

## **Денис Кожин: «ВИЧ изменил мою жизнь. К лучшему»**

ВИЧ-инфекция – заболевание, которым долгое время запугивали людей, ведь лекарств от этой напасти не существовало. До сих пор многие люди боятся говорить о своём заболевании открыто, боясь реакции окружающих. Но ВИЧ – не COVID-19, он не передается от человека к человеку по воздуху. Сегодня ВИЧ - контролируемое хроническое заболевание, которое не сокращает продолжительность жизни при соблюдении рекомендаций врачей. Поговорим об этом с Денисом Кожиным, живущим с ВИЧ уже 24 года.

### **-Как Вы узнали о своем ВИЧ-статусе?**

-Узнать о своём статусе можно только одним способом: для этого нужно сдать анализы. У меня были друзья, в окружении которых были люди с уже подтвержденным диагнозом. Друзья решили сдать тесты, и я решил сдать – за компанию. Так и узнал.

### **-Что самое сложное в жизни человека, живущего с ВИЧ?**

-Самое сложное - принять диагноз. Это самое сложное. Хорошо, что врачи Центра помогают с этим справиться. А когда диагноз принял, ты уже живешь с решением. Появляются конкретные задачи — нужно их решать: встать на учет в поликлинику, получить лекарства и так далее. Появляются дела, а когда занят делом, не тратишь время на пустое. Можно жить дальше.

### **-Что самое простое в жизни человека, живущего с ВИЧ?**

-Самое простое? Самое простое... Сложный вопрос! На самом деле, просто понять, что никто не застрахован от ВИЧ. Люди живущие с ВИЧ – не отдельная группа, это заболевание вне социальных характеристик. Кто-то врач, кто-то чиновник, кто-то корреспондент. Я просто еще один такой же человек. А в Центре борьбы со СПИД работают грамотные специалисты, которые помогают людям, а не анкетным данным.

### **-Как приняли решение открыто говорить о своём ВИЧ+ статусе?**

-А я никогда и не скрывал. Я только четко разделял, кому нужно это говорить, а кому не стоит. У ВИЧ есть базовые пути передачи — от

матери к ребенку, через кровь, половой путь. Когда я в этом разобрался, поговорил с подругой. А остальным зачем знать? Я им ВИЧ передать не могу, это на них никак не влияет. Про ВИЧ нужно рассказывать тем, кого это касается. Я и сейчас не бегаю с плакатом, что у меня ВИЧ. Просто живу открыто, легко общаюсь на эту тему и своим примером показываю, что с ВИЧ можно вести полноценную жизнь.

### **-Как ВИЧ-инфекция влияет на семью?**

-Хорошо влияет.

### **-Это как?**

-Ну, никак не мешает, во всяком случае. Я сделал предложение своей будущей жене через три года после того, как она узнала о моем статусе. Всё это время мы встречались. Мы были готовы к любому развитию событий. Но следовали указаниям врачей Центра борьбы со СПИД, принимали лекарства, и ей инфекция не передалась. У нас 21 год совместной жизни, четверо детей и у них всех отрицательный статус – потому что при соблюдении рекомендаций врачей ВИЧ не передается от матери к ребенку. Спасибо врачам!

### **-Как к твоему статусу отнеслись друзья?**

-От друзей я чувствую поддержку. Хотя и был готов к тому, что отвернуться. Я был готов к этому, но этого не понадобилось. Возможно, это верный круг общения. Мои друзья понимают, что знание о ВИЧ помогло мне побороть зависимость, круто изменить жизнь. Друг это тот, который знает о тебе всё, и продолжает с тобой дружить, правда?

### **-Как ВИЧ-инфекция влияет на работу?**

-Раньше я работал по найму, водителем, и это никак не влияло. Не сталкивался по работе ни с какими проблемами. А последние десять лет я индивидуальный предприниматель, и опять никаких проблем не возникает.

### **-Как ВИЧ-инфекция меняет жизнь?**

-Мою изменила кардинально. Не было счастья, да несчастье помогло. Я понял, что мне с этим жить постоянно. Что заболевание не пройдет. Что это моя жизнь и нужно ее жить. Нужно принять диагноз,

справиться с этим, бросить вредные привычки, адаптироваться, научиться контролировать себя. Мой отец болел онкологией. Так что, мне больше не нужно было аргументов в пользу здорового образа жизни. Изменились приоритеты. А контроль помог добиться успеха. Помогли врачи. Наверное, если бы не ВИЧ, я бы так не акцентировался на своём здоровье и этим сильно сократил бы себе жизнь.

**-Стоит ли принимать терапию, если у тебя ВИЧ?**

-Обязательно! Это хроническое заболевание. Это навсегда. От него невозможно избавиться. Можно только контролировать. Когда-то кто-то потрудился, чтобы продлить мою жизнь. Медики создали лекарственные препараты, которые ставят заболевание под контроль. Их можно получить бесплатно. Схему лечения так же подберут высококвалифицированные специалисты - достаточно обратиться в Центр по борьбе со СПИД. Конечно, я принимаю терапию.

**-Что можешь посоветовать людям, которые боятся или стесняются проходить тестирование на ВИЧ?**

-Я бы посоветовал узнать свой статус как можно быстрее. Если вдруг ВИЧ подтверждается — не нужно выяснять, откуда он взялся, чтобы начать лечение. Не важно как это произошло, не тратьте время попусту, на свершившийся факт. Это никак не повлияет на диагноз. А лечение доступно и бесплатно. Его нужно начать как можно быстрее. Это путь к здоровью.

**Узнать свой ВИЧ-статус анонимно и бесплатно можно в Нижегородском областном центре по борьбе со СПИД на ул. Минина д. 20Е. Телефон для справок 214-0-214 (доб. 847)**