

менно решать свои собственные проблемы и помогать другим участникам группы.

**Узнать адреса групп взаимопомощи Вы можете в нашем Информационном центре.**

### **Равный консультант**

Это человек, живущий с ВИЧ, принявший диагноз, научившийся с ним жить и имеющий подготовку по равному консультированию.

Консультант имеет возможность примером из личного опыта помочь обратившемуся человеку с ВИЧ в принятии диагноза, или, используя возможности организации, направить к специалистам нужного профиля.

Во время консультации Вы можете получить информацию об имеющихся сервисах и мероприятиях с участием людей, живущих с ВИЧ, проводимых в Ленинградской области и Санкт-Петербурге.

## **Информационный центр для людей, живущих с ВИЧ**

### **У нас вы можете:**

- поговорить с **равным консультантом** (человеком, который имеет опыт жизни с ВИЧ, приема терапии)
- бесплатно воспользоваться ИНТЕРНЕТОМ
- взять литературу о жизни с ВИЧ или почитать ее у нас, расположившись на диванчике
- посмотреть фильмы и попить чай или кофе, пока вы ждете приема врача
- получить бесплатные презервативы

Также у нас вы можете записаться на прием к **юристу**, вам помогут составить необходимые документы.

### **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**(812) 912-78-98**

по будням с 10 до 20 часов

### **Консультации в интернет:**

**[www.pozvolna.ru](http://www.pozvolna.ru)**

**Адрес:** СПб, метро «Петроградская», ул. Проф. Попова, д. 15/17, корпус Б (за зданием НИИ Гриппа), 3 этаж

**Время работы:** по будним дням с 10.00 до 16.00

**САМОЧУВСТВИЕ**

Любая проблема, которая вызывает страх, неуверенность или чувство опасности, может вылиться в тревогу. Если чувство тревоги сильное и долго не покидает вас, стоит обращаться за помощью. Иногда помогает консультирование. Полезным также могут быть и другие способы: релаксация, медитация, йога и массаж. Если чувство тревоги очень сильное, стоит обратиться за помощью к врачам или психологу.

Специалисты говорят, что вы сами можете много сделать для того, чтобы самочувствие было нормальным. Весь секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать.

### **Делайте то, что улучшает ваше настроение**

Наш совет состоит в том, чтобы выйти из дома. Неважно, чем вы решите заняться, только бы чем-нибудь активным. Идите на прогулку, покатайтесь на велосипеде, навестите друзей, почитайте, поиграйте в шахматы или займитесь с детьми.

### **Избегайте оставаться в одиночестве**

Проводите время в обществе других людей. Старайтесь говорить с ними о вещах, не имеющих отношения к депрессии.

### **Не переедайте и не отказывайтесь от еды**

Соблюдайте здоровую, хорошо сбалансированную диету. Помните, что полноценное питание приносит пользу вашей иммунной системе. Человек, который плохо питается, подвержен инфекциям вне зависимости от его ВИЧ-статуса. Пища содержит энергию, которая необходима для нормального функционирования организма. Из-за инфекций, организм ВИЧ-позитивных людей потребляет большее количество энергии.

### **Выполняйте физические упражнения**

Умеренные физические упражнения благотворно влияют на иммунную систему. Они способствуют поднятию настроения и поддерживают здоровый внешний вид.

### **Сон — ЛУЧШИЙ лекарь**

Простой рецепт хорошего сна - прохладная спальня, теплое одеяло, низкая подушка и полная тишина.

**В сложные моменты особенно ценна поддержка со стороны людей, которые находятся в аналогичном положении и потому могут вас поддержать как никто другой.**

### **Группа взаимопомощи**

Это то место, куда могут приходить люди, объединенные одной жизненной ситуацией, в нашем случае – диагнозом ВИЧ-инфекция. Если человек ходит на собрания группы взаимопомощи, он может одновре-