

NATIONAL

LOCALS

simpals.

Дай Мэр



sim

Ministerul Justiției
al Republicii Moldova

Red R
SUA

Девина Олси Тирца
- новый посол красной ленты
в Молдове!



содержание

ОКТАБРЬ-ДЕКАБРЬ 2016



9

Новости

4 3000 пациентов с гепатитом С смогут получить бесплатное лечение в Молдове в 2017 году

4 В Кишинёве появится Муниципальная программа по ВИЧ/СПИДу

Адвокация сообщества

6 Итоги кампании «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается», приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом



18

Репродуктивное здоровье

14 7 вопросов про сифилис, которые волнуют всех

Советы психолога

16 Чистосердечное признание. Психолог Анастасия Коврова о том, как взрослому рассказать ребёнку о своём ВИЧ-статусе

Личная история

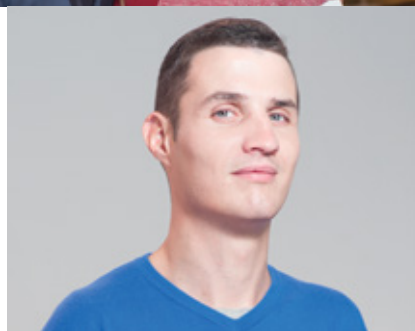
18 «Да, и обязательно отдельные полотенца». Личные истории победителей конкурса «Жить со знаком +»

Жизнь со знаком «+»

24 Инна Хильман (Бирюкова): «Сегодня с терапией можно жить долго и счастливо, пускай они её только производят и раздают бесплатно»

27 Артём Михайлов: «Я просто знал, что со статусом можно жить»

27



Наши дети

32 Пить и ещё раз пить! Как правильно лечить ребёнка при гриппе и простуде

Гость номера

34 «Я женщина, а значит - я вестник перемен». Интервью регионального директора структуры «ООН – Женщины» в Восточной Европе и Центральной Азии Ингибьёрг Солрун Гисладоттир

Жизнь за колючкой

38 «У нас получилось всё». Инна Вуткарёв о проекте «Партнёрство для образования и реинтеграции людей, употребляющих психоактивные вещества, и ВИЧ-положительных людей»

Колонка юриста

40 «Любая дискриминация запрещена». Короткий ликбез в вопросах дискриминации и её предотвращения

Жизнь без наркотиков

44 Взять и не курить. Пять частых вопросов о марихуане

Лицо с обложки

48 «Огромное количество людей в нашей стране живут и не знают о том, что они ВИЧ-положительные». Интервью нового посла красной ленты в Молдове - певицы Оли Тиры

Фотопроект

52 «Мой статус не секрет». Фотопроект о людях, живущих с ВИЧ с открытым лицом



48



52

Над номером работали
Главный редактор, журналист Елена Держанская
Редактор русской версии Татьяна Гуджабидзе
Переводчик Кристина Тамбур
Дизайн, печать Типография FOXTRON
Тираж 2500 экземпляров.
Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: Республика Молдова, мун. Кишинёв, ул. ИнDEPENDенций, 6/2, общественная ассоциация «Позитивная Инициатива». Тел.: +373 22 00 99 74
www.positivepeople.md
<https://www.facebook.com/initiativapozitiva/>
<https://ok.ru/initiativapozitiva>



Публикация осуществлена в рамках проекта «Усиление контроля ВИЧ-инфекции в Республике Молдова, 2015-2017», который финансирует Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулёзом и малярией (Грант MDA-H-PAS). Основной реципиент - Центр политики и исследований в здравоохранении (Центр PAS), Суб-Реципиент ОА «Позитивная Инициатива». Доноры не несут ответственности за содержание данной публикации.

НОВОСТИ

3000 пациентов с гепатитом С смогут получить бесплатное лечение в Молдове в 2017 году

Центр управления закупками в сфере здравоохранения успешно провёл тендер на поставку препаратов для лечения вирусных гепатитов В, С и D у взрослых и детей. В результате около 3000 человек в 2017 году пройдут курс лечения от вирусного гепатита С на основе двух схем. Об этом сообщает официальный сайт Министерства здравоохранения РМ. В релизе также говорится, что государством были закуплены препараты для лечения гепа-

тита В и D. Общая стоимость приобретённых препаратов - 35 миллионов леев. Средства были выделены из Национальной программы по борьбе с гепатитом (В, С и D). Приобретённые лекарства рассчитаны на лечение от 8 до 12 недель, а их эффективность составляет примерно 90%. Министерство здравоохранения призывает всех пациентов, страдающих от гепатитов и ещё не включённых в список ожидания, обратиться к врачу-инфекционисту по месту жительства.

В 2017 году в Кишинёве появится Муниципальная программа по ВИЧ/СПИДу

Муниципальная программа по ВИЧ/СПИДу и инфекциям, передающимся половым путём, появится в скором времени в Кишинёве. Об этом было заявлено на рабочей встрече, состоявшейся 9 ноября 2016 года в столице. Приглашённые эксперты, среди которых были представители неправительственного сектора, муниципальных учреждений, а также международных органи-

заций-доноров, совместными усилиями наметили приоритеты в документе, призванном помочь повысить качество жизни людей, живущих с ВИЧ, увеличить покрытие лечением, профилактикой и психосоциальной поддержкой. Для создания муниципальной программы образованы рабочие группы. Окончательная программа будет готова к весне 2017 года.

Появилась телефонная линия по вопросам предотвращения насилия и защиты прав молодёжи в Интернете

В Молдове появилась телефонная линия по вопросам предотвращения насилия и защиты прав молодёжи в Интернете. Если вы или кто-то из ваших близких подверглись сексуальному домогательству, развратным действиям, если был вскрыт факт обольщения несовершеннолетнего в сексуальных целях в сети Интернет, если вас посредством интернет-действий вовлекают в преступную деятельность или склоняют к аморальным поступкам, - вы можете сообщить об этом на сайте www.internetsigur.md, или по телефонам: +373 22 577 153, +373 78 090 902, или написав письмо на электронный адрес ccsi@mai.gov.md

Тренинг по эффективному консультированию завершился в Вадул-луй-Водэ

В Вадул-луй-Водэ с 26 по 29 сентября 2016 года проходил тренинг «Эффективное консультирование» для представителей ВИЧ-сервисных неправи-

тельственных организаций и региональных социальных центров, предоставляющих услуги по психосоциальной поддержке для людей живущих с ВИЧ и потребителей

психоактивных веществ. Великий тренинг Вера Варыга («Позитивные женщины», Украина) и Тарас Брыжоватый (благотворительная организация Социальная служба «Вифания», Украина). Более 25 участников из всех регионов Молдовы на протяжении четырёх дней изучали различные виды и методы консультирования, а также роли и функции консультанта. Во время групповых занятий участники отработывали такие базовые навыки и техники консультирования, как, например, активное слушание, наблюдение невербальных проявлений, формулирование и постановка вопросов и так далее. Тренинг проходил в дружелюбной атмосфере, все участники отметили актуальность выбранной темы и лёгкость восприятия информации.

В Кишинёве обсудили новые возможности для развития партнёрских отношений Национального бюро пробации и гражданского общества

23 сентября 2016 года более 60 работников Бюро пробации со всей Молдовы приняли участие в круглом столе «Новые возможности для развития партнёрских отношений Национального бюро пробации и гражданского общества». Собравшиеся познакомились с опытом украинских коллег, обсудили перспективы сотрудничества с неправительственным сектором.

Перед участниками круглого стола выступили: Анатолий Мунтяну, заместитель министра юстиции; Владимир Попа, исполняющий обязанности директора Национального бюро пробации; Иоана Корнеску, руководитель проекта EUTAP4; Руслан Поверга, генеральный директор общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

Специальными гостями мероприятия были Олег Янчук, директор Департамента пробации Министерства юстиции Украины, и Роман Дрозд, заместитель исполнительного директора благотворительной организации «Свет надежды», Украина. Они представили подробную информацию, раскрывающую плюсы и минусы системы пробации в Украине.



Итоги кампании «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается»,

приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом

Первого декабря во всём мире отмечают День борьбы со СПИДом. В этот день все те, кому небезразлична проблема ВИЧ/СПИДа, объединяют усилия, чтобы противостоять эпидемии, информируя о путях передачи, призывая людей узнать свой ВИЧ-статус и проявлять толерантность к тем, кого затронула эпидемия.

В период с 26 ноября по 26 декабря 2016 года общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» и ЮНЭЙДС, совместными усилиями членов и партнёров, при финансовой поддержке Центра ПАС, Агентств ООН, Посольства Швеции в Молдове, DVV International Moldova провели **СОЦИАЛЬНУЮ КАМПАНИЮ «Касается даже тех, кого не касается»**, приуроченную к памятной дате.

ЦЕЛИ

Способствовать достижению первой цели из глобальной стратегии ЮНЭЙДС «90-90-90» к

2020 году, а именно: мотивировать общее население к тестированию на ВИЧ, а также сломать стереотипы об эпидемии как таковой и людях, затронутых ВИЧ.

ЗАДАЧИ

1. Мотивировать общее население пройти тест на ВИЧ и повысить уровень информированности в вопросах профилактики, путях передачи и жизни с ВИЧ.
2. Привлечь к партнёрству и консолидировать усилия представителей правительства, гражданского общества, бизнеса, шоу-бизнеса, СМИ и всех других ответственных партнёров для совместного внедрения мер в ответ на эпидемию ВИЧ-инфекции в Республике Молдова.

Разработка концепта кампании, её целей, задач и мероприятий осуществлялась при непосредственном участии представителей сообщества людей, живущих с ВИЧ, и партнёров обществен-

ной ассоциации «Позитивная Инициатива». Таким образом, в процесс реализации мероприятий кампании были вовлечены 14 организаций, в том числе региональные социальные центры для людей, живущих с ВИЧ, что в свою очередь обеспечило широкое географическое покрытие.

МЕРОПРИЯТИЯ

Онлайн-конференция, посвящённая Дню борьбы со СПИДом

25 ноября в пресс-центре Point.md прошла онлайн-конференция, посвящённая Дню борьбы со СПИДом, в которой приняли участие Руслан Поверга, генеральный директор общественной ассоциации «Позитивная Инициатива»; Светлана Плэмэдялэ, координатор ЮНЭЙДС в Молдове; Светлана Попович, координатор антиретровирусного лечения в Молдове, и Оля Тира, певица, финалистка проекта «Сила танца».

Больше часа гости в прямом эфире отвечали на самые разные вопросы от пользователей социальной сети, обсудив пути передачи ВИЧ, новую Национальную программу по ВИЧ/СПИДу, ситуацию с эпидемией среди детей и, конечно же, «Red Ribbon Gala Awards 2016». Во время онлайн-конференции Оля Тира пообещала самостоятельно сделать экспресс-тест на ВИЧ и благополучно выполнила обещание.

Информационная акция «Пройди тест на ВИЧ. Касается даже тех, кого не касается»

В рамках данной акции в нескольких городах Молдовы (Кишинёв, Бельцы, Комрат, Тирасполь, Рыбница, Бендеры) были размещены баннеры с изображением известных личностей Молдовы, среди которых: Оля Тира, Каризма, Дана Маркидан, Виктор Творческий и т.д.

Все они обращались к населению с единым посылом: «Пройди тест на ВИЧ! Касается даже тех, кого не касается». Привлекая к участию в акции известных людей из различных областей, мы вносим ощутимый вклад в формирование ответственного отношения к собственному здоровью и тестированию на ВИЧ; толерантного отношения

к людям, живущим с ВИЧ; а также способствуем снижению стигмы и дискриминации в обществе. Всего в рамках данной акции по всей Молдове, включая Приднестровье, был размещен 31 баннер (Кишинёв, Бельцы, Комрат, Тирасполь, Рыбница, Бендеры).



Акция «Маршрут безопасности»

«Маршрут безопасности» - ежегодная акция, направленная на информирование населения о проблеме ВИЧ/СПИДа и продвижение толерантного отношения к ВИЧ-положительным че-

рез распространение информационных материалов и общение с людьми в публичных местах, на улицах, в общественном транспорте. Волонтеры и сотрудники организаций сообщества из городов Молдовы, в том числе и Приднестровья, в рамках данной акции раздавали желающим листовки, красные ленточки, воздушные шары, брелоки, одновременно рассказывая о проблеме ВИЧ/СПИДа и призывая к толерантному отношению к людям, живущим с ВИЧ.

Акция «Повяжи красную ленту, прояви солидарность»

Целевая группа данной акции - автомобилисты, которым сотрудники и волонтеры организаций предлагают проявить солидарность, наклеив на заднее стекло автомобиля красную ленту. Тем, кто согласился принять уча-

стие в акции, волонтеры дарят ароматизаторы, тематические листовки и брелоки. Акция носит долгосрочный характер, так как большинство автомобилистов не снимают красную ленту в течение всего года, проявляя, таким образом, свою солидарность. В рамках данной акции мы распространили 14 000 листовок, 2100 наклеек, 2100 ароматизаторов, 1600 ленточек и 2200 брелоков.

Информационные сессии для молодёжи

Информационные сессии для молодёжи — ещё одно традиционное мероприятие, которое уже стало ежегодным. Во время данной кампании волонтеры и работники общественных организаций провели информационные сессии в школах и колледжах, проинформировав учеников о том, что такое ВИЧ-инфекция, как она передаётся, как защитить себя и своих близких. Особое внимание было уделено вопросам сексуально-репродуктивного здоровья. Все участники получали в подарок информационные листовки, воздушные шары и красные ленточки на память. Более 300 учащихся приняли участие в прошедших инфосессиях.

Встречи сообществ людей, живущих с ВИЧ

Принимая во внимание важную роль сообщества людей, живущих с ВИЧ, в противодействии эпидемии, а также осознавая необходимость развития потенциала данного сообщества, в ряде городов Молдовы были организованы рабочие встречи пред-



ставителей сообщества людей живущих с ВИЧ. Главной темой обсуждения стали действия, реализованные силами сообщества на протяжении 2016 года, а также постановка приоритетов на 2017 год.

Круглые столы

Круглые столы с участием всех ответственных и вовлечённых в процесс противодействия эпидемии ВИЧ сторон прошли в рамках кампании. Среди основных тем, которые удалось обсудить: профилактика ВИЧ-инфекции, формирование положительного отношения к людям, живущим с ВИЧ, важность тестирования, преодоление стигмы и дискриминации, сексуально-репродуктивное здоровье и его связь с ВИЧ. Нам удалось охватить более 200

человек.

Гала-вечер «Red Ribbon Gala Awards 2016»

На благотворительный вечер «Red Ribbon Awards 2016», приуроченный к Всемирному дню борьбы со СПИДом, 26 ноября собралось более трёхсот человек. Гостей, среди которых были представители неправительственных организаций, ООН, госструктур, бизнес-сектора, порадовали своим выступлением Alex Calancea Band, Karizma, Guz, Viola, Оля Тира, а также финалисты проекта «Сила танца».

Под аплодисменты зрителей заслуженные призы получили трое победителей конкурса студенче-



ских статей на тему «ВИЧ: касается даже тех, кого не касается!», а также трое победителей конкурса личных историй «Жить со знаком +». В перерывах между официальными речами и награждениями все желающие смогли посмотреть фотовыставку «Жить со знаком +», а также выставку изделий, изготовленных руками людей, отбывающих срок наказания, и резидентами терапевтического сообщества «Viața Nouă».

Самым ожидаемым моментом стало назначение Оли Тиры новым послом красной ленты в Молдове. Известная певица сменила на этом посту Дару, которая на протяжении пяти лет делала всё возможное, чтобы бороться со стигмой и дискриминацией в отношении людей, живущих с ВИЧ. Также в этот вечер состоялась премьера двух социальных видеороликов: «Мой статус не секрет», в котором снялись 20 человек,

живущих с ВИЧ и не скрывающих свой статус, и видеоролика «Яркий цвет доброго дела», в котором приняли участие представители коммерческого сектора и партнёры одноимённого фонда.

Благодаря вкладу каждого из пришедших на благотворительный вечер, нам удалось собрать 53690 леев. Все эти деньги будут направлены в благотворительный фонд «Яркий цвет доброго дела», который помогает ВИЧ-положительным матерям.

ОРГАНИЗАТОРЫ: общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» и ЮНЭЙДС Молдова.

Под эгидой Министерства здравоохранения, Министерства труда, социальной защиты и семьи, Министерства юстиции и Министерства внутренних дел. В партнёрстве с проектом «Сила танца».

ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОД-

ДЕРЖКЕ Центра PAS, Агентств ООН, Посольства Швеции в Молдове, DVV International Moldova.

МЕДИА-ПАРТНЁРЫ: телеканалы TV7, N4, TVR; онлайн-порталы locals.md, allmoldova, simpals, e-sanatate; журналы VIP Magazin, Splendid, Sanatate.

ПАРТНЁРЫ В РЕГИОНАХ: общественные организации «Centrul Regional pentru Politici Comunitare», «Generația cu Inițiativă», «Viața Nouă», «Mamele pentru Viață», «Второе дыхание», «Здоровое будущее», «Тринити», «Милосердие», «Credinta Nord», «Pas cu Pas regiunea Sud», «Adolescentul», «Genderdoc-M», «Reforme medicale», «Prezent si viitor», РСЦ «Împreună pentru Viață» (Компат), РСЦ «Renașterea» (Кишинёв), РСЦ «Viața cu Speranța» (Бельцы), РСЦ для ЛЖВ (Тирасполь).



Итоги кампании, приуроченной к Международному дню борьбы за ликвидацию насилия

в отношении женщин «Насилию нет оправдания»

17 декабря 1999 года Генеральная Ассамблея ООН объявила 25 ноября Международным днём борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин (International Day for the Elimination of Violence against Women). В этот день во многих странах мира принято напоминать как женщинам, так и мужчинам о том, что насилие в отношении женщин — неприемлемо, в любых его проявлениях. Девиз кампании против насилия

этого года «Нет молчанию. Нет насилию». Что подразумевает следующее: насилие в отношении женщин, как и в отношениях кого-либо ещё, неприемлемо, а женщина не должна терпеть его и замалчивать. Насилие унижает человека, делает его беспомощным, слабым и лишает человеческого достоинства. Только говоря о насилии открыто, можно победить его.

ЦЕЛЬ КАМПАНИИ:

Информировать население о

формах насилия в отношении женщин, а также донести до всех и каждого, что насилие как феномен не может быть оправдано и его не нужно замалчивать.

ЗАДАЧИ:

- 1.Повышение уровня информированности населения о разнообразных формах насилия.
- 2.Повышение уровня грамотности в вопросах защиты прав человека, который испытал насилие.
- 3.Продвижение прототипа «По-



Initiativa
POZITIVĂ

Ministerul Muncii,
Protecției Sociale și Familiei
al Republicii Moldova

POS

UN WOMEN

Gender Equality Network in Moldova

Nu tăcerii! Nu violenței!

Нет молчанию! Нет насилию!

Svetlana LEBEDEVA, 19 ani trăiește cu HIV
Светлана ЛЕБЕДЕВА, 19 лет живет с ВИЧ

зитивной девиации», как одного из эффективных методов борьбы с самостигматизацией и дискриминацией, в отношении женщин, переживших насилие. В особенности женщин, живущих с ВИЧ, либо уязвимых к ВИЧ.

МЕРОПРИЯТИЯ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ «НЕТ МОЛЧАНИЮ. НЕТ НАСИЛИЮ»

В рамках кампании в Кишинёве были установлены 10 баннеров с изображением 8 женщин, живущих с ВИЧ открыто и когда-то переживших различные формы насилия. Каждая из женщин обращалась к жителям города с фразой: «Нет молчанию. Нет насилию», призывая жертвы насилия, а также само общество, перестать скрывать случаи насилия и стыдиться их.

ВЫСТАВКА КАРТИН

Во время проведения кампании сообщество женщин, живущих с ВИЧ либо затронутых им, а также известные женщины Молдо-





вы, среди которых Санда Дивирчан, Улзийсун Жамсран, Ольга Лисняк и Кристина Цуркан, приняли участие в мастер-классе по созданию художественных картин. Десять получившихся картин, а также масштабное полотно (диптих), написанное только женщинами, живущими с ВИЧ и пережившими насилие, были представлены на благотворительном вечере «Red Ribbon Gala Award 2016», который состоялся 26 ноября в Кишинёве и был приурочен к Всемирному дню борьбы со СПИДом. Деньги, вырученные от продажи картин, были перечислены в благотворительный фонд «Яркий цвет доброго дела». Цель этой акции — показать через призму искусства эмоции и переживания тех, кто испытал насилие, но смог найти в себе силы идти дальше, а также тех, кто поддерживает кампанию против насилия.

ФЛЕШМОБ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

В период с 11 по 25 ноября в социальных сетях прошёл флешмоб под девизом «End the silence. End the violence», что в переводе означает «Нет молчанию. Нет насилию». Специально для флешмоба были выпущены наклейки различных размеров с надписью «End the silence. End the violence». Волонтёры, а также известные личности клеили их на двери неправительственных организаций, на ноутбуки, ежедневники, планшеты и мобильные телефоны, а затем всё это фотографировали и выкладывали в социальных сетях с аналогичным хештегом, выражая таким образом протест против замалчивания актов насилия, которые происходят повсеместно, и призывая женщин, подвергающихся насилию, остановить этот процесс, обратиться за помощью и защитить себя.

ТРЕНИНГИ И ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

В период проведения кампании представительницы сообщества женщин, живущих с ВИЧ либо уязвимых к нему, провели серию тренингов и психологических групп для женщин, направленных на повышение уровня осведомлённости о формах насилия, видах его проявления, а также методах предотвращения. На группах были затронуты следующие темы: ненасильственные



способы взаимодействия в семье, преодоление травм насилия, виды и способы насилия, а также их подробное описание. Цель тренингов — донести до женщин из групп риска, что насилие не может быть нормальной формой отношений, а также объяснить, как вести себя и куда обращаться, если в семье происходит насилие.

ВИДЕОРОЛИК «ПИСЬМО К ДОЧЕРИ»

В преддверии Всемирного дня борьбы с насилием организация UN Women Молдова выпустила видеоролик «Письмо к дочери», в котором снялись две активистки сообщества женщин, живущих с ВИЧ, либо затронутых им, — Наталья Налимова и Наталья Паламарь. Также в видеоролике снялись представительницы уяз-

вимых слоёв населения, подвергавшиеся насилию. По замыслу создателей, каждая представительница определённой группы населения писала письмо своим детям, в котором выразила свои эмоции, переживания, надежды и мечты, основываясь на собственном жизненном опыте. Из написанных фраз был составлен сценарий, который и лёг в основу видеоролика. На основе записанных интервью были выпущены также индивидуальные ролики с каждой из участниц.

Кампания «Насилию нет оправдания» проходила с 11 по 25 ноября в шести регионах Молдовы, при поддержке ОА «Позитивная Инициатива» (Кишинёв), ИЦ «Здоровое будущее» (Тирасполь), регионального социального центра для людей,

живущих с ВИЧ, «Impreuna pentru Viata» (Комрат), «Pas cu Pas regiunea Sud» (Кагул), «Милосердие» (Бендеры), ОА «Второе дыхание» (Бельцы) и социального центра для людей, живущих с ВИЧ, «Viața cu Speranța» (Бельцы).

ОРГАНИЗАТОРЫ: сообщество женщин, живущих с ВИЧ и уязвимых к нему, общественная ассоциация «Позитивная Инициатива».

ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ: UN Women Moldova (организация ООН «Женщины в Молдове»), Евразийской женской сети по СПИДу, центра ПАС.

Медиа-партнёры: TV7, locals.md, mama.md, allmoldova.

Стыдиться не надо

7 вопросов про сифилис, которые волнуют всех

Почему вдруг вы решили написать про сифилис, разве это актуально?

Ещё как. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый день сифилис приобретают 5,6 миллиона человек во всём мире. В Молдове в 2015 году сифилисом болели 1912 человек. Годом ранее, в 2014-м, сифилис был зарегистрирован у 1855 человек. Это довольно мало, кроме того, летом 2016 года ВОЗ

официально подтвердил факт элиминации (устранения) передачи сифилиса от матери к ребёнку в Республике Молдова. Это вовсе не означает, что в нашей стране перестали заражаться сифилисом. Требования ВОЗ для подтверждения элиминации сифилиса включают следующие условия: в течение по крайней мере одного года передача сифилиса от матери ребёнку должна составлять менее 50 случаев на 100 000 живорождённых.

Сифилис - проблема деликатная и крайне актуальная. Мы предлагаем ответы на самые распространённые вопросы о сифилисе.

В течение минимум двух лет более 95% беременных женщин должны пройти тестирование на сифилис, более 95% беременных женщин с сифилисом должны получать лечение. Молдова соответствует всем перечисленным требованиям, но всё же сифилис из нашей страны никуда не делся.

Можете подробнее рассказать про сифилис — что это?

Сифилис является одной из инфекций, передающихся по-

ловым путём. Эту болезнь вызывает бактерия - бледная трепонема. Если сифилис вовремя не лечить, он может привести к осложнениям. Симптомы сифилиса зависят от стадии: первичной, вторичной, латентной и поздней. Передаётся сифилис классически: через прямой контакт с язвой (ранкой), вызванной сифилисом, во время вагинального, анального или орального секса. Язвы, вызванные сифилисом, могут располагаться на пенисе, во влагалище, анусе, в прямой кишке, а также на губах и во рту. Сифилис может передаваться от инфицированной матери к плоду во время беременности и родов. Во время грудного вскармливания сифилис может передаться ребёнку только в том случае, если на груди имеются раны и язвы. В этом случае кормление запрещено. Не стоит сцеживать молоко и использовать молокоотсос, если у женщины имеются язвы на груди, вызванные сифилисом.

А обнимать человека, который болеет сифилисом, я могу - это не заразно?

Обнимайте на здоровье! Сифилис не передаётся при бытовых контактах, например, при использовании общего туалета, посуды, бассейна или сауны. На одежде и дверных ручках сифилис тоже не живёт.

Почему-то многие, когда говорят про сифилис, даже ёжиться начинают. Неужели он такой противный и болезненный?

На самом деле сифилис ещё на-

зывают болезнью-хамелеоном, так как эта инфекция может маскироваться под множество других, при этом человек даже не подозревает, что болен сифилисом. Во время первичной стадии у вас может появиться несколько язв, которые будут периодически заживать и, возможно, даже не будут болеть. Во время вторичной стадии на теле человека, как правило, появляется красноватая сыпь в виде красно-коричневых пятен. К сыпи могут присоединиться язвы на слизистых оболочках: во рту, во влагалище и т.д. Иногда язвы сопровождаются повышением температуры, увеличением лимфатических узлов, болью в горле, очаговым выпадением волос, головной болью, потерей веса, болью в мышцах и чувством сильной усталости. Сифилис на поздней стадии более опасен, так как может вызвать нарушение координации движения, паралич конечностей, онемение, слепоту и слабоумие.

А вылечить сифилис возможно?

Конечно! Мало того, лечение сифилиса в Молдове проводится совершенно бесплатно для любых категорий граждан. Для лечения сифилиса используют антибиотики, чаще всего инъекционно. Однако, какие именно подходят в каждом конкретном случае, должен решать только врач. Очень важно во время лечения сифилиса исключить любые сексуальные контакты и, конечно же, предупредить своего полового

партнёра о том, что вы лечитесь и что ему обязательно надо пройти обследование. Кстати, сифилис не развивает иммунитет, и даже после полного выздоровления человек вполне может заразиться снова, если не будет соблюдать меры профилактики. Вот почему так важно заниматься защищённым сексом с презервативом и регулярно проходить медицинское обследование.

У меня ВИЧ, говорят, что я больше подвержен заражению сифилисом, чем остальные, это правда?

Это как посмотреть. Существует предположение, что люди, болеющие сифилисом, больше других подвержены риску заражения ВИЧ. Это объясняется двумя факторами: при наличии язв риск передачи ВИЧ намного выше. А модели поведения и обстоятельства, которые привели к заражению сифилисом, могут способствовать заражению ВИЧ. Когда две инфекции возникают одновременно, человеку сложнее излечиться от сифилиса, особенно при низком уровне CD-4 клеток иммунитета.

Вы меня так напугали, что я срочно хочу сдать анализ на сифилис. Куда мне идти?

В поликлинику по месту жительства или в Больницу дерматологии и коммуникабельных болезней. Вы также можете сдать анализ в любой частной клинике или лаборатории. Стоимость одного анализа в пределах 160-180 леев. Результаты придётся ждать неделю.



Чистосердечное признание

Психолог Анастасия Коврова
о том, как взрослому
рассказать ребёнку о
своём ВИЧ-статусе



«Как правильно рассказать о своём статусе ребёнку?»

— этот вопрос в определённый период жизни встаёт перед каждым ВИЧ-положительным родителем. Мы задали этот же вопрос психологу общественной ассоциации «Mamele pentru Viață» Анастасии Ковровой и получили целых **13 дельных советов.**

1. Страх открыть статус ребёнку — это нормальная защитная реакция родителя. Как правило, взрослые стараются оградить своих детей от опасности, неприятной информации, трудностей жизни. Открытие статуса в данной ситуации видится родителю как нечто, что может принести опасность или негативные переживания ребёнку. Поэтому бояться и переживать — в порядке вещей в данном случае.

2. Перед тем как открыть ребёнку статус, нужно убедиться, что между вами и чадом налажен контакт. Под контактом я подразумеваю доверительные, близкие, идеально дружеские отношения. Чем он теснее, тем проще будет открыться. Если контакт нарушен или его вовсе нет, открыть статус будет сложнее.

Учитесь общаться с ребёнком не только на тему школы, уроков и домашних обязанностей. Важно научиться говорить с ребёнком о том, что его беспокоит, рассказывать о своих переживаниях, делиться чувствами, мнениями, впечатлениями.

3. Чтобы ребёнок смог осмыслить ситуацию и понять её, ему должно быть больше 7-8 лет. В таком возрасте уже можно смело говорить о путях передачи, способах защиты и профилактики. Эту информацию также важно рассказать при раскрытии статуса, иначе у ребёнка может сложиться ложное представление об опасности болезни.

4. Чем старше ребёнок, тем больше вопросов он будет задавать, и к этому нужно быть

готовым. Как так получилось? Почему? А ты не умрёшь? Некоторые вопросы будут очень неудобными для вас, но вполне естественными для ребёнка, ведь он попытается это понять и осознать. Постарайтесь подготовить простые и искренние ответы на них. Помните, что дети понимают очень многое. Иногда нам кажется, что они не готовы к раскрытию статуса, а на самом деле они уже все видели (те же таблетки) и всё прекрасно осознают или, по крайней мере, догадываются.

5. Чтобы передать ребёнку спокойное отношение к статусу, важно самому принимать его. Если, говоря о болезни или смерти (да и о любой иной сложной теме, будь то развод, смерть и т.д.), у нас выступают

слёзы, а в горле ком — ребёнку это передастся. Мы же передаём ребёнку не только информацию о мире, но и то, как к нему относиться, как со всем этим жить. Поэтому, прежде чем рассказать о болезни, убедитесь, что сами относитесь к этому спокойно.

6. Если вы созрели, выберите максимально обычную обстановку для ребёнка. Лучше всего сделать это дома. Можно просто сказать: «Слушай, а у меня ВИЧ. Знаешь ли ты что-то про это? Слышал ли?» И дальше объясняйте на доступном языке, что в вашей крови живёт вот такой вирус, что он не вылечивается. Но есть терапия, и люди с такой инфекцией живут долго, могут работать, учиться, путешествовать и заниматься всеми теми делами, которыми они занимались до болезни. Выбирайте такое время, чтобы ребёнок не был загружен эмоциональными переживаниями (время перед экзаменами, переездом, днём рождения и т.д. — не самое подходящее).

7. Я бы не рекомендовала рассказывать о статусе детям в 14-15 лет, это расцвет подросткового кризиса, и ребёнок в этот период может быть очень эмоциональным. Такая новость может стать очередным поводом пострадать, попереживать.

8. Как быть, если кто-то чужой рассказал ребёнку о вашем статусе, а вы ещё не успели этого сделать? Нужно объяснить всё как есть. «Я хотел тебе рассказать, но ещё не успел, и мне очень жаль, что кто-то сделал это за меня». Серьёзно погово-

рите с тем человеком, который раскрыл ваш статус, потому что это нарушение границ вашей семьи, а также законодательства. Помните, никто не имеет права обсуждать такие темы без вашего позволения с вашим ребёнком. Опять же, если в семье нормальные здоровые отношения, этот эпизод не так страшен, как кажется.

9. Депрессия и уход в себя после вашего раскрытия статуса возможны, но очень маловероятны для ребёнка. Дети даже новость о собственном ВИЧ-статусе воспринимают намного спокойнее, чем это себе представляют родители. У взрослых часто много тревог, они всё заранее просчитывают, продумывают опасности и нагнетают обстановку.

10. Если вы раскрыли статус ребёнку, но больше никто об этом не знает, договоритесь с ним о том, что эта информация останется между вами, а если он захочет её с кем-то обсудить, он должен спросить сначала вас. Как правило, начиная с 7-8 лет, дети уже могут хранить тайны. Но лучше все-таки удостовериться в этом: договоритесь с ребёнком о том, что у вас есть общий секрет и вы его должны держать в тайне какое-то время. Если он не выдержит и кому-то его расскажет, значит надо подождать.

11. Когда речь идёт о более насыщенном опыте (например, родитель не только живёт с ВИЧ, но и в прошлом был потребителем), лучше рассказывать обо всём пооче-

редно. Сначала, к примеру, о ВИЧ-статусе, позже о потреблении. Помните, если вы спокойно к этому относитесь, то и дети воспримут это нормально.

12. Если человек никак не решается раскрыть статус самостоятельно, но очень хочет это сделать, можно доверить это другому человеку, которого ребёнок более-менее знает, который ему привычен. Это может быть или друг семьи, или кто-то из близких родственников, или специалист-психолог. Этот человек будет играть роль переводчика, то есть в общем разговоре поможет родителю самому всё рассказать. Не стоит доверять раскрытие статуса кому-то другому без вашего присутствия.

13. Если после раскрытия ребёнок столкнулся с негативной реакцией сверстников, вы должны ему объяснить, почему так бывает: из-за незнания люди часто становятся агрессивными, злыми, и вот такие ситуации — это одна из причин, по которой людям с ВИЧ приходится нелегко. Вы и ваш ребёнок должны научиться защищать себя от социального давления. В этом очень хорошо помогают психологи, социальные работники и консультанты «равный - равному» в профильных неправительственных организациях. Если вы сами принимаете и миритесь с подобной реакцией, это не самый хороший пример для подражания. Ведь дети копируют наше отношение и реакции на те или иные ситуации.

«Да,
и обязательно
отдельные
полотенца»



Личные истории победителей конкурса

Жить со знаком

Сегодня мы публикуем личные истории, которые были присланы на конкурс «Жить со знаком +» и которые, по мнению жюри, оказались самыми лучшими. Победительницы конкурса были торжественно награждены на благотворительном вечере «Red Ribbon Gala Awards 2016» и получили возможность прочесть свои работы на страницах нашего журнала. Обещали — выполняем.



Первое место:
Наталья Паламарь, Тирасполь, 40 лет.

«Если тебя полюбят, то и с ВИЧ, и с онкологией
и с чем бы то ни было»

Через три месяца мой ВИЧ будет праздновать свой первый юбилей — 10 лет. Наверное, куплю ему торт и мороженое. Люблю ли я его? Нет. Но я испытываю некую

благодарность за то, чему он меня научил.

ПРО ТО, КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Тётушка, принёсшая мне 10 лет назад новость о том, что

теперь я положительная, с сочувствием сообщила, что проживу ещё года два-три, соблюдая определённые условия, которые, по её мнению, включали в себя соблюдение здорового образа

жизни, тщательную дезинфекцию ванны, унитаза и прочего бытового инвентаря. Да, и обязательно отдельные полотенца. Тётенька - врач-эпидемиолог, я ей поверила и с остервенением драила хлорсодержащими моющими средствами унитаза и ванну каждый раз после использования их собственной персоной. И почти падала в обморок, когда дети брали мои вещи.

Уже через месяц, в течение которого я много плакала и мысленно продумывала, кто останется с моими детками и как разделить квартиру между ними, - жизнь как-то сразу начала меня вести в абсолютно другую плоскость. Именно положительную. Я вспомнила, что где-то на встречах с НПО краем уха слышала, что есть организации, помогающие людям, живущим с ВИЧ. В начале 2007 года в своём городе мне не удалось найти такую и тут — о чудо — такая организация нашла меня сама, правда, организация была из другого города. Пригласили на мой первый семинар, где я ни черта не поняла про то, что рассказывали, но зато встретила людей, которые жили, работали, учились, лечились, в общем, просто жили обычно, без истерики и надрыва, в которых я на тот момент

купалась. В Тирасполе люди просто вставляли на учёт в санстанции, а в Кишинёве люди проходили диагностирование и получали лечение. И тут я поняла, что умирать отменяется. Организацию в Тирасполе нашла по приезду (отдельная признательность Алине Такмеловой), лечебное учреждение для диагностики и лечения открыли в том же году. Бросила свой юрфак. Сейчас понимаю, что зря, нужно было доучиться, но тогда казалось, что в органы не возьмут (нельзя с ВИЧ), и зачем мне тогда тратить время и деньги.

ПРО СЕМЬЮ

Много лет никому из деток ничего не рассказывала. Боялась. Первой стала доченька, с девочками проще. Ещё через год - младшенький сын. Не жалею ни секунды. Все страхи оказались миражом. Никаких осуждений, ничего. Полное принятие. А ещё доча недавно рассказывала, как в её окружении появилась девочка с ВИЧ, и подруги пытались её задевать, но моя-то уже информирована — не дала, защитила. И снова я убедилась, как от нас зависит то, что происходит вокруг. Все мои близкие, подруги не позволяют себе плохо думать или относиться из-за ВИЧ-статуса к тем,

кто рядом с ними.

ПРО ЛЮБОВЬ

Любовь она либо есть, либо нет. Что добавить? Пофигу человеку, если он тебя любит, на твой ВИЧ. Как обычно люди поступают? Начинают исподволь спрашивать мнение, слышат неприятное что-то и всё, решают не открываться. Я с первого дня сказала. Повторюсь: если тебя полюбят, то и с ВИЧ, и с онкологией и с чем бы то ни было.

ПРО ЗДОРОВЬЕ

Ничем моё здоровье не отличается от человека без ВИЧ. Да, пью таблетки, да, сдаю анализы раз в полгода, но это вообще не проблема. Один раз в день выпить одну таблетку не составляет труда. Я здорова.

ЧЕМУ ЖЕ МЕНЯ НАУЧИЛ МОЙ «+»?

Радоваться. Радоваться солнцу, дождю, тишине, шуму, тому, что имеешь и не имеешь. Радоваться за себя. Радоваться за других. Я всегда радуюсь, причём, тихо. Поселилась во мне какая-то тихая радость. Бывают, конечно, и какие-то печальки, но они ничего не стоят, быстро проходят и снова заполняется сердце радостью. ■



«Плюс, который мне казался концом, может быть наоборот началом чего-то действительно положительного в моей жизни»

Если бы мне задали вопрос: «Что такое жить со знаком плюс?» 12 лет назад, я бы, наверное, как и большинство людей, ответила, что это счастливая и беззаботная жизнь, ведь плюс подразумевает что-то хорошее и позитивное. Но бывают в жизни ситуации, когда этот знак меняет всю твою жизнь за несколько минут. И этот самый плюс превращается в

боль, страх и слёзы отчаяния. Мне было 26 лет, и вся моя жизнь перевернулась с ног на голову, когда, сдав анализ на ВИЧ, врач спокойным голосом сообщил, что результат положительный. Я помню свои ощущения до сих пор, мои слёзы непроизвольно текли из глаз, а я не могла понять, о чём мне говорят. Что значит положительный? Как? Этого не может быть! Это

какая-то ошибка, ведь никогда не употребляла наркотики, я замужем, только родила ребёнка и во время беременности сдавала анализы, и они были отрицательные! Я не хотела никого слушать, в голове крутилось одно: это ошибка. А если нет, то, что с моей девочкой? Врачи сказали, что проверить ребёнка можно будет, только когда ей исполнится три года. Сегодня это можно сделать намного раньше. Как оказалось, мой супруг давно болел и знал об этом, просто не нашёл в себе сил мне сказать. Мы поговорили обо всём и решили, что будем жить столько, сколько нам отмерено свыше.

Ещё одним моим решением было собрать всех моих родных и близких и сообщить о диагнозе один раз, чтобы потом не возникало никаких вопросов. Не бойтесь делиться своими проблемами и переживаниями с родными и близкими, тот, кто вас действительно любит, никогда не осудит и всегда будет на вашей стороне.

Теперь все мои мысли занимала только дочь. Честно скажу - это были самые ужасные три года моей жизни. Ты смотришь на своего ребёнка и не знаешь, здоров он или нет. За результатом анализов поехала моя мама, потому что я боялась туда идти. Я помню, как она позвонила мне и начала рыдать в трубку телефона. Всё, что я разобрала, это были слова: «Она здорова».

В тот день я впервые выдохнула. Выдохнули все. И я поставила точку. Больше я не хотела, чтобы в нашей семье обсуждались вопросы касательно ВИЧ-инфекции. Через год умирает мой муж от передозировки наркотиков. Я осталась одна с ребёнком. Моя сестра долго подбирала слова для того, чтобы поговорить со мной о необходимости сходить в СПИД-центр, ведь с момента постановки диагноза прошло уже шесть лет. Я согласилась сходить вместе с ней, правда, с тайной надеждой, что мне скажут, что это ошибка и я здорова. Я помню, как мои слёзы не текли по щекам, а каким-то непонятным для меня образом просто брызгали из глаз на колени. У меня была стадия СПИДа.

Я не знала, что это означает, но чётко понимала слова врача, который сказал, что если мы не начнём лечение, то больше года я не протяну. В тот момент мне очень захотелось жить. Не буду описывать свои ощущения на начальном этапе приёма АРВ-терапии, лучше я вам расскажу, какой это кайф и радость, когда ты сдаёшь свой первый анализ и тебе говорят, что динамика положительная, что твои иммунные клетки выросли на 50 единиц! В тот момент я была действительно по-настоящему счастлива. В тот самый момент, по какому-то стечению обстоятельств, я познакомилась с людьми, которые уже много

лет имели ВИЧ-статус, но это не мешало им вести нормальную и счастливую жизнь. В моей голове произошла революция, я питалась их энергетикой и позитивными взглядами не только на жизнь, но и на диагноз. Я чётко стала понимать, что плюс, который мне казался концом, может быть наоборот началом чего-то действительно положительного в моей жизни. У меня появилось желание связать свою работу с ВИЧ-инфекцией, помню, как попросилась на работу в НПО, которое оказывало услуги людям, живущим с ВИЧ. Это были новые для меня впечатления, я ведь до этого никогда не работала с людьми. Ребята были разного возраста, социального положения, с зависимостью и без, но всех нас объединял диагноз и когда мне предложили присоединиться к ним и говорить о проблеме открыто, не скрывая своего лица, я ни секунды не сомневалась. Моей дочери на тот момент уже было почти десять лет, и она была единственным человеком, с которым я никогда не говорила на тему своего заболевания. Я решила, что пришло время. Когда вечером я ей сказала, что у мамы ВИЧ, она ответила: «Мамочка, я знаю, я же вижу, что ты каждый день пьёшь таблетки, и я читала у тебя на работе, так что не переживай, ты же всё равно моя любимая мама и для меня самое главное, что ты со мной». ■

Третье место: Алёна Лисник, Сороки, 44 года.

«Значит надо рассказать правду»

О своём положительном ВИЧ-статусе я узнала в 2010 году, когда собиралась зарегистрировать брак со своим вторым мужем (он из Азербайджана, поэтому надо было проходить медкомиссию). Мы сдали анализы, и пришли результаты - оба положительные. Муж долгое время употреблял наркотики, он принял диагноз легко. А у меня были шок, депрессия, истерики. Если бы не соцработники, врач-инфекционист, я не справилась бы точно. Я просто не знала, что делать дальше, как с этим жить. Вопрос стоял: что делать? Успокоиться и играть роль жизнерадостной особы не получалось, значит, надо рассказать правду. Долго готовилась. Не могла решиться не потому, что было страшно, как отреагируют дети, а потому, что боялась причинить боль. Всё-таки решилась, рассказала, объяснила им всё, что я в то время успела узнать о путях передачи вируса. Они начали задавать вопросы о лечении. Так как я мало что знала об АРВ-терапии, мы вместе стали искать



Виталий Порческу и Алёна Лисник

информацию о болезни, о лечении. Это нас сплотило. Муж уже не употреблял наркотики, но стал пить. Не справлялись сами и звонили его родственникам. Боролись за его жизнь как могли. Вскоре он начал принимать АРВ-терапию. Поднялся иммунитет. Стал поправляться, бросил пить. В ноябре 2011 года и я начала АРВ-терапию принимать. Вроде всё возвращалось на круги своя. Но недолго длилась тишина... Было, видимо, затишье перед бурей. Осенью 2012 года заболел отец мужа, ему надо было уехать. Мне условие: его родным про болезнь ни слова! Значит, он собирается прерывать терапию. Опять шок, истерики, опять борьба. Но решение осталось за ним. Он уехал. Я ничего не смогла изменить, о

чём очень жалею. Муж остался жить с родителями, вместо терапии стал снова употреблять наркотики и в августе 2015 года умер. А мог бы жить. Два года я его ждала, потом стало ясно, что он уже не вернётся. Я на терапии, анализы хорошие. Дети выросли. А я одна. Решила устроить свою личную жизнь. Была неудачная попытка с ВИЧ-отрицательным мужчиной, и в итоге только одни угрозы, обвинения. Короче, год кошмара. И я решила: если и строить отношения, то только с ВИЧ-положительным. Стала искать между прочими делами: работа, заботы о внуках, заботы о своём здоровье. Не скучала, не закидывалась, но надеялась. Регулярное посещение групп взаимопомощи дало свои результаты. Стали встречаться с

Виталием Порческу, он тоже с положительным статусом, узнали друг друга поближе (хотя на группах казалось, что мы хорошо знаем друг друга). Виталий стал моим идеалом: спокойный, внимательный, работяга, чистюля, серьёзный. Он меня покорила - я влюбилась. 25 декабря 2015 года он мне сделал предложение и я, соглашаясь, стала самой счастливой! У нас общие интересы, общие взгляды, общие цели, мы сплотились и вместе преодолеваем трудности жизни. А самое главное, у нас по трое детей (у него трое мальчишек, у меня девочка и два мальчика), а теперь у нас на двоих шестеро замечательных детей, которые нас уважают и любят. ■



Инна ХИЛЬМАН (Бирюкова)

**«СЕГОДНЯ С ТЕРАПИЕЙ
МОЖНО ЖИТЬ ДОЛГО И
СЧАСТЛИВО, пускай они
её только ПРОИЗВОДЯТ И
РАЗДАЮТ БЕСПЛАТНО»**

Трое детей, внучка, собака, собственный дом, своя организация, любящий муж и семь лет жизни с ВИЧ. Всё это про нашу сегодняшнюю героиню — Инну Хильман (Бирюкову), работника общественной организации «Здоровое будущее», Центра новых возможностей содействия защите здоровья и социальной справедливости «Точка опоры» (город Тирасполь) и одну из участниц проекта «Позитивная девиация». Читаем с удовольствием.

О ТОМ, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ

Оглядываясь назад, я твёрдо могу сказать, что жизнь прожила не зря. Мне есть чем гордиться, это правда. Больше всего я горжусь своей семьей, детьми, браком и общественной работой. Из сожалений, наверное, больше всего мне жаль, что не смог-

ла уделить своим детям столько времени, сколько нужно было.

О ПРОШЛОМ

Было время, когда меня узнавали в общественном транспорте, я была настоящей звездой — выступала за сборную Молдавии, потом за сборную СССР, — я же в прошлом мастер спорта международного класса

по акробатике. Наши выступления показывали по телевизору, спорткомитет нами гордился, у них там до сих пор находятся наши медали и кубки. Когда мы выезжали за границу, нам деньги предлагали, чтобы мы остались и выступали за их страну. И политическое убежище предлагали, и защиту, но мы были стойкие, па-

триоты. Мы гордились тем, что представляем СССР.

Я никогда не жалела о том, что не осталась за границей. Везде хорошо, где нас нет. Здесь моя родина. Я не их тех, кто сбегает, я хочу сделать так, чтобы мои дети гордились тем, что они родились и выросли здесь, и чтобы люди в нашей стране были счастливы.

Да, когда-то я жила в Советском Союзе, сегодня я живу в Приднестровье, но я так же люблю свою родину, как и тогда, и работаю ради благополучия своей страны.

О ПРОЕКТЕ «ПОЗИТИВНАЯ ДЕВИАЦИЯ»

В этот проект я вкладываю душу. Для меня важна каждая встреча, потому что на ней я вижу таких же людей, как и я. И мне очень хочется, чтобы каждый из них принял себя со статусом, чтобы не занимался самокопанием, а жил и помогал другим. Как я это делаю сегодня.

О СТАТУСЕ

Я была готова открыть свой статус ещё в 2011 году. Просто тогда это никому не было нужно. Сейчас это принесёт пользу не только таким же ВИЧ-положительным, но и обычным людям. Для всех хорошим не будешь, я это точно знаю. Поэтому плохая реакция тоже будет. Я считаю, что если о человеке говорят больше двух минут, значит он чего-то стоит. И неважно, что говорят — плохое или хорошее.

На одном из семинаров мы рисовали график жизненных пере-

мен: оказалось, что самая низкая точка в моей жизни была в тот момент, когда у меня обнаружили ВИЧ. Это был 2009 год. Мне было 37 лет. Тогда я больше всего боялась за детей, потому что по всем показателям они должны были родиться со статусом. Но они были здоровы. Самое интересное, что о себе я задумывалась меньше всего. Во всём виню спорт, в те времена в нас притупляли понятие личности. Мы считали себя, в первую очередь, ячейкой общества. Только в 40 лет я пришла к пониманию, что и себе, любимой, надо уделять время.

С 2009 года я принимаю АРВ-терапию, мой иммунитет не растёт, но и не падает. Конечно, пахать на трёх работах как когда-то я уже не могу физически. Я знаю точно — сегодня с терапией можно жить долго и счастливо, пускай они её только производят и раздают бесплатно.

О СУПРУГЕ

Мне намного легче, потому что у Саши тоже ВИЧ. В чём плюс таких отношений? Никогда не возникает мыслей, что ты достаешь какие-то дополнительные неудобства человеку. Ты не чувствуешь себя обузой. У нас бывают моменты, когда Саша напоминает мне, что пора выпить препараты, обычно он мне звонит и говорит: «Инна, таблетки!»

О РИСКАХ

Да, сегодня в Приднестровье мы рискуем остаться без АРВ-терапии, если Глобальный фонд прекратит финансирование. Но не

надо ждать каких-то действий от правительства, оно всего лишь выполняет свою работу и поручения, полученные свыше. Нам самим надо шевелиться, думать о том, где и как мы будем закупать её в будущем, и предлагать государству готовое решение. Об этом не задумывается никто, пока его лично это не коснётся. Люди считают, что государство «должно и обязано», а сделать что-то для улучшения собственной жизни никто не хочет. К сожалению, это совдеповский менталитет, исправить который очень сложно.

О ТОМ, КАКОВО ЭТО — БЫТЬ В СИСТЕМЕ

В жесткой системе я была около года, меня никогда не уносило, потому что у меня на первом месте всегда были дети и финансовое благополучие семьи. Моё потребление никто не видел и не замечал, потому что я мать и жена.

Главная причина моей зависимости — мой второй супруг. Наркотики для нас были отдыхом, ведь когда ты много работаешь, хочешь и отдохнуть. И мы так отдыхали.

Моя мама в своё время говорила: «Оставьте её, когда она сама захочет, она бросит». И была права. В какой-то момент мне всё это надоело, и я остановилась.

О ЦЕННОСТЯХ

Мама всегда говорила, что самое главное в жизни — это семья. Я её тогда не понимала, сейчас понимаю очень хорошо. Что бы ни произошло в семье, нужно ста-



раться сохранить её всеми силами. Потому что семья останется с тобой всегда, при любых обстоятельствах. Это же отношение к семье я пытаюсь воспитать в своих дочерях.

Хотя иногда всё-таки лучше жить одной. Я это поняла, когда вышла замуж в 17 лет, на седьмом месяце беременности. Через четыре месяца брака мы развелись. Тогда мне было легче жить самой.

О СЧАСТЬЕ

В молодости счастье мне приносили эмоции. Я могла быть счастлива от признания, от слов благодарности, взрослых целей. Сейчас для меня счастье — когда я чётко вижу путь, по которому буду идти завтра и в будущем. Сегодня для счастья мне нужно намного больше, чем в 17 лет. Например, видимые результаты работы и изменения к лучшему в моей стране, уверенность в завтрашнем дне, причём не только у меня, но и у моих детей, внуков и общества в целом.

Точно могу сказать, что я счастливая мама. И мне очень повезло с моими дочерьми. Даже не знаю, кому за это спасибо говорить.

О ДОЧЕРЯХ

Помню вечер, когда я впервые увидела одну из дочерей в состоянии наркотического опьянения. Только тогда я поняла, насколько пригодился мой опыт потребления наркотиков: я же моментально могу отличить, когда человек под кайфом.

Когда я увидела её с расширен-

ными зрачками и немигающим взглядом, мне стало страшно. Потому что я знала, к чему это может привести. Я сделала всё, что смогла, чтобы дочка больше не прикасалась к наркотикам. Сегодня я за неё спокойна: она уже взрослая, у неё своя семья, любящий муж, ребёнок.

Другая дочь с этой проблемой не столкнулась, наверное, всё дело в том, что она очень сильно переживала за сестру, видела, через что нам пришлось пройти. Сегодня у неё тоже своя семья, у них всё хорошо.

Самой младшей, Алине, весной исполнится шесть лет. Она ездит с нами на все тренинги и встречи и очень часто говорит: «А я хочу, чтобы у нас в садике были такие же упражнения» (улыбается). В свои пять с половиной она сама кому хочешь прочтёт лекцию о вреде наркотиков и профилактике ВИЧ.

Все дочери знают, что у меня ВИЧ. Никаких истерик по этому поводу у нас не было. В нашей семье не принято расстраивать друг друга своими проблемами. «А что же ты раньше не сказала?» - «Да не хотела тебя расстраивать». - Это про нас.

О ЛЮДЯХ

Больше всего в людях я ценю наличие крепких, негибких ценностей, внутренний стержень. Не люблю, когда человек хамелеон — говорит одно, думает другое, рассказывает третье. Ещё не люблю людей, которые продаются, переступают через свои принципы и меняются в зависимости от обстоятельств.

О ПЛАНАХ

На ближайшие три года планы такие: достроить двухэтажный дом и купить мужу джип, чтобы он был доволен; открыть комплексную инфраструктуру для людей из маргинальных слоёв и запустить социальный бизнес, который будет работать и своими доходами покрывать все услуги, которые сегодня оплачивает Глобальный фонд. Социальный бизнес позволит также повысить социально-экономический уровень людей, обеспечивая их рабочими местами. Но когда я открываю глаза утром, у меня планы более приземлённые: выпить таблетки, покормить собаку, приготовить завтрак, отправить ребёнка в садик.

О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ

Для меня смысл жизни в том, чтобы выполнить свою миссию. А если ты от этого ещё и удовольствие получаешь, как я, - считай, что тебе повезло.

Данное интервью подготовлено в рамках проекта «Прототип инновационного подхода позитивной девиации женщин и мужчин, живущих с ВИЧ в Молдове». Цель проекта - снижение уровня стигмы и дискриминации по отношению к людям, живущим с ВИЧ, путём внедрения прототипа позитивной девиации для увеличения числа ЛЖВ, живущих успешно и с открытым лицом, не скрывая свой статус. Данный проект финансирует организация UN Women, реализует проект общественная ассоциация «Позитивная Инициатива».



Артём МИХАЙЛОВ

**«Я просто ЗНАЛ,
что со СТАТУСОМ
МОЖНО ЖИТЬ»**

Каждому человеку даётся столько испытаний, сколько он может выдержать. Артём Михайлов, волонтер общественной ассоциации «Viața Nouă» и один из участников проекта «Позитивная девиация» выдержал многое. Как ему удалось не сломаться и идти дальше, он рассказал в своей личной истории.

О ТОМ, КАК Я УЗНАЛ О ВИЧ-СТАТУСЕ

Я узнал о своём статусе в тюрьме. Был обычный летний день. Мне предложили сделать экспресс-тест на ВИЧ, просто так, для себя. Я согласился, тест ничего не показал, но через полчаса подошёл врач и говорит: «Слушай, вторая полоска как-то неясно проявилась. Надо пересдать». И я пересдал, и снова та же ерунда.

Меня отправили пересдавать кровь в тюремную больницу. Анализ дал положительный результат. На следующий день все 1800 человек в лагере узнали, что у меня ВИЧ.

О ПРИНЯТИИ

Первое время мне было абсолютно безразлично, потому что я не мог понять, откуда у меня ВИЧ, и просто не соглашался с этим. Статус свой я

принял довольно быстро. Мне не хотелось вешаться, уходить в депрессию, я просто знал, что со статусом можно жить. И всё это благодаря правильной информации, которую я получал от ребят из организации «Viața Nouă», которые уже тогда приезжали к нам каждую неделю. Среди них я видел людей с ВИЧ, которые жили полной жизнью, рожали здоровых детей, добивались

поставленных целей.

К сожалению, я до сих пор не нашёл ответа на вопрос: «Откуда?». У меня была единственная девушка, которая так же сдала анализ и оказалась здорова. Внутривенно я наркотики никогда не принимал, переливания крови не было, никаких операций. С девушкой, кстати, мы расстались, у неё теперь муж, ребёнок. Даже если это от неё, что маловероятно, то никакой обиды я не чувствую.

О РЕАКЦИИ ОКРУЖАЮЩИХ

В тюрьме о моём статусе довольно быстро узнали все. Большая часть из тех, кто до статуса здоровался со мной, пожимал мне руку, - отвернулись. Меня поражало, как всё быстро меняется, стоит оступить и всё. Рядом со мной остались самые преданные люди, которые поддерживали меня до последнего дня заключения.

Когда я освободился, я не ходил и не афишировал всем вокруг, что у меня ВИЧ, но например, врачей всегда предупреждал сразу: «Если что, я ВИЧ-инфицированный». Они всегда отвечали, что это неважно. Хотя последний раз мне попался какой-то ненормальный врач. У меня были проблемы с желудком, мне сделали гастроскопию, и вот когда я её уже сделал, то, между прочим, сказал врачу, что у меня статус. Он такую истерику закатил, сказал, что я ему испортил инструменты

и вообще. Злости он у меня не вызвал, только сожаление. Но это я попался с таким железным характером, а если бы на моём месте была молодая девушка? У неё бы истерика случилась, она бы ещё полгода переживала всё это.

ОБ АРВ-ТЕРАПИИ

С ВИЧ я живу шестой год, антиретровирусную терапию принимаю пять лет. И это не отражается вообще ни на какой сфере моей жизни. У меня не было за это время ни одной ситуации, когда бы ВИЧ помешал мне в чём-либо.

Для меня терапия - как зубы с утра почистить, уже привычка. Да, были побочки в самом начале, я и не спал, и ноги ватные были, и в голове туман, и в жар бросало, - но я это пережил. Я просто пью одну таблетку в день и живу точно такой жизнью, какой живут миллионы людей во всём мире.

О МАМЕ

Маме я рассказал просто: «Мама, есть серьёзный разговор, ты присядь». И выдал ей всё. Мама, конечно, сначала не поверила, или не хотела верить, возможно, она таким образом защищала себя. Потом она свыклась: «Ну что делать, раз так, значит так». Конечно, она грустила, переживала за меня. Наверное, до сих пор переживает, она же мама.

О ТЮРЕМНОМ ЗАКЛЮЧЕНИИ

Тюрьма — это не то место, где можно заводить друзей. Там

всё намного сложнее, человек постоянно ходит в депрессивном состоянии, потому что постоянно нехватка чего-то. И когда человека лишают свободы, его бьют по самому ценному. Тебя как будто засунули в коробку, как таракана, психологически это очень тяжело.

Когда хочется преступить закон, нужно вспоминать вот такие моменты — ты выходишь классным летним днём во двор тюрьмы, а пойти погулять на свободу не можешь. И не сможешь ещё много лет.

О РЕАБИЛИТАЦИИ

После освобождения я почти сразу поехал на реабилитацию в терапевтическое сообщество «Viața Nouă». Я очень хотел измениться, потому что передо мной были такие реальные примеры, как Максим Клименко, который добился очень многого. А ведь я его помню ещё подростком, который вёл такой же образ жизни, как и я когда-то. Для меня эта реабилитация была не от зависимости, а от прошлого типа мышления.

Первый месяц всё было идеально, я даже в какой-то момент начал сомневаться, надо ли было мне сюда приезжать, или нет. И вот через месяц я понял, что мне лень просыпаться по утрам, и в какое-то утро я подумал: а не бросить ли мне всё это? Я отчётливо помню, как я рисовал в голове план действий: вот сейчас подойду к лидеру, притворюсь больным, меня отпустят, и я от всего из-

бавлюсь. Но я себя пересилил. В тот же вечер на кругу искренности я признался в своих намерениях, и вот тогда ребята мне сказали: «Поздравляем, твоя реабилитация началась!» Со временем мне становилось легче справляться с жизненными трудностями. Я начал бороться с самим собой, со всеми этими «не буду», «не хочу», «а зачем оно мне надо?» За время реабилитации я научился уживаться с другими людьми, что тоже для меня было довольно тяжело. Мой самый любимый момент — круг искренности, на котором каждый мог озвучить проблему, попросить прощения или совета, этот момент очень помогает.

О ПЛАНАХ

Сейчас планы на будущее: выплатить кредит, отдать все долги. И ещё я очень хочу создать семью. Я хочу приходить домой и понимать, что меня любят, ждут. Да, сейчас это ощущение дают мне родители, но хочется чего-то своего. Хочется семейного очага.

А ещё я очень хочу получить высшее образование, у меня всего 11 классов. На кого пойду учиться? На психолога. Надеюсь, это поможет мне самостоятельно справиться с проблемами, которые вызвали потребление алкоголя. Да, я хожу к психологам, но хочу самостоятельно найти причину проблемы и решить её.

О ДЕТСТВЕ

Нас двое братьев в семье, но я один такой вспыльчивый.

Я рос без отца, отца мне заменял дедушка. А он меня воспитывал так, как воспитывали его самого — всё через пятую точку. Поставили двойку — будь любезен, получи. Помню, когда мне ставили плохую оценку, я плакал. Меня учительница спрашивала: «Почем ты плачешь?» — и я ей рассказывал. Но от этого ничего не менялось.

Помню, в 16 лет, когда в один из вечеров дедушка закрыл комнату и конкретно всыпал мне, я посмотрел на него такими глазами страшными, злыми и сказал: «Ещё раз поднимешь на меня руку, я за себя не отвечаю». Только тогда он понял, что переборщил.

Мама как реагировала? Слово деда было законом, он был её отцом. Мы с ним это обсуждали, на что он говорил всегда одно и то же: «Я хочу закалить тебя, вырастить из тебя мужчину, чтобы ты понимал жизнь. Ты потом скажешь мне спасибо, мне же было неприятно тебя ругать, бить. Но если ты не слушаешься, как по-другому?».

Я не хочу ему говорить за это спасибо, он был не прав. Для меня это осадок на всю жизнь. Я никогда не подниму на своего ребёнка руку, я не хочу, чтобы он вырос таким, как я — улыбался в лицо, а за спиной готов был съесть.

О БУДУЩИХ ДЕТЯХ

Ребёнок доходит до определённого возраста и его

надо отпустить во взрослую жизнь. А меня старались держать в вакууме, не давали мне права выбора. Я должен был делать так, как хотели родители, а не так, как я хотел.

Когда у меня появятся дети, самое главное, чему бы я хотел их научить: нужно всегда быть честным с окружающими и с близкими. И ещё, ребёнок должен быть уверен, что семья — это его крепость, это место, где его всегда защитят, примут таким, какой он есть, что бы ни случилось.

И самое главное, ребёнок должен иметь право на своё мнение и высказывать его. Потому что, когда он попадёт в непростую ситуацию, он придёт за советом к родителю, а не к другу, знакомому или кому-то ещё.

Я бы очень хотел мальчика и девочку, а сколько уж будет дано, столько и будет.

Данное интервью подготовлено в рамках проекта «Прототип инновационного подхода позитивной девиации женщин и мужчин, живущих с ВИЧ в Молдове». Цель проекта — снижение уровня стигмы и дискриминации по отношению к людям, живущим с ВИЧ, путём внедрения прототипа позитивной девиации для увеличения числа ЛЖВ, живущих успешно и с открытым лицом, не скрывая свой статус. Данный проект финансирует организация UN Women, реализует проект общественная ассоциация «Позитивная Инициатива».



ПИТЬ И ЕЩЕ РАЗ ПИТЬ!

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ РЕБЕНКА ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Когда болеют дети – это всегда неприятно и немножко страшно. А поскольку дети болеют часто и в любом возрасте, мы решили рассказать о том, как правильно лечить «наше будущее» в случае простуды или гриппа.



В настоящее время единственными доказанными лекарствами против вируса гриппа признаны 2 препарата – **осельтамивир и занамивир**. Оба препарата используются только после рекомендации врача, по рецепту и при условии, чтобы прием был начат **в первые 48 часов** после появления первых признаков болезни. Никакие другие «противовирусные» средства, особенно гомеопатические и народные, не лечат ни простуду, ни тем более грипп.

В комнате, где находится ребенок, **должно быть прохладно** (18-20 градусов, 70-процентная влажность). Делайте для этого все возможное – **часто проветривайте**, мойте пол, купите и не выключайте увлажнитель воздуха, сделайте на минимум отопление.

Если у ребенка повышенная температура – сбивайте ее либо ибупрофеном, либо парацетамолом. Для борьбы с жаром и лихорадкой у детей во время вирусных заболеваний **до 16 лет категорически не подходит аспирин**, так как он может привести к возникновению синдрома Рея, а именно поражению печени, вплоть до летального исхода.

Не используйте для лечения вирусных простуды или гриппа **противокашлевые и/или отхаркивающие препараты**. Их эффективность не доказана, единственное средство, которое поможет при кашле – обильное питье и влажный воздух.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не лечите ребенка, больного простудой или гриппом, **антибиотиками**. Они не лечат вирусные заболевания. Антибиотики могут вылечить только бактериальную инфекцию, а виновники гриппа и ОРВИ – более 200 существующих в природе вирусов. Чем чаще вы используете антибиотики не по назначению, тем выше вероятность возникновения у ребенка устойчивости к ним. А поскольку новых антибиотиков человечество пока не придумало, то в будущем, когда вашему чаду понадобятся именно эти лекарства, они просто не подействуют.

Главное правило при простуде или гриппе – **частое теплое питье**. Ребенок может не есть, но пить во время болезни он обязан. Не важно что – чай, компот, кисель, молоко. Чем больше жидкости он будет потреблять, тем лучше будет себя чувствовать и быстрее вылечится. Питье должно быть комнатной температуры, не горячее, чтобы не обжигать и без того пересушенные слизистые.

Чтобы облегчить боль в горле и насморк – используйте обыкновенный **солевой раствор**, который можно либо купить в аптеке, либо сделать самому (чайная ложка столовой соли на литр воды). Сосудосуживающие капли в нос могут очень быстро привести к привыканию, а пшикалки для горла просто на время блокируют боль.

Витамины при простуде или гриппе не помогают. Уж если и хотите повысить иммунитет, то надо было делать это **до болезни**. Лучше всего не поеданием аскорбинки, а частыми прогулками, режимом и регулярной физической нагрузкой. Если хотите ускорить выздоровление ребенка – предоставьте ему полный покой хотя бы неделю, ограничьте его общение со здоровыми (чтобы не заражал) и не запрещайте выходить на улицу. Прогулки на свежем воздухе еще никому не приносили осложнений.

КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖЕН ВРАЧ:

- Отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
 - Повышенная температура тела на седьмой день болезни;
 - Ухудшение после улучшения;
 - Выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
 - Появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
 - Усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
 - При повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.
 - Если ребенок потерял сознание;
 - Если у него судороги;
- Если у него наблюдаются признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- Если он жалуется на сильную боль где угодно;
 - Если у него даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос – это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
 - Если у него даже умеренная головная боль в сочетании со рвотой (в сочетании с сыпью – это первые признаки менингита);
 - Если у него появилась отечность шеи;
 - Если у ребенка сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
 - Если держится температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
 - При любом повышении температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

Самое эффективное средство профилактики гриппа для детей – это своевременная вакцинация. Всемирная организация здравоохранения настоятельно рекомендует прививаться от вируса сезонного гриппа всем детям в возрасте от 6 месяцев до 5 лет. Идеальное время вакцинации – до начала октября. Но если по каким-либо причинам вы не вакцинировались в рекомендованный срок, лучше сделать это как только появится возможность, чем не сделать этого вовсе.

Ну а если вакцинировать не удалось или не хочется, тогда советы простые: регулярно мыть и дезинфицировать руки, как можно реже находиться в местах скопления народа, регулярно заниматься спортом, гулять на свежем воздухе и категорически не общаться с уже болеющими детьми и взрослыми.

«Я женщина, а значит – я вестник перемен»

Ингибьёрг Солрун Гисладоттир

Две женщины всегда найдут, о чём поговорить. Особенно, когда одна из них является региональным директором структуры «ООН – Женщины» в Восточной Европе и Центральной Азии (UN Women). В интервью нашему журналу Ингибьёрг Солрун Гисладоттир рассказала о своей миссии в UN Women, об отношении к политике и собственной семье.



Интервью регионального директора структуры «ООН – Женщины» в Восточной Европе и Центральной Азии Ингибьёрг Солрун Гисладоттир

Госпожа Ингибьёрг, год назад вы уже были с визитом в Молдове. Тогда в одном из интервью местной газете вы сказали, что невозможно ощутить перемены от работы организации UN Women сразу, для этого нужно время. Прошёл год, что, на ваш взгляд, изменилось в Молдове в контексте соблюдения гендерного равенства и расширения прав женщин?

Когда я говорила об этом, я в первую очередь имела в виду то, что достижение гендерного равенства и расширение прав и полномочий женщин, — всё это похоже на марафон. Это долгосрочная цель, достижение которой состоит из определённых шагов. Поэтому те, кто работает в этой сфере, должны быть привержены этому делу, они должны быть настойчивы, толерантны, им необходимо запастись терпением, чтобы постепенно, шаг за шагом двигаться к этой цели. И сегодня я вижу конкретные шаги, которые были сделаны для того, чтобы достичь этого уровня в Республике Молдова. Возьмём в качестве примера проекты по позитивной девиации, которые внедряют пять неправительственных организаций, отчёты которых мы сегодня заслушали (интервью проходило после встречи представителей НПО, внедряющих проекты по позитивной девиации — прим. ред.). Права и полномочия этих женщин, которые сегодня представляли промежуточные результаты, тоже были расширены благодаря UN Women. Они, сами когда-то пострадав

от насилия и дискриминации, получили реальную поддержку и дальше продолжают поддерживать других женщин, которых обычно воспринимают как жертв. Ещё в качестве примера реальных перемен я могу говорить о новом законодательстве по квотам, а также в контексте домашнего насилия. Конечно, не только UN Women способствовала всем этим достижениям, но наша организация внесла свой значительный вклад в это большое и важное дело. Это лишь лишь несколько примеров, но и они свидетельствуют об определённом прогрессе в вашей стране за последнее время.

Вы, наверное, знаете, что в нашей стране всюду процветает гендерная дискриминация. К женщинам-водителям с презрением относятся на дороге, женщин-руководителей не воспринимают всерьёз, женщину-мать винят во всех бедах её ребёнка. Как нам со всем этим быть?

Самое худшее — принять это, поверить в это и просто привыкнуть к такому отношению. Необходимо менять такое отношение к женщинам, и именно СМИ являются одним из важнейших каналов, через который это можно сделать. Потому что СМИ могут как подкреплять эти стереотипы в обществе, так и видоизменять их.

Когда вы сталкиваетесь с явной дискриминацией в СМИ — оставляете комментарий, звоните в редакцию?

В первую очередь можно и

нужно звонить журналисту или автору, поскольку зачастую они совершают подобные ошибки от незнания, а не целенаправленно. Однако целенаправленная работа с отдельными журналистами не всегда приводит к желаемому результату. Можно применить более широкий подход и проанализировать всю деятельность отдельно взятого СМИ, возможно, стоит организовать широкое мероприятие и предложить СМИ самим оценить то, как они освещают вопросы гендерного равенства, под каким углом. Когда это самоанализ, тогда и результатами больше доверяешь, чем если бы кто-то извне тебе говорил о твоих ошибках.

Несколько месяцев назад в Интернете завершился флешмоб «Я не боюсь сказать», который инициировала украинская активистка. Она выложила на своей странице в Фейсбуке откровенный рассказ о том, как пережила сексуальное насилие. Миллионы женщин подхватили её инициативу, выложив в социальных сетях откровенные рассказы из собственного опыта, иногда очень трагического. Как вам такая инициатива?

Безусловно, это сильнейший инструмент, потому что он значительно расширяет возможности женщин. Они видят, что они не одиноки в своей беде. Если до определённого момента им казалось, что это их личная проблема, что у всех всё нормально, а они какие-то не такие, — то когда они видят, что огромное количество женщин

стакивались с тем же, они преодолевают свой страх и стыд. Потому что на самом деле им нечего стыдиться, они в этом не виноваты. Когда женщины видят, что их много и что они не одиноки в своих намерениях, это способствует наращиванию той самой критической массы, которая необходима для воплощения в жизнь каких-то перемен.

Но иногда подобные вещи превращают женщин в «мужененавистниц».

Мне кажется, что большинство женщин всё-таки любят мужчин, поскольку почти у каждой из нас есть мужья, отцы, сыновья. Просто иногда нам очень сложно построить здоровые отношения. Я верю в позитивный подход и считаю, что мужчины тоже должны понять, что изменения стереотипов и патриархальных устоев пойдут и им на пользу, и они тоже выиграют от этих перемен. Мы ведь занимаемся вопросами гендерного равенства не только ради самих женщин, но и ради мужчин. У меня, например, двое взрослых сыновей, и я меняю этот мир и ради них тоже.

В скором времени наша организация будет проводить кампанию против насилия. Мы фокусируем своё внимание на женщинах, живущих с ВИЧ. На ваш взгляд, какие инструменты наиболее эффективны для того, чтобы донести до женщин определённый посыл, изменить их отношение к некоторым вещам?

Социальные сети всегда были очень сильным инструментом.

И, конечно же, очень важно показывать людей, живущих с ВИЧ, в положительном свете, они не должны представлять жертвами. Они, прежде всего, люди, которые ведут активную жизнь. Они творческие, они успешные, у них своя жизненная позиция, они активно проживают эту жизнь.

А как, на ваш взгляд, нам бороться с дискриминацией в отношении женщин, живущих с ВИЧ, потребителей наркотиков, работников коммерческого секса?

Думаю, что предрассудки в отношении этих женщин обусловлены как раз неинформированностью и страхом. Очень важно привлечь внимание общества к этой категории женщин, люди должны увидеть конкретных людей за этой проблемой. То есть надо не просто говорить в общем о какой-то категории, а рассказывать о конкретных личностях, которые представляют эти категории, показывать их истории жизни.

Как-то в одном из интервью вы признались, что жизнь вне политики намного лучше. Почему?

Возможно, мне не стоило это говорить, но дело в том, что после 25 лет работы в политике я была сильно истощена. Быть в политике 25 лет — это слишком много. И оставаться так долго в политике люди не должны, потому что людям свойственно заражаться политикой. Это как находиться долгое время в заражённой воде (смеётся). Несмотря на это, я считаю очень важным, чтобы люди

посвящали политике какой-то период своей жизни, принимали в ней активное участие. Это огромная привилегия и уникальная возможность состоять, например, в муниципальном совете, парламенте, быть на посту министра и иметь возможность таким образом оказывать влияние на общество. После моего ухода из политики я два года отдыхала, пополняла запас своей энергии, формулировала новые идеи, а затем начала работать в UN Women.

Какова ваша миссия в этой организации?

Я работаю в рамках мандата, который четко сформулирован — это расширение прав и возможностей женщин, как политических, так и экономических. Это также работа с вопросами насилия в семье, гендерного равенства. Что касается моего личного вклада, то он основывается на моём опыте, накопленном в политической сфере. В своей деятельности я считаю важным привлечь на свою сторону правительство для того, чтобы заручиться его поддержкой и продвигать вопросы, с которыми мы работаем. С другой стороны, очень важно мотивировать и объединять гражданское общество в рамках этой деятельности. Потому что так называемые вестники перемен есть в каждой стране, в каждом регионе, на каждом уровне. Моя задача заключается в том, чтобы их выявить и направить в нужное русло.

Смею предположить, что в своё время вы совмещали карьеру с семьей. Поэтому задам вопрос,



который волнует каждую работающую маму — как вам удалось совмещать одно с другим?

Мне бы никогда это не удалось, если бы мой муж не взял на себя полную ответственность за дом и детей. Когда женщины начинают развиваться профессионально и строить карьеру в политике или общественной сфере, им сложно всё это совмещать с семейными и домашними обязанностями, которые у них уже есть. Мужчина, в свою очередь, должен это понимать и стараться эти обязанности разделить. Иначе получается, что мы делаем всю

эту неоплачиваемую работу по дому, плюс ту, за которую нам платят.

По роду своей деятельности вы наверняка встречаетесь с множеством самых разных женщин. Можете выделить среди них ту, которая вас особенно впечатлила?

Очень сложно выделить какую-то одну, поскольку я действительно встречаюсь каждый день с самыми разными женщинами, и каждая из них по-своему уникальна. Как, например, женщины, которые были на сегодняшней встрече, — они сами прошли через насилие

в семье, дискриминацию, были жертвами, но в определённый момент приняли решение изменить свою жизнь. Они такие сильные! Настоящие чемпионы.

В вашей семье был кто-то, кто особенно сильно повлиял на вас?

Я родилась в 1954 году, в то время не было так много ролевых моделей женщин, я имею в виду официальных лиц, — на которых мы могли бы равняться и хотеть быть такими, как они. Меня называли в честь моей прабабушки. И, наверное, её образ всегда был со мной. Она родилась и выросла в очень бедной фермерской семье и всю жизнь боролась за своё право быть личностью. В детстве я часто слушала истории про прабабушку, как она себя проявляла, как добивалась своего. И вот эта стойкость, видимо, передалась мне по наследству — от прабабушки бабушке, потом моей маме, а затем и мне. Мне кажется, это не что-то специфическое. Я уверена, что если вы посмотрите на свою маму, бабушку или прабабушку, вы тоже проследите такую последовательность. Потому что это удивительно, как нашим предкам удалось самим выжить в то непростое время, ещё и нас вырастить.

И напоследок, продолжите, пожалуйста, фразу «Я женщина, а значит я ...»

Я женщина, а значит я вестник перемен.

Благодарим организацию «ООН-Женщины» в Молдове за помощь в подготовке интервью.



«У нас получилось всё»

Инна ВУТКАРЁВ о проекте «Партнёрство для образования и реинтеграции людей, употребляющих психоактивные вещества, и ВИЧ-положительных людей»



В 2016 году команда «Viața Nouă» во главе с Инной Вуткарёв второй год подряд внедряла проект «Партнёрство для образования и реинтеграции людей, употребляющих психоактивные вещества, и ВИЧ-положительных людей» при финансовой поддержке DVV International Moldova. Мы попросили Инну подвести итоги проекта и вспомнить самый тёплый отзыв о нём.

Инна, проект, который вы с командой «Viața Nouă» внедряли последний год, подошёл в конце, можешь рассказать, что у вас получилось в итоге?

Всё. У нас получилось всё. У нас получилось создать группы ребят, которые заинтересовались изготовлением различных изделий. У нас получилось создать хорошую атмосферу, как в тюрьмах,

так и в терапевтическом сообществе, и разнообразить нашу деятельность. У нас получилось объединить наших бизнес-партнёров под одну нашу общую стратегию — сделать жизнь этих людей лучше.

Я знаю, что в этом году вы продали почти все созданные вручную изделия, а куда пойдут собранные деньги? Нам действительно удалось

продать почти всё, остались считанные позиции. Все вырученные деньги будут направлены на личные счета авторов изделий, которые отбывают срок наказания. Что касается участников, которые были вовлечены в проект в рамках терапевтического сообщества, деньги, вырученные от продажи изделий их авторства, будут направлены на нужды



терапевтического сообщества.

Сколько людей вы охватили? В этом году в нашем проекте приняли участие 76 человек. Это заключённые трёх пенитенциариев: № 3, № 4 и №15, а также резиденты терапевтического сообщества «Viața Nouă». Все эти люди в той или иной мере затронуты потреблением психоактивных веществ и/или ВИЧ-инфекцией. Это люди, которые стремятся что-то менять, это люди, которые воодушевлены переменами в своей жизни, и я думаю, что им хватит сил продолжать менять жизнь других.

Расскажи о закулисье проекта, каким оно было? Со своими трудностями и

сложностями. Мы были готовы к тому, что не сможем предугадать результат, и это нормально. Самое важное, что всё равно люди остались довольны. Если вспоминать самый интересный момент — это было изготовление восковых свечей. Ребята были как юные фокусники, они прямо кружили вокруг этих электрических плиток, размешивали, украшали, заливали. Им было очень интересно.

Вы наверняка слышали много тёплых слов в свой адрес, а что запомнилось?

Один из наших подопечных сказал: «Вот ты делаешь-делаешь и думаешь: «Ну вот сейчас что-то странное

получится». А тут — опля — и получилось красиво! И ты не ожидал, что это получится у тебя, что ты на это способен, что в тебе что-то есть».

Будет ли продолжение?

Мы хотим попросить поддержку у наших замечательных доноров DVV International Moldova. Мы планируем продолжить наше сотрудничество, не знаю, в таком ли формате или в другом. Это определённо будет что-то для людей, чтобы они чувствовали себя важными и нужными, независимо от контекста. Потому что люди у нас такие многогранные, что они способны развивать себя в любом направлении.



«Любая дискриминация запрещена»



Короткий ликбез в вопросах дискриминации и её предотвращения

Юрист общественной ассоциации «Viața Nouă» Дмитрий ПАНИШ рассказал о том, что такое дискриминация, как она проявляется и как себя вести в случае, если вы подверглись дискриминации.

Что такое дискриминация?

Дискриминация предполагает применение различного обращения в отношении двух или более лиц, находящихся в аналогичном положении, либо наоборот, равное обращение в отношении лиц, находящихся в разных положениях, до тех пор, пока подобное обращение не имеет объективного обоснования.

Чтобы обращение считалось дискриминирующим, оно должно затрагивать один из признаков, защищённых законом, а именно: расу, цвет кожи, национальность, этническое происхождение,

язык, религию или убеждения, пол, возраст, ВИЧ-статус, сексуальную ориентацию, ограниченные возможности, взгляды, политическую принадлежность или любой другой аналогичный признак. Также законодательство выделяет так называемые «серьёзные формы дискриминации», то есть такие формы, которые не подлежат обсуждению.

Ими являются:

- а) продвижение или осуществление дискриминации органами публичной власти;
- б) поддержка дискриминации посредством средств

массовой информации;

- с) размещение дискриминационных сообщений и символов в общественных местах;
- д) дискриминация лиц по двум или более признакам;
- е) дискриминация, совершённая двумя или более лицами;
- ф) дискриминация, совершённая два или более раз;
- г) дискриминация, совершённая в отношении группы лиц;
- h) расовая сегрегация (отделение или изоляция расы или этнической группы путём насильственного или добровольного поселения на огра-

ниченной территории, или путём установления преград для социального общения, или раздельного обучения и воспитания, или иных дискриминационных мер).

Дискриминация запрещена законом?

Конечно, согласно Закону об обеспечении равенства, любая форма дискриминации запрещена. Продвижение политики или осуществление действий или бездействий, нарушающих равенство прав лиц, должны устраняться компетентными органами публичной власти и наказываться в соответствии с законодательством. Также дискриминация запрещена Конвенцией по правам человека, которую Республика Молдова подписала в 1995 году.

Я ВИЧ-положительный, и недавно мой семейный врач отказалась приходить ко мне домой, сказав, что к ВИЧ-положительным они не ходят. Меня дискриминируют?

Однозначно. Ваш пример наглядно показывает, что такое дискриминация. Чтобы доказать случай дискриминации, если верить сайту Совета по предупреждению и ликвидации дискриминации, используется дифференцированный подход, который включает в себя следующие аспекты:

1. Сравнение (необходимо указать в сравнении с кем, по отношению к вам, применён дифференцированный

подход).

- 2. Наличие признака, защищённого от дискриминации (возраст, пол, раса, этническое происхождение, национальность, ограниченные возможности, язык или другие);
- 3. Нарушенное право (необходимо показать, что действиями ответчика было нарушено ваше законное право);
- 4. Отсутствие объективного и разумного действия, которое повлекло дискриминацию.

Однако важно различать истинную дискриминацию и нарушение прав человека. Если, к примеру, ваш семейный врач просто отказала вам в медицинском визите, при этом в этот день она ни к кому с визитом не ходила — в этом случае было нарушено ваше право на медицинское обслуживание. Если же она отказала вам именно по причине вашего ВИЧ-статуса, при этом в этот день она всё же побывала с визитом у других больных — тогда вас дискриминировали.

Допустим, она действительно была не права. Её накажут?

Лицо, признанное виновным в дискриминации, может нести дисциплинарную (выговор или предупреждение), гражданскую (когда человеку возмещают нанесённый моральный ущерб), административную (когда обидчик выплачивает штраф) или уголовную ответственность (например, если речь идёт об уголовном пре-

ступлении, в ходе которого дискриминирующее поведение выступаетотягощающим обстоятельством — речь о статьях 166, 173, 176 Уголовного кодекса РМ). Ответственность зависит от тяжести предполагаемых дискриминационных действий и от отношения лица к собственным действиям. Административный кодекс предусматривает санкции в виде штрафов от 2000 леев для физических лиц, от 4000 леев для должностных лиц и от 7000 леев для юридических лиц.

По закону лицо, полагающее себя жертвой дискриминации, имеет право предъявить иск в судебную инстанцию с требованием:

- а) установления факта нарушения его прав;
 - б) запрета продолжения нарушения прав;
 - с) восстановления положения, существовавшего до нарушения его прав;
 - д) возмещения причинённого материального и морального вреда и возмещения судебных издержек;
 - е) признания недействительности акта, приведшего к его дискриминации.
- Иск в судебную инстанцию в защиту лиц, полагающих себя жертвами дискриминации, может быть подан также профсоюзами или общественными объединениями, действующими в области продвижения и защиты прав человека. По просьбе жертвы дискриминации

нации может быть запрещено распространение информации о её частной жизни и личности. Регистрация, хранение и использование персональных

дискриминировал, и обговорив с ним этот вопрос. Но если после мирных переговоров проблема не решилась, или если вас дискриминируют

ликвидации дискриминации. Именно он выносит решение по делам о дискриминации в нашей стране, а именно — подтверждает либо опровер-



данных о жертве дискриминации производится в соответствии со специальными правилами конфиденциальности, установленными Законом о защите персональных данных. **Обязательно ли подавать в суд, чтобы доказать, что я подвергался дискриминации?**

Всё зависит от каждого конкретного случая. Конечно, вы можете решить проблему самостоятельно, например, придя к человеку, который вас

систематически, лучше обратиться в правовую организацию. Если вы ВИЧ-положительный, потребитель наркотиков, секс-работница, практикуете секс с мужчинами или отбываете наказание в местах лишения свободы — обращайтесь в Институт по правам человека (IDOM) или организацию Promo-Lex. Также все категории граждан, которые подвергаются дискриминации, могут обратиться в Совет по предупреждению и

гает случай дискриминации. **Важно помнить, что срок исковой давности для возбуждения иска в судебной инстанции на основании настоящего закона составляет один год со дня совершения действия или со дня, когда лицо могло узнать о его совершении.** Поэтому, если вы подверглись дискриминации, лучше не откладывать обращение в правоохранительную организацию. И кстати, лицо, подающее иск в судебную инстанцию по

делам о дискриминации, освобождается от уплаты государственной пошлины.

Здесь уместно обозначить, почему так важно обращаться в суд при случаях дискриминации. Потому что на примере отдельных случаев на национальном уровне могут решаться масштабные вопросы. Например, в этом году Министерство здравоохранения Республики Молдова проиграло судебное дело против ВИЧ-положительной пациентки, интересы которой были представлены Институтом по правам человека (IDOM). Суд признал дискриминационным приказ в отношении беременных женщин, живущих с ВИЧ, «О профилактике передачи ВИЧ-инфекции от матери плоду и организации конкретной профилактики». Согласно разработанному и внедрённому в 2004 году приказу, ВИЧ-положительные беременные могли рожать

только в двух медицинских учреждениях Молдовы — в Центре матери и ребёнка и в Перинатальном центре муниципия Бельцы.

Иск, поданный в суд, был адресован жительницей Молдовы, которую в 2013 году на девятом месяце беременности направили рожать в Кишинёв, вместо того, чтобы принять у неё роды в населённом пункте, где она проживала. В судебном решении говорится, что беременные ВИЧ-положительные жительницы Молдовы на протяжении 12 лет подвергались дискриминационному обращению. Конечно же, Минздрав это решение пытается обжаловать, но факт остаётся фактом — одна жалоба подняла на поверхность проблему, с которой сталкивались женщины на протяжении более десяти лет.

Если я подам в суд, кто меня будет защищать?

При подаче иска в суд вас может защищать адвокат правозащитной организации, в которую вы обратитесь. Также вы можете воспользоваться помощью бесплатного адвоката, которого может предоставить вам государство, или нанять частного юриста на собственные деньги.

Хорошо, к примеру, суд я выиграю, ущерб мне возместят. Значит ли это, что я больше никогда не буду подвергаться дискриминации?

Конечно нет, потому что никто из нас не защищён на сто процентов от этого феномена. Но вы можете быть уверенным, что ваши права защитят, а обидчик понесёт наказание. **Всё, что для этого надо — чётко знать свои права, уметь их отстаивать и вовремя обращаться за помощью в правозащитные организации.**

Полезные адреса:

Promo-Lex: Кишинёв, бульвар Штефана чел Маре, 127,
E-mail: info@promolex.md
Тел.: 022 450024; 022 492684; 022 449626

Институт по правам человека (IDOM):
Кишинёв, улица Митрополита Дософтей, 95А,
E-mail: director@idom.md
Тел.: 022 244911

Совет по предупреждению и ликвидации дискриминации и обеспечению равенства
Кишинёв, бульвар Штефана чел Маре, 180, офис 600
E-mail: info@egalitate.md
Тел: 022 212817



Взять и **не** курить

Пять частых вопросов о марихуане

О марихуане известно многое и одновременно неизвестно ничего. Мы ответили на пять самых распространённых вопросов об этом веществе. **Главный вывод – не курить.**

Вообще-то марихуана – это не наркотик, или я не прав?

Смотря с какой стороны подойти к вопросу. Давайте по порядку: основной активный химический компонент в марихуане — дельта-9-гидро-каннабинол (THC), который при интоксикации марихуаной вызывает изменение сознания. Как только

THC попадает в мозг, это заставляет потребителя ощущать эйфорию или «приход», поскольку, как и большинство других наркотических веществ, THC воздействует на так называемые «центры удовольствия» мозга, которые также реагируют на пищу или напитки. THC активизирует «систему вознаграждения», с тем, чтобы стимулировать выработку дофамина, гормона радости, удовольствия, веселья и эйфории.

Использование марихуаны

может привести к развитию наркомании, а именно состоянию, когда без определённой дозы марихуаны человек чувствует себя не в своей тарелки или, проще говоря, испытывает ломку. Доказано, что люди, начавшие использование марихуаны до 18 лет в 4-7 раз чаще могут столкнуться с развитием физических расстройств, а именно — с зависимостью.

С другой стороны, марихуану стали легализовать в некоторых странах, например, она полностью разрешена в Уругвае, в некоторых штатах США, частично разрешена в Нидерландах, Канаде, Мексике, Чехии, Бельгии, Германии, Аргентине. В Молдове смола каннабиса, настойка каннабиса или гашиша, марихуана (смесь верхушечных частей любых типов и сортов растения конопли с цветами, листьями, без центрального стебля, высушенные или не высушенные, измельчённые либо неизмельчённые, содержащие тетрагидроканнабинол) и гашиш внесены в Таблицы и списки наркотических и психотропных веществ и прекурсоров, подлежащих контролю. Поэтому в нашей стране марихуана действительно считается нарко-

тиком, за употребление, хранение и распространение которого предусмотрено уголовное наказание.

Хорошо, я могу, покурив один раз марихуану, стать наркоманом?

Опять же, здесь важно понять, что у наркомании или наркотической зависимости существует целый ряд причин. Это и врождённая склонность к приобретению зависимостей, и генетическая предрасположенность, и среда обитания человека, и пережитое в детстве насилие, и чрезмерный контроль со стороны родителей. До сих пор не найдено единой причины, стопроцентно определяющей, что тот или иной человек станет потребителем.

Что касается зависимости от марихуаны — она действительно существует и может возникнуть. Мало того, чем раньше человек попробует покурить марихуану, тем выше вероятность развития привыкания. Это связано с тем, что у подростков область в мозге, которая контролирует процесс принятия решений, суждение и самоконтроль всё ещё развивается, поэтому они больше склонны к рискован-

ному поведению. Здесь также уместно вспомнить множество личных историй бывших потребителей — почти каждый из них начинал свой путь к зависимости именно с «курения травки». Никто не может предсказать, станете ли вы зависимым после курения марихуаны, или нет.

Вообще-то я уже давно её курю, и вроде ничего. Мне может стать хуже?

Всё очень индивидуально. Например, согласно данным, опубликованным в российских СМИ, субъективно приятный эффект от марихуаны отмечают чуть больше половины употреблявших. Примерно у каждого пятого каннабис вызывает в основном неприятные ощущения. Среди тысячи с лишним потребителей марихуаны 18 - 25 лет 22% отмечали случаи панических атак, 15% - навязчивые мысли и даже слуховые галлюцинации.

В другом исследовании (268 случаев, средний возраст 19 лет) основным мотивом употребления 61% опрошенных указали на расслабление и снижение напряжения, 27% - радость и хорошее настроение. Негативные эффекты - тревога, депрессия, параноидальные идеи - отметили 21%. Снижение мотивации, усталость и общее «снижение энергии» - также у 21%.

В 1997 году в Британии было проведено исследование 2800 употребляющих. Около 60% заявляли о субъективно положительном эффекте от употребления марихуаны, в первую очередь о релаксации. Об успокоении и избавлении от стрессов говорили 26%, о росте личной интуиции и способности к пониманию - 9%, о хорошем настроении - 5%, общительности - 2%. О неблагоприятных эффектах заявили 21% опрошенных, о снижении памяти - 6%, о параноидных навязчивых мыслях - 6%, об апатии и лени - 5%, о приступах паники - 2%. Речь идёт о субъективных личных оценках, не об объективных изменениях.

Американские источники утверждают, что люди, принимающие большие дозы марихуаны, могут испытывать острый психоз, который включает в себя галлюцинации, бред и потерю чувства личной идентичности. Марихуана существенно ухудшает суждение, координацию движений, а также реакцию, исследования показали прямую зависимость между концентрацией ТНС (активного вещества) в крови и неуверенным управлением автомобилем. Тем не менее, прямой связи между увеличением риска ДТП при опьянении от мариху-

аны доказано не было. Во многом из-за того, что люди часто сочетают марихуану с алкоголем. А вещества, остающиеся в жидкостях организма после приёма марихуаны, вымываются в течение нескольких дней и даже больше.

**Моя девушка иногда покури-
вает траву, это ничего?**

В случае, если вы и ваша девушка планируете иметь детей, знайте, что исследования на крысах показывают, что воздействие даже низких концентраций ТНС во время беременности может привести к серьёзным и долгосрочным последствиям, оказывая негативное влияние на мозг плода. У некоторых детей, рождённых от женщин, которые использовали марихуану во время беременности, наблюдалась разная реакция к зрительным стимулам, повышенная дрожь, громкий крик, который указывает на неврологические проблемы. Такие дети в школьном возрасте испытывают проблемы при принятии решений, проблемы с памятью и концентрацией внимания.

**Где-то я слышал, что
марихуана может вызвать
сердечный приступ, врут или
правда?**

Марихуана действительно вызывает учащённое сердце-

биение и повышенное артериальное давление в течение нескольких минут после первой затяжки. Ограниченные исследования показывают, что риск развития сердечного приступа в течение первого часа после курения марихуаны почти в пять раз выше, чем риск в обычной жизни. Марихуана также может привести к ортостатической гипотензии (головокружение в состоянии стоя), а значит - увеличить риск обмороков и падений. Дым, который возникает вследствие курения марихуаны, как и дым табака, вызывает раздражение горла

и лёгких, может вызвать приступы сильного кашля во время использования. Он также содержит токсичные газы и частицы, которые могут повредить лёгкие. Курение марихуаны также связано с высоким риском воспаления дыхательных путей, повышенным сопротивлением дыхательных путей и лёгких, к частым бронхитам. Курение марихуаны может также снизить иммунную реакцию дыхательной системы, увеличивая вероятность приобретения инфекционных заболеваний, например, пневмонии.

Вывод: курить или не курить марихуану - каждый решает сам. Помните одно, прежде чем начинать это дело, хорошенько взвесьте все за и против, прочтите пару наших личных историй от людей, которые начинали с курения, а затем всю жизнь боролись с зависимостью. И помните, один раз приобретая наркотическую зависимость, вы не сможете от неё избавиться никогда, потому что она станет хронической болезнью, у которой нет лечения, а есть лишь методы контроля.

От автора: данная статья несёт исключительно информационную нагрузку. Опубликовав её, мы не призываем людей к курению марихуаны, не формируем положительный имидж данного наркотика, а всего-навсего отвечаем на распространённые вопросы об этом веществе.

📍 Полезные адреса

Республиканский наркологический диспансер мун. Кишинэу, ул. Петру Rareș, 32. Тел.: +373 22 293 685, +373 22 293 684

Первое наркологическое отделение мун. Кишинэу, ул.Гренобля 147. Тел.: +373 22 72 37 41

Четвертое наркологические отделение мун. Кишинэу, ул. Г. Мадан 87/7. Тел.: +373 46 55 48

Наркологический кабинет при консультативном центре муниципальной больницы мун. Бельцы, ул. Дечебал, 101, каб.101. Тел.: +373 23 1 349 86

Наркологический кабинет г. Комрат, ул. Победы, 46, каб. 81. Тел.: +373 29 8 234 33

Наркологический кабинет г. Кагул, ул. Штефана чел Маре, 27, каб. 404. Тел.: +373 29 9 32 201

Наркологический кабинет г. Единец, ул. Индепенденций, 81, каб. 413. Тел.: +373 24 6 22 101

Наркологический кабинет г. Сорока, ул. Когэлничану, 1, консультативное отделение районной больницы. Тел.: +373 23 0 26 419

Наркологический кабинет г. Унгены, ул. Романэ, 27, каб. 214. Тел.: +373 236 223 82

Общественная ассоциация «Viata Noua», центр «Pas cu Pas» мун. Кишинэу, ул. Индепенденций, 6/2. Тел.: +373 22 664 586

Общественная ассоциация «Tineretul pentru dreptul la viață», центр «Puls» мун. Бельцы, бул. Викторией, 7А. Тел.: +373 231 92551, +373 231 39332

Общественная ассоциация «Viata Noua», центр «Pas cu Pas» г. Кагул, ул. Негруцци, 46. Тел.: +373 299 84 283

Анонимные Наркоманы Молдовы. Тел.: 060 209 400



*Интервью нового посла
красной ленты в Молдове
невицы Оли Тирья*

**«ОГРОМНОЕ количество ЛЮДЕЙ
в НАШЕЙ стране ЖИВУТ И НЕ ЗНАЮТ о том,
что они ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ»**

Оля, давай начнём с главного: месяц назад тебя назначили послом красной ленты в Молдове, это значит, что как минимум в ближайший год ты будешь вести активную общественную деятельность, призывая людей бороться с эпидемией ВИЧ/СПИДа. Почему ты согласилась на это?

На самом деле я слежу за деятельностью вашей организации давно, и когда мне предложили занять этот пост, я согласилась, не раздумывая. Ведь мы все люди, каждый живёт со своей проблемой, многие не владеют нужной информацией об эпидемии ВИЧ/СПИДа. И мы, публичные личности, имеем возможность донести до большего количества людей истину, мы на личном примере можем показать, что к тем, кто живёт с ВИЧ, нужно относиться точно так же, как и ко всем остальным. Мы должны помогать этим людям, поддерживать их и их начинания. Люди, живущие с ВИЧ, так же могут работать, учиться, путешествовать, занимать высокие посты, они могут быть артистами, художниками, писателями и учёными. Они абсолютно полноценные, просто у них так сложилось в жизни. Но это не даёт нам никакого права их дискриминировать или считать менее достойными.

Я тебя слушаю сейчас и понимаю, что ты довольно подкованная в этой теме. Как так вышло?

Не могу сказать, что я прямо очень осведомлена, но я знаю базовые вещи, что ВИЧ передаётся только половым путём, через кровь и во время кормления грудью. Знаю, что при современном лечении ВИЧ-положительный человек может прожить долгую жизнь и радоваться каждому дню. Я никогда не относилась с отчуждённостью к тем, кто живёт с ВИЧ. Человек иногда может сойти со своего главного пути, и это может привести к неприятным последствиям. У каждого человека есть выбор, он сам выбирает свой путь. Радует то, что люди иногда возвращаются на правильную дорогу, и они нуждаются в нашей поддержке. Порой человек, о котором ты никогда бы и не подумал ничего подобного, оказывается ВИЧ-инфицирован. Бывает и такое: не знал, не был осведомлён, не предохранялся, была любовь. Огромное количество людей в нашей стране живут и не знают, что они ВИЧ-положительные! Чтобы это изменить, нужно следовать всего лишь одному правилу - регулярно сдавать тест на ВИЧ. И конечно иметь в виду моменты, которые могут быть угрозой - это незащищённый секс, употребление инъекционных наркотиков и банальная неинформированность.

Когда ты сама в последний раз сдавала тест на ВИЧ?
Тест по крови я сдавала несколько лет назад, мне было

жутко страшно, не знаю, почему. Когда я пришла за результатами, у меня сердце в пятки ушло, и вроде я уверена, что здорова, но вот кто его знает... Помню, как зашла в кабинет, и мне медсестра протягивает листок «У вас негативный результат». И тут на какой-то момент меня заклинило: «Негативный, значит всё плохо?!» Потом она мне всё объяснила, и мне стало легче. А буквально месяц назад я сделала экспресс-тест, дома, сама. Я его сделала, вышла погулять с собакой, вернулась, - и результат был готов. Вообще идея экспресс-тестов мне очень нравится! Ты ни от кого не зависишь - пошёл в аптеку, купил тест, пришёл и сделал. Просто, быстро и очень удобно.

Как ты сама понимаешь свою новую должность? Что ты вкладываешь в неё?
Очень важно понимать, для чего ты вступаешь в эту должность, для статуса или чтобы что-то действительно изменить, помочь, пусть не всем, но хотя бы какому-то проценту людей. Знаешь, что я заметила? Когда нам отовсюду говорят: «Вы должны пройти тест», у людей возникает отторжение и реакция типа - «да никому я ничего не должен». Да, никто никому ничего не должен, но надо понимать, что наше здоровье в наших руках, и это самое ценное, что у нас есть. Было бы замечательно, если бы мне удалось изменить отношение людей



к этой проблеме. Нет ничего постыдного в том, чтобы пройти тест на ВИЧ.

К сожалению, во многих из нас до сих пор живут стереотипы о том, что жить с ВИЧ постыдно, но сегодня есть прекрасные примеры людей, которые живут с ВИЧ, потому что когда-то они перебороли свои страхи, приняли свой статус и тем самым подарили себе жизнь, долгую, красивую, насыщенную. И своим примером поддерживают людей, которые столкнулись с такой же проблемой, помогают им. До сих пор люди, узнав свой диагноз, ставят на себе крест, и в этот момент очень важно, чтобы человека поддержали окружающие, близкие, друзья.

Я уверена, что многие после прочтения этих строк подумают: «Ну конечно, она такая успешная, красивая, здоровая, всё у неё есть, как она может понять мою боль и мои проблемы?» Ты не можешь всем угодить,

как бы ни старался. Не каждый примет мою помощь, не каждый поймёт мой посыл, и я к этому готова.

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН САМ ЖЕЛАТЬ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, В СЕБЕ, ВОКРУГ СЕБЯ. НАВЯЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ НЕТ СМЫСЛА.

Я способна сопереживать людям, которые живут с определёнными проблемами. Я могу понять таких людей и принять их, а ведь иногда и одно принятие стоит очень многого.

Расскажу случай, который год назад произошёл с журналисткой Натальей Морарь. Она снялась для нашей акции, и на билбордах с её фотографией была надпись: «Поколение без СПИДа начинается с меня!» На следующий день после того, как билборды развесили по городу,



ей позвонила мама и спросила: «Наташа, у тебя что, СПИД?!» Ты не боишься такой же реакции в ответ на твоё назначение? Я готова к этому, к сожалению, наши люди пропитаны стереотипами и считают, что человек, не живущий с ВИЧ, не может понять, каково это, и не может громко говорить об этой проблеме. Но это мой выбор, я считала нужным так поступить

и не жалею. Если говорить откровенно, я как публичный человек могу воспользоваться своей известностью, дабы принести ещё больше добра и пользы обществу.

Отличный ответ. Давай поговорим о проекте «Сила танца», в котором ты сейчас принимаешь участие. Как тебя туда занесло? История такова: меня пригласили принять участие в первом сезоне проекта три года назад, я согласилась. Это был экспериментальный сезон, тем не менее, участники были достаточно сильные. Несмотря на то, что я непрофессиональный танцор, и так случилось, что со мной конкурировали более опытные

участники, - я осталась довольна результатом, мы очень много занимались с потрясающим хореографом — Юрием Рыбаком. И я очень рада, что заняла третье место.

Сейчас стартует сезон «Битва сильнейших», в этом проекте будут танцевать лучшие участники-победители трёх предыдущих сезонов. Проект «Сила танца» научил меня главному

- не бояться своих страхов. Я убеждена, что если вы боитесь чего-то в данный момент, именно это и надо сделать. Это касается того же теста на ВИЧ. Если у вас есть какие-то сомнения, подозрения, лучше пойти и проверить себя. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас.

Скажи, а чего ты ждёшь от «Битвы сильнейших» - адреналина, победы, новых ощущений?

Я решила, что этот сезон для меня будет возможностью донести до зрителей следующий посыл — познайте себя настоящего, снимите все маски, которые надеваете каждый день, будьте собой и полюбите себя такими, какие вы есть. Мы все привыкли быть хорошими для кого-то, доказывать кому-то что-то. При этом мы забываем про свои внутренние ощущения, мы перестаём задавать себе вопрос - а нравится ли мне то, что я делаю изо дня в день? Буду откровенна — у меня тоже бывают моменты, когда надо блистать, быть жизнерадостной, беззаботной, скрывая при этом свои проблемы и переживания.

Оля Тира в жизни, настоящая, какая она?

Я не люблю много разговаривать, не люблю осуждения и обсуждения, сплетни и всегда такие вещи пресекаю. Каждый живёт своей жизнью и выбирает свой путь. Я стараюсь не зарекаться, так как несколько раз я оказывалась в ситуации, когда понимала, что никогда не стоит говорить «никогда». Я очень требовательна и к себе, и к окружающим. Мне не нравится застрять в одиночестве, у меня не получается соблюдать режим.

Я не представляю своей жизни без общения с людьми, которые мне дороги.

А что ты любишь?

Обожаю путешествовать! Люблю собирать эмоции, люблю общаться с позитивными людьми. Люблю наблюдать за людьми, за природой, мне нравится быть в приятной компании. Мне приносит кайф, когда я пою от души, когда вкладываюсь и вижу результат.

Бывают моменты, когда я хочу что-то изменить, могу и стены перекрасить, если есть настроение, делаю какие-то аксессуары для интерьера своими руками. Иногда, конечно, я ленюсь, я вообще понимаю, что у меня больше потенциала, чем я реализовываю. Очень важно видеть какие-то нематериальные вещи, которые делают тебя счастливым.

Что для тебя счастье?

Это когда внутри баланс с самим собой, когда ты не идёшь себе наперекор. У меня бывают такие моменты, честно, но я стараюсь остановиться и пересмотреть свои решения. Потому что жизнь надо проживать, а не существовать в ней. Я умею радоваться простым вещам: пению птиц, шелесту листьев, голубому небу, вкусному мороженому, которое ты можешь съесть здесь и сейчас, и почувствовать себя ребёнком, - это же удивительно. У меня сразу уровень энергии зашкаливает. Счастье — оно в мелочах.

А как же деньги?

Они не должны нас портить. Самое важное — чувство настоящего счастья — купить невозможно, вот и вся правда. ■



«МОЙ СТАТУС НЕ СЕКРЕТ»

ФОТОПРОЕКТ О ЛЮДЯХ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ С ОТКРЫТЫМ ЛИЦОМ

Специально к 1 декабря, Всемирному дню борьбы со СПИДом общественная ассоциация «Позитивная Инициатива», при финансовой поддержке центра ПАС и UN Women подготовили фотовыставку «Жить со знаком +». Двадцать людей, открыто живущих с ВИЧ, снялись для нее и ответили на главный вопрос – каково это жить с ВИЧ? Их пока двадцать. Двадцать смельчаков, которые уже сделали этот мир еще лучше.

ФОТО: КОНСТАНТИН ДИМИТРЕНКО



Inna Hilman, 7 ani trăiește cu HIV

Copiii mei știu că o persoană cu infecția HIV poate avea o viață lungă și fericită ca și toți ceilalți, știu cum să nu se infecteze și ce trebuie să facă dacă deja te-ai infectat.

Инна Хильман, 7 лет живёт с ВИЧ

Мои дети знают, что человек с ВИЧ-инфекцией может жить долго и счастливо, как все, знают, как не заразиться и что делать, если уже заразился.



Tatiana Taranova,
18 ani trăiește cu HIV

Niciodată nu m-am gândit cum
aș fi trăit dată nu aș fi avut HIV. El
este și trebuie să învăț să trăiesc cu
el. Eu pur și simplu am ales să pre-
țuiesc fiecare clipă.

Татьяна Таранова,
18 лет живёт с ВИЧ

Я никогда не задумывалась о
том, как бы я жила, если бы
у меня не было ВИЧ. Он есть
— и с ним нужно существовать.
Я просто ценю каждую минуту.



Ruslan Poverga,
19 ani trăiește cu HIV

Nu există absolut nici un motiv să
regret măcar pentru o clipă faptul
că mi-am dezvăluit statutul HIV. Eu
sunt un soț, un tată, un bunic feri-
cit și înainte mă așteaptă
un viitor luminos.

Руслан Поверга,
19 лет живёт с ВИЧ

Нет ни одной причины, из-за
которой я мог бы хоть на секун-
ду пожалеть о том, что раскрыл
свой ВИЧ-статус. Я счастливый
муж, отец, дедушка, и впереди
меня ждёт только
светлое будущее.

Evghenii Cernov,
19 ani trăiește cu HIV

Sunt așa cum sunt. Eu am HIV, dar administrez tratamentul și viața mea continuă!

Евгений Чернов,
19 лет живёт с ВИЧ

Я такой, какой есть, у меня ВИЧ, но я принимаю терапию, и моя жизнь продолжается.

Tatiana Meșereacova,
19 ani trăiește cu HIV

Astăzi administrez tratamentul ARV la ore fixe, mă simt bine și deja nu mai caut căi ocolite.

Татьяна Мещерякова,
19 лет живёт с ВИЧ

Сегодня я принимаю АРВ-терапию по часам, хорошо себя чувствую и уже никаких обходных путей не ищу.

Aliona Zalevscaia, 6 ani trăiește cu HIV

Tratamentul este viața noastră. HIV nu este sfârșitul lumii! Cu acest diagnostic poți trăi, poți naște copii sănătoși și poți fi fericită.

Алёна Залевская, 6 лет живёт с ВИЧ

Терапия — это наша жизнь, ВИЧ — не конец света, с этим можно жить, рожать здоровых детей и быть счастливой.

Alexandr Biriucov, 18 ani trăiește cu HIV

După ce am aflat că am HIV, am devenit mai disciplinat, mai responsabil. Deja înțeleg cât este de important să ai grijă de sănătatea ta, să faci la timp analizele, să bei pastilele. Dar aceste lucruri nu mi-au făcut viața mai rea!

Александр Бирюков, 18 лет живёт с ВИЧ

После того, как я узнал, что у меня ВИЧ, я стал более дисциплинированным, ответственным. Я уже понимаю, как важно следить за здоровьем, сдавать вовремя анализы, принимать таблетки. Но это не сделало мою жизнь хуже!



Svetlana Lebedeva,
19 ani trăiește cu HIV

Eu mi-am depășit toate temerile mele. Eu administrez tratamentul. Eu trăiesc cu HIV timp de 19 ani deja.

Светлана Лебедева,
19 лет живёт с ВИЧ

Я переборола все свои страхи, принимаю терапию, я живу со статусом уже 19 лет.



Oleg Tiurin,
14 ani trăiește cu HIV

Când am început să administrez tratamentul ARV, nu am resimțit și nu resimt nici astăzi vreun efect advers — am băut pastila și am plecat. Nimic grav.

Олег Тюрин,
14 лет живёт с ВИЧ

Когда я начал принимать АРВ-терапию, у меня вообще побочных эффектов не было, и нет по сегодняшний день — выпил и пошёл, ничего страшного.

A portrait of a middle-aged man with thinning brown hair and blue eyes, wearing a dark red button-down shirt. He is standing with his hands clasped in front of him, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light grey.

Mihail Odajiu, 14 ani trăiește cu HIV

Multora le este frică să le spună chiar și părinților despre statutul HIV. Eu în general nu înțeleg cum se poate trăi în felul acesta. Eu nu consider că noi ne deosebim cumva de ceilalți, doar că avem nevoie de ceva mai mult sprijin.

Михаил Одажиу, 14 лет живёт с ВИЧ

Многие боятся даже родителям сказать о своём ВИЧ-статусе, я вообще не понимаю, как так можно жить. Я не считаю, что мы чем-то отличаемся от остальных, просто нам нужно немного больше поддержки.