*Боитесь узнать свой ВИЧ-статус? Психологи дают простые советы по преодолению психологического барьера для проведения ВИЧ-тестирования.*

Обследование на ВИЧ - это всегда стресс. Даже если вы почти уверены, что ВИЧ у вас нет, всё равно в подсознании могут возникнуть опасения. Если обследование на ВИЧ предстоит после опасной ситуации, решиться на него бывает многократно сложнее.

**Прошлое не изменишь**

Для начала стоит хорошо подумать, что стоит за вашим страхом. Скорее всего, вы боитесь, что результат теста действительно окажется положительным, а это изменит всю вашу жизнь. Ваш страх понятен, ведь ВИЧ – это СТРАШНО. Но ведь если вы УЖЕ заразились, то ничего изменить невозможно! Вспомните и скажите себе, какое сегодня число и время суток, а потом вспомните, когда у вас была опасная ситуация – какого числа и какого месяца? Так вы лучше осознаете, что в прошлое вернуться НЕВОЗМОЖНО, и изменить там что-то тоже НЕВОЗМОЖНО. Оно уже прошло. Так что, если инфекция действительно проникла в вашу кровь, уже не важно, будете вы обследоваться или нет. Процесс запущен и идёт своим путём. И, если это случилось, придётся принять этот факт и менять свою жизнь и свои планы.

**Чувство вины**

Не стоит сосредоточиваться на чувстве вины – если бы вы знали всё, что знаете сейчас, то не поступали бы так. Но тогда, в ПРОШЛОМ, вы был другими и не знали. Как это ни грустно, но изменить прошлое вы не в силах. Лучше осознать свои ошибки и понять, что вы сделали не так.

**Жизнь с ВИЧ**

Подумайте о тех людях, которые смогли приспособиться к новой жизни, к тем неприятностям и нагрузкам, которые возникают после получения диагноза «ВИЧ-инфекция». ВИЧ – это одно из хронических заболеваний. Оно не лечится, но сейчас медицина шагнула вперёд, и ВИЧ перестал быть приговором. Люди с ВИЧ могут жить ДОЛГО. Подумайте, что для вас значит «долго» – что вы хотели бы ещё успеть сделать в жизни? Доподлинно неизвестно, кто проживет дольше – тот, кто абсолютно здоров, или человек с позитивным статусом ВИЧ. Нельзя предугадать будущее, неизвестно, что будет завтра и что будет через десять минут.

**Лечение ВИЧ**

Раннее определение ВИЧ-инфекции увеличит шансы на успешное лечение. А это, в свою очередь, поможет сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

**Здоровье ребёнка**

Беременным женщинам нужно обязательно обследоваться на ВИЧ. Своевременное выявление инфекции позволит рано начать лечение, что позволит снизить риск инфицирования ребёнка в десятки раз!

**Забота о близких**

Если у вас есть близкие люди, откажитесь от собственного эгоизма и подумайте о них – если вы не проверитесь на ВИЧ, вы можете поставить их под угрозу заражения ВИЧ-инфекцией! А ведь они ни в чём не виноваты, почему они должны рисковать?

**Без теста всё равно не узнать**

А может быть, всё не так уж и плохо, и вы вовсе не больны – заразиться ВИЧ не слишком-то просто, и не всегда это происходит даже в очень опасных ситуациях. В конце концов, без теста всё равно невозможно узнать, есть у вас ВИЧ или нет. Что бы вы ни чувствовали, какие бы симптомы болезни у себя ни находили, о чём бы ни читали – всё это только ваши догадки. Специфических для ВИЧ симптомов не существует!

**Конец неопределённости**

Обследование на ВИЧ – это возможность положить конец своим страхам и неопределённости. СПИДофобия может стать очень серьёзным психологическим расстройством, способным довести вас до суицида. Зачем растягивать психологическую пытку и мучиться, возможно, несуществующими страхами? Может быть, этот опыт поможет вам посмотреть на свою жизнь по-новому и заставит изменить ее к лучшему.