

## ТРЕНИНГ

### «РИСКОВАННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ»

**Бодорина Наталья Александровна,  
педагог-психолог  
МБОУ «Гимназия города Макеевки»**

**Цель тренинга:** научить оценивать риск жизненных ситуаций, оценивать уровень собственной ответственности, помочь подросткам усвоить навыки ответственного безопасного поведения, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** карточки с ситуациями (Приложение 1), плакат «Степени рисков» (Приложение 2), «Шкала рисков» (Приложение 3), памятки (Приложение 4).

**Длительность: 1 час 30 минут.**

#### Содержание тренинга

##### **1.Приветствие. Знакомство. Сообщение темы тренинга (3 мин).**

**Цель:** активизация внимания обучающихся, подготовка к дальнейшей работе, создание комфортной рабочей атмосферы.

##### **Упражнение «Закончите предложение «Для меня любовь – это...».**

**Цель:** ознакомление с понятием «любовь» и ее существенными признаками.

*Варианты ответов:*

- 1.Для меня любовь - это прежде всего душевный комфорт, который чувствуешь рядом с человеком. И я точно знаю, что тем, кого любят, не причиняют осознанно боли. Им дарят крылья, позитивные эмоции, радуют и бесконечно уважают.
2. Для меня любовь - светлое доброе чувство, которое не уничтожает, не сжигает, не ломает психику. Любовь это когда у тебя в душе и дома все хорошо.
3. Любовь - это когда не надо продумывать в голове каждую фразу перед тем, как ее сказать.
4. Это когда ты точно знаешь, что тебя не бросят в трудный момент жизни, поддержат и успокоят, что бы ни случилось.

**Вывод.** Любовь – это прекрасное чувство, воспетое поэтами, композиторами, ...Любовь окрыляет, даёт энергию, ощущение счастья. Многие великие и знаменитые люди создавали и создают свои лучшие произведения под «действием» любви. Сильнейшие душевные переживания «помогают» создавать шедевры. Сильные положительные или отрицательные эмоции подталкивают человека посмотреть по-другому,

чувствовать по-другому, возникает желание поделиться со всем миром своими ощущениями.

Но не стоит «терять голову» от любви. Прекрасно, когда она взаимная и **НАСТОЯЩАЯ**, когда каждый в паре отдаёт себе отчет в происходящем и готов брать ответственность за себя и за партнера.

## **2. Принятие правил работы в группе (4 мин.)**

- Не перебивать: дать высказаться каждому участнику.
- Уважение и доброжелательность по отношению друг к другу.
- Не говорить о присутствующих в третьем лице.
- Участвовать, а не отмалчиваться.
- Активное участие.

## **3. Мозговой штурм «Ситуации, в которых есть риск навредить своему здоровью». (7 мин.)**

**Цель:** осознание участниками, того что есть много ситуаций в жизни, которые могут угрожать здоровью, как физическому так и психическому.

Учасникам предлагается назвать жизненные ситуации, которые являются рискованными для здоровья. Полученная информация обобщается.

**Вывод.** Что же из себя представляет риск и рискованное поведение?

Риск – это ситуации или обстоятельства, из-за которых вам или вашему здоровью, а иногда и вашей жизни может угрожать опасность, но при определенном поведении можно избежать.

Вы рискуете:

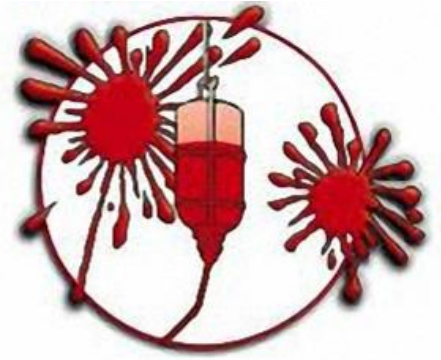
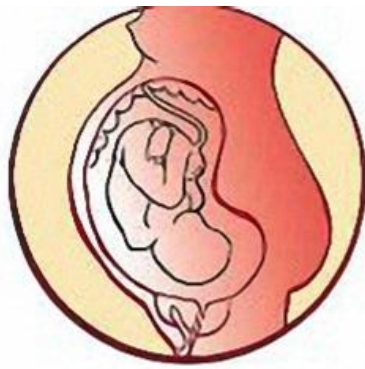
1. Когда употребляете алкоголь, табак или наркотический препараты.
2. Когда начинаете жить половым путем.
3. Когда имеете несколько половых партнеров.

Каждый из вас должен понимать, насколько вы рискуете и какой риск можно уменьшить, или избежать полностью. Рискованные ситуации нуждаются в ответственном отношении к ситуации, ответственных решений и поведения.

## **4. Упражнение «Рискованное поведение» (10 мин.)**

**Цель:** научить учеников оценивать степени риска в сложившейся ситуации.

Участники объединяются в 5 подгрупп. Каждая подгруппа получает лист А- 4, с нарисованной ситуацией. Психолог предлагает каждой подгруппе оценить степень риска в определенных ситуациях. Для этого на доске вывешена таблица с тремя степенями риска и колонкой «Единственное мнение отсутствует».



Во время обсуждения психолог называет ситуации и вносит их в таблицу. Потом подводим итоги последствий, которые могут возникнуть в любой ситуации.

Ситуация	Риск отсутствует	Небольшой риск	Большой риск	Единое мнение отсутствует.
1.Употребление наркотиков.				
2.Употребление алкоголя				
3.Курение				
4.Половые отношения				
5.Несоблюдение правил личной гигиены (использование чужой зубной щетки, бритвы, помады, полотенца)				

### *Подсказки.*

1. Курение, алкоголь и наркотики влияют на сознание и поведение человека, снижают уровень самоконтроля человека и человек может совершать необдуманные поступки, которые в нормальной жизни не совершал (воровство, половые отношения со случайным партнером, поэтому больше риска заработать разные заболевания, которые передаются половым путем, ВИЧ и т.д.)
2. Курение, алкоголь и наркотики снижают защитную функцию организма, поэтому такие люди чаще болеют.
3. Употребление наркотиков может привести к заболеванию ВИЧ-инфекции, гепатитом, преступности, передозировки и смертности.
4. Половые отношения могут привести к не желаемой беременности, инфицированием ВИЧ-инфекции, потери чувства самоуважения.
5. Несоблюдение правил личной гигиены может привести к инфицированию.

**Рефлексия.** Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Какие мысли у вас возникали?

**Вывод.** Каждый оценивает степень риска, по своему, но риск есть в каждой из этих ситуаций. По большей части молодые люди преуменьшают степень риска, поскольку не имеют достаточной информации о рискованном поведении и опыта, полагая, что именно с ним ничего не произойдет. Но нужно подумать про последствия рискованного поведения заблаговременно.

### **5. Упражнение «Оцени риск ВИЧ-инфицирования» (10 мин.)**

**Цель:** выработать у обучающихся умение оценивать поведение относительно ее рискованности.

Работа в 4 подгруппах. Каждой подгруппе дается лист с описанием 6 ситуаций. Ученикам предлагается оценить степень риска ВИЧ-инфицирования в приведенных ситуациях, по признакам:

- ОР (очень рискованно) – значительный контакт с кровью.
- НР (низкий риск) – существует возможность незначительного контакта с жидкостью организма ВИЧ-инфицированного.
- РО (риск отсутствует) – отсутствие контакта с кровью, спермой ВИЧ-инфицированного.
- ? – вы этого не знаете.

<b>№</b>	<b>Ситуации</b>	<b>Риск</b>
1	Пользоваться туалетов в общественных местах	
2	Досматривать больного СПИДом	
3	Обрабатывать рану другому человеку без резиновых перчаток	
4	Иметь незащищенный половой контакт	
5	Повторно использовать презервативы	
6	Дружественный поцелуй	
7	Делать инъекции одним шприцом	
8	Ездить в переполненном транспорте	
9	Использовать одну иглолку для прокалывания ушей	
10	Воздержаться от половых отношений	
11	Ходить в школу с ВИЧ-инфицированными детьми	
12	Быть покусанным одним комаром	
13	Делать надсечки на коже одним ножом, который использовали другие	
14	Сдавать кровь на станции переливания крови	
15	При половом контакте использовать презервативы	
16.	Употреблять еду приготовленную ВИЧ-инфицированным	
17	Плывать в бассейне, водоеме	
18	Дружить с ВИЧ-инфицированным	
19	Соглашаться на секс без презерватива	
20	Целоваться в губы	
21	Обнимать ВИЧ-инфицированного друга	
22	Часто менять ВИЧ-положительного друга	
23	Делать искусственное дыхание «рот в рот»	
24	Делать инъекции одноразовым шприцом	
25	Пользоваться одной иглолкой для нанесения татуировок.	
26	Пользоваться бритвой другого человека	
27	Сидеть за одной партой с ВИЧ-инфицированным учеником	
28	Пользоваться общими иглолками для инъекций	
29	Пить с одной кружки с ВИЧ-инфицированным	
30	Пользоваться одной зубной щеткой	
31	Обрабатывать рану другому человеку в резиновых перчатках.	

### **Обсуждение упражнения.**

**Рефлексия.** Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Какие мысли у вас возникали?

**Вывод.** Каждый человек должен быть информированный про пути передачи ВИЧ-инфекции, и только тогда можно значительно уменьшить риск заражения ВИЧ-инфицирования.

### **6. Упражнение «Оцениваем собственный риск» (5 мин)**

**Цель:** научить обучающихся оценивать собственное поведение к рискованности.

Чтобы избежать инфицирования ВИЧ/ИППП (инфекции передающиеся половым путем), нежелательной беременности, важно определиться со своим поведением. Следует оценить, рискованно это или нет. Обратите внимание на приведенные выше ситуации рискованного поведения и вспомните, случилось ли в вашей жизни что-нибудь из выше перечисленного. Оцените собственное поведение с точки зрения рискованности. Где вы могли сделать пометку на этой шкале? Как вы считаете, риск ВИЧ-инфицирования вырастет, когда вы повзрослеете?



**Рефлексия.** Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

**Вывод.** Наша дальнейшая жизнь, здоровье зависит от образа жизни, наших поступков, нашего поведения. Старайтесь вести себя так, чтобы свести к минимуму рискованное поведение в вашей жизни.

### **7. Информационное сообщение «Тестирование на ВИЧ-инфекцию. (10 мин.)**

**Цель:** обобщить информацию про пути передачи ВИЧ-инфекции, информирование про пункты проверки на ВИЧ-инфицирование.

Пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. Половой (когда при незащищенном половом акте сперма или выделение из половых органов попадают на слизистую партнеров).

2. Через кровь (когда используют иголку, бритву, инструмент для татуировок, которым пользовался ВИЧ-инфицированный человек и кровь, которая осталась на этих предметах, во время повторного использования шприцов или иголок после вирусносителя, во время переливания инфицированной крови).

3. От матери к ребенку (во время беременности, родов или через молоко матери).

Носители ВИЧ-инфекции на протяжении долгого времени могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми. Этот период может длиться годами. Все это время человек может и не подозревать, что у него ВИЧ-инфекция. Но со временем иммунная система слабеет, а вирус становится сильнее. И человек уже заболевает СПИДом и умирает. Существуют лекарства, с помощью которых можно удерживать развитие ВИЧ-инфекции в организме человека, хоть она и не лечится, а только поддерживает жизнь инфицированным.

Если человек осознает, что был в рискованной ситуации, ему следует пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. Это обследование конфиденциальное и анонимное, бесплатное. По закону, никто не имеет права разглашать его результаты, следует лишь предупредить своего полового партнера. Если результат отрицательный, следует пройти тест повторно через 3 месяца, между тестами не должно быть риска заражения. В ДНР тест можно пройти в Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИДом.

**Вывод.** Мы должны хорошо знать и помнить про пути передачи инфекции для того, чтобы защитить себя.

### **8.Упражнение «Представь себя врачом» (10 мин)**

**Цель:** развивать умения анализировать ситуации, принимать эффективные решения.

**Участники объединяются в 3 подгруппы.**

Представьте, что вы врач, который должен ответить на письма людей, которым очень нужна ваша помощь.

#### **Письма:**

1. Здравствуйте! Мне 14 лет, и у меня огромная проблема. Я не знаю к кому я могу обратиться. Я встречаюсь с парнем 5 месяцев. Он говорит, что мы должны уже заняться сексом. Я сказала, что еще не готова, но он говорит, что я его не люблю. Сказал, что бросит меня и начнет встречаться с другой, если я не соглашусь. Еще он говорит, что все «это» делают. Я, правда люблю его и не хочу потерять. (Ира).
2. Здравствуйте! Надеюсь, вы поможете мне. Мне 16 лет и этим летом у меня был половой контакт с тремя разными парнями. Я не предохранялась и парни тоже. Теперь я думаю про нежелательную

беременность, СПИД и болезни, которые передаются половым путем. Я думаю, что могу быть беременна и переживаю, не заразилась ли я ВИЧ-инфекцией. Что мне делать? (Алла).

3. Здравствуйте! Обращаюсь к вам за советом по поводу своей подруги Оксаны. Не так давно, она познакомилась с женатым мужчиной, он в два раза старше ее. Он водит ее в рестораны, дарит дорогие вещи. А вчера сказал, что купил две путевки на курорт. Я думаю, что она не должна принимать от него подарки и тем более соглашаться ехать с ним. (Настя)

Рекомендации врача:

- Воздержаться от сексуальных отношений.
- Отложить сексуальные отношения до того времени, когда можно будет отвечать за свои поступки самостоятельно.
- Проявляйте свои чувства без секса.
- Сохраняйте верность своему половому партнеру.
- В случае полового акта пользуйтесь качественными презервативами, приобретенными в аптеке.
- Пройдите обследование на ВИЧ/ИППП.
- Страх может повлечь за собой много проблем. Обратитесь за помощью к специалистам.

После обсуждений каждой подгруппы зачитываем ситуацию и рекомендации к каждому письму.

Рефлексия. Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?  
Какие мысли у вас возникали?

**Вывод.** Подростки, начавшие половую жизнь в раннем возрасте, отличаются агрессивным сексуальным поведением. Ранние половые связи подростков всегда приводят к отрицательному влиянию на состояние общего здоровья подростка (духовного и физического) и репродуктивного здоровья. Причина ранних половых связей в подростковом возрасте кроется, прежде всего, в неправильных мотивах и жизненных установках в этом возрасте. Подросток руководствуется больше физиологическими потребностями, связанными с интенсивным половым созреванием.



## **9.Обсуждение ситуации. (10 мин)**

Участники объединяются в 3-4 подгруппы.

Ранние сексуальные отношения приводят к многим нежелательным, даже трагическим последствиям. Среди распространенных проблем – психологические травмы, осуждение окружающих, беременность, заражения инфекциями передающимися половым путем. Послушайте историю, которая может произойти в реальной жизни. Прочитайте и обсудите возможные последствия.

### **История.**

Елена, как и многие ее подруги, давно засматривалась на одиннадцатиклассника Максима: красивый, умный, имеет мотоцикл. Правда, репутация у него не очень хорошая – многих девчонок довел до слез. Так это еще ему и добавляло популярности.

Однажды Максим встретил Елену после школы и пригласил покататься на мотоцикле. Девушка, сразу согласилась: наконец-то её мечта осуществилась! Главное, - подумала она, - не разочароваться в нем.» Когда они остались наедине, Максим спросил: «Я тебе нравлюсь? Ты меня любишь?» Девушка заробела и тихо ответила: «Да». «Тогда доверься мне», - сказал Максим, и она не посмела ему отказать.....

На следующий день Елена увидела Максима в школе. Он разговаривал с мальчишками. Подошла, поздоровалась, но Максим даже не взглянул в ее сторону. Девушка несколько недель переживала, искала с ним встречи, а он избегал ее. Вскоре Елена поняла, что беременна...

### **Варианты развития событий**

1. Под давлением родителей Елена и Максим соглашаются на брак.

- С какими психологическими и материальными проблемами они столкнутся?
- Готовы ли они самостоятельно решить эти проблемы?
- Получится ли у них продолжать обучение?
- Большие ли шансы на сохранение этого брака?

2. Елена решает родить ребенка.

- Какие могут возникнуть негативные последствия для здоровья ребенка во время беременности матери-подростка?
- Какие шансы на продолжение обучения Елены и получение профессии?
- Какие последствия этого решения для Максима (тест ДНК имеет основания для определения отцовства и выплаты алиментов на ребенка).

3. Елена решается на аборт.

- Как это повлияет на физическое здоровье девушки?
- Как это повлияет на психическое здоровье Елены?
- Как к этому могут отнестись родители, родственники, знакомые?

4. Елена решает родить ребенка и отдать ее в детский дом.

- Как будет себя чувствовать девушка в дальнейшей жизни?
- Как может эта ситуация повлиять на дальнейший брак?
- Как может повлиять эта ситуация на судьбу ребенка?

**Рефлексия.** Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Какие мысли у вас возникали?

**Вывод.** Ранние половые отношения приводят к множеству проблем. Воздержание от ранней половой жизни – единственный способ избежать нежелательной беременности, осуждение окружающих, психологических травм.

### **10. Упражнение «Твой осознанный выбор» (10 мин)**

**Цель:** научить обучающихся делать осознанный, ответственный выбор перед началом половой жизни.

Работа в подгруппах. Ниже приведены типичные причины, из-за которых люди соглашаются на сексуальную близость. Давайте обсудим, какие из этих причин осознанные, а какие – нет.

Причины, из-за которых люди соглашаются на близость:

1. Чтоб доказать свою любовь.
2. Чтоб удержать любимого человека.
3. Из-за интереса.
4. Уверенность в том, что все так делают.
5. Наверное - это правильно.
6. Чтоб стать популярным среди одноклассников.
7. Потому, что партнер предлагает довериться ему, и уверяет, что не будет никаких проблем.
8. За деньги или подарки.
9. Потому, что двоим этого хотелось.
10. В состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
11. Чтобы доказать, что они взрослые.
12. Если люди хотят иметь детей.
13. Если люди создали семью.
14. Когда люди любят друг друга, и готовы к близким отношениям, и ответственности к возможным последствиям.

Представители каждой подгруппы называют номера тех причин, которые, по их мнению, говорят об ответственности перед вступлением в половые отношения.

**Рефлексия.** Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Какие мысли у вас возникали?

**Итог.** Иногда ранние половые отношения создают много проблем и последствий, молодые люди часто соглашаются на них. Решения такие чаще всего принимаются необдуманно, под воздействием алкоголя. Очень важно, чтоб решение начать раннюю половую жизнь было взвешенное, четко определенное и принятое в спокойной атмосфере. Только в этом случае вы сможете объяснить своему другу и отстаите свою точку зрения.

### 11. Раздача памяток. (5мин).

**Цель:** познакомить обучающихся с вариантами отказа в ситуациях принуждения к сексуальным отношениям; информирование о возможных отказах от нежелательных отношений.

Существует много причин отказа от половых отношений, к тому моменту как вы повзрослеете. Ознакомьтесь с причинами, по которым молодежь выбирает «Нет». Выберите 4 самые важные причины для вас:

Причины отказа	Утверждения, высказывания
Очень молодой или не готовый	Я еще очень молода. Я не уверена. Я не готова. Мы еще не готовы. Я пока еще не хочу секса. Мне хорошо и без секса. Я тоже, но хочу еще подождать.
Стремление эмоциональной близости	Не нужно спешить. У нас впереди еще много времени. Мы могли бы обниматься и целоваться.
Нежелательная беременность, возможность заражения	Я не хочу пока становиться мамой. Не существует абсолютно надежной защиты. ВИЧ и другие инфекции передаются половым путем. Хватит и одного раза, чтоб забеременеть.

	Я не шучу, я действительно не хочу забеременеть или заразиться. Я не хочу рисковать.
Потребность в любви	Извини, но я тебя не люблю.
Религиозные или собственные моральные ценности	Внебрачные половые отношения – грех. Для меня внебрачные сексуальные отношения неприемлемы. Я не хочу близких отношений до брака.
Возможное осуждение родителей, знакомых	Это не удержишь в тайне. Ты не знаешь моих родителей.
Состояние алкогольного опьянения	Алкоголь – плохой советник. Только не сейчас, когда мы выпили. Мне не нужен алкоголь, я просто не хочу этого.
Нежелательное предложение или давление со стороны	Мне это не нравится. Ты на меня давишь. Нет, я не хочу. Я знаю, сексом занимаются не все. Я не люблю, когда на меня давят.

**Итог.** Каждый выбирает свои причины отказа, которые приемлемы к его личности. Четкий отказ – залог избегания нежелательных отношений. Ниже приведены советы, которые помогут вам избежать нежелательных близких отношений. Прочитайте их.

№	Советы
1	Ходите в кафе и ночные клубы, только с друзьями.
2.	Избегайте безлюдных мест, где вы не можете получить помощь.
3	Не носите провокационную одежду (очень короткие юбки, платья. И очень открытые блузки). Не ведите себя вызывающе. Не ходите в темное время суток сами.
4	Как только почувствуете себя неудобно или страх, ситуация выходит у вас из-под контроля – уходите сразу не раздумывая.
5	Займитесь полезными вещами ( спорт, искусство, творчество и тд.)
6	Не садитесь в незнакомый транспорт. Не путешествуйте автостопом.
7	Не берите деньги и подарки от малознакомых людей.
8	Откажитесь от предложения зайти в гости.
9	Используйте другие возможности в проявлении чувств (подарите цветы, напишите смс, приготовьте сюрприз и тд.)
10	Отказывайте уверенно!

### **Подведение итогов. (5 мин)**

В жизни каждого молодого человека, может возникнуть много рискованных ситуаций. Вы сильно рискуете, когда начинаете жить половой жизнью. Нежелательная беременность, инфекции передающиеся половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекция, психологические травмы, чувства неполноценности, одиночества, отчужденность, осуждение и непонимание окружающих – это основные проблемы с которыми вы можете столкнуться в подростковом возрасте. Воздержание от начала интимной близости, использование презервативов, сохранение верности партнеру – это основные способы избегания вышеуказанных проблем. Ваше будущее, ваша жизнь и здоровье зависит от вашего сознания и ответственности. Хочу вам пожелать быть здоровыми, и осознавать, что все в жизни зависит только от вас самих. И никто другой не может повлиять на ваше отношение к жизни.

### **Литература**

1. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение подростков в школе / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина. - М., 2000
2. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе / И.А. Баева. - СПб., 2002
3. Барышникова, К.А. Профилактика рискованного поведения обучающихся. Опасные увлечения подростков: как реагировать и что делать / К.А. Барышникова
4. Бейзеров, В.А. 105 педагогических кейсов. Педагогические задачи и ситуации : Учеб. пособие / В.А. Бейзеров: Флинта. – Москва, 2014
5. Демьянов, Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии / Ю.Г. Демьянов. - СПб., 1999.
6. Лидерс, А.С. Психологический тренинг с подростками / А.С. Лидерс. - М., 2001
7. Наумова, Т.А. Сборник ситуационных педагогических задач / Т.А. Наумова, Е.В. Мухачёва. - Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 68 с.

**Карточки с ситуациями**

Ситуация № 1

Здравствуйте! Мне 14 лет, и у меня огромная проблема. Я не знаю к кому я могу обратиться. Я встречаюсь с парнем 5 месяцев. Он говорит, что мы должны уже заняться сексом. Я сказала, что еще не готова, но он говорит, что я его не люблю. Сказал, что бросит меня и начнет встречаться с другой, если я не соглашусь. Еще он говорит, что все «это» делают. Я правда люблю его и не хочу потерять.

*(Ира)*

Ситуация № 2

Здравствуйте! Надеюсь, вы поможете мне. Мне 16 лет и этим летом у меня был половой контакт с тремя разными парнями. Я не предохранялась и парни тоже. Теперь я думаю про нежелательную беременность, СПИД и болезни, которые передаются половым путем. Я думаю, что могу быть беременна и переживаю, не заразилась ли я ВИЧ-инфекцией. Что мне делать?

*(Алла)*

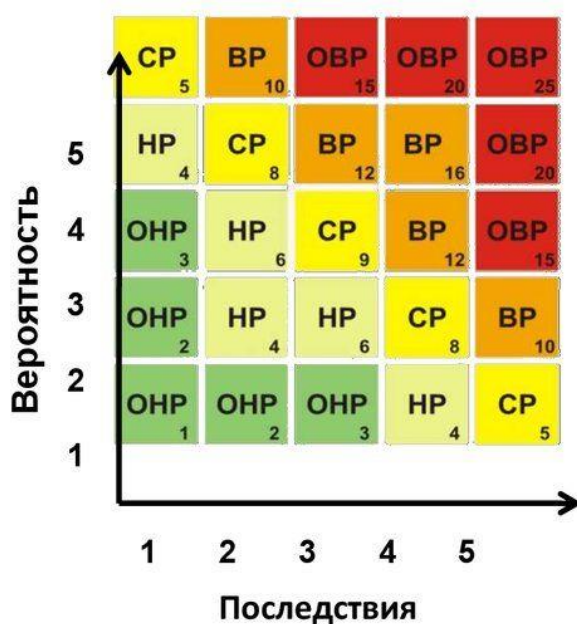
Ситуация № 3

Здравствуйте! Обращаюсь к вам за советом по поводу своей подруги Оксаны. Не так давно, она познакомилась с женатым мужчиной, он в два раза старше ее. Он водит ее в рестораны, дарит дорогие вещи. А вчера сказал, что купил две путевки на курорт. Я думаю, что она не должна принимать от него подарки и тем более соглашаться ехать с ним.

*(Настя)*

# Оценка рисков

Величина риска определяется как произведение вероятности события на его последствия



**ОНР**  
очень низкий риск 1 – 3

**НР**  
низкий риск 4 - 6

**СР**  
средний риск 5 – 9

**ВР**  
высокий риск 10 - 16

**ОВР**  
очень высокий риск 15 - 25

# Матрица последствий и вероятностей

## Матрица оценки рисков (пример)

		Масштаб последствий реализации риска (стоимостная оценка)				
		1	2	3	4	5
Качественная оценка вероятности	Описание	Незначительный	Небольшой	Средний	Высокий	Крайне высокий
		5	Практически достоверно	5	10	15
4	Весьма вероятно	4	8	12	16	20
3	Возможно	3	6	9	12	15
2	Маловероятно	2	4	6	8	10
1	Крайне маловероятно	1	2	3	4	5
Невысокий риск		Средний риск		Высокий риск	Крайне высокий риск	
1-5		6-10		12-15	16-25	



## Памятка подросткам о ВИЧ-инфекции

*Мы живем в мире, где эпидемия ВИЧ-инфекции является серьезной угрозой здоровью каждого человека. Эта информация для родителей, которые готовы вместе с детьми обсуждать вопросы сохранения здоровья и профилактики ВИЧ-инфекции.*

*Знание основ профилактики ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем, – залог здорового будущего ваших детей!*

**ВИЧ-инфекция долгое время протекает бессимптомно.**

*С момента заражения до развития СПИДа может пройти от 3 до 15 лет. В этот период человек может хорошо себя чувствовать, выглядеть здоровым и не подозревать о том, что болен.*

**ВИЧ передается только через определенные биологические жидкости организма (кровь, сперма, влагалищный секрет, грудное молоко).**

**Выделяют 3 пути передачи вируса:**

**ПОЛОВОЙ**

незащищенные сексуальные контакты

**ЧЕРЕЗ КРОВЬ**

использование нестерильного медицинского инструментария (чаще всего при употреблении наркотиков), переливание зараженной донорской крови и ее компонентов

**ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ**

внутриутробно, при родах, через грудное вскармливание

При половом пути вирус передается через сперму, вагинальные выделения и менструальную кровь от зараженного человека здоровому. Опасными являются любые незащищенные сексуальные контакты. Повышают риск заражения половые отношения с многочисленными партнерами. Презерватив (при правильном его использовании) является единственным и надежным средством защиты от ВИЧ. Любые другие средства контрацепции не защищают от заражения вирусом.

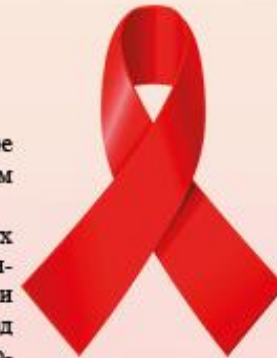


**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ РЕБЕНКУ, ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ...**

ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Вирус был открыт учеными из двух лабораторий (Института Пастера во Франции под руководством Люка Монтанье и Национального института рака в США под руководством Роберта Галло) почти одновременно в 1982-83 годах.

Попадая в организм, ВИЧ поражает клетки иммунной системы, которые быстро истощаются и погибают под влиянием вируса. Организм становится уязвим перед опасными возбудителями. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию – СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита).



**В БЫТУ ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ!**  
 Невозможно заразиться вирусом при рукопожатиях, поцелуях, объятиях, при кашле, через общую посуду и постельное белье, в бассейне или сауне, через укусы насекомых.