



OZITIVNĚ

Číslo 76 | březen-duben 2026 | 14. ročník



**Vztah a chronická
nemoc**



Obsah

- 3** Praha hostí světovou konferenci o ženách a HIV
- 4** Láska, která unese i nemoc
Honza Vojtko o vztazích
- 7** HIV a psychika
5. díl – Když tělo říká „už to nezvládám“
- 8** Diagnóza není konec
10 kroků k novému životu
- 9** Informace, klid i naděje
Dvě nové brožury o léčbě HIV
- 11** Profesor Ivan Hirsch
- 12** Fun&Run 2026
- 12** Druhá venerologická ordinace v Domě světla
- 14** Úzkost a nespavost
Výrazně oslabují imunitní systém
- 15** Princezna Diana
Když lidskost porazila strach z HIV
- 16** Střípky ze světa vědy

Praha hostí světovou konferenci o ženách a HIV



Praha, historické srdce Evropy, se v dubnu 2026 opět stane centrem mezinárodní pozornosti, tentokrát v oblasti zdravotnictví a sociálního dopadu infekce HIV. **16. ročník International Workshop on Women & HIV** se bude konat **10.–11. dubna 2026 v hybridním formátu v Grandium Hotel Prague** a přivítá přední odborníky, výzkumníky i komunitní aktivisty, kteří se věnují problematice HIV a jeho specifickému vlivu na životy žen.

Tato událost nabízí platformu pro diskuzi o neaktuálnějších výzvách, které ovlivňují životy žen na celém světě – od **strategie prevence HIV během těhotenství a kojení**, přes **genderově podmíněné násilí**, až po **moderní antiretrovirové terapie a péči v pozdním věku**.

Když Praha propojuje vědu, péči a komunitu

Workshop se neomezuje jen na přednášky. Organizátoři kladou důraz na živé diskuze, sdílení zkušeností, výměnu nápadů i vytváření mezinárodních partnerství, která mohou proměnit teoretické poznatky ve skutečné změny v klinické praxi i komunitní péči.

Tato událost je významná i pro Českou republiku. Mezi členy organizačního výboru je i **MUDr. Barbora Králíčková** z HIV centra Fakultní nemocnice Bulovka, která zastává

roli lokální předsedkyně tohoto workshopu a výrazně se podílí na jeho přípravě. Její zkušenosti s péčí o pacientky s HIV a hluboké porozumění jejich potřebám dodávají konferenci specifický hlas regionální odbornosti v globálním kontextu.

Partnerství v boji proti stigmatizaci i nerovnostem

Klíčovým partnerem akce je také [Česká společnost AIDS pomoc](#), která se již více než 35 let věnuje prevenci, testování a vzdělávání v oblasti HIV v České republice. Zapojení ČSAP do tohoto mezinárodního workshopu podtrhuje důležitost partnerství neziskového a odborného sektoru ve světovém dialogu o HIV.

„Ženy a HIV: výzkum, péče a překonávání bariér“ je téma, které si zaslouhuje pozornost nejen odborníků, ale i širší veřejnosti. V době, kdy se svět potýká s nerovnostmi v přístupu k zdravotní péči, je právě propojení komunitních organizací, zdravotních profesionálů a výzkumných institucí klíčové pro dosažení udržitelné změny. A právě takovou změnu si tato konference klade za cíl. ●

Zdroj: https://bit.ly/Woman_HIV_26 ↗

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Láska, která unese i nemoc

HONZA VOJTKO O VZTAZÍCH, STUDU A ODVAZE BÝT SPOLU

Co se stane s láskou, když do vztahu vstoupí nemoc? Ať už fyzická, duševní, nebo taková, která je stále obestřena stigmatem, jako je HIV. Právě o tom jsme si povídali v dalším díle našeho podcastu Život+ s Honzou Vojtkem, párovým terapeutem, lektorem a spisovatelem. Tento rozhovor nemá být návodem „jak to dělat správně“. Spíše je pozvánkou k přemýšlení. O sobě, o druhých – a o tom, co všechno jsme ochotni ve jménu lásky unést.

Na vztah se nedá připravit. A přesto se do něj vrháme

„Můžete si přečíst milion knih, ale dovednosti hledáte až přímo ve vztahu,“ říká Honza Vojtko hned v úvodu. Právě nemoc – chronická, progresivní nebo společensky stigmatizovaná – podle něj neodhaluje jen limity těla, ale především limity naší představy o bezpodmínečné lásce.

Ve vztazích, kde jeden z partnerů pečuje o druhého, se často střetává únava, vztek, pocit viny i stud. Emoce, které si běžně nepovolujeme, protože „přece bych měl být silný“. Jenže právě potlačované emoce jsou podle Vojtka cestou k vyhoření a někdy i ke konci vztahu.

Sobectví jako nutná podmínka lásky

Jedním z nejsilnějších momentů rozhovoru je téma takzvaného „sezdrojování“ – tedy schopnosti starat se o sebe, i když máme pocit, že bychom měli být k dispozici druhému 24/7.

Masáž. Procházka. Hodina ticha. Vypadá to banálně. Ale právě tyto chvíle jsou podle te-

rapeuta klíčové pro to, aby vztah přežil.

„Vypadá to sobecky. Ale není. Pokud se zničím já, zničí se i ten vztah,“ zaznívá v podcastu velmi jasně. A spolu s tím přichází další těžké téma: strach, že když odejdou a něco se stane, ponesu vinu navždy.

Smrt jako učitelka blízkosti

Rozhovor se přirozeně dotýká i smrti – tématu, před kterým většina z nás raději uhýbá. Honza Vojtko ale mluví o smrti jako o paradoxním zdroji životní energie. O tom, že otevřené rozhovory o konečnosti vztahy neoslabují, ale naopak prohlubují.

Sdílí i osobní zkušenost s těžkou nemocí své maminky a popisuje, jak důležité je mít „uzavřená témata“. Říct věci, které říct chceme. Protože právě nevyřčené věty se po ztrátě mění v tíživé „kdyby“.

„Dotýkejte se smrtelnosti. Dokážete žít daleko šťastnější život.“

„Moje nemoc nejsem já“

Druhá polovina rozhovoru patří těm, kteří do vztahu vstupují už s diagnózou. A tady se mluví o studu, méněcennosti i strachu z odmítnutí – zvlášť v případech HIV, které je stále zatížené předsudky.

Stejně jako jsme rodiče, partneři, přátelé, profesionálové, milenci – jsme i lidé s nějakým příběhem těla. A teprve když se nám podaří tuto perspektivu přijmout, můžeme



Jít na rande bez pocitu, že se jdeme „přínávat k vině“.

Kdy diagnózu říct? Hned, nebo až později? Na to neexistuje univerzální odpověď. Existuje jen otázka: Co je v tu chvíli bezpečné a pravdivé pro mě?

Empatie jako chybějící jazyk dneška

Empatie – schopnost vcítit se do situace druhého, i když jsme ji sami nezažili. „Jestli téhle společnosti něco chybí, tak je to empatie,“ říká Honza Vojtko bez obalu. A právě proto má smysl o vztazích, nemoci a lásce mluvit nahlas. V podcastu. V médiích. Mezi sebou.

Protože láska možná není bezpodmínečná. Ale může být vědomá. A to je někdy víc než dost.

Honza Vojtko, Potetovaná duše, <https://potetovana-duse.cz/> •

Poslechněte si tento díl podcastu pod názvem Honza Vojtko: dotýkejte se smrtelnosti na Apple podcasts, Spotify nebo na stránce podcastu:

<https://www.zijupozitivne.cz/podcast>

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Honza Vojtko



RESPEKT!

Že žijete svůj život v souladu
se sebou a se svými hodnotami.

Včasná a účinná léčba HIV
je ale klíčová pro nás všechny.
Otestujte se, má to smysl.
Pomáháme s léčbou HIV
a virové hepatitidy C.

Copyright © 2025 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA a přidružené společnosti.
Všechna práva vyhrazena.

Merck Sharp & Dohme s.r.o.
Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika, IČO: 28462564
Tel.: +420 277 050 000, e-mail: dproc_czechslovak@msd.com, www.MSD.cz

CZ-NON-00626 (v2.0) • Datum přípravy: 10/2025



HIV a psychika

5. DÍL - KDYŽ TĚLO ŘÍKÁ „UŽ TO NEZVLÁDÁM“

Mluvit o psychice je těžké. Mluvit o psychiatrovi ještě těžší. Přesto právě k němu často směřuje cesta lidí, jejichž potíže už nelze přehlížet – a velmi často se přitom neprojevují „v hlavě“, ale v těle. Zvláště u lidí žijících s HIV se totiž psychická zátěž často maskuje jako tělesný problém.

Když se psychika hlásí přes tělo

Únava, která nepřechází ani po víkendů. Bušení srdce bez zjevné příčiny. Tlak na hrudi, sevřený žaludek, bolesti hlavy, záda „na šrot“. Časté návštěvy lékařů, opakované odběry, vyšetření – a přesto pořád stejná odpověď: „Všechno je v normě.“ Právě v této chvíli se často ozývá psychika.

Dlouhodobý stres, úzkost nebo deprese se velmi často projevují tělesně (somaticky). Tělo reaguje dřív, než si sami připustíme, že je toho na nás moc. U lidí s HIV se k tomu přidává další vrstva – strach o zdraví, obavy z budoucnosti, zkušenost se stigmatem, někdy i osamělost. Není divu, že tělo začne vysílat varovné signály.

Signály, které by neměly zůstat bez povšimnutí

Mezi nejčastější tělesné projevy psychických obtíží patří dlouhodobá únava a vyčerpání, které neodpovídají fyzické zátěži. Člověk se probouzí unavený, nemá energii ani na běžné činnosti a každý den je „na sílu“. Časté jsou také poruchy spánku – potíže s usínáním, noční probouzení nebo brzké ranní vstávání s pocitem napětí.

Dalším varovným signálem mohou být zažívací potíže: nevolnost, průjemy, zácpa, bolesti břicha nebo pocit „uzlu v žaludku“, které se zhoršují ve stresu. U úzkosti se často objevuje bušení srdce, tlak na hrudi, pocit nedostatku dechu nebo závratě – příznaky, které

mohou připomínat srdeční onemocnění a vyvolávají další strach.

Psychická zátěž se může projevit i bolestmi svalů a kloubů, napětím v šíji, čelisti nebo častými bolestmi hlavy. Někteří lidé popisují zvýšenou citlivost na zvuky, světlo nebo dotek, jiní zase pocity vnitřního neklidu, třesu či mravenčení v končetinách.

Důležité je, že tyto potíže nejsou „vymyšlené“. Jsou skutečné – jen jejich původ není v těle, ale v dlouhodobém přetížení nervového systému.

Kdy už nestačí „to vydržet“

Občasné napětí nebo špatná noc potká každého. Varovným signálem je ale stav, kdy tělesné obtíže trvají týdny či měsíce, omezují běžné fungování a člověk jim začne přizpůsobovat celý den. Když se přidá strach vyjít z domu, vyhýbání se lidem, pokles radosti ze života nebo pocit, že „už to takhle dál nejde“, je čas vyhledat odbornou pomoc.

Návštěva psychiatra není selhání. Je to krok k úlevě. Psychiatr je lékař, který dokáže rozlišit, co patří k tělesnému onemocnění, co k psychice – a hlavně, jak obojí propojit.

Co může psychiatr nabídnout

Psychiatr se dívá na potíže v širších souvislostech. Zajímá ho spánek, stres, životní situace, užívané léky i to, jak se člověk cítí dlouhodobě. Někdy doporučí krátkodobou medikaci, jindy spíše psychoterapii nebo kombinaci obojího. U lidí s HIV je důležité, že bere v potaz i antiretrovirovou léčbu a možné interakce – proto je otevřenost klíčová. •

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** https://bit.ly/Serial_HIV_Psychika_5 

— PŘIPRAVILA VERONIKA

Diagnóza není konec

10 KROKŮ K NOVÉMU ŽIVOTU

V rámci dlouhodobých aktivit na podporu komunity lidí žijících s HIV připravila ČSAP novou informační brožuru **10 kroků k novému životu**. Brožura je určena lidem, kteří se o své HIV pozitivitě dozvěděli nedávno, svět se jim na chvíli zastavil a otázek je víc než odpovědí. Brožura má být oporou, průvodcem i zdrojem jistoty v období, které bývá emočně i prakticky nejnáročnější.

Zjištění HIV positivity patří k nejtěžším životním zprávám. Přichází šok, strach, nejistota a často i osamění. Právě proto brožura nevznikla jako nezáživný zdravotnický manuál, ale jako srozumitelný a lidský průvodce, který krok za krokem provází prvními týdny a měsíci po diagnóze. Už v úvodu zdůrazňuje klíčovou skutečnost: HIV je dnes díky moderní léčbě zvládnutelné chronické onemocnění a lidé s HIV mohou žít dlouhý, plnohodnotný a naplněný život.

Brožura **nabízí praktickou mapu** toho, co dělat dál. Vysvětluje, proč je důležité co nejdříve navázat kontakt se specializovaným HIV centrem, jak funguje současná léčba a jaký význam má dosažení tzv. nedetekovatelné virové nálože. Čtenář se dozví, že při úspěšné

léčbě se stává pro své okolí neinfekční, což je informace, která zásadně mění pohled na budoucnost, vztahy i sebe sama.

Významnou část brožury tvoří **téma duševního zdraví**. Autoři otevřeně mluví o tom, že emoce po sdělení diagnózy jsou individuální a že vyhledání odborné pomoci není selháním, ale projevem péče o sebe. Součástí publikace jsou i konkrétní odkazy na psychosociální podporu, krizové linky a programy, které lidem s HIV pomáhají zvládnout úzkosti, obavy nebo pocity izolace.

Citlivě a bez moralizování se brožura věnuje také otázce, **komu diagnózu sdělit**. Připomíná, že rozhodnutí je vždy na samotném člověku a že neexistuje jediná správná cesta. Nabízí ale návod, jak o sdělení přemýšlet, jak se připravit na různé reakce a kde hledat podporu, pokud se člověk rozhodne své blízké do situace zapojit.

Silnou stránkou publikace je kapitola věnovaná **komunitě**. Zdůrazňuje, že s HIV nikdo nemusí zůstat sám, a představuje konkrétní formy pomoci – od programu Buddy, který propojuje nově diagnostikované s lidmi se stejnou zkušeností, přes odborné poradenství až po pomoc s bydlením či právními otázkami. Brožura také aktivně propojuje čtenáře s reálnou, dostupnou pomocí.

10 kroků k novému životu je brožura, ke které je možné se vracet nejen jako ke zdroji informací, ale jako k připomínce, že diagnóza HIV není konec životních plánů, vztahů ani snů. Je to praktický a zároveň lidský průvodce, který v nejistém období pomáhá znovu najít pevnou půdu pod nohama a vykročit dál.

Brožuru získáte v Domě světla ČSAP v Praze, v HIV centrech a na stránce: www.zijupozitivne.cz/1-zivot-jde-dal •

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Informace, klid i naděje

DVĚ NOVÉ BROŽURY O LÉČBĚ HIV

Diagnóza HIV člověkem dokáže otřást. Ne kvůli medicíně – ta je dnes na mimořádně vysoké úrovni – ale kvůli strachu, nejistotě a množství otázek, které se v hlavě objeví. Právě v tomto citlivém okamžiku mohou sehrát zásadní roli srozumitelné informace. A přesně s tím přichází dvě nové brožury o antiretrovirové léčbě (ART), které připravila ČSAP v rámci svých dlouhodobých aktivit na podporu lidí žijících s HIV.

Informace, které uklidňují a posilují

První brožura, **Úvod do léčby infekce HIV**, nabízí čtenářům ucelený a přehledný pohled na to, co ART znamená, jak funguje a proč je dnes považována za standard péče pro všechny lidi žijící s HIV. Vysvětluje základní pojmy, popisuje proces zahájení léčby, její dlouhodobý přínos i možné vedlejší účinky – bez zbytečného strašení, zato s důrazem na realitu současné medicíny.

Brožura vznikala ve spolupráci s lékaři, komunitními pracovníky i s lidmi, kteří s HIV sami žijí. Díky tomu nepůsobí akademicky ani odtažitě. Naopak – mluví jazykem, kterému rozumíte, a odpovídá na otázky, které se možná zatím bojíte vyslovit nahlas. Ukazuje, že při správně nastavené léčbě je možné žít dlouhý, plnohodnotný a aktivní život – s prací, vztahy i s plány do budoucna.

Do kapsy, do života

Druhá publikace, **ART – Antiretrovirová léčba. Do kapsy**, je kompaktní průvodce určený pro každodenní život. Stručně a jasně shrnuje to nejdůležitější: proč je pravidelné užívání léků klíčové, jak léčba chrání nejen zdraví samotného člověka, ale i jeho partnery, a kde hledat pomoc, když si člověk neví rady.

Je to brožura, kterou si můžete vzít s sebou – fyzicky i mentálně. Připomíná, že ART se

může stát běžnou součástí dne, podobně jako snídaně nebo čištění zubů, a že léčba dnes není omezením, ale naopak cestou k jistotě a klidu.

Otevřenost a dostupnost pro všechny

Důležitým aspektem obou brožur je jejich dostupnost v ukrajinštině. Reagují tak na potřeby ukrajinských klientů, kteří v České republice žijí a často čelí nejen jazykové bariéře, ale i složité životní situaci. Informace o léčbě HIV v mateřském jazyce mohou být zásadním krokem k tomu, aby se lidé nebáli léčbu zahájit, porozuměli jí a dokázali se na ni aktivně podílet.

Více než tiskovina

Tyto brožury nejsou jen informačními materiály. Jsou součástí širší podpory, kterou ČSAP dlouhodobě poskytuje – od psychosociálních služeb přes programy vzájemné podpory až po praktickou pomoc v každodenním životě. Připomínají, že na cestě s HIV nikdo nemusí zůstat sám.

HIV dnes neznamená konec plánů ani snů. Díky léčbě, informacím a podpoře můžete prožít život, který je smysluplný a skutečný.

Získáte je v Domě světla ČSAP v Praze, v HIV centrech a na stránce: www.zijupozitivne.cz/hiv-lecoba.

Obě brožury vznikly ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR a Společností infekčního lékařství ČLS JELP. •



— PŘIPRAVILA MARKÉTA



PRO VIRUS HIV JSME VŠICHNI STEJNÍ

HIV nás neodlišuje

**Moderní léčba dokáže snížit množství viru HIV
v krvi až na nezjistitelnou úroveň.**

Takový člověk může s HIV žít zcela normální život,
jako všichni ostatní.

O diagnostice a léčbě HIV se vždy poraďte se zdravotnickým odborníkem.

testujsevcas.cz

Gilead Sciences s.r.o., Pujmanové 1753/10a, Nusle, 140 00 Praha 4, IČO: 242 68 551
CS-UNB-0673



Profesor Ivan Hirsch (1946–2025)

VÝZNAMNÝ ČESKÝ VIROLOG A IMUNOLOG

V prosinci 2025 zemřel ve věku 79 let profesor **Ivan Hirsch**, jeden z nejvýraznějších českých virologů a imunologů, jehož vědecká dráha významně ovlivnila nejen českou, ale i mezinárodní vědu.

Ivan Hirsch studoval virologii na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy v Praze; svou kariéru zahájil v roce 1972 v Ústavu sér a očkovacích látek. Po téměř třech desetiletích v zahraničí – zejména ve Francii v prestižním Francouzském národním ústavu pro výzkum zdraví a medicíny (**INSERM**) – se vrátil domů, aby posílil českou vědu.

Vědecky se dlouhodobě věnoval mechanismům **chronických a latentních virových infekcí** s důrazem na **virus lidského**

imunodeficitu (HIV) a viry hepatitidy typu B a C. Jeho výzkum přispíval k hlubšímu pochopení, jak tyto viry přežívají v organismu a jak na ně reaguje imunitní systém.

Profesor Hirsch nebyl jen výzkumníkem v laboratoři. V době pandemie covidu-19 patřil mezi odborníky, kteří veřejnosti **srozumitelně a fundovaně vysvětlovali chování viru a zásady ochrany zdraví**, čímž pomáhali zmírnit nejistotu a dezinformace.

Po návratu do Česka vedl až do roku 2019 **Katedru genetiky a mikrobiologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy** a působil také na **Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR**. Jako pedagog a mentor inspiroval mnoho mladých vědců a kolegů ke kritickému myšlení a odpovědnému přístupu k vědě.

Za svou práci získal uznání doma i v zahraničí a byl členem **Učené společnosti České republiky**, což podtrhuje jeho postavení v odborné komunitě.

Kolegové i studenti jej popisují jako člověka s **hlubokým rozhledem, vídnou povahou a nezištným předáváním znalostí**, které zůstávají inspirací pro další generace.

Profesor Hirsch po sobě zanechal významnou vědeckou i lidskou stopu nejen v odborných publikacích, ale i v lidech, které ovlivnil svou prací a přístupem k vědě. Jeho odkaz bude nadále žít v české virologii i v širším vědeckém prostředí. ●

— PŘIPRAVILA VERONIKA



Ivan Hirsch, zdroj: Přírodovědecká fakulta UK

Fun&Run 2026

BĚH PRO RADOST, SOLIDARITU A PREVENCI

17. května 2026 se v pražské Stromovce uskuteční 15. ročník charitativního běhu Fun&Run, který je tradiční součástí aktivit Prague Pride. Registrace se otevřely v únoru na webu Prague Pride www.praguepride.com/fun-and-run/ - sledujte organizátory pro čerstvé informace.

Smysl běhu zůstává stejný: podpora prevence, duševního zdraví a komunitních služeb. Vybrané prostředky mají konkrétní dopad - v loňském roce účastníci a účastnice podpořili poradnu sbarvoven.cz částkou 151 000 Kč a ČSAP částkou 26 000 Kč.

Také letos bude ČSAP přímo na místě nabízet bezplatné a anonymní testování na

HIV, syfilis a žloutenky B a C. Fun&Run tak znovu propojí pohyb, otevřenost a pomoc tam, kde je skutečně potřeba. •

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Více prostoru, více času, větší komfort

DRUHÁ VENEROLOGICKÁ ORDINACE V DOMĚ SVĚTLA


ČSAP rozšiřuje své zdravotnické služby a od dubna 2026 otevírá v Domě světla druhou ordinaci venerologie. Jde o další důležitý krok v dlouhodobém úsilí zpřístupnit kvalitní, citlivou a komunitně orientovanou péči lidem, kteří ji potřebují - bez zbytečných bariér a s respektem k jejich životní situaci. Rozšíření přichází v době, kdy poptávka po venerologických službách dlouhodobě roste.

Novou ordinaci chce ČSAP využít především pro své stávající klienty PrEP ambulance a pro poskytování služeb komunitě lidí žijících s HIV. Součástí služeb jsou zejména vyšetření a léčba pohlavně přenosných infekcí, které jsou klíčové nejen pro zdraví

jednotlivce, ale i pro ochranu veřejného zdraví jako celku.

Péče dostupnější než kdy dřív

Od **ledna 2026** ordinace díky spolupráci se zdravotní pojišťovnou **VOZP** nově přijímá také její klienty. Otevírá se tak širšímu okruhu lidí, kteří mohou využít specializované venerologické služby v prostředí, jež klade důraz na diskretnost, důvěru a porozumění. •

 Pokračování článku si můžete přečíst na stránce: https://bit.ly/Venero_Ordinace_2 ↗

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

GSK

The logo for ViiV Healthcare, featuring the word "ViiV" in a bold, sans-serif font with a white arc above it, and the word "Healthcare" in a smaller font below it, underlined.

ViiV Healthcare

HLEDÁME ŘEŠENÍ PRO KAŽDÉHO HIV PACIENTA



Jakékoliv otázky týkající se příslušného onemocnění, nebo způsobu jeho léčby, je potřebné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Ochranné známky jsou registrované/licencované pro koncern ViiV Healthcare.
©2024 koncern ViiV Healthcare společnosti/poskytovatel příslušné licence.

GlaxoSmithKline, s.r.o.,
Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4

Datum schválení: červenec 2025
NP-CZ-HVU-LBND-250002

Úzkost a nespavost

VÝRAZNĚ OSLABUJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

Psychická nepohoda se neprojevuje jen v myšlenkách a emocích. Tělo si ji pamatuje a dává to najevo. Nové výzkumy ukazují, že dlouhodobá úzkost a problémy se spánkem mohou výrazně oslabovat imunitní systém. Konkrétně snižují počet tzv. NK buněk, tedy přirozených zabijedů, které hrají klíčovou roli v obraně organismu proti virům, bakteriím i poškozeným buňkám. Když těchto buněk ubývá, tělo je zranitelnější a hůře zvládá zátěž každodenního života.

Studie zaměřená na mladé studentky ukázala jasnou souvislost: čím výraznější byla úzkost a nespavost, tím slabší byla jejich imunitní odpověď. Výsledky potvrzují to, co lékaři i terapeuti pozorují dlouhodobě – chronický stres a nekvalitní spánek berou tělu sílu, aniž bychom si to vždy uvědomovali.



Psychika, imunita a HIV: citlivá rovnováha

Téma propojení psychiky a imunity má zvláštní význam také pro lidi žijící s HIV. Díky moderní léčbě je dnes možné virus velmi dobře kontrolovat, imunitní systém však zůstává citlivější na dlouhodobou zátěž. Úzkost, deprese nebo vyčerpání tak mohou nepřímo ovlivňovat nejen celkovou pohodu, ale i schopnost těla reagovat na infekce a zvládat zánětlivé procesy.

Psychická nepohoda se navíc často promítá do každodenního fungování – zhoršuje spánek, koncentraci i pravidelnost užívání léčby. A právě kontinuita péče je u HIV klíčová.

Když se stres ukládá do těla

Mnoho lidí s HIV popisuje, že jejich psychické potíže souvisejí se stresem, stigmatem, strachem z odmítnutí nebo s pocitem osamělosti. Tyto emoce se postupně „ukládají do těla“ v podobě únavy, bolestí, nespavosti či neustálého vnitřního napětí. Tělo tím dává jasný signál: potřebuje pozornost stejně jako mysl.

Péče o duši je součástí léčby

Dobrou zprávou je, že psychiku i imunitu lze posilovat. Pravidelný spánek, přiměřená pohybová aktivita, práce se stresem, psychoterapie nebo odborná psychiatrická péče nejsou známkou slabosti, ale prevence a zodpovědnosti vůči sobě samým. U lidí s HIV to platí dvojnásobně – péče o duševní zdraví je nedílnou součástí léčby, stejně důležitou jako samotné léky.

Když se staráme o svou psychiku, dáváme tím šanci i svému tělu, aby bylo silnější. ●

Zdroj: https://bit.ly/Uzkost_Nespavost_Imunita ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA

Princezna Diana

KDYŽ LIDSKOST PORAZILA STRACH Z HIV

V době, kdy bylo HIV/AIDS obestřeno strachem, mlčením a hlubokými predsudky, dokázala **Princezna Diana** udělat něco zdánlivě obyčejného, a přesto převratného. Přiblížila se k lidem žijícím s HIV jako k lidem. Bez rukavic, bez odstupu, bez obav. A právě tím pomohla změnit způsob, jakým svět o HIV přemýšlel.

V 80. letech a na počátku 90. let bylo HIV často vnímáno jako „smrtelná nemoc těch druhých“. Veřejný prostor zaplavovaly dezinformace, nemocní čelili izolaci, ztrátě zaměstnání i odmítnutí ze strany rodiny či zdravotníků. Dotknout se člověka s HIV bylo pro mnohé nepředstavitelné. Právě do této atmosféry vstoupila Diana, princezna z Walesu, která se rozhodla dát lidskou tvář těm, o nichž se do té doby mluvilo jen šepem – nebo vůbec.



Princezna Diana, zdroj: Wikipedia

Jedním z nejsilnějších momentů její angažovanosti se stala návštěva londýnské nemocnice v roce 1987. Diana si tehdy bez rukavic potřásla rukou s pacientem žijícím s AIDS. Fotografie obletěly svět. V době, kdy se lidé báli sdílet s HIV pozitivními i stejný prostor, šlo o jasný a srozumitelný vzkaz: HIV se nepřenáší dotykem, objetím ani podáním ruky. Strach vyrůstá z neznalosti a právě tu je třeba překonávat.

Princezna Diana ale nezůstala jen u symbolických gest. Opakovaně navštěvovala hospice, nemocnice a podpůrná zařízení, setkávala se s lidmi v pokročilých stádiích nemoci a mluvila s nimi jako s rovnocennými partnery. Nezajímalo ji, jak se nakazili. Zajímalo ji, jak se cítí, co prožívají a jakou podporu skutečně potřebují. Tento přístup ostře kontrastoval s tehdejšími moralizováním, které HIV často provázelo.

Otevřeně podporovala organizace pečující o lidi s HIV a AIDS nejen ve Velké Británii, ale i v zahraničí. Její humanitární práce měla globální rozměr stejně jako samotná epidemie. HIV/AIDS vnímala nejen jako zdravotní, ale i sociální problém, který dopadá především na nejzranitelnější a který nelze řešit bez empatie, vzdělávání a solidarity.

Dopad její angažovanosti byl zásadní. Média začala o HIV mluvit jiným jazykem, veřejnost postupně ztrácela iracionální strach a téma se dostávalo i na politickou úroveň. Diana ukázala, že i členka královské rodiny může stát na straně lidí, kteří byli do té doby vytlačováni na okraj společnosti. ●

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** https://bit.ly/Princezna_Diana_HIV ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA

Střípky ze světa vědy

SLEDUJTE S NÁMI NOVINKY

Budoucnost léčby HIV: méně každodenních starostí

Léčba HIV se posouvá směrem k dlouhodobě působícím lékům, které není nutné užívat každý den. Příkladem je injekční kombinace cabotegraviru a rilpivirinu, podávaná jednou za měsíc, později dokonce jednou za dva měsíce. Pro mnoho lidí to znamená úlevu od každodenní rutiny i menší psychickou zátěž.

Nové studie navíc ukazují, že injekční léčba může pomoci i těm, kteří měli potíže s pravidelným užíváním tablet a dosud neměli virus plně pod kontrolou. U části z nich došlo k dosažení nedetekovatelné virové nálože už během několika týdnů, což se postupně promítá i do odborných doporučení.

Výzkum pokračuje dál – ve vývoji jsou například léky užívané jen jednou týdně. Budoucnost léčby HIV tak míří k větší flexibilitě a k možnostem, které se lépe přizpůsobí běžnému životu.

Zdroj: https://bit.ly/Budoucnost_Lecby_HIV ↗

Díky léčbě HIV ubývá osiřelých dětí v Ugandě

Dlouhodobá studie z oblasti Rakai v Ugandě, vedená vědci z Kolumbijské univerzity, ukazuje, že rozšíření anti-retrovirové léčby dramaticky snížilo počet dětí, které přicházejí o rodiče kvůli HIV.

Výzkum sledoval více než 92 tisíc dětí a dospívajících v letech 1995–2022. Podíl těch, kteří ztratili alespoň jednoho rodiče, klesl z 21,5 % na 6,3 % – tedy přibližně o 70 procent. Největší posun nastal po roce 2015, kdy se léčba stala plošně dostupnou. Výrazně ubylo i úmrtí rodičů přímo souvisejících s HIV: u matek se jejich podíl snížil z 67 % na 11 %, u obou rodičů ze 71 % na 12 %.

Studie tak potvrzuje, že moderní terapie neznamená jen delší život pro lidi žijící s HIV, ale představuje i silný nástroj sociální ochrany. Odborníci zároveň upozorňují, že problém osiřelých zcela nezmizel – nejzranitelnější skupinou zůstávají dospívající. Klíčem k dalšímu pokroku proto zůstává dlouhodobá podpora prevence, testování a dostupná léčba pro všechny, kteří ji potřebují.

Zdroj: https://bit.ly/Lecba_HIV_Uganda ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA

Česká společnost AIDS pomoc, z.s., Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín,

tel: 224 814 284, mail: info@aids-pomoc.cz nebo www.hiv-komunita.cz, BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980,

Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví a Magistrátu hlavního města Prahy.