. Аналізуємо причини вживання наркотиків



1. Не існує однієї причини, з якої люди починають вживати наркотики. Проведіть мозковий штурм, чому, на вашу думку, вони це роблять (їхні друзі вживають наркотики; вони не знають, що це небезпечно; вірять, що можуть спробувати і зупинитися?..).
2. Розподіліть ці причини на зовнішні (соціальні впливи) і внутрішні (психологічні чинники).
3. Порівняйте те, що у вас вийшло, з причинами, які наводять фахівці.

Чому люди починають вживати наркотики

Соціальні чинники:

- наркотики є легкодоступними;
- реклама сигарет і алкоголю підступно створює позитивний імідж наркотикам і заохочує молодь;
- наркотики вживають друзі;
- деякі фільми і телепередачі романтизують наркотики.

Психологічні чинники:

- деякі люди не знають, як це небезпечно — палити, пити і вживати наркотики;
- їм цікаво, на що це схоже;
- вони не вірять, що вживання наркотиків є таким небезпечним, як про це кажуть експерти;
- знаючи про небезпеку наркотиків і довіряючи експертам, вони вірять, що можуть спробувати наркотики, а потім відмовитися від них, коли захочуть;
- думають, що більшість людей вживають наркотики;
- позитивно ставляться до вживання наркотиків;
- вірять, що наркотики допоможуть розв'язати їхні проблеми;
- деякі підлітки переконані, що, вживаючи наркотики, стають старшими на вигляд;
- за допомогою наркотиків вони намагаються відновити психологічну рівновагу (позбавитися тривоги, смутку, низької самооцінки);
- вважають, що це непоганий спосіб розважитися;
- переконані, що вживання наркотиків — це модно, круто і поліпшить їхній імідж;
- у них не розвинені соціальні навички, і вони не вміють казати «НІ».



Завдання 9.3. Тест: «Факти і міфи про психоактивні речовини»



1. Візьміть по два кольорові папірці (червоний і зелений).
2. Зачитуйте пункти тесту і голосуйте зеленими папірцями, якщо ви згодні з ними, і червоними — якщо не згодні.
3. Бажаючі можуть пояснити свої позиції. Перевірте себе за допомогою відповідей на с. 81.

1.	Ф	Вживати наркотики — це модно.
	М	
2.	Ф	Алкоголь і наркотики допомагають розв'язати проблеми.
	М	
3.	Ф	Від алкоголю ще ніхто не вмер.
	М	
4.	Ф	Наркоманія — це хвороба дурнів і слабаків. А сильна людина може відмовитися від вживання наркотиків будь-коли.
	М	
5.	Ф	Я взагалі не п'ю. Це ж лише пиво!
	М	
6.	Ф	Випивати — це завжди весело!
	М	
7.	Ф	У компанії не можна відмовлятися від того, що роблять усі.
	М	
8.	Ф	Сигарети і алкоголь роблять з хлопчиків справжніх чоловіків.
	М	
9.	Ф	Вживання алкоголю і наркотиків робить людину більш уразливою до ВІЛ.
	М	
10.	Ф	Більшість підлітків уперше пробують наркотики, які їм пропонують незнайомці на танцях і спортмайданчиках.
	М	
11.	Ф	Вживання алкоголю і наркотиків вагітною жінкою негативно впливає на її ще не народжену дитину.
	М	

Відповіді до тесту «Факти і міфи про психоактивні речовини»

1. Наркотики — це модно

Це — міф, який поширюють наркотики. А сучасні актори, музиканти та інші законодавці молодіжної моди рішуче виступають проти наркотиків. Сьогодні, навпаки, модно займатися спортом, правильно харчуватися, тобто вести здоровий і продуктивний спосіб життя.

2. Алкоголь і наркотики допомагають розв'язати проблеми

Міф. Алкоголь і наркотики ще не розв'язали жодної проблеми. Вони лише поглиблюють їх і породжують нові.

3. Від алкоголю ще ніхто не вмер

Міф. Люди вмирають від передозування алкоголю, від вживання неякісних алкогольних напоїв і від хвороб, спричинених хронічним алкоголізмом.

4. Наркоманія — це хвороба дурнів і слабків. А сильна людина може відмовитися від вживання наркотиків будь-коли

Міф. Доказом цього є численні жертви серед відомих в усьому світі людей, яких аж ніяк не можна назвати дурнями і слабками.

5. Я взагалі не вживаю алкоголю. Це ж лише пиво!

Це — міф. Адже вміст алкоголю в баночці пива (0,33 л) такий же, як у чарці горілки.

6. Випивати — це завжди весело!

Міф. Випивати — це вживати токсини, які отруюють організм. Невже це весело — заливатися тим, від чого нудить і втрачаєш здатність тверезо мислити?

7. У компанії не можна відмовлятися від того, що роблять усі

Міф. Ви, можливо, здивуєтесь, але до людей, які мають власну точку зору і вміють її обстоювати, в усіх пристойних

компаніях ставляться з повагою. А за «друзями», які змушують тебе порушувати власні принципи, навряд чи варто сумувати.

8. Сигарети і алкоголь роблять із хлопчиків справжніх чоловіків

Міф. Вони жодним чином не впливають на процес дорослішання, а алкоголь, навпаки, призводить до зменшення в організмі концентрації тестостерону — гормону, який справді перетворює хлопчика на чоловіка. Саме тому хронічні алкоголіки часто потерпають від імпотенції.

9. Вживання алкоголю і наркотиків робить людину більш уразливою до ВІЛ

Факт. У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння людина втрачає контроль над собою. Може погодитися на те, на що ніколи не погодилася б у тверезому стані: поїхати додому з незнайомцем чи сісти в машину до нього, мати випадкові сексуальні контакти, не використати презерватива. Особливо ризикують ті, хто вживає ін'єкційні наркотики, або ті, хто має сексуальні стосунки з наркоспоживачами. Адже вони часто використовують спільні голки та шприци для введення наркотиків.

10. Більшість підлітків уперше пробують наркотики, які їм пропонують незнайомці на танцях і спортмайданчиках

Міф. Молоді люди найчастіше пробують наркотики під впливом своїх друзів.

11. Вживання алкоголю і наркотиків вагітною жінкою негативно впливає на її ще не народжену дитину

Факт. Будь-який наркотик, у тому числі й алкоголь, який вживає вагітна жінка, потрапляє через плаценту до плоду і негативно впливає на його розвиток.



Завдання 9.4. Уявіть себе лікарем



Вживання алкоголю, наркотиків і використання спільних шприців, голок, лез, інструментів для пірсингу і татуажу є ризикованим щодо зараження ВІЛ. Особливо небезпечним є вживання ін'єкційних наркотиків, оскільки вони несуть подвійний ризик:

- 1) через використання спільних шприців і голок для введення ін'єкційних наркотиків;
- 2) у стані наркотичного сп'яніння люди більш схильні до ризикованої поведінки, у тому числі й сексуальної (випадковий партнер, незахищені статеві контакти).

Нижче наведено ситуації, ризиковані щодо ВІЛ-інфікування. Ви вже багато знаєте про це і можете дати кваліфіковану рекомендацію. Допоможе вам у цьому «Валіза лікаря».

Валіза лікаря

- Не вживайте алкоголю і наркотиків. Вони змінюють свідомість і негативно впливають на здатність приймати виважені рішення. Ви можете вчинити необачно і прийняти рішення, яке призведе до небажаної вагітності або інфікування небезпечними хворобами.
- Ніколи не вживайте наркотиків, особливо ін'єкційних. Вони небезпечні для життя і можуть спричинити зараження ВІЛ/ІПСШ.

- Якщо вам необхідно ввести ліки, намагайтеся знайти нові або стерильні шприци і голки.
- Використовуючи уживані шприци і голки у разі крайньої необхідності, прокип'ятіть їх протягом 30 хвилин.
- Не користуйтеся чужими бритвами і лезами для гоління.
- Не погоджуйтеся робити пірсинг і татуаж інструментами, у стерильності яких не впевнені.

Ситуація 1

Ганну (15 років) запросили на весілля, де було багато алкоголю. Раніше вона ніколи не пила. Та, познайомившись тут з приємним юнаком, випила з ним чотири чи п'ять келихів шампанського. Потім він звабив її. Наступного дня Ганна почувалась винною і соромилася, що її використали.

Мої рекомендації:

Чому?

Ситуація 2

Тарас надумав зробити татуювання. Друг порекомендував йому недорогого фахівця. Коли вони приїхали до нього, Тарас побачив, що приміщення не прибрано й інструменти не простерилізовані. Він вирішив відмовитися робити татуювання, але його почали вмовляти.

Мої рекомендації:

Чому?

Ситуація 3

Максим хворий на цукровий діабет і регулярно робить ін'єкції інсуліну. Одного разу він поїхав за місто до свого друга і забув удома шприц. Максим запитав, чи можна його десь дістати. Друг пошукав і знайшов у братовій кімнаті шприц, яким уже хтось користувався.

Мої рекомендації:

Чому?

Ситуація 4

Валерій приєднався до підлітків, які «злітали» від ін'єкційних наркотиків. Шприц передавали по колу, і коли черга дійшла до Валерія, вони почали наполягати, щоб він зробив те, що й усі. Валерій ніколи не вживав наркотиків і знає, як це небезпечно.

Мої рекомендації:

Чому?



Модуль 3

Відповідальна поведінка: відстрочення початку статевого життя

