**#СТОПВИЧСПИД**

**1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ**

**Население России составляет более**

**146 миллионов человек.**

**Из них живут с ВИЧ около 900 000 человек.**

**Каждый час в России заражается 10 человек.**

**ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!**

**Куда обратиться за помощью, если у тебя проблема**



Кто-то справляется с жизненными трудностями успешно, приобретая полезный опыт. У кого-то получается чуть хуже. Самый проигрышный вариант – сделать вид, что проблемы нет.

**Обращаться за помощью – не стыдно**

Возможно, ты стесняешься обратиться за помощью, потому что считаешь это признаком слабости. Особенно такая жизненная позиция характерна для парней. На самом деле, любой, даже очень сильный человек, не может в жизни делать всё самостоятельно. Человеческое общество существует именно благодаря взаимной помощи и поддержке. Признак слабости – это отказ от решения проблем, бегство от трудностей. Человек, который ищет помощи, наоборот, занимается решением проблемы.

**Близкие люди**

Обычно мы обращаемся за помощью к близким людям – к родителям или друзьям. Однако в ряде случаев кроме сочувствия и эмоциональной поддержки требуется квалифицированная помощь. Если среди твоих родных и друзей нет профессиональных психологов, тогда близкие люди тебе вряд ли помогут. Кроме того, наши близкие люди дают нам советы, исходя из своего жизненного опыта – далеко не факт, что эти советы сработают и для тебя. Конечно, близким принято доверять, но бывает так, что они дают тебе советы, преследуя какие-то свои интересы, а не ради твоего благополучия. Кто-то стесняется идти к психологу, объясняя это тем, что будет сложно рассказывать о своих проблемах незнакомому человеку. На самом деле, психолог или психотерапевт – это человек, обладающий специальными знаниями о психике, который может устранить имеющиеся в ней «поломки». Мы же не стесняемся идти к травматологу, если сломали ногу! Наша психика точно так же является своеобразным органом, работа которого может нарушаться.

**Психологическая помощь**

Сейчас очень хорошо развита система психологической помощи, в том числе - бесплатной. Существует несколько систем психологической помощи, например, городская психологическая служба - это психотерапевты на базе городских поликлиник. Обратиться к специалистам ты можешь самостоятельно, без участия родителей. Кроме того, есть специальные телефоны доверия – для помощи в кризисных ситуациях. Можно звонить по ним анонимно. В любом случае, обратившись к психологу, ты ничего не потеряешь.

**Если ты попал в беду**

Если у тебя или у кого-то из твоих друзей сложилась очень серьёзная ситуация, связанная, например, с ВИЧ-инфекцией или наркоманией, есть службы, созданные специально для таких случаев. Обратиться можно по телефонам горячей линии – например, для помощи при ВИЧ – по телефону **8(495) 366-62-38. Телефоны казенного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа–Югры «Центр профилактики и борьбы со СПИД», филиал в городе Сургуте: 3462) 25-14-42/** [**priem\_srg@spid86.ru**](mailto:priem_srg@spid86.ru)**; 8(3462) 25-35-40/** [**selezneva@spid86.ru**](mailto:selezneva@spid86.ru)

Кроме того, существует большое количество общественных организаций, которые тоже могут помочь – их контакты можно найти в сети. Даже если тебе очень страшно, запомни – ты не один! Уже есть люди, которые эту проблему решили, есть способы решения твоей проблемы. Как правило, почти любая жизненная трудность – не уникальна, и уже хорошо известно, что делать в такой ситуации. Обратись к людям, которые знают, что делать, и делают это хорошо.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13114344525905762167&text=всероссийская%20акция%20стоп%20вич%20спид%202019%20видеоролики&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1574916110153452-328680145294843574000268-man1-5672&redircnt=1574916154.1>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=16799038287392086052&text=всероссийская%20акция%20стоп%20вич%20спид%202019%20видеоролики&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1574916110153452-328680145294843574000268-man1-5672&redircnt=1574916414.1>