

lumea mea



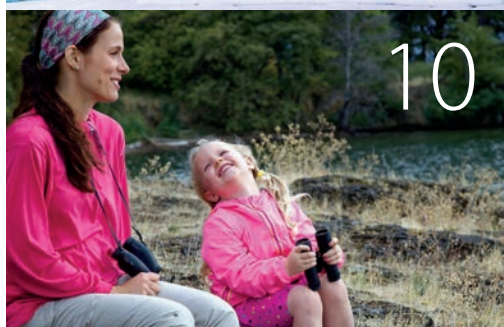
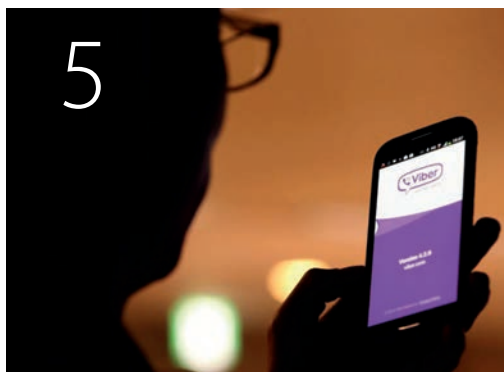
BILETUL FERICIT.
DE CE REABILITAREA BAZATĂ
PE COMUNITATEA TERAPEUTICĂ
„INIȚIATIVA POZITIVĂ”
ÎNTR-ADEVĂR AJUTĂ?

E IMPORTANT SĂ ȘTII!
DE ACUM ÎNCOLO, STATUTUL
HIV POATE FI AFLAT CU
AJUTORUL UNEI APLICAȚII
MOBILE

TOTALURILE CAMPANIEI
SOCIALE „TE PRIVEȘTE!
PRIVEȘTE PE FIECARE!”,
PRILEJUITĂ ZILEI MONDIALE
DE COMBATERE A SIDA

cuprins

OCTOMBRIE-DECEMBRIE 2018



Știri

- 5 Inspectoratul General al Poliției solicită tuturor cetățenilor care au primit mesaje cu privire la vânzarea de droguri și substanțe psihotrope pe viber, să contacteze imediat poliția
- 5 Institutul pentru drepturile omului a deschis o linie fierbinte pentru persoanele cu necesități speciale

Sănătatea sexual-reproductivă

- 6 Steriletul intrauterin. Cum funcționează?
- 8 Griji plăcute. Lista lucrurilor, pe care trebuie să le avem obligatoriu la maternitate

Sfaturile psihologului

- 10 Îl pierdem. 6 semne că vă stricați relația cu copilul dumneavoastră
- 12 Mai jos nu se poate. Psihologul Anastasia Covrova despre cauza încrederii în sine scăzute și modalitățile de stabilizare a acesteia

Rubrica juristului

- 15 Cine este vinovat și cum trebuie de procedat. Avocata Institutului pentru Drepturile Omului din Moldova se pronunță asupra celor mai frecvente încălcări ale drepturilor pacienților
- 18 Jos mâinile. Ce este hărțuirea sexuală și ce trebuie să faceți dacă sunteți hărțuit?
- 21 Persoanele HIV-pozitive, ce locuiesc în Republica Moldova, pot înfia copii? Vă dăm răspunsul!

Oaspetele ediției

- 24 Vadim Jeleascov, conducătorul proiectului Achizitii.md: Sistemul electronic de achiziții nu luptă împotriva corupției, dar îți permite să o vezi

Istorii de viață

- 27 „Persoana care dorește să meargă la centrul de reabilitare trebuie să fie pregătit pentru faptul că acolo nu e stațiune, ci muncă asiduă de zi cu zi”. Patru persoane care au trecut reabilitarea ne-au povestit despre experiența lor în a depăși dependența

Viața fără droguri

- 31 Biletul fericit. De ce reabilitarea bazată pe comunitatea terapeutică „Inițiativa pozitivă” într-adevăr ajută?

Viața cu semnul “+”

- 35 Tratament prealabil. Principalul despre tratamentul profilactic al tuberculozei la persoanele cu HIV

Totul despre hepatită

- 38 Tratarea hepatitei C este obligatorie! Numai cum se tratează?
- 40 Boală fără simptome. Tot ce-i mai important despre cancerul hepatic

Advocacy Comunitar

- 43 E important să știi! De acum încolo, statutul HIV poate fi aflat cu ajutorul unei aplicații mobile
- 45 Au fost făcute totalurile



Experiența Moldovei a fost inclusă în cadrul Compendiului celor mai bune practici din sistemul de sănătate ca răspuns la epidemia HIV în Regiunea Europeană

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a elaborat un ghid / compendiu al celor mai bune practici în sistemul de sănătate ca răspuns la epidemia HIV în Regiunea Europeană a OMS. În cadrul acestuia, de asemenea, a fost inclusă și experiența Moldovei în furnizarea / oferirea de servicii de reducere a riscurilor pentru populațiile-cheie, care sunt finanțate din sursele Centrului Național de Asigurări în Medicină (CNAM).

Conform datelor publicate, numărul cumulativ al cazurilor HIV, înregistrate în Moldova la sfârșitul anului 2017 a fost de 11.877 (cifra cuprinde inclusiv și numărul persoanelor HIV-pozitive decedate – nota redacției). Dintre acestea, 3.728 au fost înregistrate în Transnistria. Prevalența HIV în republică este de 0,20%. Epidemia HIV este concentrată în trei grupuri-cheie: consumatorii de droguri injectabile, bărbații care practică sex cu bărbați și lucrătoarele sexului comercial.

Până în anul 2017, serviciile de reducere a riscurilor au fost finanțate

exclusiv din resursele financiare ale Fondului Global pentru Combaterea SIDA, Tuberculozei și Malariei. În conformitate cu planul de tranziție la finanțarea de stat, după negocieri îndelungate, în anul 2017, Compania Națională de Asigurări în Medicină a alocat organizațiilor neguvernamentale două granturi pentru finanțarea serviciilor de reducere a riscurilor.

Căștigătoare au fost desemnate două organizații – A.O. „Inițiativa Pozitivă”, care a primit 47.600 euro pentru a acoperi cu servicii 718 beneficiari, inclusiv bărbați care practică sex cu

bărbați, lucrătoare ale sexului comercial și persoane care consumă droguri injectabile; și A.O. „Tinerii pentru Dreptul la Viață”, care au primit un grant de 48.000 de euro pentru a acoperi 1.000 de beneficiari, și anume persoane care consumă droguri.

Potrivit opiniei autorilor acestui raport, este prea devreme pentru a vorbi despre eficiența acestei practici, dar se preconizează ca incidența HIV în rândul populației să scadă datorită acoperirii sporite a grupurilor-cheie cu servicii.

Oamenii de știință de la Institutul din Singapore au găsit leacul pentru tratamentul cancerului la ficat

Un grup de oameni de știință din diferite țări au efectuat o serie de cercetări în baza Institutului din Singapore și au creat un preparat unic. Acest medicament, potrivit experților, poate lupta eficient împotriva cancerului hepatic.

Medicamentul în cauză este capabil să oprească dezvoltarea carcinomului hepatocelular, care este un cancer de ficat ce se dezvoltă foarte rapid. Persoanele care sunt diagnosticate cu această boală decedază în medie peste 11 luni.

Potrivit publicației „Medical Express”, oamenii de știință au creat medicamentul în baza proteinei SALL4, care cauzează creșterea tumorilor atunci când interacționează cu alte proteine. Experții au dezvoltat o biomoleculă specială care poate bloca legătura

dintre SALL4 și alte proteine, care în rezultat duce la moartea celulelor tumorale. Se menționează că noul preparat practic nu are efecte secundare (adverse).

Până în prezent, pentru tratamentul cancerului hepatic, medicii

prescriu pacienților terapia cu medicamentul „Sorafenib”. Din păcate, acest medicament prelungeste, de obicei, supraviețuirea cu numai 3 luni și provoacă numeroase efecte secundare.

Anual, peste 600.000 de persoane din întreaga lume mor din cauza carcinomului hepatocelular (CHC). CHC este al șaselea la număr ca fiind cea mai frecventă tumoare malignă din lume. Este pe locul cinci în ceea ce privește frecvența în organismul uman la bărbați și pe locul opt - la femei. De asemenea, CHC este pe locul trei ca frecvență de deces din cauza cancerului, după cancerul pulmonar și de stomac. Principalii factori de risc pentru dezvoltarea CHC este infecția cronică cu virusurile hepatice B sau C.



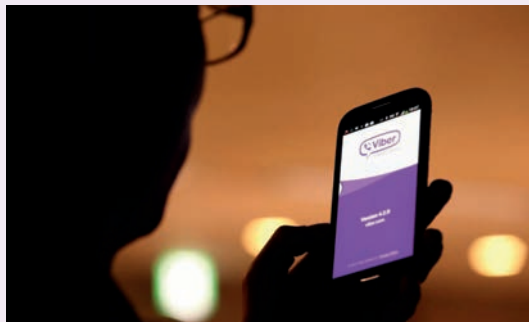
Dacă ați primit un mesaj pe viber cu privire la vânzarea de droguri - contactați poliția

Inspectoratul General al Poliției solicită tuturor cetățenilor care au primit mesaje cu privire la vânzarea de droguri și substanțe psihotrope pe viber, să contacteze imediat poliția.

Potrivit datelor inspectoratului, în ultimul timp mulți moldoveni au primit mesaje în care persoane

necunoscute cu numere care nu pot fi determinate (sau numere din alte țări) propun să cumpere diferite

- distribuitori de substanțe și preparate interzise.



tipuri de droguri, precum și arme. În plus, în mesaje se spunea și de căutarea persoanelor care doresc să obțină un loc de muncă de către așa-numiți „cămătari”, cu alte cuvinte

Poliția caută autorii mesajelor și avertizează cetățenii că persoanele care trimit astfel de mesaje sunt escrocii. Ei se ocupă cu vânzarea de substanțe interzise prin lege, solicită transferul anumitor sume de bani în cont pentru „marfă” furnizată, după care dispar. Dacă cineva dintre dvs. sau dintre cei apropiați s-a confruntat cu o astfel de expediție, contactați imediat telefonic: **37360602442, 02293-04-19** sau scrieți pe pagina secției Antidrog pe Facebook.

Marijuana rămâne cel mai răspândit drog consumat de locuitorii Uniunii Europene.

Conform noului raport European cu privire la droguri, marijuana rămâne lider printre substanțele narcotice, care au fost consumate în ultimul an de locuitorii Uniunii Europene. Conform statisticii, printre persoanele mature cu vârsta cuprinsă între 16-64 ani, în ultimul an ea a fost consumată cel puțin o dată de 24,1 mln de persoane. Pe parcursul vieții marijuana au fost consumată de 87,6 mln de persoane.

Pe al doilea loc după popularitate se află cocaina. În raport este menționat că în ultimul an cocaina a fost consumată cel puțin o dată de 3,5 mln de persoane cu vârsta cuprinsă între 16-64 de ani. Pe parcursul vieții cocaina a fost consumată de 17 mln de locuitori ai Uniunii Europene.

Apoi după răspândire urmează metamfetaminele (MDMA). Aproximativ 2,6 mln de persoane cel puțin o dată au consumat aceste

substanțe pe parcursul ultimului an. Iar 13,5 mln de persoane au consumat aceste substanțe pe parcursul vieții. Pe parcursul ultimului an, au consumat amfetamine cel puțin o dată 1,7 mln de persoane cu vârsta cuprinsă între 16-64 de ani. În același timp 11,9 mln locuitori ai UE au consumat amfetamine pe parcursul întregii vieți.

În total circa 92 mln de locuitori ai Uniunii Europene în vârstă de la 16 până la 64 de ani, cel puțin o dată în

viață au încercat substanțele interzise. Cu vârsta cuprinsă între 16-35 de ani au comunicat despre experiența de consum a drogurilor cel puțin o dată pe parcursul vieții 18,9 mln de persoane.

La fel conform datelor raportului, în 2016 în țările UE au fost efectuate 1 mln de capturi de droguri ilegale în Europa. Circa 60% din toate capturile au fost efectuate în Franța, Spania, Regatul Unit.

Institutul pentru drepturile omului a deschis o linie fierbinte pentru persoanele cu necesități speciale.

Institutul pentru Drepturile Omului din Moldova (IDOM) a anunțat astăzi despre deschiderea liniei fierbinți pentru persoanele cu necesități speciale.

Apelând la numărul de telefon 079 838 408 puteți comunica despre hărțuiri, forțarea de a efectua acțiuni, refuzul în acordarea asistenței medicale și alte încălcări ale drepturilor.

În afară de aceasta la acest număr de telefon puteți comunica despre încălcările care au avut loc în internatele psihoneurologice și spitalele psihiatrice.

Apelul la linia fierbinte

079 838 408

este gratuit și anonim.



Steriletul intrauterin.

Cum funcționează?

In toată lumea circa 214 milioane de femei ar dori să amâne sau să excludă sarcina, dar nu folosesc careva metode de contracepție.

În același timp pe piața contraceptivelor există o mulțime de metode variate de a preveni o sarcină nedorită, și de a ne proteja de bolile cu transmisie sexuală. Noi am scris deja despre cele mai eficiente metode de contracepție. Astăzi vom elimina miturile despre steriletul intrauterin.

STERILETUL POATE FI UTILIZAT NUMAI DE FEMEILE CE AU NĂSCUT DEJA. DACĂ VA FI FOLOSIT DE O FATĂ TÂNĂRĂ CE ÎNCĂ NU A NĂSCUT, VOR FI EFECTE NEGATIVE.

Nu este adevărat. Steriletul poate fi folosit atât de femeile ce au născut deja, cât și de cele ce nu au născut încă, de orice vârstă, inclusiv imediat după avort sau avort spontan. Steriletul poate fi folosit inclusiv de femeile cu HIV și cele ce administrează tera-

pia antiretrovirală.

Steriletul intrauterin reprezintă un dispozitiv în formă de litera T (3-5 cm), care este introdus în cavitatea uterului. Astăzi există două tipuri de sterilete: cu conținut de progesteron (ce conțin gestage, ce conțin hormoni) și sterile cu conținut de cupru. Ele sunt confecționate din plastic inofensiv și includ ori o sârmuliță din cupru, ori un container din care lent este eliminat o cantitate mică de prostestin.

Principiul de funcționare a steriletului este următorul: steriletul ce conține cupru provoacă o inflamație artificială în uter, care este toxică pentru spermatozoizi și ce nu împiedică fixarea ovulului. Steriletele cu o cantitate mică de hormoni îi eliberează, ceea ce la rândul ei îngroașă mucozitatea cervicală și nu permite spermatozoizilor să pătrundă în trompele uterine, unde are loc fecundarea.

În pofida miturilor răspândite,

steriletul nu duce la infertilitate și nu acționează asupra fertilității femeii. În același timp steriletul protejează femeia de o sarcină nedorită la 99%. Adică, din 1000 de femei, ce utilizează steriletul, vor rămâne însărcinate de la 6 până la 8 femei. După 10 ani de utilizare a steriletului, sarcina va surveni doar la 2 femei din 100.

Contraindicații pentru sterilet sunt: sarcină, infecția uterină activă, formațiuni maligne în uter sau pe colul uterin, incapacitatea de a introduce și păstra dispozitivul, hemoragii anormale inexplicabile precum intoleranța preparatelor ce se conțin în sterilet. De asemenea indicație pentru eliminarea steriletului este survenirea menopauzei, și anume lipsa ciclului pe parcursul a cel puțin 12 luni consecutiv.

Un aspect important: steriletul nu protejează femeia de infecțiile cu transmitere sexuală, inclusiv HIV și sifilis. De aceea este foarte important ca o dată cu steriletul să folosiți prezervativul, dacă nu sunteți sigură



că partenerul dumneavoastră este absolut sănătos. Țineți minte, că prezervativul este unica metodă de contracepție, care protejează pe deplin ambii parteneri de infecțiile cu transmitere sexuală, inclusiv de infecția HIV.

PROCEDURA DE INSTALARE A STERILETULUI ESTE FOARTE DUREROASĂ. ÎN AFARĂ DE ACEASTA ÎN TIMPUL ACTULUI SEXUAL PARTENERUL SIMTE TOT TIMPUL „MUSTĂCIOARELE”, ȘI ACEST LUCRU NU ESTE CHIAR PLĂCUT.

Numai medicul poate instala steriletul intrauterin. Procesul durează cel mult 15 minute. El poate fi efectuat și atât cu aplicarea anesteziei locale, cât și fără ea, dacă femeia poate suporta un disconfort în partea inferioară a abdomenului.

Instalarea steriletului ce conține cupru se recomandă în decurs de 12 zile de la începerea hemoragiei menstruale în orice timp convenabil pentru femeii (nu numai în perioada hemoragiei menstruale). Și nu este nevoie de o metodă suplimentară de contracepție. De asemenea steriletul poate fi plasat și în orice alt timp, cu o singură condiție – femeia nu trebuie să fie însărcinată.

OMS permite instalarea steriletului imediat după naștere, chiar dacă de la apariția copilului au trecut mai puțin de 48 de ore.

Cât privește senzațiile în timpul actului sexual, dacă steriletul este introdus corect, atunci așa-numitele „mustăcioare” sau ațe, care rămân în afara colului uterin, nu ar trebuie să creeze disconfort. Dacă partenerul dumneavoastră le simte sau simte vârful tare al steriletului și aceasta creează disconfort, trebuie să vă adresați medicului. Probabil că steriletul a fost instalat incorect sau nu vi se potrivește această metodă de contracepție.

STERILETUL ARE MULTE ACȚIUNI ADVERSE, PENTRU CE TREBUIE DE RISCAT?



Nu este adevărat. Unica acțiune adversă, care poate fi întâlnită imediat după instalarea steriletului (3-6 luni) sunt niște sângerări neimportante din vagin între cicluri, ciclul abundent, precum și durere pe parcursul perioadei.

De asemenea, foarte rar, pot apărea infecții ale organelor bazinului dacă în perioada instalării steriletului femeia avea careva infecție a organelor bazinului mic.

Unul din avantajele steriletului este probabilitatea diminuării riscului de cancer de col uterin la femeile care îl utilizează permanent. Conform cercetărilor, publicate în 2017, frecvența cancerului de col uterin a fost de trei ori mai redusă la femeile, care au utilizat steriletul intrauterin, decât la cele ca nu l-au folosit. Savanții explică acest lucru prin faptul, că la

introducerea steriletului, el provoacă dezvoltarea unor anticorpi speciali, care ajută în lupta cu virusul papilomei umane. Anume el provoacă cancerul de col uterin în cele mai multe cazuri.

În afară de aceasta steriletul este comod prin faptul, că poate fi utilizat până la 10 ani, fără a utiliza alte mijloace de protecție. Însă imediat după introducerea lui femeia poate rămâne din nou însărcinată. Steriletul poate fi eliminat la fel numai de medic.

Înainte de a decide introducerea steriletului trebuie să vă consultați cu medicul. El va determina dacă această metodă de contracepție vă convine sau nu. ■

Griji plăcute.

Lista lucrurilor, pe care trebuie să le avem obligatoriu la maternitate

Așa dar, vă pregătiți să deveniți mămică, ceea ce înseamnă că în curând sau foarte curând va trebui să petreceți cel puțin trei zile în maternitate. Oricare ar fi opțiunea pe care o alegeți – maternitate privată sau de stat - va trebui să aveți o geantă cu toate cele necesare. În acest articol vă vom spune de ce veți avea nevoie în primele zile după naștere.

■ Scutece pentru nou-născuți.

Imediat după naștere, scutecele vor deveni un lucru de primă necesitate în casa dumneavoastră, credeți-ne. Procurați-le cu mențiunea „pentru nou-născuți” și hipoalergice, ca bebelușul să nu dezvolte o alergie la scutece. Pentru primele câteva zile după naștere, un pachet va fi suficient.

■ **Șervețele umede fără miros, pentru cei mai mici.** Imediat după naștere asistenta medicală trebuie să ștergă bebelușul de lichidul amniotic, cheaguri de sânge și altele. Este important ca șervețelele să fie fără miros și să nu traumatizeze pielea bebelușului.

■ **O linguriță mică de desert pentru picături împotriva colicelor.** Colicele sau balonarea pot apărea la copil încă din primele zile de viață. Și ca să nu căutați acest medicament în grabă, este mai bine să-l procurați din timp din orice farmacie, în formă de picături. Pentru ce vă trebuie lingurița, nu credem că trebuie să explicăm.

■ **Verde de brilliant și bețișoare cu vată.** Desigur, sperăm, că astfel de lucruri de primă necesitate există deja în toate maternitățile din țară, dar pentru orice eventualitate este mai

bine să le aveți de acasă. Verdele de brilliant și bețișoarele de vată vă vor trebui pentru prelucrarea ombilicului bebelușului.

■ **Sticlă și biberon.** Înainte de toate, țineți minte, că nu este nimic mai important pentru copil în primul an de viață decât alăptarea la sân. Aceasta nu se referă și la mamele care trăiesc cu HIV. Pentru ele alimentarea la sân este contraindicată, din cauza riscului transmiterii HIV prin laptele matern.

În caz, că va trebui să hrăniți suplimentar bebelușul sau chiar să treceți la alimentarea artificială, va trebui să aveți la îndemână o sticlă comodă. Cel mai bine e să fie din sticlă, este ecologic. Dacă vă este frică că se va sparge, alegeți sticlulele din plastic, fără adaosuri nocive. De regulă, aceste informații se găsesc în instrucțiunile producătorilor conștiincioși.



Să dați sau nu copilului suzeta este doar alegerea dvs. Cu ea, de sigur e mai liniștit, numai că apoi trebuie să-l dezvățați. În orice caz, luați-o cu dvs.

■ **Absorbante pentru sân.** Da, există așa ceva. Se vând în farmacii, după formă amintesc discurile din vată, numai că sunt mai mari. Absorbantele pentru sân le trebuie mamei ce alimentează, deoarece, în primele zile, când regimul de alimentare abia se stabilește, laptele poate veni în cele mai neașteptate momente și ca să nu vă schimbați haina la fiecare oră, folosiți aceste absorbante. Este de ajuns ca să le puneți corect în sutien și să le schimbați pe măsura necesității. În cazul mamei cu HIV, absorbantele vor ajuta în primele momente de apariție a laptelui, până nu vor începe să acționeze preparatele, ce suprimă lactația.

■ **Absorbante igienice cu absorbție sporită.** Veți avea nevoie de astfel de absorbante în primele ore imediate după naștere (dacă veți naște pe cale naturală), pentru a absorbi eliminările excesive din uter. Credeți-ne, vor fi multe, dar acest lucru nu trebuie să vă sperie, însă medicul dumneavoastră trebuie să știe, ce fel de eliminări aveți și în ce cantitate.

■ **Îmbrăcăminte pentru alăptare.** Principala regulă pentru ea, trebuie să fie comod să dezgoliți sânul și să asigurați accesul copilului la sân în câteva secunde. Acestea pot fi maiouri sau rochii cu nasturi la piept, tricouri largi sau cămăși cu decolteu larg, tot ce vă dorește inima. Principalul ca sânul să fie accesibil. Și apropo, maternitatea, nu este spital, și de aceea îmbrăcămintea stilată și aleasă cu gust sunt binevenite.

■ **Apă, multă apă.** În general, poate fi și suc, și preferatul ceai verde, precum și compotul și alte băuturi (în afară de cele alcoolice, desigur), care vă plac. Laptele matern vine numai dacă mama consumă foarte mult lichid și este de dorit ca aceste băuturi să fie de temperatura camerei sau calde. Cu cât mai multe băuturi veți consuma, cu atât veți avea mai mult lapte. Iar ca să nu căutați în maternitate o cană comodă sau un anumit ceai, mai bine e să le aveți cu dumneavoastră. Un ceainic sau apă fierbinte veți găsi tot timpul acolo.



■ **Îmbrăcăminte pentru nou născuți.** În realitate nu aveți nevoie de foarte multe lucruri. Două perechi de pantalonași, body, cămășuțe de sugar (pieptar), căciulițe, mănușele și ciorăpei sunt de ajuns. Spălați-le înainte de naștere cu praf special pentru copii (ca să nu provoace alergii). Noi-născuții practic nu se murdăresc de fel, de aceea hăinuțe trebuie să fie cât mai puține.

■ **Leagăn-transportare, tot el fotoliu pentru automobil.** De exemplu, peste hotare mama cu nou născutul nu este externată dacă nu au leagănul special pentru transportare, care servește și fotoliu pentru automobil. Tradiția sovietică de a lua bebelușul în plapumă cu fundă este deja din evul mediu. Pentru a proteja bebelușul și a-i asigura securitatea, achiziționați în prealabil fotoliu special pentru automobil, care va servi și drept mijloc de transportare a copilului. Și pentru a nu fi stresată în momentul externării, citiți instrucțiunile și încercați de câteva ori să îl instalați în automobil. Chiar dacă nu aveți automobil, și veți pleca acasă cu taxiul, copilul trebuie dus în acest fotoliu, dar nu în brațe.

■ **Supozitorii antipiretice.** Iarăși, am dori să credem, că ele sunt în toate maternitățile, dar se pot întâmpla diferite lucruri. De aceea ca să evitați emoțiile negative, achiziționați din farmacia supozitorii antipiretice pentru copiii de până la un an. Acestea pot fi paracetamol, ibuprofen sau virbucol (virbucol este un remediu homeopatic, eficiența căruia nu a fost demonstrat științific, nota redacției). Care supozitorii sunt mai bune, vă va spune medicul. Supozitoriile trebuie să le aveți pentru orice eventualitate, dacă bebelușul va avea febră, și se va simți rău.

■ **Camera de luat vederi.** Zâmbiți, dar când fiul sau fiica dumneavoastră va crește, credeți-ne, fotografiile din primele lor ore de viață vor fi cele mai valoroase și mai emoționante. Nu vă leneviți să împrumutați cameră de luat vederi de la prieteni dacă nu aveți una personală.

Această listă poate fi completată cu oricare dintre lucrurile preferate, precum și cu lucrurile, pe care vă vor sfătui să le aveți prietenii și cunoscuții. Țineți minte că aflarea în maternitate trebuie să fie maxim confortabilă. Și dacă acest confort nu vă poate fi creat de maternitate, trebuie să vi-l creați singuri. ■



Îl pierdem.

6 semne că vă stricați relația cu copilul dumneavoastră



Contactul emoțional dintre părinte și copil este fundamentul relațiilor de familie, pe care este construită o casă cu mai multe nivele, numită „educație”. Fiecare părinte are potențialul de a face acest fundament unul durabil, totuși, uneori, contactul dintre părinte și copil se pierde. Psihologul Asociației Obștești „Inițiativa Pozitivă”, Anastasia Ivanova a povestit despre cele mai frecvente greșeli comise de către părinți, care pot duce la pierderea intimității cu copilul. Citiți-le și străduiți-vă să nu le repetați.

1 Îi acordați atenție copilului numai în cazurile în care acesta face ceva greșit.

Din anumite motive, lucrurile rele sau greșite sunt mai adesea observate, iar cele bune sunt percepute ca fiind ceva absolut

ordinar. Când copilul scapă ceva jos, noi vedem imediat asta și-i facem observație, dar când el ține cu atenție un obiect în mânăța sa micuță, noi nu-i zicem nimic sau nici măcar nu observăm. Merită să înțelegem că copilul memorează că atunci când face ceva greșit, părintele îi acordă imediat atenție. Concluzia sa: „o gafă = atenție”. Numărul de observații este proporțional cu dorința copilului de a se ascunde și de a se îndepărta de părinte.

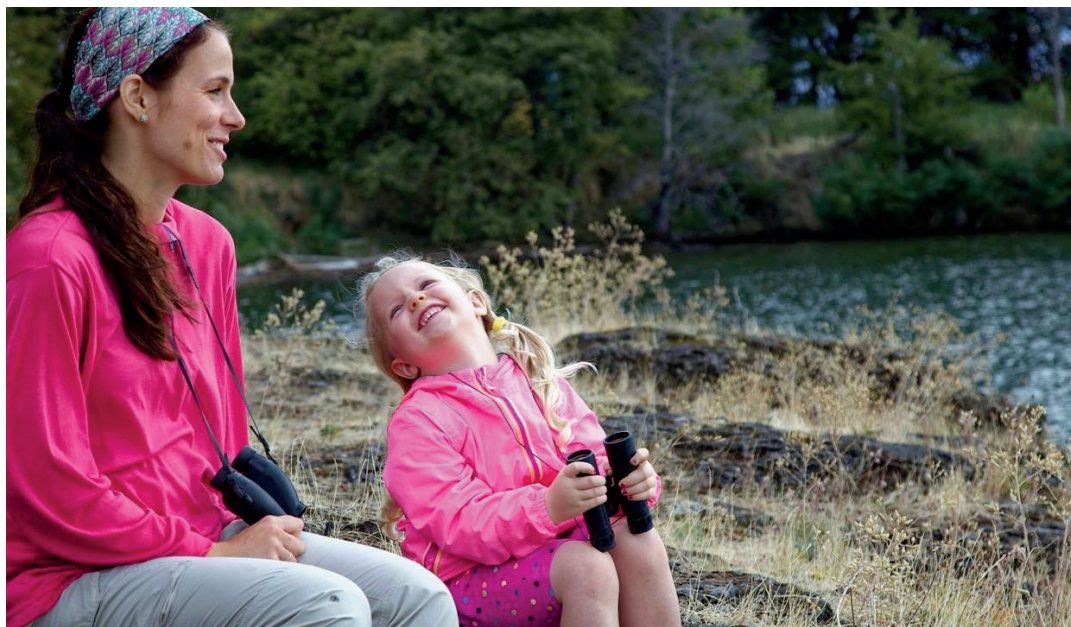
Sfat: Atrageți atenție la comportamentele copilului pe care doriți să le vedeți din nou. Ecuația este simplă: vedeți un comportament pozitiv - acordați atenție copilului. De exemplu: „Îmi place când văd că te joci calm și concentrat”.

2 Nu vă lăudați copilul.

Cel mai probabil, acum toți

părinții se vor gândi: „Nu este vorba despre mine, eu întotdeauna îl laud pe copilul meu”. Cuvintele de laudă ca „Bravo”, „Bine” și „Super” pentru a sută oară sunt percepute de copil ca un sunet gol. O astfel de laudă are un dezavantaj – deprecierea copilului. Noi doar vorbim despre laudă „calitativă”, atunci când părintele este atent la copil și vede că acesta ceva i-a reușit. Este important să lăudați copilul pentru un comportament anume, deoarece în acest fel dezvoltă în copilul dvs. încrederea de sine și capacitatea de a vedea rezultatul acțiunilor sale.

Sfat: Înlocuiți un obșnuit „Bravo” cu fraza: „Îmi place cum ai colorat această casă!”, de fiecare dată observând detalii pe care copilul dvs. le-a făcut bine, chiar și cele mai mici.



3 Nu discutați despre copil și despre emoțiile voastre.

„Nu plânge”, „nu fi trist”, „sunt niște fleacuri”, „cu mama totul e-n regulă, pur și simplu mi-a nimerit ceva în ochi” – anume expresiile de acest gen îndepărtează copilul departe de părinte. Copilul simte că emoțiile lui nu sunt acceptate, iar părintele îl minte despre emoțiile sale. Ce concluzie poate deduce? Doar una de tipul: „Da, e rău să-ți arăți emoțiile, chiar și părinții nu mă vor înțelege”. Este important să vorbiți despre emoțiile dvs., iar să oferiți copilului ocazia de a vorbi despre necazurile sale fără comentarii este mai important de două ori.

Sfat: Încercați să denumiți emoțiile copilului. Dacă vedeți că copilul este trist din cauza unei dispute cu prietenii, îi puteți spune: „Ar trebui să fie foarte trist și neplăcut să te certți cu prietenii tăi” sau „Văd că ești trist”. În așa mod, îi spuneți că îl acceptați oricum, că a simți e ceva normal, și că îi sunteți mereu alături.

4 Considerați copilul încă prea mic pentru a face o alegere independentă.

Anecdotal: „Mamei îi este frig - îmbracă un pulover”. Copiii, într-adevăr, cunosc mai bine ce vor. Copilul poate alege singur ce pantaloni să îmbrace, cu cine să se joace, ce care jucării să se împartă - această listă poate fi continuată la nesfârșit. A oferi copilului o alegere, înseamnă să-i dezvoltați independența și responsabilitatea și, în același timp, să-i fiți aproape, ca un susținător din partea căruia el poate simți sprijin. Și încă ceva, noi toți, inclusiv copiii, au dreptul să comită greșeli. Copiii au dreptul să facă o alegere greșită și să deducă concluzii din asta (nu fără ajutorul părinților desigur), după care să continue să facă alegeri mai departe.

Sfat: Permiteți-i copilului să aleagă și să se confrunte cu consecințele alegerii sale, susținându-i astfel independența. Există situații în care este posibil să-i oferiți



copilului o „alegere fără alegere”, doar una din două: „Vrei orez sau piure din cartofi la cină?”.

5 Folosiți metode violente de educație.

Corpul copilului dvs. este teritoriul său sacru, cu limite corespunzătoare. Dacă încălcați aceste limite, îi arătați lipsa de respect față de personalitatea sa. Bătăia sau pedepsirea violentă sunt metode inacceptabile de educație pentru un adult care posedă darul de a vorbi pentru a-și exprima gândurile. Și, în general, părintele nu are dreptul să-și bată copilul, indiferent ce ar face și cum ar fi acesta.

Sfat: Respirați adânc, dați-vă timp să vă liniștiți și să vă gândiți cum puteți influența comportamentul copilului, fără a folosi violența. Calmul, chiar tonul vocii și verbalizarea comportamentului specific pe care doriți să îl vedeți - vă pot ajuta în această situația dificilă.

6 Voi petreceți puțin timp împreună.

Timpul când stați alături, uitându-vă în telefon în timp ce copilul colectează puzzle-uri - nu poate fi considerat ca timp petrecut împreună cu copilul. Și nici atunci când veniți la copil în timp ce el colectează puzzle-uri și le colectați în locul lui. În timpul jocului cu copilul dvs. îl puteți învăța ceva sau, cel puțin, puteți afla de ce anume este inte-

resat copilul și ce-l îngrijorează. Timpul calitativ este abilitatea de a urma inițiativa copilului în timpul unui joc, ceea ce îl va face să se simtă important, iar în părintele său să vadă un prieten.

Sfat: Petreceți în fiecare zi cel puțin 10 minute în jocuri de calitate, în cadrul cărora copilul alege jocul, iar părintele îi urmează inițiativa.

Rețineți: Copiii au nevoie de iubire necondiționată și de acceptare. Nu uitați de importanța contactului cu dvs., chiar dacă sunteți obosit (ă) și copilul nu este chiar așa cum vi-l doriți, veți putea face față dificultăților și să păstrați intimitatea cu el.

Pentru cei care au citit articolul până la sfârșit, avem o ofertă - o consultare gratuită la un psiholog pe probleme legate de relațiile copil-părinte, în cadrul unui proiect de dezvoltare a parentingului pozitiv. De asemenea, noi organizăm diferite cursuri de instruire pentru părinți!

Iar dacă de la frageda copilărie aveți o relație caldă și de încredere cu copilul dvs. și nu vă confrunțați cu dificultăți, atunci vă așteptăm să ne împărtășiți experiența dvs. valoroasă.

Ne puteți contacta la următorul număr de telefon: +373 796 37 027 sau ne puteți scrie la următoarea adresă de email: ivanovaad94@gmail.com

Mai jos nu se poate.

Psihologul Anastasia Covrova despre cauza încrăderii în sine scăzute și modalitățile de stabilizare a acesteia



Fiecare persoană, pe lângă caracter, temperament și identitatea de sine, are o încredere în sine. Nu este înscrisă în pașaport, dar o persoană trebuie să trăiască cu ea și chiar să sufere un pic, dacă încrederea de sine este scăzută. Psihologul Anastasia Covrova a descris detaliat ce este încrederea în sine, de ce la unele persoane ea este atât de scăzută și cum să o stabilizăm.

CE ESTE ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI CÂT DE IMPORTANTĂ ESTE EA PENTRU O PERSOANĂ?

Încrederea în sine este o reprezentare complexă a unei persoane despre sine, dar în mod necesar cu o componentă de evaluare, adică care este atitudinea unei persoane la ceea ce știe despre sine. Încrederea în sine este importantă în viața fiecăruia, deoarece din aceasta persoana își construiește propriul comportament, stabilește obiective, construiește relații, își alege propria cale, permite sau nu își permite să facă ceva lucruri.

CUM SĂ ÎNȚELEM DACĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE ESTE SCĂZUTĂ SAU RIDICATĂ?

Dacă observați că nu se primește să aveți o atitudine bună față de sine, dacă observați o atitudine critică mai ridicată, dacă vă permiteți să vă certați, dacă vă spuneți: „Nici nu voi încerca, nu se va primi”, sau „Am aspirații prea mari, nu este pentru mine, e deja târziu, devreme pentru mine, etc...” – atunci se poate spune că încrederea în sine este joasă. În plus, încredere în sine scăzută se manifestă și atunci când tolerăm ceva ce nu ne place, când ne permitem să ni se încalce granițele – aceasta este, de asemenea, o stima de sine scăzută. Tot felul de obiceiuri nesănătoase, cum ar fi fumatul, abuzul de alcool

și droguri etc., sunt, de asemenea, o încredere în sine scăzută. La urma urmei, când ne iubim pe noi înșine, nu ne rănim pe noi înșine.

Putem determina singuri dacă încrederea în sine e scăzută sau ridicată?

Desigur, cel mai clar semn a unei astfel de încredere în sine este atunci când vă simțiți inconfortabil cu sine însuși. Când nu vă plăceți, când gândiți că nu sunteți destul de buni, că ceva nu e în regulă cu dumneavoastră.

Un alt semn este atunci, când persoanele încep să-și stabilească obiective compensatorii foarte înalte (bazate nu pe realizarea de interese sau abilități, ci pe încercarea de a ocupa o poziție superioară), este o încercare de a face față, de a depăși sentimentul de disconfort față de nemulțumirea proprie. Ni se pare că atunci când realizăm acest lucru, atunci vom începe să ne tratăm bine. Dar acest lucru nu este adevărat. Pentru că atunci când încrederea în sine este scăzută, realizările nu sunt suficiente. Adică, putem realiza din ce în ce mai mult, dar de parcă am încerca să satisfacem foamea cu apă. Se pare că ne simțim un pic mai bine pentru o vreme și apoi iarăși se începe. Realizările contribuie la respectul de sine, dar nu este elementul de bază care aduce sentimentul că sunt bine. Este o iluzie.

CUM SĂ OBSERVE PĂRINTELE CĂ COPILUL ARE PROBLEME CU ÎNCREDEREA ÎN SINE?

Din păcate, pentru părinți acest lucru este evident într-o măsură mai mică, pentru că atunci când nu avem încredere în sine, noi educăm un copil fără încredere în sine. O persoană cu o încredere în sine scăzută nu poate educa altă persoană, cu încrederea în sine adecvată. Trebuie să începi cu sine, iar copilul te va privi și treptat

va relua acest lucru.

Cu toate acestea, există câteva semne care permit să observăm lipsa de încredere în sine încă din copilărie – aceasta este o stângeneală foarte puternică în fața altora, străini, copii și adulți. Atrageți atenția asupra desenelor copilului – dacă desenul este mic, undeva în colțul foii, ne poate spune despre o lipsă de încredere în sine. Când copilul dorește ceva, dar nu se hotărăște, se teme, are foarte multe temeri și anxietăți, de asemenea ne poate indica lipsa încrederii în sine. Astfel, încrederea în sine este vizibilă mai târziu, mai aproape de școală - și acolo există deja posibilitatea de a determina cum se simte el, după felul în care comunică cu colegii de clasă, la care grup se alătură, cum vorbește despre școală, despre atmosfera din ea.

EXISTĂ VREUN TEST PRACTIC CARE SĂ PERMITĂ DETERMINAREA LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE LA UN ADULT?

Desigur, doar întrebați-vă – vă place de dumneavoastră? Sau rugați să se enumere primele trei caracteristici despre sine însuși, care vin în minte. Sau propuneți să fie descrise caracteristicile pozitive și negative. De regulă caracteristicile pozitive, o persoană lipsită de încredere în sine pur și simplu le scoate cu de-a sila din sine, de obicei el nu se place, și primul lucru care vine în minte, sunt lucruri negative, deficiențele.

CARE SUNT CAUZELE LIPSEI DE ÎNCREDERE ÎN SINE?

În primul rând este atitudinea părinților. De ce creștem cu traume, nesiguri și neîncrezuți? Deoarece în copilărie copilul percepe tot ce spun mamei ca adevăr incontestabil, fără dubii. Respectiv, atitudinea părintelui

față de copil devine criteriu la faptul ce atitudine va avea copilul față de sine. Dacă părinții nu au timp pentru el, au o atitudine neglijentă, această devine bază pentru ca copilul să aibă în viitor aceeași atitudine față de sine.

Un alt motiv este că părinții nu separă actul de personalitate. De exemplu, atunci când copilul a făcut ceva rău, majoritatea părinților îi învinuiesc, spun că este rău. Adevărul este că, chiar și atunci când copilul a comis o faptă rea, trebuie să rămână iubit de către părinte în acest moment. De aceea, sarcina noastră este să aducem la conștiința copilului următoarele: „Ceea ce ai făcut nu este bine. Cu toate acestea, eu continui să te iubesc, indiferent de ce nu ai face.”

Înțelegeți, că atunci când spunem: ”Oh, ce băiat rău ești! De ce ai spart vaza?” - aceasta se percepe conform principiului „Sunt foarte rău”. Și cât creștem, noi acumulăm toate părerile lumii despre noi. Nu știm cum să ne evaluăm singuri pe noi, conform căror criterii. Dar sunt evaluați de părinți, de învățători, de prieteni, etc. Și este bine dacă aceste păreri sunt bune, mai rău dacă ar fi niște păreri rele, atunci copilul crește încrezut că este rău, că nu este destul de inteligent, nu este destul de frumos, că nu este ca ceilalți.

Concluzia este simplă – să evaluăm toate părerile acumulate până acum și să hotărâm ce să lăsăm și la ce să renunțăm. Trebuie să înțelegem pentru noi, că suntem valoroși, că de la început cu noi este totul în regulă, să determinăm criteriile proprii și să ne bazăm pe ele, să înțelegem că părerea noastră despre noi înșine este mai importantă decât ceea ce cred cei din jur.

ȘCOALA ARE UN ROL IMPORTANT ÎN DEFORMAREA LA COPIL UNEI ÎNCREDERI STABILE ÎN SINE?

Școala are un aport important și de cele mai dese ori unul negativ, în primul rând din cauza sistemului de note existent. Ideal ar fi ca fiecare notă să fie însoțită de o notă calitativă a elevului, dar nu doar cu fraza: „Sezi, 7”. Este bine, atunci când profesorul își argumentează nota, completează, explică de ce anume.



Dar la noi, de obicei se limitează doar la expunerea notei, deoarece clasele sunt numeroase, programul este complicat, nu este timp pentru fiecare. Totul se limitează la o limitare numerică, care devine indicatorul statutului tău în clasă, inclusiv. În fiecare clasă există un grup deeminenți, cei care învață bine, mai puțin bine și codași. Este important să ținem minte că nota este doar exprimarea a ceea, cât de bine ați înșuit tema. Nu este nota pentru personalitate. Este important să țină minte acest lucru atât părinții, cât și copiii.

Ce trebuie să facă părintele, pentru a diminua această influență, cum să protejeze copilul?

Cea mai bună protecție pentru copil e să știe că este iubit. Nu ar trebui să aibă dubii în această privință. Când copiii sunt iubiți, se simt deja valoroși, protejați. Este important să oferim perceperea realistă a evaluărilor și a școlii în sine. De asemenea, ar fi bine să i se spună cum poate supraviețui în acest sistem, să facă față diferitor situații, presiunii și așa mai departe. Doar este nevoie să trăiască în acest sistem aproape 12 ani. De aceea el trebuie tot timpul să aibă posibilitatea să vină la părinte, când îi este greu, și să îi povestească ce s-a întâmplat, să ceară un sfat și să fie susținut și protejat.

ASTFEL DE LUCRURI TRAUMATICE, CUM AR FI DIVORȚUL, VIOLENȚA TRĂITĂ - AFECTEAZĂ CUMVA ÎNCREDEREA ÎN SINE?

Este mai degrabă o poveste despre

faptul că o persoană are un sprijin în evaluarea sa sau nu are un astfel de sprijin. Deoarece, de fapt, când ești divorțată, sau ești fostă consumatoare, sau ești o victimă a violenței, veți fi fericiți să ai o atitudine bună față de sine, dar trebuie să depășești o mare rezistență socială. Aici se pune întrebarea dacă persoana poate să pună pe primul loc părerea sa despre ea însăși, și nu părerea celorlalți. Dacă da, atunci va avea o încredere în sine sănătoasă, matură. Desigur, nu trebuie să fiți nici în apărare. Pentru a menține o încredere în sine stabilă în astfel de situații dificile, trebuie să urmați principiul „Eu știu totul despre mine și am o atitudine bună față de mine”.

În ceea ce privește violența, este important de indicat că, inițial, în acest așa-numit „cerc de violență” femeia are deja o încredere în sine scăzută. Da, însăși faptul de violență o subminează. Dar încrederea joasă în sine este adesea unul dintre motivele pentru care o femeie intră în relații toxice. Orice persoană se poate ciocni cu violența, întrebarea este modul în care persoana va reacționa la aceasta. Va admite violența sau o va respinge.

CUM SĂ EVITĂM LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE, DACĂ PÂNĂ CE PARCĂ E ÎNCĂ NORMALĂ?

Trebuie să încetăm să ne comparăm cu alții. Încă din școală se formează obiceiul de a compara, din păcate, deoarece profesorii și părinții permanent ne compară cu cineva. Și desigur la o persoană matură se



formează obiceiul de a compara. Sunt persoane care se compară cu altele mai de succes, dar sunt și persoane care se compară, cu cei care sunt mai răi. În genere, comparația cu alte persoane este o metodă foarte nesigură, deoarece tot timpul vor exista persoane mai bune și mai rele. Există o metodă mai bună, când persoana se compară pe sine în trecut. Când azi a reușit mai mult decât ieri. El este un pic problematic, când în trecut au existat multe victorii, iar acum este criză, de exemplu. De aceea este bine de a îmbina toată experiența pozitivă trăită și să ne bazăm pe sistemul propriu de valori, pe propriile scopuri. Acesta și este sursa unei încrederi pozitive în sine.

Ulterior, este important, pe măsura posibilităților, să te distanțezi de relațiile care au o influență negativă asupra ta dacă este posibil. Dacă alături aveți o persoană care în mod regulat vă lezează încrederea în sine, acest lucru nu poate să nu vă afecteze. De exemplu soțul, care permanent spune „Nu trebuie nimănui”. Sau o prietenă,

care vă atinge în glumă de fiecare dată sau după contactul cu care rămâne un sentiment de disconfort. Acestea sunt niște relații toxice, și scopul nostru este ori să le schimbăm, ori să spunem direct „Nu mai vreau să aud acest lucru”. Sau pur și simplu să plecăm.

CÂT DE MULT POATE CREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE FLENDARA IUBIRE DE SINE?

Încrederea în sine, în multe privințe, este alegerea și decizia unei persoane mature de a vedea, de a se baza pe acele momente pe care le va considera importante. Persoanele neîncredute preferă să vadă doar insuccesele și să se bazeze pe ele. Încrederea stabilă în sine este decizia de a avea o atitudine mai bună față de sine, de a se baza pe experiența pozitivă, de a se considera valoros. Noi deseori uităm, că atunci când ne naștem, de la început suntem valoroși și buni, noi merităm iubire, respect, atenție și o atitudine bună. A fi foarte critic

cu sine este o cale spre stagnare, pasivitate, apatie. Când avem o atitudine bună față de noi înșine, înțelegem, că chiar dacă am făcut ceva rău, trebuie să ieșim din această și să continuăm drumul.

EXISTĂ SARCINI PRACTICE, CARE NE AJUTĂ SĂ NE RIDICĂM ÎNCREDEREA ÎN SINE?

De sigur, de exemplu, este foarte bine să avem un jurnal al realizărilor și /sau succeselor. Minim trei luni, regulat, în fiecare zi sau măcar o dată pe săptămână trebuie să scriem tot, ce a fost bun, tot ce am realizat, de la ce am primit emoții pozitive. Aproximativ o dată pe lună (sau mai des) jurnalul trebuie citit. Scrierea unui jurnal ne ajută să începem să vedem ce este bun, atât în lume, cât și în noi și să schimbăm modul de a gândi în sensul pozitiv.

Încă o sarcină importantă este să încetăm să vorbim despre noi lucruri rele, să ne oprim, când începem să vorbim despre noi urât.

De asemenea recomand să repetăm cu regularitate afirmații de tipul: „Eu mă iubesc”, dar deseori oamenii evită să spună acest lucru. De aceea este mai bine să vă spuneți ceea ce într-adevăr credeți. De exemplu „Eu doresc să am o atitudine mai bună față de mine”. Începeți de la puțin. Treptat dorința dumneavoastră va prinde rădăcini și se va materializa.

Este minunat să vă reconsiderați ideile despre dvs. - pentru aceasta este necesar să scrieți tot ceea ce gândiți despre dvs. înșivă. Și fiecare gând negativ să fie evaluat minuțios – așa este oare? Este oare adevărat? După aceasta vă sfătuim să discutați lista aceasta cu o persoană apropiată. Ea la sigur va găsi acele momente pozitive pe care nu le vedeți, dar care într-adevăr există.

Și principalul sfat – începeți să vă priviți cu ochii unui bun prieten. Răbdător, cu o atitudine pozitivă, care vă cunoaște perfect, dar în același timp are o bună atitudine față de dvs. ■

Cine este vinovat și cum trebuie de procedat.

Avocata Institutului pentru Drepturile Omului din Moldova se pronunță asupra celor mai frecvente încălcări ale drepturilor pacienților



Fiecăru cetățean al Republicii Moldova îi este garantat prin Constituție dreptul la ocrotirea sănătății. Din păcate, în realitate, acest drept este adesea încălcat. Este încălcat atât de des, în cât cu timpul aceste încălcări devin o normalitate. Am colectat cele mai frecvente încălcări ale drepturilor pacienților și am rugat-o pe Olesia Doronceanu, avocata Institutului pentru Drepturile Omului (IDOM) să le comenteze. Vă recomandăm neapărat să le memorați.

Copilul meu este internat în Secția de Reanimare și Terapie Intensivă. Și mie nu mi se permite să stau lângă el. Eu am dreptul să stau lângă copil atâta timp cât vreau?

Da. În iunie 2017, Ministerul Sănătății a elaborat și aprobat un Regulament cu privire la accesul reprezentanților legali în Secțiile de Reanimare și Terapie Intensivă. Regulamentul prevede expres dreptul reprezentanților legali (părinții, tutorele) de a se afla alături (nelimitat, atât ziua, cât și noaptea) de minorul până la vârsta de 3 ani în Secția de Reanimare și Terapie Intensivă.

Totodată, Regulamentul prevede și obligațiile impuse părintelui însoțitor pe perioada aflării împreună cu minorul (spre exemplu obligațiile de a purta mască, halat, bahile, semnarea acordului de confidențialitate, interzicerea înregistrărilor video, audio), precum și cazurile când personalul medical poate interzice accesul reprezentanților legali în Secția de Reanimare (aflarea în stare de ebrietate, bolnavi de boli contagioase, în timpul resuscitărilor etc.).

Când eu am născut, copilul a fost vaccinat fără consimțământul meu. Medicii au avut dreptul să facă acest lucru?

Nu, personalul medical nu este în drept să imunizeze copilul în lipsa acordului informat și exprimat în formă scrisă al părintelui.

Există o Hotărâre de Guvern nr. 1113 din 06.10.2016 cu privire la aprobarea Programului Național de Imunizări pentru anul 2016-2020 ce prevede categoriile de populație, vârsta și lista imunizărilor obligatorii ale copiilor.

Totodată, conform art. 13 al Legii nr. 263 din 27.10.2005 cu privire la drepturile și responsabilitățile pacientului:

- 1) O condiție obligatorie premergătoare intervenției medicale este consimțământul pacientului, cu excepția cazurilor prevăzute de prezenta lege.
- 2) Consimțământul pacientului la intervenția medicală poate fi oral sau în scris și se perfectează prin înscrisura în documentația medicală a acestuia, cu semnarea obligatorie de către pacient sau reprezentantul său legal (ruda apropiată) și medicul curant. Pentru intervențiile medicale cu risc sporit (caracter invaziv sau chirurgical), consimțământul se perfectează obligatoriu, în formă scrisă, prin completarea unui formular special din documentația medicală, denumit „acord informat”. Lista intervențiilor medicale care necesită perfectarea acordului informat în formă scrisă și modelul formularului respectiv se elaborează de către Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale.

(3) Acordul informat trebuie să conțină în mod obligatoriu informația, expusă într-o formă accesibilă pentru pacient, cu privire la scopul, efectul scontat, metodele intervenției medicale, riscul potențial legat de acesta, posibilele consecințe medico-sociale, psihologice, economice etc., precum și privind variantele alternative de tratament și îngrijire medicală.

(4) Pacientul sau reprezentantul său legal (ruda apropiată) are dreptul de a renunța la intervenția medicală sau de a cere încetarea acesteia la orice etapă, cu excepția cazurilor prevăzute la art.6, cu asumarea responsabilității pentru o atare decizie.

De asemenea, Ordinul Ministerului Sănătății nr. 303 din 06.05.2010 privind Lista intervențiilor medicale care necesită perfectarea acordului informat, în Anexa nr.2 sunt specificate Intervențiile parenterale, inclusiv imunizări la lista de intervenții pentru care acordul informat al reprezentantului legal este obligatoriu.

Vecina mea a fost internată în spital cu un copil. Mama este obligată să cumpere medicamente, catetere și scutece. Acest lucru este legal?

Nu, deoarece conform Legii nr. 1585 din 27.02.1998 cu privire la asigurarea obligatorie de asistență medicală, copiii beneficiază de asistență medicală gratuită prevăzută în Programul unic al asigurării obligatorii de asistență medicală, elaborat de Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale și aprobat de Guvern.



Astfel, instituțiile medicale trebuie să fie dotate cu medicamente (cate- tere, perfuzii etc.) necesare acordării asistenței medicale calitative și în volum deplin.

În privința scutelelor pentru copii - instituția medicală ar putea oferi părinților scutece, dar totuși pentru o perioadă scurtă de timp, deoarece sarcina instituției medicale constă în acordarea asistenței medicale, nu și asigurarea materială a minorilor cu produse de igienă personală.

La școală / grădiniță copiilor li se cere să treacă o examinare medicală, spunându-li-se că acest lucru este obligatoriu. Ei pot să efectueze examinarea copilului fără consimțământul meu? Și eu pot să refuz efectuarea unei astfel de examinări?

Total depinde de tipul controlului medical al copilului. Dacă examinarea medicală este doar una vizuală

și nu are un caracter invaziv, atunci acordul părintelui nu va fi solicitat.

Dacă copilul urmează să fie supus unei examinări medicale cu risc sporit, caracter invaziv sau chirurgical, atunci acordul reprezentantului legal exprimat în formă scrisă este obligatoriu. De asemenea, reprezentantul legal are dreptul să refuze examinarea copilului.

*Vezi art. 13 din Legea nr.263 din 27.10.2005 cu privire la drepturile și responsabilitățile pacientului și Ordinul Ministerului Sănătății nr.303 din 06.05.2010 privind Lista intervențiilor medicale care necesită perfectarea acordului informat.

Când am fost internați cu copilul în spital, soțului meu nu i se permitea să intre în salon și să stea cu copilul, argumentându-i-se că copilul trebuie să stea doar cu mama. În acest fel,

au fost încălcate drepturile mele?

Nu există nici o restricție legală vizavi de faptul cine anume are dreptul să stea cu copilul în instituția medicală, mama sau tatăl.

De regulă, minorul va fi internat împreună cu unul dintre părinți, în funcție de disponibilitatea acestora. În practică, deseori mama stă împreună cu copilul și din acest considerent personalul medical este mai rezervat în privința tatălui, însă această situație nu reprezintă un argument întemeiat pentru a refuza accesul tatălui în salonul unde este internat minorul.

Recent, am solicitat o ambulanță, care a luat copilul (care este adolescent) cu apendicită la spital și imediat l-au dus în sala de operație. Medicii ar fi trebuit să obțină de la mine

consimțământul scris? Și sub ce formă?

Da, pentru intervențiile chirurgicale este obligatoriu acordul informat și exprimat în formă scrisă al reprezentantului legal.

Această obligație a personalului medical este prevăzută în art. 13 din Legea nr. 263 din 27.10.2005 cu privire la drepturile și responsabilitățile pacientului și Ordinul Ministerului Sănătății nr. 303 din 06.05.2010 privind Lista intervențiilor medicale care necesită perfectarea acordului informat.

(2) Consimțământul pacientului la intervenția medicală poate fi oral sau scris și se perfectează prin înscrierea în documentația medicală a acestuia, cu semnarea obligatorie de către pacient sau reprezentantul său legal (ruda apropiată) și medicul curant. Pentru intervențiile medicale cu risc sporit (caracter invaziv sau chirurgical), consimțământul se perfectează obligatoriu, în formă scrisă, prin completarea unui formular special din documentația medicală, denumit „acord informat”. Lista intervențiilor medicale care necesită perfectarea acordului informat în formă scrisă și modelul formularului respectiv se elaborează de către Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale.

Suntem o familie cu venituri foarte mici. Recent, copilul s-a îmbolnăvit. Am chemat medical, care ne-a spus că nu sunt medicamente gratuite. Într-adevăr nu ni se cuvine nimic în asemenea caz?

Acordarea asistenței medicale nu poate fi condiționată de nivelul de trai sau venitul unei familii.

În Moldova există un Programul unic al asigurării obligatorii de asistență medicală, elaborat de Ministerul Sănătății Muncii și Protecției Sociale și aprobat de Guvern, precum și o Listă a denumirilor comerciale a me-

dicamentelor compensate, elaborată și publicată anual. Dacă medicul a stabilit o diagnoză și a prescris tratament minorului din lista medicamentelor compensate, atunci minorul trebuie să beneficieze în mod gratuit de aceste medicamente.

Când am fost diagnosticată cu tuberculoză / HIV, medicul de familie a telefonat imediat la grădinița / școala, pe care copilul meu o frecvențează și a spus tuturor despre diagnoza mea. Din acest motiv, copiii au încetat să mai prietenească cu copilul meu. Medicul a avut dreptul să procedeze astfel?

Nu, deoarece informația cu privire la starea de sănătate a unei persoane este confidențială și poate fi divulgată terților doar în cazuri excepționale prevăzute de lege.

Conform art. din Legea nr. 263 din 27.10.2005 cu privire la drepturile și responsabilitățile pacientului:

(1) Toate datele privind identitatea și starea pacientului, rezultatele investigațiilor, diagnosticul, pronosticul, tratamentul, precum și datele cu caracter personal sânt confidențiale și urmează a fi protejate și după moartea acestuia.

(2) Confidențialitatea informații-

lor cu privire la solicitarea de asistență medicală, examinare și tratament, inclusiv a altor informații ce constituie secret medical, este asigurată de medicul curant și specialiștii implicați în acordarea serviciilor de sănătate sau în cercetarea biomedicală (studiul clinic), precum și de alte persoane cărora aceste informații le-au devenit cunoscute datorită exercitării obligațiilor profesionale și de serviciu.

(6) Persoanele care, în exercițiul funcțiunii, au primit informații confidențiale, de rând cu personalul medico-sanitar și farmaceutic, poartă răspundere, în conformitate cu legislația, pentru divulgarea secretului medical, luându-se în considerare prejudiciul adus prin aceasta pacientului.

Legea nr. 264 din 27.10.2005 cu privire la exercitarea profesiei de medic prevede:

Articolul 13. Secretul profesional

(1) Medicul este obligat să păstreze secretul profesional.

(2) Informațiile despre solicitarea asistenței medicale, despre starea sănătății, diagnostic și alte date obținute de medic în examinarea și tratamentul pacientului constituie informații personale și secretul profesional al medicului și nu pot fi divulgate. ■



Jos mâinile.

Ce este hărțuirea sexuală și ce trebuie să faceți dacă sunteți hărțuit?



Fiecare a cincea femeie din Moldova devine victimă a hărțuirii sexuale la locul de muncă. Este puțin probabil ca aceste cifre să reflecte întreaga imagine, dar cel puțin aceasta este un motiv de a reflecta și de a învăța cum să vă protejați în cazul în care sunteți hărțuit, inclusiv la locul de muncă. Apropo, să aflăm ce înseamnă exact cuvântul „hărțuire” nu ar fi de prisos. Avocatul Institutului pentru Drepturile Omului (IDOM), Olesea Doronceanu ne-a explicat ce se înțelege prin hărțuire sexuală și hărțuire simplă, și ce trebuie să facem dacă ni s-a întâmplat anume acest lucru.

Ce în general poate fi considerată hărțuire sexuală? Ce acțiuni specifice?

Pentru prima dată în legislația Republicii Moldova, termenul de „hărțuire sexuală” a fost introdus prin Legea nr. 5 din 09.02.2006 cu privire la asigurarea egalității de șanse între femei și bărbați. Conform legii, hărțuirea sexuală este manifestarea unui comportament fizic, verbal sau nonverbal care lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare sau insultătoare în scopul de a determina o persoană la raporturi sexuale ori la alte acțiuni cu caracter sexual nedorite, săvârșite prin amenințare, constrângere, șantaj.

În 2010 de asemenea au fost introduse modificări în Codul Muncii al Republicii Moldova, în articolul 1 al căruia la fel este definirea hărțuirii sexuale.

În document ea este definită drept orice formă de comportament fizic, verbal sau nonverbal, de natură sexu-

ală, care lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare sau insultătoare.

Acțiunile de hărțuire sexuală la fel sunt definite în Codul Contravențiilor (art. 542) și în Codul penal al Republicii Moldova (art. 173).

De fapt, hărțuirea este un comportament inacceptabil și ofensator bazat pe apartenența de genul sau rasă a persoanei. Victime ale hărțuirii pot fi atât bărbații, cât și femeile, deși statisticile arată că femeile mai des devin jertfe a acestor infracțiuni. Metodele de hărțuire sexuală pot fi foarte diferite - fizice, verbale, nonverbale. Sub incidența hărțuirii sexuale cad: atenție sexuală nejustificată; insulte sau jocuri de noroc de natură sexuală; comportament obscen, sugestiv, provocator; distribuirea materialelor sugestiv-sexuale, inclusiv prin e-mail; îmbrățișări, mângâieri, ciupituri, îmbrățișări „prietenoase”, atingerea gingașă a diferitelor părți ale corpului, săruturi „prietenoase”; conversații indecente; suierări; remarci sugestive; scrisori sau poezii nedorite; fotografii sexuale evidente sau fotografii cu subtext sexual; cadouri insistente, atenție sau oferte de oportunități de carieră; priviri insistente la anumite zone ale corpului victimei; lingerea buzelor; dezgolirea unor părți ale corpului în prezența victimei; demonstrarea de semne obscene cu ajutorul degetelor sau a mâinilor; demonstrarea imaginilor unui corp uman dezgolit în camera în care victima este obligată să se afle; urmărirea domiciliu, la locul de muncă sau în alte locuri unde victima se află, etc.

Ce pedeapsă îl paște pe cel care hărțuiește victima?

Conform Articolului 173 al Codului Penal, hărțuirea sexuală, adică manifestarea unui comportament fizic, verbal sau nonverbal, care lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare, discriminatorie sau insultătoare cu scopul de a determina o persoană la raporturi sexuale ori la alte acțiuni cu caracter sexual nedorite, săvârșite prin amenințare, constrângere, șantaj, se pedepsește cu amendă în mărime de la 650 la 850 unități convenționale sau cu muncă neremunerată în folosul comunității de la 140 la 240 de ore, sau cu închisoare de până la 3 ani.

În Codul contravențional la fel există un articol aparte despre aceasta (542), conform căruia Hărțuirea, adică manifestarea de către angajator a oricărui comportament, bazat pe criteriu de rasă, naționalitate, origine etnică, limbă, religie sau convingeri, sex, vârstă, dezabilitate, opinie, apartenență politică sau pe orice alt criteriu, care duce la crearea unui cadru intimidant, ostil, degradant, umilitor sau ofensator la locul de muncă se sancționează cu amendă de la 78 la 90 de unități convenționale aplicată persoanei fizice, cu amendă de la 150 la 240 de unități convenționale aplicată persoanei cu funcție de răspundere cu sau fără privarea, în ambele cazuri, de dreptul de a deține anumite funcții sau de dreptul de a desfășura o anumită activitate pe un termen de la 3 luni la un an.

Dacă aceste acțiuni au loc la locul de muncă, în timpul orelor din partea colegilor / clienților / superiorilor - unde se poate depune plângere și ce trebuie să facem,



cum să ne comportăm?

Totul depinde de cine hărțuiește. Dacă victima este hărțuită de un coleg sau un client, ea poate depune o plângere la angajator și poate solicita ca acea persoană să înceteze acele activități ilegale și să fie pedepsită.

Dacă victima este hărțuită de angajator, ea poate să se adreseze organelor de protecție a normelor de drept și să solicite ca acțiunile lui să fie recunoscute drept ilegale, iar hărțuitorul să fie pedepsit. Cel mai bine este să apelați imediat la poliție.

Dacă hărțuirea survine prin intermediul rețelelor de socializare (mesaje obscene, fotografii, clipuri video în mesagerii) - sunt considerate hărțuire sexuală și cum pot fi dovedite?

Desigur, hărțuirea poate fi nu numai verbală, dar și nonverbală, precum și prin telefon, fax, e-mail, mesaje pe rețelele de socializare, fotografii, videoclipuri, formate audio etc. Pentru

a dovedi hărțuirea, victima trebuie să păstreze mesajele sau imaginile / videoclipurile în telefon, pe computer sau pe alte suporturi digitale, astfel încât cu aceste dovezi să se poată adresa organelor de drept sau procuraturii. Doar aceștia din urmă au puterea de a recunoaște astfel de fișiere drept hărțuirea, după studierea lor ca apoi să inițieze o cauză penală sau de a le recunoaște drept o contravenție administrativă.

La angajare, ar trebui o persoană să semneze orice act cu privire la hărțuirea sexuală? De exemplu, un document intern care ar interzice hărțuirea?

Poate să i se propună să facă acest lucru, dar aceasta nu poate fi obligatoriu. La urma urmei, hărțuirea sexuală este interzisă prin lege, toți ar trebui să cunoască acest lucru și atunci când angajatorul angajează o persoană, în mod implicit el trebuie să facă totul pentru a-l proteja pe angajat. Conform Codului Muncii, angajatorul este obligat să ia măsuri pentru a preveni hărțuirea sexuală la

locul de muncă, precum și pentru a împiedica urmărirea penală pentru depunerea unei plângeri la autoritatea competentă împotriva discriminării. De asemenea, angajatorul este obligat să introducă în regulamentele interne ale întreprinderii dispoziții privind interzicerea discriminării pe orice motiv și hărțuirea sexuală.

Ce trebuie de făcut dacă persoana care hărțuiește - amenință victima cu condiția ca să nu spună nimănui?

Totul este foarte individual și e dificil de dat un sfat pentru toți. Dar cred că teama, provocată de șantaj și amenințări, nu va rezolva niciodată problema hărțuirii. Și dacă vă confrunțați cu acest lucru, trebuie să sesizați organele de drept cât mai curând posibil.

Dacă femeia va depune totuși o plângere la poliție, ea poate solicita ca numele și prenumele ei (precum și alte date personale) să nu fie divulgate și în nici un caz să

nu ajungă în presă și la locul ei de muncă?

Bineînțeles. În plus, ea nu are doar acest drept, ea poate să îl folosească imediat după ce s-a adresat organelor de drept. Atât în timpul procesului penal cât și în cursul procesului, victima are dreptul la respectarea vieții private; asigurarea confidențialității datelor de către toți participanții la proces; examinarea sesiunilor de ședință în ședință privată la cererea victimei.

Atât în timpul urmăririi penale cât și în timpul procesului, victima are dreptul la respectarea vieții private; asigurarea confidențialității datelor de către toți participanții la proces; examinarea cauzei va avea loc cu ședințe private la cererea victimei.

Conform articolului 15 al Codului de Procedură Penală, probele care confirmă informația despre viața privată și intimă a persoanei, la cererea acesteia, se examinează în ședință de judecată închisă.

Iar conform articolului 212 al Codului de Procedură Penală Confidențialitatea urmăririi penale: (1) Materialele urmăririi penale nu pot fi date publicității decât cu autorizația persoanei care efectuează urmărirea penală și numai în măsura în care ea consideră că aceasta este posibil, cu respectarea prezumției de nevinovăție, și ca să nu fie afectate interesele altor persoane și ale desfășurării urmăririi penale.

(2) Dacă este necesar a se păstra confidențialitatea, persoana care efectuează urmărirea penală previne martorii, partea vătămată, partea civilă, partea civilmente responsabilă sau reprezentanții lor, apărătorul, expertul, specialistul, interpretul, traducătorul și alte persoane care asistă la efectuarea acțiunilor de urmărire penală despre faptul că nu au voie să divulge informația privind urmărirea penală. Aceste persoane vor da o



declarație în scris că au fost prevenite despre răspunderea pe care o vor purta conform art.315 din Codul Penal.

Articolul 315 al Codului Penal prevede: divulgarea intenționată a datelor urmăririi penale de către persoana care efectuează urmărirea penală sau de către persoana abilitată cu controlul asupra desfășurării urmăririi penale, dacă această acțiune a cauzat daune morale sau materiale bănuțului, învinutului, martorului, părții vătămate sau reprezentanților acestora ori dacă l-a făcut pe vinovat să se eschiveze de la răspundere, se pedepsește conform articolului 315 al Codului Penal.

Cu alte cuvinte, divulgarea datelor urmăririi penale contrar interdicției persoanelor care efectuează urmărirea penală se pedepsește cu amendă în mărime de până la 650 unități convenționale sau cu muncă neremunerată în folosul comunității de la 180 la 240 de ore.

Divulgarea intenționată a datelor urmăririi penale de către persoana care efectuează urmărirea penală sau de către persoana abilitată cu controlul asupra desfășurării urmăririi penale, dacă această acțiune a cauzat daune morale sau materiale bănuțului, învinutului, martorului, părții vătămate sau reprezentanților acestora ori dacă

l-a făcut pe vinovat să se eschiveze de la răspundere, se pedepsește cu amendă în mărime de la 850 la 1350 unități convenționale cu privarea de dreptul de a ocupa anumite funcții sau de a exercita o anumită activitate pe un termen de până la 3 ani.

Dacă hărțuirea a fost totuși dovedită, poate victima să ceară careva despăgubiri morale de la persoana vinovată?

Dacă hărțuirea sexuală a fost demonstrată, victima are dreptul la despăgubiri pentru prejudiciul moral. Cererea de despăgubire pentru prejudiciul moral poate fi prezentată atât în cadrul procedurii penale (cererea civilă poate fi depusă după instituirea cauzei penale și înainte de încheierea urmăririi judiciare în cadrul examinării acestei cauze penale în primă instanță), cât și în procedura civilă (procedura legală de protecție, restaurarea sau realizarea prin intermediul instanței a drepturilor civile încălcate).

Suma prejudiciului moral este determinat de judecător în baza probelor prezentate de victimă. ■

Persoanele HIV-pozitive, ce locuiesc în Republica Moldova, pot înfia copii?

Vă dăm răspunsul!

La începutul anului 2018 în Belarus a fost anulată interdicția de adoptare a copiilor de către persoanele HIV-pozitive. Noi am hotărât să aflăm cum stau lucrurile în Moldova în această privință și am solicitat toate detaliile de la avocatul IDOM Olesia Doronceanu, directorul organizației CCF Moldova Liliana Rotaru și a două femei moldovence, care au înregistrat custodia copiilor.

Potrivit spuselor Olesiei Doronceanu, avocat la IDOM, în Moldova procedura de adoptare este reglementată de Legea nr. 99 din 28.05.2010 „Cu privire la regimul juridic al adopției”.

Articolul 12 al acestei legi prevede:

(1) Adopția este permisă numai persoanelor care au capacitate deplină de exercițiu, au atins vârsta de 25 de ani și sînt cu cel puțin 18 ani mai în vîrstă decît cel pe care doresc să-l adopte, dar nu cu mai mult de 48 de ani.

(4) Nu pot adopta copii persoanele:

- a) decăzute din drepturile părintești;
- b) a căror stare de sănătate nu le permite îndeplinirea corespunzătoare a obligațiilor și responsabilităților privind creșterea și educarea copiilor;
- c) care se eschivează de la exercitarea obligațiilor părintești, inclusiv de la plata pensiei de întreținere a copiilor biologici;
- d) care au adoptat anterior copii, însă nu și-au exercitat corespunzător obligațiile părintești și sînt decăzuți din exercițiul acestor drepturi sau copilul este luat din grija lor în temeiul unei hotărîri judecătorești, fără decădere din drepturi;

- e) exonerate de obligațiile de tutore sau de curator din cauza îndeplinirii necorespunzătoare a obligațiilor;
- f) care au prezentat documente sau informații false pentru încuviințarea adopției;
- g) care au fost condamnate pentru săvîrșirea unor infracțiuni intenționate: contra vieții și sănătății persoanei; contra libertății, cinstei și demnității persoanei; referitoare la viața sexuală; contra familiei și copiilor.

Deși legea conține alineatul (4b) care prevede că părinții adoptivi nu pot deveni cetățenii a căror stare de sănătate nu le permite să-și îndeplinească în mod corespunzător îndatoririle și responsabilitățile pentru creșterea și educația copiilor, o indicație directă că cetățenii HIV pozitivi nu pot deveni părinți adoptivi, în lege nu este.

De asemenea în lege (art. 15) sunt indicate toate actele necesare pentru adopție, printre care:

- a) copia buletinului de identitate;
- b) copia certificatului de naștere;
- c) copia de pe certificatul de căsătorie, în cazul adopției de către un cuplu căsătorit, sau copia de pe certificatul de divorț, dacă este divorțat;
- d) certificatul de la locul de muncă despre funcția deținută și despre cuantumul salariului sau copia de pe declarația de venituri, sau un alt act similar, pentru ultimele 12 luni;
- e) copia autenticată de pe actul ce confirmă dreptul său de proprietate sau dreptul de folosință asupra unui spațiu locativ;

f) cazierul judiciar;

g) certificatul medical privind starea de sănătate a adoptatorului, eliberat în modul stabilit de Ministerul Sănătății, în care se indică aptitudinea de a adopta din punct de vedere medical;

h) datele sale biografice, alte acte permise de lege.

„Anterior, în organizația noastră s-au adresat beneficiari, printre care erau persoane care trăiesc cu HIV și care doreau să adopte un copil, dar credeau că acest lucru nu era posibil din cauza statutului de HIV pozitiv” – adaugă Olesia.

11/16/2016 avocații IDOM au transmis o cerere oficială către Ministerul Sănătății pentru a afla exact dacă persoanele HIV-pozitive pot sau nu adopta un copil.

În consecință, s-a dovedit că până în anul 2013 acest lucru a fost imposibil din cauza Hotărârii Guvernului nr. 512 din 25 aprilie 2003 privind aprobarea Listei Contraindicațiilor Medicale pentru persoanele care doresc să adopte copii.

În această listă, pe lângă alte maladii era indicată și HIV/SIDA. Precum și bolile psihice și tulburările psihice cu tulburări comportamentale, dependența de droguri, alcoolismul cronic, bolile somatice cronice care au dus la invaliditate de gradul I și II, bolile oncologice forme maligne, hepatită virală B, C, D, contraindicații temporare, boli venerice, tuberculoză și alte boli infecțioase grave.

La 11 februarie 2013, prin noua Hotărâre a Guvernului nr. 118 hotărârea precedentă a fost abrogată.

„În consecință, la data de 16.11.2016, Ministerul Sănătății ne-a asigurat că în prezent nici un act normativ nu prevede HIV / SIDA drept contrain-



dicație pentru persoanele care intenționează să adopte un copil, - spune Olesea. - Beneficiarii, pe care i-am consultat după, ne-au informat că, în timpul perfectării actelor pentru adoptare, a fost solicitat, printre alte documente, și certificatul cu privire la testul HIV. Dar nici unul dintre ei nu a raportat că li s-a refuzat adoptarea doar din cauza HIV. Cred că este corect să verificăm sănătatea potențialilor oameni care doresc să devină părinți adoptivi. La urma urmei, agențiile de tutelă țin cont în primul rând de interesele copilului însuși, pe care vor să-l adopte. Iar, cât privește legea, voi spune așa - atât timp cât legea nu prevede în mod clar că persoanele HIV-pozitive nu pot adopta un copil - ele au tot dreptul să facă acest lucru”.

Am reușit să luăm legătura cu două femei din Moldova, care în condiții de anonimat, au fost de acord să ne povestească despre adopția copiilor. Ambele eroine trăiesc cu HIV de multă vreme. Numele lor au fost schimbate.

„La jumătate de an de la adopție el a început să ne numească mamă și tată”

Elena

„Știm de mult timp că în orfelinatul orașului nostru există un astfel de băiat, care trăiește cu infecția HIV încă de la naștere. L-am ajutat mult timp, este normal pentru familia noastră. Apoi o cunoaștință de-a noastră s-a angajat în calitate de educator în acest orfelinat și am început să mergem acolo în mod regulat. Prima dată despre adopție a vorbit soțul. La acel moment băiatul pe care îl vizitam a început să ne sune, noi comunicam des, discutam cu el.

Când băiatul a împlinit vârsta de 10 ani, mama lui a fost lipsită de drepturile părintești prin intermediul instanței. Și când a fost întrebat: „Cu cine ai dori să trăiești?”, el a numit numele soțului meu. Ne-au contactat, ne-au explicat situația și noi am dat acordul. În acel moment noi aveam deja un fiu mai în vârstă, el avea 23 de ani, era adult, independent.

Cel mai mult timp ne-a luat examenul medical pentru pregătirea pachetului de acte. Noi, după cum era de așteptat, am depus o cerere către autoritatea tutelară că vrem să înregistrăm tutela.

Am primit listă cu actele necesare, le-am adunat. În cadrul examenului medical a existat rubrica dacă am sau nu HIV. Când am văzut această rubrică, am apelat imediat la IDOM, deoarece, potrivit legii, această nu ar fi trebuit să existe. În consecință, medicul de familie a eliberat un certificat care atestă că am dreptul să primesc custodia copilului și atât.

După aceea, am scris o cerere la orfelinat și ni s-a permis să luăm fiul pentru week-end. Două zile pe săptămână era cu noi, iar luni îl duceam la școală. Înregistrarea tutelei a durat aproximativ trei luni. De ce nu l-am adoptat? Pentru că este mai ușor să înregistrăm tutela și știm că nu îl vor lua de la noi, pentru că nu are pe nimeni altcineva care să se ocupe de educația lui.

Îmi amintesc foarte bine ziua în care l-am adus definitiv acasă. Era foarte emoționant, am pregătit atunci o masă delicioasă, dulciuri, încercam tot timpul să-i fac pe plac. Are un caracter dificil. Toți copiii de la orfelinat sunt cu destine distruse, iar acest lucru trebuie înțeles. Fiul știe că am statut HIV-pozitiv, ca și el, i-am spus imediat despre aceasta, astfel încât să nu existe inconsecvențe.

La început ne numea „tanti Lena și nenea Coala”. În prima perioadă nici nu ne permitea să ne apropiem de el, nu puteam să-l îmbrățișăm sau sărutăm. Abia mai târziu s-a dovedit, că băieții din internat i-au spus ca e luat pentru a i se lua organele pentru transplanturi. Și lui îi era foarte frică de aceasta, am aflat despre această frică doar după câteva luni. Apoi, toate s-au aranjat la locul lor. La șase luni de la adoptare, a început să ne numească mama și tata. Îmi amintesc bine acest moment, desigur, nu mi-am dat arama pe față, dar în inima mea înfloreau trandafirii, eram foarte surprinsă (râde). El s-a integrat foarte ușor în familia noastră de parcă tot timpul am trăit așa.

Doi ani mai târziu am luat încă un copil, mai mare. Am fost sunați și ni s-a propus să-l luăm pe băiat, deoarece internatul, în care locuia el, a fost desființat. Nu am putut refuza. E un copil bun, se înțelege bine, doar au trăit în aceeași școală internat.”

„Decizia de adopție a fost luată de întreaga familie”

Ecaterina

„Am înregistrat tutela asupra fiului adoptat în 2016. În luna august am început să perfectăm actele, în octombrie l-am luat acasă. În acel moment aveam deja doi copii proprii – o fiică de 17 ani și un fiu de 7 ani.

Am vizitat orfelinatul o vreme. Când am mers pentru prima dată, am vrut doar să ajut. Și când am întrebat pedagogul de ce au nevoie cel mai mult acești copii, ea a răspuns: „Ei au totul, cel mai mult au nevoie de iubire”. În acel moment, consideram adopția un act de eroism, dar încă nu luasem decizia. În timp, am început să mă întreb, dar aş putea să o fac și eu? Nu era ușor, aveam foarte multe dubii. Soțul, inițial, în general era contra.

Ni s-a propus să luăm un copil cu infecția HIV, pentru că eu însumi trăiesc cu această infecție și cunosc toate subtilitățile.

Atunci știam că prin lege, am tot dreptul să înregistrez tutela și adopția. Am ales custodia, este mai repede. Totuși mi-a fost solicitat un certificat cu privire la HIV în cadrul exame-

nului medical. Ca urmare, medicul meu de familie mi-a scris că sunt în evidență, atât.

Ziua în care l-am dus acasă, nu o voi uita niciodată. Era un sălbatic. Noi l-am adus, iar el imediat a început să plângă, s-a speriat. În trei sau patru zile, el se adaptase deja și se simțea liber.

Decizia privind adopția a fost luată de întreaga familie. Fiica cea mai mare repede s-a obișnuit, iar fiul mijlociu a devenit nedespărțit de el. Sunt foarte prietenoși, astăzi sunt cei mai buni prieteni.

Primele șase luni au fost foarte dificile și trebuie să fii gata pentru aceasta. Copiii din orfelinat sunt totuși răsuțiți, ca un copăcel, care a crescut în mod incorect. Și primele șase luni el a cercetat, a studiat totul, cât de departe poate merge. Nu l-am iubit imediat. Am avut nevoie de timp. Am încercat să-l înțelegem și să-i oferim multă grijă. Am citit foarte mult, am consultat psihologi.

Momentul în care l-am îndrăgit în sfârșit era atunci când m-am îmbolnăvit, și el era foarte îngrijorat pentru mine, dorea să mă ajute.

Astăzi sunt o mamă fericită, casa mea e plină. Ei au nevoie de mine, înțeleg că copiii mei care au nevoie de mine sunt fericirea mea, ceea ce aduce o mare satisfacție.”

Statutul HIV nu este un impediment

Potrivit spuselor Liliane Rotaru, directorul organizației CCF Moldova,

care mulți ani deja consultă viitorii părinți adoptivi și care se ocupă de serviciul de custodie temporară, statutul HIV nu poate fi un obstacol în a fi un bun părinte adoptiv și tutore.

„Nu putem spune câte persoane HIV-pozitive au solicitat consultanță de la organizația noastră, aceste informații sunt confidențiale. Dar sunt sigur că multe persoane seropozitive sunt părinți excelenți pentru copiii lor biologici și pot deveni părinți adoptivi și asistenți paternali.

Astăzi, ne străduim să înlocuim îngrijirea în orfelinate, cu familii de patronaj. Deoarece rezultatele întreținerii copiilor în orfelinate sunt foarte deplorabile. De aceea, astăzi în Moldova, în cadrul Strategiei pentru Protecția Copilului pentru perioada 2014-2020, și are loc desființarea orfelinatelor. Noi facem tot posibilul pentru a găsi o familie adoptivă sau un tutore sau o familie de patronaj. Astfel de părinți pot deveni și persoanele cu HIV pozitiv. Asistenții paternali și părinții tutori sunt atent selectați, ei trebuie să aibă un sprijin financiar stabil, un stat psihoemoțional stabil, iar dacă sunt astfel de oameni - aceasta este o mare fericire pentru copil”.

În 2015, 88 de copii au fost adoptați de cetățeni moldoveni, și numai 10 de cupluri de străini.

La 31 decembrie 2015, la evidență se aflau 1984 de copii orfani și 2493 de copii care au fost lipsiți de îngrijirea părintească, în vârstă de 0-18 ani. Potrivit statisticilor, circa o treime dintre ei sunt cu vârsta cuprinsă între 11 și 15 ani. ■

Dacă doriți să adoptați un copil, să vă înregistrați în calitate de tutore sau să deveniți asistent paternal, nu contează dacă aveți sau nu HIV, contactați-ne la adresa

CCF Moldova: Chișinău, str. Pușkin, 16, Nr. 5 - 6, MD-2012
contact@ccfmoldova.org
tel.: (+373 22) 24 32 26 (+373 22) 22 57 07
(+373 22) 23 25 28

Direcția municipală de protecție a drepturilor copiilor, serviciul de asistență paternală.

Chișinău, str. A. Vlahuță, 3
dmpdcchisinou@mail.ru
tel.: (022) 27 89 60

Vadim Jeleascov,

conducătorul proiectului Achizitii.md: Sistemul electronic de achiziții nu luptă împotriva corupției, dar își permite să o vezi

In noiembrie 2016 guvernul Republicii Moldova a aprobat pachetul de documente menite să contribuie la reformarea și dezvoltarea sistemului de achiziții publice pe parcursul următorilor patru ani. Cu ajutorul Băncii Europene pentru Reconstrucție și Dezvoltare, în anul 2017 în internetul moldovenesc și-a făcut apariția sistemul electronic de achiziții MTender care este constituit dintr-o bază de date centrală și câteva platforme comerciale prin intermediul cărora poți plasa o licitație, așteptând cea mai avantajoasă ofertă. Sistemul a fost creat nu doar de dragul necesității de a face economii, ci și de dragul unui viitor fără corupție. Totul este transparent și clar. Parte și partener al sistemului este proiectul Achizitii.md, precum și alte două site-uri - parteneri.

Conducătorul platformei Achizitii.md elaborată de compania Simpals, Vadim Jeleascov, a explicat site-ului positivepeople.md cum funcționează sistemul și de ce totuși ar trebui să îl utilizăm.

Vadim, la începutul lunii decembrie ai publicat pe pagina ta de Facebook o postare precum că la voi, la Achizitii.md, a fost înregistrat un record, și anume o licitație valoarea estimată a căruia constituie 2 milioane de lei.

Da, însă cu o zi înainte de interviul nostru, acel record a fost depășit, întrucât una dintre firme a plasat o licitație în valoare de 18 milioane de lei.

Oho! Pentru tine asemenea licitații sunt un indiciu al succesului?

Mai întâi hai să-ți povestesc de unde au apărut în sistemul achizițiilor publice firme particulare. Iată, spre exemplu, în Ucraina în sistemul electronic de achiziții "Prozorro" nu este loc pentru afacerile private. Ei au un sistem separat destinat

anume companiilor particulare. În luna mai 2017, după 4 luni de la lansarea sistemului Achizitii.md, noi am înțeles că două sisteme distincte (pentru sectorul privat și cel de stat) nu sunt eficiente și este mai bine să facem unul singur, comun pentru sectorul de stat și cel privat.

Un alt moment în acest context este cine îi va arăta statului că sistemul funcționează, că este demn de încredere? Corect – sectorul de afaceri. Or, și în marile companii de afaceri se regăsește corupția, de aceea, atunci când o companie de proporții deschide o licitație de mai multe milioane, pentru mine aceasta este unul dintre principalii indicatori ai succesului. Respectiv, sistemul este demn de încredere și poate oferi un avantaj companiei respective.

Cum se transformă aceste licitații în profit?

Adică ai în vedere unde sunt banii?

Exact. Care este câștigul vostru?

Furnizorii, adică acei care plasează ofertele comerciale, achită pentru fiecare asemenea ofertă 50 de lei. Noi am făcut aceasta doar ca să nu fie complet gratuit. Dar îți dai seama că 50 de lei pentru o licitație de 18 milioane pe care îl pot câștiga este un nimic.

Compania Simpals a avut întotdeauna două misiuni: financiară și socială. Cu cea financiară totul este clar. Iar cea socială constă în dorința de a schimba ceva în țara noastră. Eu personal consider că acest proiect ne permite schimbarea unui "strat" întreg care este constituit inclusiv din banii fiecărui cetățean de rând, de exemplu, ca tine sau ca mine.

Te referi la impozite, da?

Da, bineînțeles. Acesta este scopul nostru primar, și anume să vedem cum se cheltuiesc banii publici. Până în prezent noi am desfășurat un număr relativ mic de licitații publice. Datorită faptului că aceste licitații s-au desfășurat totuși, statul a economisit 15% doar la achizițiile de valoare mică, pe când la

unele licitații economia a ajuns și până la 60%. Dacă însă aceste achiziții nu sunt înregistrate nicăieri, nu vede nimeni cum se cheltuiesc 2 miliarde de lei anual. Dacă vom calcula economiile de la aceste 2 miliarde, vor ieși bani foarte grei care pot fi utilizați pentru reparația unei grădinițe sau școli.

Aceste oferte comerciale se plasează de la distanță, așa este?

Bineînțeles, online. Crearea achizițiilor și plasarea ofertelor are loc online. Aceasta este de fapt ideea principală, adică nu trebuie să te deplasezi undeva cu picul, să aștepti, să irosești timpul.

Cum verificăți buna-credință a furnizorilor și a cumpărătorilor voștri?

Ca și platformă, noi verificăm doar dacă compania se află sau nu în lista neagră. Există o așa-numită listă neagră a celor care nu pot participa la achiziții. Această listă este întocmită și înnoită de către organele de stat. Cu regret, lista nu prea funcționează, fiindcă în țara noastră poți crea zeci de companii de o singură zi care vor fi înregistrate pe un proprietar sau pe prietenii, rudele acestuia.

Acum noi lucrăm asupra sistemului de rating. Adică cumpărătorul poate vedea în profilul furnizorului câte contracte acesta a încheiat deja, la câte licitații a participat, câte contracte au fost anulate, de câte ori a fost descalificat. Această informație influențează asupra procesului de luare a deciziilor. În curând vom "lega" profilul de numele și prenumele fondatorului firmei. În felul acesta vom putea să prezentăm transparent situația când pe același proprietar sunt înregistrate zeci de firme.

Bine, hai să vorbim puțin despre așteptări și realitate. Iată s-a anunțat o licitație. O companie a oferit cea mai ieftină propunere...

Stai puțin: aici este de menționat că cel care cumpără are două variante: să procure la cel mai mic preț și să procure la cel mai bun raport preț/calitate. În lege aceasta este reglementat foarte clar.



Noi nu recomandăm să procurați ceva la cel mai mic preț. Noi recomandăm să procurați ceva de calitate la cel mai mic preț, fiindcă este mai bine să achiți acum cu 1000 de lei mai mult și să procuri un produs mai calitativ, decât să cumperi unul mai ieftin și apoi să te 'arzi' din cauza calității lui proaste.

Câte licitații au fost plasate pe site-ul vostru din momentul lansării lui?

În jur de 200. Aceasta este foarte puțin. Ca să înțelegi, majoritatea licitațiilor au fost create pe parcursul ultimelor 2 luni, adică integru an a fost tăcere, fiindcă voluntari erau puțini. În luna noiembrie Ministerul Finanțelor a emis un ordin ca trezoreria de stat să nu aprobe achizițiile pentru instituțiile subordonate ei dacă acestea nu sunt efectuate prin sistemul electronic. După aceasta au pornit licitațiile. De curând Consiliul Municipal Chișinău a emis o hotărâre potrivit căreia începând cu 15 februarie curent, toate organele de achiziții din Chișinău vor fi obligate să efectueze toate achizițiile de valoare mică prin sistemul electronic de achiziții.

Când vorbești despre sistemul electronic, tu întotdeauna pui accept pe lupta cu corupția. Să admitem că un funcționar va desăfușura o licitație pe platforma voastră, dar în instituția lui corupția cum a prosperat, tot așa va continua să prospere. Că doar oamenii nu se schimbă!

De ce gândești atât de rău despre oameni? În general, noi niciodată nu ne-am gândit să lucrăm cu statul, pentru a evita problemele. Dar iată că deja de un an comunicăm, interacționăm și eu n-aș putea să-ți spun că acești secretari și contabili care stau acolo și organizează licitații fură sau sunt corupți. Sincer. Da, nu neg că sunt din aceștia despre care gândești: "Acesta cu siguranță are pușușor pe botișor", însă majoritatea sunt niște lucrători conștiincioși care nu au nevoie de scheme și variante. Eu pun de obicei accent pe lupta cu corupția pentru ca oamenii să înțeleagă că sistemul electronic înseamnă, în primul rând, transparență (adică noi vedem pe ce sunt cheltuiți banii noștri), în al doilea rând – eficiență (creșterea concurenței și reducerea costurilor de achiziție). Și, în al treilea rând, automatizare, adică posibilitatea de a simplifica lucrul cumpărătorului, pentru ca acesta să aibă mai puține probleme și birocrațism. Sistemul nu luptă împotriva corupției, însă ne permite să o vedem. Adică tu, spre exemplu, intri pe site-ul nostru și poți monitoriza licitațiile oricărui spital.

Cât de des prindeți oamenii asupra unei fraude?

Noi nu suntem organe de drept pentru a-i prinde. Funcționează sistemul electronic care arată totul. Acolo totul este transparent.

În sistem sunt trei platforme și o singură bază de date. Voi, cei trei, aveți relații prietenești?

Relațiile noastre sunt relații de colaborare. Sistemul MTender este un hibrid, adică orice companie se poate conecta la MTender și poate să-și creeze propria platformă. Acesta este un lucru bun, fiindcă în felul acesta noi konkurăm pentru calitatea serviciilor oferite. În plus, noi ne supraveghem și ne controlăm reciproc, adică eu nu cunosc datele pe care le deține un site sau altul, însă noi toți le putem verifica prin intermediul bazei centrale de date, care la fiecare două minute colectează informația de pe toate platformele. Informația este întotdeauna actuală, oricând ai decide să o verifici.

Să admitem că procedura de achiziție s-a încheiat, licitația a avut loc, furnizorul a fost selectat. Puteți verifica dacă a fost sau nu încheiat contractul?

Deocamdată nu, dar planificăm să o facem. Acum lucrăm asupra unor funcții prin intermediul cărora contractul va fi generat automat de sistem, iar la încheierea licitației va fi semnat prin semnătură electronică. Tu ești prima persoană căreia îi spun acestea. După ce contractul va fi semnat, acesta nu va mai putea fi modificat, ci doar completat. Acest fapt înseamnă protecție. Ulterior contractul în mod automat este expediat la trezoreria de stat, care urmează să valideze contractul și să verifice dacă instituția respectivă dispune sau nu de bani. Încă un pas spre perfecționare este implementarea facturilor electronice. Adică în sistemul nostru se vor vedea toate transferurile și va fi imposibil să transferi mai mult decât suma contractului.

Cei de la Simpals utilizează sistemul electronic, da?

Bineînțeles! Și economisim astfel nu puțini bani!

Sistemul v-a ușurat munca?

Nu pot să spun că aceasta ușurează munca departamentului de achiziții, fiindcă avem un departament de achiziții foarte bun care lucrează excelent și până la implementarea sistemului. Totuși anume noi am fost deschizătorii de drumuri, adică noi am fost acei care au

deschis prima licitație. Pentru organizația "Sporter" aveam nevoie de suporturi pentru biciclete. Inițial intenționam să cheltuiem pentru ele 80 000 de lei, dar în consecință le-am procurat cu 53 000. Este o economie bună? Bineînțeles! Și acesta este un indicator!

Acest contor care arată întotdeauna câți bani au fost economisiți este un instrument minunat bineînțeles. Dar știți cumva și unde sunt folosiți acești bani economisiți?

Nici aceasta nu ține de competența și atribuțiile noastre. Banii economisiți rămân pe cont. Structurile de stat nu îi pot cheltui pentru altceva, fiindcă atunci când se întocmește bugetul banii sunt rezervați pentru procurarea unor bunuri concrete. De regulă, cu banii rămași pur și simplu se procură ceea ce este în cantități insuficiente, de exemplu hârtie sau articole de birou. Eu personal sper că din contul banilor economisiți se vor majora salariile celor care se ocupă de achiziții, fiindcă plata pentru munca depusă trebuie să fie una decentă, astfel încât ei să nu fie tentați să caute căi și mijloace ocolite. Corupția nu apare pe loc gol.

Peste tot se scrie că inițiatorul implementării acestui sistem a fost Banca Europeană pentru Reconstrucție și Dezvoltare și Ministerul Finanțelor. Din contul cui au fost create aceste platforme?

Banca Europeană pentru Dezvoltare și Reconstrucție este sponsorul principal al proiectului-pilot și consultant al bazei legislative. Ei au făcut baza centrală de date și o perfecționează până în prezent. Site-ul nostru l-am elaborat din cont propriu.

Ultima întrebare. Când încerci la diferite ședințe să convingi oamenii să folosească sistemul, care este argumentul tău forte?

Acei care sunt obligați să-l folosească nu au nevoie de argumente, fiindcă acolo funcționează legea. Dar acelor care o pot face benevol, mă refer la sectorul privat, eu pur și simplu le recomand: dacă considerați că în compania dumneavoastră este corupție și doriți să economisiți bani, trebuie să utilizați sistemul electronic. Dacă însă considerați că totul vă merge bine, eu nu vă pot convinge. Pot doar să vă recomand să încercați. De ce să conving pe cineva? Dacă ești o persoană rațională și înțelegi că sistemul poate fi util pentru tine, o vei face tu însuși. ■

„Persoana care dorește să meargă la centrul de reabilitare trebuie să fie pregătit pentru faptul că acolo nu e stațiune, ci muncă asiduă de zi cu zi”.

Patru persoane care au trecut reabilitarea ne-au povestit despre experiența lor în a depăși dependența

In fiecare an, în comunitatea terapeutică „Inițiativa Pozitivă”, zeci de oameni trec reabilitarea contra dependenței de droguri și alcool. Cineva reușește să se recupereze complet de la prima dată. Cineva are nevoie de încă o încercare. Dar absolut toată lumea pleacă de aici cu o mentalitate schimbată și cu alte valori. Am vorbit cu patru foști consumatori care au trecut un curs complet de reabilitare pe baza comunității terapeutice și încearcă acum să înceapă viața de la zero



Dmitri Șcrobanetș, 32 ani

„Cel mai important lucru pe care l-am învățat acolo este să nu cedezi în fața difi-cultăților”

TRECUTUL

Consum marijuana de la vârsta de 13 ani, acum am 32. În plus, am avut probleme cu alcoolul, dar acum trei ani am fost codat. Deja la vârsta de 15 ani depindem mult de tramadol, la acel moment era posibil să mergi la farmacie, să cumperi 20 de bucăți dintr-o dată și le beai pe loc. Timp de doi ani, în fiecare zi, eu am consumat tramadol. Apoi am încercat să consum injecții intravenoase și vint. Ultimul an și jumătate, înainte de a renunța definitiv, am fumat „sare”. Mereu mi-au plăcut drogurile rapide.

Am înmormântat mulți prieteni în această perioadă. Aproape toți erau consumatori, cineva murise dintr-o supradoză, cineva s-a sinucis. Este foarte înfricoșător. Dar chiar și după ce îți petreci prietenul pe ultimul drum, te întorci acasă de la masa de pomenire și cauți o doză.

CAUZA

Întotdeauna am crezut că drogurile sunt cool, îți ridică autoritatea, mă simțea mai relaxat, fetele mă plăceau.

Încă din școală am fost condus la poliție. Dar reușeam să aranjez totul în așa mod ca în locul părinților mei venea un cunoscut, care pretindea că e unchiul meu.

În timp, mama a aflat despre tot. A încercat să inventeze unele pedepse, dar nimic nu a ajutat. Ea, pur și simplu, nu știa cum să se comporte în astfel de situații, ea mi-a mărturisit acest lucru mai târziu. Acum frecventează grupurile de ajutor reciproc, pe ea o ajută acestea.

REABILITAREA

La un moment dat, am vrut doar să mă închid într-o cameră întunecată și să fumez acolo până voi muri, pentru a nu deranja pe nimeni altcineva. Mama a simțit acest lucru, și a început să caute o soluție. Ne-am adresat la dispensarul narcologic central, acolo am primit o cură cu perfuzii, dar chiar și acolo am conti-

nuat să consum. Au mai fost câteva încercări. Apoi mama a găsit organizația „Inițiativa Pozitivă”. Am venit aici cu soția mea, am fost întâlniți, am discutat, iar trei săptămâni mai târziu m-am dus la reabilitare.

La început a fost greu, mi sa părut tot timpul că ai mei nu vor putea trăi acolo fără mine. În primele zile am crezut că am venit să scap de dependență. Dar apoi mi-am dat seama că trebuie să dobândesc ceva pentru a nu reveni la ea. Doar am renunțat de multe ori, dar tot timpul m-am întors înapoi. O lună mai târziu, mi-am dat seama că obiectivul meu principal este să învăț cum să îmi gestionez viața, pentru a mă dezvolta, a realiza, să lupt cu mine însumi.

Nu vroiam nici de cum să merg și la al doilea curs. Numai mai aproape de vacanță, am început să analizez, ceea ce am obținut și am decis, totuși, să merg. În primul curs eu m-am tratat, recuperat, relațiile în familie s-au îmbunătățit și, desigur, am vrut să fortific acest lucru. În vacanță, am văzut ochii arzători ai soției mele, ai mamei mele, ai unchiului meu, care în genere nu credea că voi reuși. Și apoi am înțeles definitiv că nu m-am înșelat. Prima săptămână a fost dificilă, îmi era dor de ai mei. Apoi a existat o criză, stagnare, mi se părea că nu se întâmplă nimic și eu stau pe loc.

Astăzi sunt la etapa de adaptare, a

mai rămas un gol, pe care trebuie să-l umplu cu ceva. În vremurile vechi, aş fi rezolvat totul cu un singur apel. Dar astăzi rabd, pentru că ştiu că sobrietatea mea este viitorul meu fericit.

ASTĂZI

Astăzi, în primul rând, fac totul pentru a păstra sobrietatea. În continuare, eu împreună cu soţia mea trebuie să ne mutăm în casa noastră. Şi mai vreau să fac cursurile de şoferie pentru a obţine permisul de conducere şi să cumpăr maşină proprie.

Vreau foarte mult să scap de nesiguranţă pentru a merge spre obiectivele mele.

Reabilitarea mi-a permis să-mi schimb atitudinea faţă de viaţă, viziunea mea asupra lumii, am început să percep diferit totul ce mă înconjoară, oamenii ce mi-au fost alături. Reabilitarea m-a ajutat să mă găsesc, să-mi întăresc principiile, credinţele, credinţele corecte. Reabilitarea m-a ajutat să înţeleg că viaţa merge înainte şi e grozav să faci aceleaşi greşeli în anii rămaşi.

Persoana care doreşte să meargă la centrul de reabilitare trebuie să fie pregătit pentru faptul că acolo nu e staţiune, ci muncă asiduă de zi cu zi. Dar dacă te trezeşti în fiecare dimineaţă fără gândurile: „Iarăşi aceste vacii”, dar cu gânduri: „Cât de bine e că sunt aici, şi cei dragi mă aşteaptă şi cred în mine” - atunci totul trece repede şi fără piedici.



Roman Russu, 33 ani

„La un moment dat înţelegi, că nu tu eşti stăpân pe acţiunile tale, ci drogurile”

TRECUTUL

În trecut am fost judecat de mai multe ori, dar nu a ajuns niciodată în închisoare. Toate procesele mele erau pentru furt. Şi furam pentru ca să pot cumpăra droguri cu banii furati.

În copilărie îmi plăcea foarte mult sportul. Mult timp am jucat fotbal pentru internatul sportiv „Codru”, iar apoi m-am traumatizat, iar medicii mi-au interzis să ies pe teren. Pentru mine era foarte greu. Anume atunci, am început să consum.

Să consum alcool şi apoi să fumez iarbă, am început când aveam 14 ani. În timp, am încercat totul. Este mai uşor să enumer ceea ce nu am încercat. În ultimii doi ani am stat pe săruri şi spice. Aceasta este o degradare uriaşă pentru o persoană. Când consumi, nu observi toate acestea, apoi te uimeşti de faptul cum erai.

Drogurile grele am început să le consum la 18 ani, acum am 33 de ani. Şi puţin peste şase luni, nu le mai consum de fel.

Învăţam foarte rău, abia am absolvit 9 clase. Apoi nimic. Când am primit paşaportul străin, m-am dus în Europa, gândeam, voi câştiga acolo bani pentru o viaţă decentă. Ca rezultat, am lucrat doar la început şi apoi iarăşi am dat de droguri, furam. Mi-e greu să-mi amintesc toate acestea. Percepeam furatul ca o serviciu în acea vreme.

CAUZA

Când aveam 10-11 ani, fumatul şi furtul erau la modă. Ştiam încă atunci că nu este bine, dar doream foarte mult să capăt autoritate în rândul prietenilor. Şi probabil, să depăşesc complexe în acest fel. Nu am trăit foarte bine, a venit perestroika, s-a început criza. Şi ca să nu cer bani de la părinţi, am început să fur. Cheltuiam banii pe discoteci, băutură, iarbă. Primul lucru pe care l-am furat a fost o bicicletă. Mai departe nici nu le mai enumeram.

La un moment dat înţelegi, că nu tu eşti stăpân pe acţiunile tale, ci

drogurile şi acesta este sfârşitul, când încetezi să mai fii conştient de acţiunile tale, este oribil.

De multe ori am fost la detoxificare. Când îmi era foarte rău, mă duceam la policlinică, îmi puneau perfuzii. Aceasta mă ajuta să-mi revin doar pentru o săptămână.

REABILITAREA

Despre reabilitare mi-a spus mama. Nu credeam în aşa ceva. Dar totuşi am venit la „Iniţiativa Pozitivă”, am început să frecventez grupurile şi, când am auzit poveştile celorlalţi, am realizat că am scăpat uşor şi că mai am o şansă. Ca urmare, am decis să merg la comunitatea terapeutică.

La început era greu. Vroiam să plec, chiar încalcăm deliberat regulile, astfel încât să fiu alungat. Dar curatorii mi-au simţit starea de spirit şi nu-mi dădeau atenţie.

Reabilitarea este lumina, este locul unde veţi fi ajutat, unde veţi fi călăuzit pe tot drumul deja bătut şi veţi merge pe el cu încredere, pentru că veţi fi mereu susţinuţi.

Unele lucruri le făceam fără dorinţă. Nu puteam înţelege cum ar putea ajuta ele la reabilitarea mea. Şi din această cauză apărea un conflict intern.

Cel mai remarcabil lucru pe care îl ţin minte din perioada reabilitării este deschiderea tuturor celor care sunt acolo, toţi cei care lucrează acolo, celor care sunt şi ei la reabilitare.

Reabilitarea m-a făcut disciplinat, ceea ce mă ajută foarte mult în viaţă. Dacă urmaţi regulile, toate se aranjează la locul lor.

Când am terminat al doilea curs, îmi era frică să plec de acolo. Nu înţelegeam ce să fac în continuare cu această sobrietate, cum să o salvez. Şi, desigur, astăzi mai am încă nevoie de ajutorul lor.

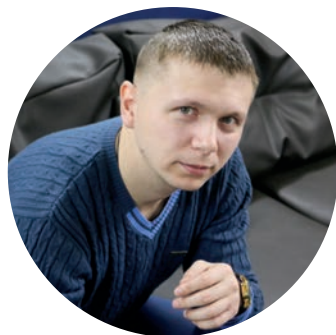
PROIECTE

În viitorul apropiat, intenţionez să încep să ajut alte persoane. Şi mi-ar

plăcea cu adevărat să am o familie, nu am avut-o niciodată. Dar înainte de a construi o familie, trebuie să mă înțeleg pe mine însu-mi, să înțeleg ce doresc de la viață.

Chiar vreau să arăt persoanelor care se confruntă cu această problemă că, în afară de droguri, există o altă viață, este viitor, scopuri care te ajută să obții plăceri nu numai cu droguri, ci pur și simplu de la viață.

Când văd astăzi persoane care consumă droguri, este foarte greu pentru mine. Vreau să le ajut imediat, pentru că știu în ce groapă se află. Iată o altă nuanță – când o persoană consumă droguri, este inutil să-i spui ceva, ea nu înțelege nimic. Singurul lucru care îl putem face este să încercăm să-i arătăm un exemplu pozitiv, să-l chemăm într-un grup, la o consultare.



Maxim Reșetnic, 30 ani

„Astăzi pentru mine, fiecare zi este o nouă etapă”

De opt luni nu mai consum droguri, dacă să luăm în considerație trei săptămâni de pregătire pentru reabilitare și reabilitarea. La adaptare nu m-am dus, soția s-a îmbolnăvit și nu aveam cu cine lăsa copilul.

Trecutul este standard - o companie proastă, țigări, iarbă, alcool, am vrut să fiu ca toți ceilalți, să nu mă deosebesc. Când am început să fumez iarbă, aveam 15 ani. Atunci învățam la școală, am băut mai întâi, apoi ne plictiseam și am decis să fumăm. Așa a început totul.

CONSUMUL

Cel mai mult am fumat spice. Nu m-am injectat niciodată, nu îmi plăcea. Iar heroina era scumpă. Au mai fost amfetamine, îmi plăcea starea pe care o creau.

Consumam și continuam să lucrez. Puteam și în timpul muncii să fumez, înainte de muncă și după.

Mă străduiam să vin acasă treaz. Dacă am consumat la muncă, mă străduiam să mă plimb câteva ore ca să mă trezesc. Dar era dificil, așa că după un timp am început să fumez și acasă, doar ieșeam la balcon și eram gata.

Desigur că realizam mi-am dat seama că este timpul să mă opresc. Dar nu am întreprins nimic în acest sens, erau doar cuvinte. Puteam să nu consum o lună sau două, și apoi ca și când cineva special suina sau eu găseam pe undeva un pliculeț, și totul începea din nou.

Chiar și atunci când s-a născut copilul, eu nu m-am schimbat. În timp ce soția se afla la maternitate, am sărbătorit trei zile. Nu m-am gândit ca mi s-ar fi putut întâmpla ceva, îmi părea ca eram bine.

DECIZIA

Despre staționar, am auzit la dispensarul narcologic, am mers acolo încă o dată pentru a primi o cură de perfuzii. Ei m-au sfătuit să mă adresez la „Inițiativa Pozitivă”. Îmi amintesc că am căutat în Internet, am citit despre programul de reabilitare și m-am gândit: „Oh, nu, care șase luni?”. Din nou, o jumătate de an mă țineam doar de promisiuni. Apoi mama mi-a povestit despre un băiat care a trecut reabilitarea și l-a ajutat. Era vorba despre fiul unei prietene de-a mamei mele. Ca rezultat, am decis și am venit la centrul „Inițiativa Pozitivă”. Am discutat cu psihologii, apoi am decis că trebuie să trec acest tratament.

REABILITAREA

În comunitatea terapeutică plecam ca într-o tabără de vară – mi-am făcut bagajul, aveam emoții, îmi imaginam cum va fi acolo. În principiu, așa cum mi-am imaginat, așa și

a fost – da, a fost un pic neobișnuit la început, dar procesul îmi plăcea.

Nu m-am certat cu nimeni, am avut relații bune cu toată lumea. Prima dată era atât de simplu încât am început să-mi fac griji. Dar la sfârșitul primului curs am vrut să plec acasă. Băieții m-au convins să rămân.

În staționar, am fost implicat în creșterea prepeițelor. Îmi plăcea foarte mult.

În vacanță totul era foarte neobișnuit, persoanele apropiate și rudele au fost pur și simplu șocate de schimbările mele - am început să vorbesc normal, am renunțat la fumat, eram treaz, am devenit mai disciplinat. Atunci m-am gândit ca dacă acum totul s-a schimbat atât de mult, ce se va întâmpla încă peste trei luni? Deci, am decis să mă întorc pentru al doilea curs.

La al doilea curs a fost mai interesant, responsabilitățile au devenit mai mari, era necesar să arăt noilor pacienți un exemplu pozitiv. Cel mai rău a fost la sfârșit – s-a acumulat oboseală, îmi lipsea familia. Când m-am întors acasă - senzațiile erau ca după tabără. Pare distractiv, grozav, dar apoi încep să-ți lipsească băieții, acea situație.

ÎN PREZENT

Acum, obiectivele mele principale sunt de a deveni mai responsabili, de a nu amâna pentru mai târziu ceea ce se poate face astăzi, să nu mai înjur și să învăț să spun adevărul, indiferent de situație. Înainte obișnuiam să încerc de multe ori să înfrumusețez, să mint. Astăzi controlez astfel de momente.

Și astăzi nu mă tem de greșeli. Anterior, îmi era teamă că aș fi certat, condamnat. Iar acum știu că trăiesc după principii corecte și nimeni nu mă va certa.

Vreau să-mi protejez fiul de ceea ce mi sa întâmplat. Așa că o să vorbesc cu el. Nouă, ni s-a spus doar că drogurile sunt rele. Dar ce sunt ele? La ce duc? Nimeni nu ne-a spus despre aceasta. Cu siguranță voi discuta cu fiul meu. Dar nu am decis încă dacă

îi voi spune sau nu despre experiența mea.

LECȚIA

Cel mai important lucru pe care m-a învățat reabilitarea este să-mi asum responsabilitatea și să fac ceea ce mi se spune, să ascult sfaturile, să ascult oamenii.

Am planificat să merg la universitate, nu am studii superioare. Nu am decis încă ce facultate, dar vreau să lucrez în sfera socială și să continui să trăiesc sobru. Să învăț să mă bucur de fiecare zi. Astăzi, acesta este principalul pentru mine și desigur, vreau să găsesc un nou loc de muncă. Înainte de reabilitare am lucrat timp de 11 ani la fabrica de pâine. Astăzi am demisionat de acolo și nu mai vreau să mă întorc.

Fiecare zi pentru mine e nouă etapă. Dacă mai înainte seara trebuia să găsesc ce să fumez, ca să nu mă plictisesc, acum - seara iau copilul de la grădiniță, cântăm, citim, el îmi povestește cum a trecut ziua lui, luăm cina cu întreaga familie, bem ceai, privim televizorul. Aceasta este fericirea.



Fiodor Fialcovschii, 42 ani

„Astăzi sobrietatea îmi dă dorința să trăiesc”

Nu mai consum de aproximativ nouă luni, exact din momentul când am venit la reabilitare. Acum sunt la adaptare, în curând se va finaliza și ea.

ÎNCHISOAREA

Am venit la biroul „Inițiativei pozitive” la câteva zile după ce am fost eliberat. Încă eram în închisoare, și deja știam că voi veni la reabilitare în comunitatea terapeutică. Am vrut să o fac în 2008, dar am fost închis din nou pentru cinci ani și atunci mi-am dat seama că trebuie să schimb ceva. Există suficient timp în închisoare pentru a gândi și a cântări toate argumentele pro și contra.

În total, am petrecut aproximativ 15 ani în închisoare. Aveam 18 ani când am fost închis pentru prima dată. Între termenii în care am încercat să mă opresc singur, am fost în străinătate, dar nimic nu a ajutat.

CONSUMUL

Am folosit periodic, chiar și în închisoare am găsit lacune pentru aceasta. De regulă, am utilizat opiu și canepă.

Prima dată am încercat când aveam 12-13 ani. În compania în care îmi petreceam timpul, băieții erau mai mari, ei deja consumau cu toții, dar din anumite motive nou nu ne permitea. Dar când e întâmplă asta lângă tine, este imposibil să te opui, am vrut să mă simt egal cu ei.

Nu mi-am dat seama imediat că sunt dependent. Mult timp gândit că sunt campion, că pot renunța, trebuie doar să doresc acest lucru. La un moment dat, mi-am dat seama că toți banii se duc doar pe droguri, tot timpul se duce pe ele. Când am încercat să renunț, începeau durerile, atacurile psihice și aceasta era insuportabil.

Familia mea nu a știut de la început, primii au intrat în bănuieli frații mei și apoi mama. La început ea nu credea, nega totul. Doar atunci când frații au găsit o seringă și i-au arătat-o, atunci totul a devenit clar. Îmi găseam diferite scuze, și pentru ochii roșii și pentru nasul ce curgea constant, în general, pentru tot.

Am terminat cu chiu și vai studiile. Apoi am fost admis la o școală profesională, la specialitatea de electro-gazo-sudor. Tot acest timp am

continuat să consum.

Nu am lucrat nici o dată normal. Lucrul meu consta în scheme dubioase.

REABILITAREA

Nu aș spune că tot timpul, petrecut la reabilitare, mi-a fost greu. Deoarece, de exemplu, eram obișnuit cu aceeași disciplină în închisoare, nu eram copleșit de probleme interne sau emoționale. Am vrut să merg până la capăt și să văd ce va fi la final.

Și astăzi îmi place acest rezultat, primesc plăcerea de la aceasta. Da, undeva nu a fost foarte plăcut, toată viața mea conștientă am încălcat legile și regulile, dar aici trebuiau respectate și acest lucru contrazicea sistemul meu de valori. Dar astăzi este super și mi-am schimbat viziunea, am început să văd obiective, sarcini, să-mi asum responsabilitatea, să nu-mi fie frică să mă deschid.

Sobrietatea însuși a înlăturat un careva vâl în perceperea vieții, și astăzi pentru mine doar să privesc treaz viața - este minunat. Astăzi, sobrietatea în sine îmi dă dorința de a trăi.

Cel mai dificil lucru pentru reabilitare sunt zilele de serviciu. Spre sfârșit, deja făceam cu ușurință acest lucru, iar la început mă pierdeam, nu înțelegeam de unde să încep și ce să fac, cum să reușesc totul.

Și exemplul pentru băieți era dificil la început. În stațion, mi-am dat seama că atunci când te ajută unul pe altul este grozav. Pentru mine totul era din domeniul fanteziei, dar s-a dovedit că acestea sunt lucruri normale - să arăți respect, grijă.

ASTĂZI

Astăzi, practic nu mai am nici rude și prieteni. Părinții au murit, mai sunt frații, dar nu prea comunicăm în de aproape. Până acum nu intenționez să formez o familie, aceasta este o opțiune care va veni de la sine.

Nu știu dacă părinții mei ar fi mândri de mine acum dacă ar fi în viață. Dar dacă aș fi în locul lor, la sigur aș fi mândru de mine însumi. ■

Biletul fericit.

De ce reabilitarea bazată pe comunitatea terapeutică „Inițiativa pozitivă” într-adevăr ajută?

Pentru al 14-lea an consecutiv, în satul Beriozchi, raionul Aneii Noi, există un loc în care toți oamenii sunt egali și unde fiecare vine cu un singur scop - să scape de dependență, să-și schimbe viața și să se întoarcă la cursul său normal. Este vorba despre comunitatea terapeutică „Inițiativa Pozitivă”, condusă de managerul programelor de reabilitare Vladimir Dodon. Astăzi, prezentăm argumente care confirmă că reabilitarea bazată pe comunitate ne ajută cu adevărat.

RECUPERAREA

Reabilitarea pe baza unei comunități terapeutice este un proces complex de vindecare și recuperare a unei persoane la nivel fizic, psihologic, social și spiritual. Reabilitarea în comunitatea terapeutică se realizează pe baza unei metodologii. La etapa actuală, comunitatea terapeutică a trecut acreditarea de stat, ceea ce confirmă competența și profesionalismul atât a angajaților comunității cât și a programului care este implementat acolo.

Oamenii care se încadrează în comunitate - se recuperează, capătă sensul vieții fără droguri, alcool și

tutun, învață să-și asume responsabilitatea, să stabilească obiective și să le atingă.

DISCIPLINA

Foștii rezidenți care au trecut reabilitarea în comunitatea terapeutică, toți își amintesc disciplina la care s-au obișnuit, fiind la reabilitare. În comunitate există un regim strict al zilei, care include timp pentru activități de grup (grupuri de ajutor reciproc, sesiuni informative, cerc de sinceritate, grupuri de reabilitare în 12 pași, adăugați), pentru muncă (menținerea ordinii în casă, curte, lucrul în grădină, în gospodărie, etc.).



Există, de asemenea, timp pentru dezvoltarea individuală (citirea, ținerea unui „jurnal al sentimentelor”, îndeplinirea sarcinilor din planul individual), timpul pentru consultări cu specialiștii (managerul de caz, psihologul, asistentul social, juristul) și timpul personal. La sfârșit de săptămână, rezidenții joacă fotbal, tenis de masă, merg la pescuit, vizionează filme, merg în excursii.

MOTIVAREA

Principala regulă a reabilitării este dorința persoanei de a o face. Nici o persuasiune a rudelor și prietenilor, și cu atât mai mult, metodele violente nu funcționează. Pentru a ajunge la reabilitare, o persoană trebuie să-și schimbe modul de viață.

Pentru reabilitarea cu succes este necesar să se respecte regimul comunității terapeutice, regimul zilnic, să fie îndeplinite sarcinile prescrise individual și să îndeplinească cerințele la toate etapele programului de reabilitare. Este important ca o persoană să încerce din toate puterile și să recunoască deschis victoriile și înfrângerile, căutând ajutor.

PREGĂTIREA

Înainte de merge la reabilitare, persoana trece printr-un proces de pregătire. Durata lui este de la una până la trei săptămâni. În acest moment, cu persoana respectivă lucrează diferiți specialiști din organizația „Inițiativa Pozitivă”. Ei determină nivelul de motivare, clarifică esența programului, află starea de sănătate a rezidentului. Noi acordăm o atenție deosebită redirecționării serviciilor de testare pentru HIV, tuberculoză, hepatită și infecții cu transmitere sexuală. O atenție deosebită este acordată aderării la tratamentul necesar în timpul reabilitării, dacă rezidentul are nevoie de acest tratament.

PROGRAM EFICIENT

Programul de reabilitare, elaborat de-a lungul anilor, constă din trei etape, fiecare dintre ele având rolul său.

Prima etapă a programului durează maximum trei luni de la momentul admiterii.

Obiectivele primei etape includ dezvoltarea unor practici comportamentale care sunt în conformitate cu regulile și principiile





Comunității Terapeutice (stabilirea unor relații de încredere în echipă, dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, dezvoltarea abilităților de comunicare constructivă cu alți rezidenți aflați în program). Persoana trebuie să respecte regimul zilei și să-și asume responsabilitatea pentru îndeplinirea sarcinilor din planul său individual, elaborat în colaborare cu managerul de caz.

Apoi, rezidentul merge în vacanță (zile de odihnă) în afara comunității, care durează trei zile și este menită să se asigure că persoana să-și actualizeze motivația în sine și să revadă principiile sale. De asemenea, în timpul vacanței, persoana poate să rezolve unele probleme de zi cu zi, să-și viziteze rudele, să efectueze tratamentul necesar.

A doua etapă al programului diferă de prima. La acest stadiu, rezidentul, pe lângă îndeplinirea exactă a responsabilităților care îi sunt atribuite, participă activ la toate evenimentele de grup și individuale. La a doua etapă, rezidentul ar trebui să înțeleagă că comportamentul său servește drept model de imitare pentru alți rezidenți. A doua etapă durează trei luni după revenirea din concediu.



După ce au trecut primele două etape, rezidentul are de ales - să rămână și pentru perioada de adaptare sau să termine reabilitarea. Experiența arată că cea mai lungă remitere este obținută de acele persoane care au trecut și programul de adaptare (o săptămână la Chișinău, o săptămână în Comunitatea terapeutică). Adaptarea durează trei luni și include voluntariatul în biroul „Inițiativei pozitive” și lucru în comunitatea terapeutică în calitate de facilitatori (consiliere după principiul „de la egal la egal”, organizarea de grupuri de ajutor reciproc).

STIMULĂRI

În procesul de reabilitare, rezidenții pot fi încurajați pentru buna muncă și pentru îndeplinirea tuturor sarcinilor atribuite. Totul este foarte individual. De exemplu, la un eveniment de grup, în prezența altora, pot fi menționate meritele unui rezident. Succesul poate fi menționat și în timpul consilierii individuale. O persoană are oportunitatea de a deveni senior pentru un alt rezident, ajutându-l, împărțind experiența sa. De asemenea, este posibilă finalizarea

programului de reabilitare prin externat.

Pentru ca rezidentul să fie exclus din program, el trebuie să se străduie. De regulă, excluderea este o măsură extremă cauzată de un dezacord cronic, conștient cu valorile comunității terapeutice și valorile altor rezidenți.

Rezidentul poate pleca în orice moment din comunitatea de reabilitare la dorința sa. Însă, în acest caz, el trebuie să înțeleagă că poate reveni la reabilitare abia după șase luni.

VIAȚA DUPĂ REABILITARE

După finalizarea procesului de reabilitare, noi de sigur continuăm să menținem relațiile și comunicarea cu foștii rezidenți. Pe lângă relațiile informale care joacă un rol-cheie în menținerea sobrietății, dezvoltăm servicii pentru rezidenți și după program. La Chișinău există un centru de zi „Pas cu pas”, unde fiecare rezident poate fi ajutat după program și unde însuși rezidentul

poate să se angajeze ca voluntar, ajutându-i pe alții.

Rezidentul după program se poate adresa cu orice întrebare către specialiști pentru implementarea eficientă a planurilor sale (manager de caz, psiholog, asistent social și jurist). De asemenea, să participe la activitățile de grup și în viața altora, luând astfel o poziție utilă din punct de vedere social. Toate aceste servicii sunt oferite gratuit.

ACCESIBILITATE

Comunitatea terapeutică există din contul antreprenoriatului privat (vânzarea de carne și produse lactate) și al donațiilor voluntare, inclusiv din partea rudelor rezidenților.

Deseori, echipa angajaților organizației acoperă în mod voluntar anumite cheltuieli ale comunității,

rezidenții de succes ne ajută după terminarea programului.

De regulă, în timpul procesului de reabilitare, rezidenții sau rudele acestora achită o sumă lunară de 2500 lei, care acoperă costurile pentru alimentație și utilități (electricitate, apă). ■

Din 2005, 331 de persoane au apelat la serviciile comunității terapeutice, aproximativ 40 de persoane au trecut reabilitarea repetat

În 2017, la serviciile comunității terapeutice au apelat 37 de persoane. Dintre acestea, 30 de bărbați și 7 femei

Noi nu existăm din contul granturilor sau sponsorizării internaționale. Și dacă cineva dintre voi dorește să contribuie la dezvoltarea comunității sau să devină patronul nostru permanent - scrieți-ne sau sunați-ne și noi vă vom spune mulțumesc!

Dacă dumneavoastră sau unul dintre prietenii sau rudele dvs. se luptă cu dependența de droguri sau alcool, doriți să vă schimbați viața și să faceți reabilitare în comunitatea terapeutică „Inițiativa pozitivă”, sunați la

+373 69 30 12 40

sau veniți la adresa:

**Republica Moldova, Chișinău, Str. Independenței, 6/2,
centrul obștesc „Pas cu pas”.**

Tratament prealabil.

Principalul despre tratamentul profilactic al tuberculozei la persoanele cu HIV

In Republica Moldova incidența infecției-HIV și a tuberculozei este în creștere. În 2016 și 2017 incidența infecției-HIV și a tuberculozei a fost de aproximativ 9% din toate cazurile de îmbolnăvire de tuberculoză. Nu e cea mai pozitivă noutate, deoarece tuberculoza deja de mulți ani este principala cauză a decesului persoanelor ce trăiesc cu HIV. Din 2017 în Moldova a început să fie implementat tratamentul tuberculozei la pacienții HIV-pozitivi. Puțini înțeleg pentru ce trebuie aceasta, încă mai puține persoane cunosc unde pot primi acest tratament. Despre aceasta vom discuta în articolul de azi.

CE FEL DE TRATAMENT ESTE TRATAMENTUL PROFILACTIC? CE TRATEAZĂ EL ÎN GENERE?

Tratamentul profilactic este administrarea de medicamente speciale, în acest caz a preparatului isoniazid, care ajută la prevenirea tuberculozei la persoanele care trăiesc cu HIV. Anume a preveni, și nu a trata. Administrarea medicamentelor este indicată pentru o perioadă de la șase până la 36 de luni. De ce anume persoanelor cu HIV? Deoarece ele fac parte din așa-numitul grup de risc, ceea ce înseamnă că sunt mai susceptibile de a se îmbolnăvi de tuberculoză. Astfel, de exemplu, conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, probabilitatea ca persoanele cu HIV

să dezvolte tuberculoză este de 20-37 ori mai mare decât același indicator la persoanele care nu sunt infectate cu HIV.

Tratamentul profilactic anti-tuberculoză se bazează cel mai adesea pe administrarea preparatului isoniazid. Datele arată că un astfel de tratament reduce riscul de a dezvolta forme active de tuberculoză la persoanele care trăiesc cu HIV în mediu cu 33%, iar la aplicarea intenționată a tratamentului la persoanele HIV-pozitive cu rezultatul pozitiv al testului de tuberculină (proba Mantoux) la pacienții HIV pozitivi - chiar și cu 64%.

S-a dovedit științific că tuberculoza este principala cauză a deceselor legate de HIV la nivel mondial. În





anul 2016, în rândul persoanelor HIV-negative, s-au înregistrat 1,3 milioane de decese cauzate de tuberculoză (comparativ cu 1,7 milioane în 2000) și alte 374 000 de decese în rândul persoanelor HIV-pozitive. În 2016, aproximativ 10,4 milioane de persoane s-au îmbolnăvit de tuberculoză: 90% - adulți, 65% - bărbați, 10% - persoane care trăiesc cu HIV.

Organizația Mondială a Sănătății a lansat în 2010 noi recomandări conform cărora toți copiii și adulții cu HIV, inclusiv femeile însărcinate și persoanele care primesc terapie antiretrovirală, ar trebui să administreze isoniazid ca terapie de profilaxie. În Moldova, aceste recomandări au început să fie puse în aplicare abia în 2017. Până în prezent, 76 de persoane au primit tratament preventiv pentru tuberculoză.

Adulții și adolescenții care trăiesc cu HIV, cu rezultatele testului tuberculinic de piele necunoscut sau pozitiv (testul Mantoux) și la care este exclusă forma activă de

tuberculoză, trebui să beneficieze de un tratament preventiv, ca parte a unui pachet cuprinzător de servicii de tratament HIV. Tratamentul trebuie să fie administrat indiferent de gradul de imunosupresie (suprimarea imunității dintr-un motiv sau altul), precum și cei care iau medicamente antiretrovirale, care s-a tratat anterior de tuberculoză și femeile însărcinate.

Copiii cu vârsta mai mică de 12 luni care trăiesc cu HIV, și care sunt în contact cu cei bolnavi de tuberculoză și au fost testați pentru tuberculoză ar trebui să primească tratament preventiv cu isoniazid timp de șase luni dacă testul nu a depistat tuberculoza.

Copiii cu vârsta mai mare de un an, care trăiesc cu HIV și care puțin probabil că sunt bolnavi de o formă activă a tuberculozei, în baza screening-ului simptomelor și care nu au fost în contact cu bolnavii cu TBC ar trebui să primească tratament preventiv cu isoniazid timp de 6 luni ca parte a

unui pachet complex de profilaxie HIV și dacă trăiesc în condiții cu răspândire ridicată de tuberculoză.

Toți copiii care trăiesc cu HIV și care au fost tratați cu succes de tuberculoză pot primi isoniazid timp de încă 6 luni ca măsură de profilaxie.

ACEST TRATAMENT ESTE GRATUIT? UNDE POATE FI PRIMIT?

Desigur, atât tratamentul obișnuit al tuberculozei, cât și tratamentul profilactic în Moldova este oferit gratuit și nu poate fi cumpărat în farmacii. Tratamentul în sine poate fi prescris numai de către medicul curant și numai după așa-numitul screening pentru tuberculoză. Dacă rezultatele screening-ului arată că persoana nu are alte boli cronice care necesită tratament, îi va fi prescris un tratament preventiv, pe care îl poate primi de la medicul infecționist curant.

CE FEL DE SCREENING ȘI CUM EL SE EFECTUEAZĂ?

Screening-ul este o examinare obișnuită la medicul-infecționist, în timpul căruia vă va întreba dacă recent ați avut așa simptome precum: creștere ușoară în greutate, febră fără motive, tuse mai mult de 2-3 săptămâni și de asemenea, contactul cu un bolnav de tuberculoză.

În continuare se va propune efectuarea probei Mantoux. Pentru persoanele care trăiesc cu HIV, și la care proba Mantoux este pozitivă, tratamentul profilactic va avea un efect mai mare. Însă efectuarea probei tuberculinice pentru ei nu este condiție obligatorie pentru a începe tratamentul profilactic al tuberculozei.

Este important de remarcat că proba Mantoux nu este un vaccin (nu confundați cu BCG), ci o probă de piele, care permite determinarea răspunsului imuno-competent pentru depistarea persoanelor, ce trăiesc cu infecția tuberculoză latentă.

De asemenea poate fi prescrisă și radiografia. Însă chiar dacă această examinare nu va arăta ceva deranjant, oricum vă poate fi prescris tratamentul preventiv al tuberculozei.

Este important de a efectua screening-ul și pentru a depista și alte maladii infecțioase, care pot apărea la persoanele, care trăiesc cu HIV și pentru care simptomele sunt similare cu cele ale tuberculozei, precum și pentru a depista forma activă a tuberculozei la stadiul începător pentru a începe tratamentul la timp.

PROFILAXIA TUBERCULOZEI NU VA INFLUENȚA ASUPRA TRATAMENTULUI ANTIRE-TROVIRALĂ, CARE DEJA ESTE ADMINISTRATĂ?



Nu există nici o dovadă științifică că tratamentul profilactic acționează asupra terapiei ARV. De aceea tratamentul este prescris chiar și cu administrarea concomitentă a preparatelor ARV. Mai mult, tratamentul profilactic cu isoniazid este recomandat inclusiv femeilor gravide HIV-pozitive.

Dacă există hepatită (acută sau cronică) sau simptome ale neuropatiei periferice, precum și la consumul frecvent și intens al alcoolului, este necesar un control minuțios în timpul tratamentului din cauza unui risc sporit de apariție a acțiunilor adverse.

OMS nu recomandă începerea profilaxiei tuberculozei în stadii active ale hepatitei, precum și la existența neoformațiilor la ficat. În acest caz mai întâi trebuie de consultat medicul. Încă, pe parcursul tratamentului profilactic trebuie de renunțat la consumul de alcool, el este contraindicat. De asemenea în timpul tratamentului profilactic este de dorit să fie excluse din alimentație peștele gras, produsele prăjite și afumate.

Cât privește simptomele adverse, ca și la oricare alt tratament ele există, însă riscul lor este mic. Isoniazidul poate provoca hepatita indusă de medicamente, care apare în principal în forme ușoare

sau moderate (simptomele sale sunt greață, vome, indigestie), precum și neuropatii periferice (amorteală, furnicături la nivelul extremităților).

Neuropatiile periferice cele mai frecvent sunt observate la persoanele cu HIV, care au maladii sau afecțiuni aferente – de exemplu: sarcina, dependența de alcool, dereglări de alimentație, diabet, boli hepatice cronice și insuficiență renală. Pentru a preveni aceste fenomene și tratamentul acestora trebuie să fie utilizată piridoxina (vitamina B6) în doze de 10 mg / zi și 50-70 mg pe zi.

În timpul tratamentului periferic este foarte important de a fi în contact permanent cu medicul curant, ca în caz de necesitate să vă puteți adresa la el pentru ajutor sau sfat.

Și bineînțeles, amintiți-vă importanța urmăririi exacte a tratamentului preventiv - pastila trebuie luată în fiecare zi la aceeași oră. Dacă ați ratat administrarea pastilei - următoarea trebuie luată imediat, ce va-ți amintit.

Anume urmarea exactă este cheia succesului a tratamentului profilactic al tuberculozei. ■

Tratarea hepatitei C este obligatorie!

Numai cum se tratează?



La sfârșitul anului 2016, în Republica Moldova erau oficial înregistrați 15.400 de persoane infectate cu virusul hepatitei C. Numărul de persoane infectate cu acest virus este în creștere, iar acest lucru în pofida faptului că în fiecare an pe piață apar medicamente noi care pot vindeca complet o persoană și o pot readuce la o viață normală. Fără oboseală cronică, stare depresivă, greutate în partea stângă și alte simptome neplăcute cauzate de hepatită. În prezent este posibilă tratarea hepatitei. La cele mai frecvente întrebări despre tratamentul hepatitei C a răspuns Galina Andreevna Chiriakov, șefa secției de reanimare a spitalului de boli infecțioase „Toma Ciorbă”.

PENTRU CE TREBUIE SĂ TRATĂM HEPATITA, DACĂ PUTEM TRĂI CU ACEASTĂ MALADIE MULȚI ANI, NIMIC NU NE DOARE, IAR LA UNII HEPATITA SE VINDECĂ DE LA SINE?

Într-adevăr, infecția acută cu virusul hepatitei C trece de obicei

fără simptome și este foarte rar asociată cu o maladie care pune viața în pericol. Aproximativ 15 – 25% dintre persoanele infectate se debarasează spontan de virus în decurs de șase luni de la infectare, fără tratament. Cu toate acestea, rețineți că 80 – 85% dintre pacienți vor dezvolta infecție cronică cu hepatita virală C. Aceasta înseamnă că o persoană va trăi cu virusul până când nu-l vindecă.

Voi adăuga că hepatita virală C nu este doar o infecție, ci o maladie, care are două posibile efecte - ciroza hepatică sau cancerul hepatic. Potrivit statisticilor, din o sută de persoane cu hepatita cronică C, la 80 – 85 de persoane va continua să dezvolte maladia hepatică cronică; la 5-20 de pacienți vor dezvolta ciroză în decurs de 15-20 de ani; circa cinci persoane vor muri din cauza efectelor infecției cronice (cancer hepatic sau ciroză).

Prin urmare, hepatita C trebuie tratată întotdeauna, chiar dacă nu simțim durere și nu provoacă probleme.

BINE, DAR CU CE SE TRATEAZĂ? CÂT COSTĂ? ȘI CEL MAI IMPORTANT, NU E DUREROS?

Tratamentul hepatitei există, și pe an ce trece el devine mai performant. Dacă în urmă cu câțiva ani terapia dura aproximativ 12 luni și consta în injecții și pastile, astăzi, cu ajutorul celor mai noi medicamente, hepatita C în Moldova poate fi vindecată complet. Deși există câteva clarificări, aceasta înseamnă că din 100 de pacienți tratați la 95 de pacienți, hepatita va dispărea după terminarea tratamentului. Tratamentul prezintă administrarea pastilelor, care trebuie luate în fiecare zi la una și aceeași oră. Schema despre care vorbim constă din combinarea câtorva preparate, aprobate de Organizația Mondială a Sănătății.

În Moldova, aceste medicamente pot fi obținute în două moduri: prin aderarea la programul gratuit național pentru tratamentul hepatitei C, care a ajutat la tratarea





virusului la mai bine de 10.000 de pacienți. Sau al doilea mod: cumpărarea în mod independent a medicamentelor în farmaciile din țară. În ambele cazuri, să vă tratați singuri, este interzis. Înainte de a vă decide să urmați tratamentul, trebuie să vă consultați cu medicul, să faceți un examen medical detaliat, care include, printre altele, o analiză a genotipului hepatitei C (la moment sunt cunoscute șase și 50 de subtipuri). Și numai după ce medicul confirmă necesitatea tratamentului și determină genotipul, veți putea alege modul potrivit – să optați pentru programul gratuit sau să cumpărați de sine stătător medicamentele.

Dacă decideți să achiziționați medicamentele de sine stătător, acordați atenție faptului ca medicamentele să fie licențiate. Acest lucru poate fi verificat după codul de bare de pe ambalaj, introducându-l în Internet.

Tratamentul hepatitei, ca orice alt tratament, are efecte secundare, cum ar fi somnolență crescută sau insomnie, iritabilitate, erupții cutanate, tuse, pierderea apetitului. Însă aceste efecte pot fi controlate.

Pentru aceasta, este suficient să consumați zilnic mult lichid, pe parcursul tratamentului (dar și după terminarea lui), să renunțați la consumul alimentelor grase și a alcoolului, să încercați să vă odihniți cât mai mult și să duceți un mod mai sănătos de viață.

ȘI CUM RĂMÂNE CU CEI CARE NU SUNT BOLNAVI, ȘI NU DORESC SĂ SE INFECTEZE CU HEPATITĂ, CARE SUNT SFATURILE PENTRU PROFILAXIE?

Cei care nu sunt bolnavi nu ar trebui să se relaxeze. Întrucât, potrivit celor mai recente date, aproximativ jumătate dintre pacienții cu hepatită C nu știu că sunt purtători de infecție. Prin urmare, dacă nu ați făcut niciodată un test pentru hepatită, faceți-l în mod necesar să vă asigurați că totul este în ordine. Dacă ați făcut analiza și ați aflat că nu aveți hepatită, trebuie doar să urmați următoarele măsuri de precauție:

- dacă urmează să suportați o intervenție chirurgicală, asigurați-vă că toate instrumentele pe care medicul le utilizează sunt sterile

și faceți un test pentru markerii hepatitei;

- dacă consumați droguri injectabile (nu confundați cu fumatul), utilizați serviciile de reducere a riscurilor;

- dacă partenerul sexual trăiește cu hepatita C, folosiți prezervativele (deși riscul transmiterii sexuale a hepatitei C este foarte mic, este mai bine să îl excludeți complet).

Ei bine, și cel mai important – faceți testul pentru hepatită. Și rețineți, persoana ce a suportat hepatita organismul nu dezvoltă nici o imunitate, în plus, în momentul de față nu există vaccin împotriva hepatitei C, iar o persoană care s-a tratat de un genotip al virusului, se poate infecta de altul. De aceea, aveți grijă de sănătatea dumneavoastră și cu primele simptome, inclusiv dureri articulare, oboseală, urină de culoare întunecată, disconfort abdominal, pierderea apetitului, grețuri, vome, îngălbenirea al pielii și a scleroticii oculare (este caracteristică numai în 20% dintre cazuri) contactați un medic. ■

Boală fără simptome.

Tot ce-i mai important despre cancerul hepatic

Cancerul hepatic este un tip de cancer care se dezvoltă anume în ficat. Acest tip de cancer are o rată scăzută de supraviețuire, iar simptomele apar cel mai adesea la un stadiu avansat al bolii și este puțin probabil de a le observa mai devreme. Există mai multe grupuri de risc major, care determină dezvoltarea acestui tip de cancer, și anume: hepatita, diabetul zaharat și hepatita virală.

DE CE APARE CANCERUL HEPATIC?

Nici până la ziua de azi oamenii de știință nu au stabilit încă cauzele exacte ale apariției cancerului la ficat. Cu toate acestea, se cunosc unii factori care pot crește riscul unei persoane de a se îmbolnăvi de

acest tip de cancer. Acești factori sunt:

- ▶ Hepatitele virale B și C;
- ▶ Ciroza hepatică;
- ▶ Unele boli ereditare, cum ar fi hemocromatoza (boală ereditară, determinată genetic, care se manifestă printr-o dereglare a metabolismului de fier, cu acumularea acestuia în țesuturi și organe);
- ▶ Diabetul zaharat de tip 2;
- ▶ Ereditatea (dacă în familie cineva dintre rude a suferit de cancer hepatic);
- ▶ Consumul regulat al alcoolului;
- ▶ Expunerea prelungită la aflatoxine. Aflatoxina este o substanță creată de ciupercă. Aceasta poate fi găsită în grâul mucegăit, arahide, porumb, nuci, soie și arahide;
- ▶ Imunitate scăzută sau imunodeficiență, de exemplu infecția cu HIV;
- ▶ Obezitatea;
- ▶ Sexul masculin;
- ▶ Fumatul;
- ▶ Expunerea prelungită la doze mici de arsen (de exemplu, dacă o persoană bea în mod regulat apă dintr-o fântână necurățată).

Dacă Dvs. vă regăsiți cel puțin





în una dintre grupurile de risc menționate mai sus, trebuie neapărat și în mod regulat să efectuați screening-ul pentru cancerul hepatic. Numai screening-ul poate detecta boala într-o fază incipientă, deoarece în majoritatea cazurilor, cancerul hepatic nu se manifestă sub formă de simptome.

STADIILE CANCERULUI HEPATIC

Cancerul la ficat evoluează în 4 stadii. În funcție de stadiul la care a fost diagnosticată boala, medicul determină schema de tratament și terapia ulterioară de întreținere:

Stadiul I: Tumoarea există numai la nivelul ficatului și nu se răspândește în alte organe și nu dă metastaze.

Stadiul II: Există fie mai multe tumori mici la nivelul ficatului, fie o tumoare care a ajuns la vasele de sânge.

Stadiul III: Există diferite tumori mari sau o tumoare care a ajuns

la principalele vase de sânge. Cancerul posibil a ajuns și la vezica biliară.

Stadiul IV: Cancerul dă metastaze. Aceasta înseamnă că se răspândește în alte organe ale corpului.

Este foarte important să înțelegem că cu cât este mai mare stadiul de cancer la ficat, cu atât sunt mai puține șanse de vindecare completă a acestuia.

CANCERUL DE FICAT POATE FI VINDECAT?

Totul depinde de stadiul la care a fost diagnosticată boala. În prima și cea mai incipientă fază poate ajuta intervenția chirurgicală, în timpul căreia persoanei îi este îndepărtată acea parte a ficatului care a fost afectată de o tumoare canceroasă. Acest tip de tratament are dezavantajele sale - riscul unor sângerări severe, probleme cu coagulabilitatea sângelui, dezvoltarea infecțiilor postoperatorii și a pneumoniei.

O altă opțiune de tratament pentru cancerul hepatic este transplantul de organ sănătos. Pentru ca medicul să prescrie anume această procedură specială, tumoarea nu trebuie să fie mai mare decât o anumită dimensiune (5 cm). Dacă vorbim despre mai multe tumori, dimensiunea fiecărei tumori nu trebuie să depășească 3 cm.

Transplantul este o operație foarte riscantă, după care se pot dezvolta mai multe complicații. De exemplu: respingerea noului organ de către organism. De asemenea, reprezintă pericol și medicamentele imunosupresoare, care vor trebui administrate de către pacient pentru o perioadă lungă de timp după operație.

În stadiile avansate ale cancerului hepatic, sunt prescrise radioterapia și / sau chimioterapia. În timpul efectuării chimioterapie, persoana are efecte adverse, pe care nu toți le pot suporta. Printre cele mai frecvente efecte adverse sunt: căderea părului, greață, vomă, diaree, dificultăți de respirație,

pierderea poftei de mâncare, probleme digestive.

Dacă boala este diagnosticată la stadiul final și nu se poate face nimic, medicul poate prescrie pacientului îngrijire paliativă și de susținere.

Este foarte important în ultimul stadiu al cancerului de ficat să fie oprit sindromul durerii, dacă acesta apare. Pentru ca pacientul să nu sufere de durere, medicul trebuie să-i prescrie medicamente contra acesteia, care să ușureze ultimele zile ale pacientului.

Este foarte important de înțeles că cancerul hepatic, ca și orice alt tip de cancer, nu poate fi vindecat cu ajutorul remediilor populare sau medicinei alternative.

SIMPTOME

De regulă, cancerul hepatic nu se manifestă într-o fază incipientă și simptomele pot fi observate numai atunci când boala se află deja într-un stadiu târziu.

Când boala se află deja într-un stadiu avansat, pacientul poate simți următoarele:

- Îngălbenirea pielii și a albului ochilor (icterului);
- Dureri abdominale;
- Scădere nemotivată în greutate;
- Mărirea ficatului la palpare;
- Oboseală și slăbiciune;
- Greață;
- Vomă;
- Dureri de spate;



- Creșterea temperaturii corpului.

CUM ESTE DIAGNOSTICAT CANCERUL HEPATIC?

Este imposibil să faceți acest lucru de sine stătător. Pentru a înțelege că aveți probleme hepatice - trebuie să consultați un medic. Diagnosticul final poate fi stabilit numai după efectuarea următoarelor proceduri:

- Analiza sângelui, inclusiv pentru hepatitele virale;
- Imagistică prin rezonanță magnetică sau tomografie computerizată a ficatului;
- Biopsia tumorii (îndepărtarea unei probe mici de tumori pentru a identifica tipul acesteia în condiții de laborator);
- Laparoscopia (o metodă sigură și informativă de examinare instrumentală a formărilor benigne sau maligne).

CANCERUL HEPATIC POATE FI PREVENIT?

Este imposibil să ne protejăm complet organismul de celulele canceroase. Cu toate acestea, pot fi întreprinse unele eforturi care vor reduce riscul apariției cancerului.

Acestea sunt:

- Refuzul complet de alcool;
- Vaccinarea împotriva hepatitei B;
- Menținerea unei greutăți sănătoase și combaterea obezității;
- Tratatamentul în timp util al bolilor, cum ar fi diabetul zaharat de tip 2 și hemocromatoza;
- Examinarea medicală anuală a întregului organism.

Cancerul de ficat este o boală insidioasă deoarece, în primul rând, simptomele acesteia nu pot fi determinate într-un stadiu incipient. Cu cât mai târziu boala este diagnosticată, cu atât sunt mai slabe prognozele pentru pacient. De exemplu, indicatorul supraviețuirii la cinci ani în primele stadii este de aproximativ 30%. Dacă diagnosticul a fost făcut într-o etapă târzie - același indicator este redus până la 3%. Asume din această cauză este foarte important să trecem examenul medical în fiecare an, să nu abuzăm de alcool, să facem toate vaccinurile și să ducem un stil de viață sănătos. ■

E important să știi!

De acum încolo, statutul HIV poate fi aflat cu ajutorul unei aplicații mobile

Incepând cu luna decembrie a anului 2018, în Republica Moldova, a devenit disponibilă aplicația mobilă denumită: „HIV TEST”, care vă permite timp de câteva minute să treceți un test și să aflați care este riscul dumneavoastră de a fi infectat(ă) cu HIV. Aplicația a fost descărcată deja de circa 500.000 de utilizatori din întreaga lume. Astăzi, aplicația este adaptată pentru țara noastră și este disponibilă absolut gratuit pe „App Store” și pe „Google Play”. Încă considerați că este o idee foarte ciudată? Dacă da, atunci o să vă comunicăm de ce aplicația „HIV TEST” este un lucru important.

Aplicația „HIV TEST” vă oferă rezultate aproape de 100%.

Aceasta nu este o glumă. Aplicația a fost elaborată de către activiștii din domeniul HIV, împreună cu medicii. Esența acesteia constă în următoarele: răspundeți anonim la câteva întrebări simple și, la final, programul calculează riscul dvs. de a avea sau nu HIV. După terminarea testului, până a închide sau a părăsi aplicația, puteți găsi, cu ajutorul geolocațiilor active, cel mai apropiat laborator sau punct unde poate fi efectuat un test la HIV. Doar că deja un test adevărat, pe bază de sânge. Acest lucru este unul foarte convenabil, dat fiind faptul că majoritatea persoanelor preferă să fie testate,

păstrându-și confidențialitatea completă.

Mai puțin de jumătate dintre persoanele care trăiesc cu HIV nu cunosc faptul că în sângele lor ar exista vreun virus. Apropo, și dvs. puteți fi una dintre aceste persoane.

Conform datelor recente oferite de Organizația Mondială a Sănătății, în prezent doar 75% dintre persoanele cu HIV își cunosc statutul. Restul de 25% trăiesc și nici nu bănuiesc de faptul că virusul imunodeficienței trăiește deja o perioadă lungă de timp în corpul lor. Acest lucru este cauzat în mare măsură de faptul că virusul HIV nu se manifestă în niciun fel în stadiul incipient al bolii.

NU FI COPIL!
Testează-te la HIV!

Apple App Store Google Play

QR codes linking to the app.

Smartphone screens showing the HIV Test app interface.

O persoană poate trăi timp de mai mulți ani cu acest virus și să se simtă destul de bine în tot acest timp. Aname din acest motiv, medicii din întreaga lume recomandă cel puțin o dată la doi ani să trecem testul la HIV. Mai des (cel puțin o dată la șase luni) ar trebui să se testeze persoanele în viața cărora în ultimele șase luni au existat următoarele situații:

- sex anal sau vaginal neprotejat;
- depistarea unei infecții care se transmite pe cale sexuală, cum ar fi sifilisul, herpesul, chlamydia, gonorrea și vaginoza bacteriană;
- folosirea în comun cu cineva a acelor care nu sunt sterile, a seringilor și a altor echipamente de injectare, precum și a soluțiilor de substanțe narcotice în timpul consumului de droguri;
- injecții nesigure, transfuzii de sânge, transplanturi de țesuturi, proceduri medicale care implică incizii nesterile sau înțepări.

În plus, testul la HIV trebuie efectuat cu regularitate de către partenerii într-un cuplu discordant, bebelușii sub 18 luni, care sunt născuți de mame HIV-pozitive, precum și persoanele care iau profilaxia pre-contact (PREP).

Cu cât mai devreme veți afla adevărul despre statutul său HIV, cu atât mai bine veți dormi.

Totul este simplu aici - dacă nu există niciun virus în sânge, atunci totul

este bine și puteți trăi în pace. Deși faptul de a avea un sex protejat nu a fost anulat de nimeni. Dacă totuși se va întâmpla ca aplicația să vă prezinte un risc ridicat de infectare cu HIV și apoi diagnosticul va fi confirmat - vi se va prescrie imediat o terapie antiretrovirală, care va împiedica progresarea virusului și vă va ajuta să duceți în continuare o viață lungă și fericită.

Din păcate, fiecare a treia persoană care trăiește cu HIV apelează după ajutor abia atunci când se află în stadiile finale ale bolii, cu un număr scăzut de celule imune și un risc ridicat de boală gravă și deces. La nivel global, tratamentul antiretroviral a acoperit doar 59% dintre pacienții adulți și copiii cu HIV. Și nu este nimic îmbucurător aici, deoarece fără tratament, riscul persoanei de a se îmbolnăvi de alte infecții, cum ar fi tuberculoza, crește semnificativ. Aname din acest motiv, este foarte important să începeți tratamentul cât mai curând posibil pentru a vă proteja pe sine și pe cei dragi.

Testarea online durează doar două minute și nu este nevoie să mergeți nicăieri.

Și acest lucru este extrem de important, deoarece pentru efectuarea unui test obișnuit la HIV trebuie să găsiți o instituție medicală sau o organizație neguvernamentală, să găsiți timp pentru acesta și așa mai departe. Aici însă, tot ceea ce aveți nevoie este să descărcați aplicația și să o instalați pe telefonul dvs. În schimb, veți obține un program inteligent, care operativ și de sine stătător vă calculează riscurile și momentan oferă un rezultat precis. Astăzi, aplicația este disponibilă în limbile rusă, română și ucraineană. Și



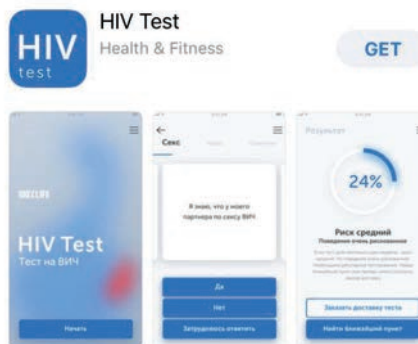
cel mai important - nu este necesar să dezvăluiți datele dvs. personale, iar rezultatul testului rămâne doar în telefonul personal și niciunde în altă parte.

Aplicația „HIV TEST” este absolut gratuită!

Tot de ce aveți nevoie pentru a descărca aplicația este un pic de internet și o baterie încărcată a telefonului. Și asta e tot. Aplicația nu necesită de la dvs. alte costuri suplimentare, permițându-vă să vă verificați rapid și fiabil statutul dvs. HIV fără a ieși din casă.

Apropo, merită să adăugăm aici că în Republica Moldova testul obișnuit la HIV pe bază de sânge se efectuează absolut gratuit. Și acest lucru (testarea) poate fi efectuat în orice instituție medicală, cabinet de consiliere și testare voluntară, precum și în cadrul Centrelor Sociale Regionale pentru persoanele care trăiesc cu HIV și organizațiile neguvernamentale care oferă servicii în domeniul HIV/SIDA.

Dacă nu sunteți încă pregătit(ă) pentru un test obișnuit - descărcați aplicația „HIV TEST” și în decurs de câteva minute veți cunoaște cu siguranță riscul dvs. a fi infectat(ă) sau nu cu HIV. În plus, cu siguranță veți dormi liniștit. ■





Au fost făcute totalurile

In Republica Moldova a fost desfășurată campania socială de angajare, denumită: „Te privește! Privește pe fiecare!”, prilejuită Zilei Mondiale de Combatere a SIDA.

Organizatorul: Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă”

Cu suportul financiar al: Instituției Publice „Unitatea de Coordonare, Implementare și Monitorizare a Proiectelor în Domeniul Sănătății” (IP UCIMP DS) prin intermediul grantului Fondului Global de combatere a SIDA, Tuberculozei și Malariei;

Programului Comun al Națiunilor Unite pentru combaterea HIV și SIDA (UNAIDS Moldova);

Fondului Internațional pentru Urgențe ale Copiilor al Națiunilor Unite / UNICEF Moldova din banii Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Integrare.

Sub Egida: Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale.

Cu parteneriat cu: Ministerul Justiției; Ministerul Afacerilor Interne; Ministerul Educației, Culturii și Cercetării.

În colaborare cu: Inspectoratul General al Poliției al MAI; Inspectoratul Național de Probățiune; Administrația Națională a Penitenciarelor; Direcția Sănătății a Consiliului Municipal Chișinău; IMSP „Spitalul de Dermatologie și Maladii Comunicabile”; Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor „Neovita” etc.

Cu susținerea partenerilor locali și regionali: O.B. „Miloserdie” (Bender); A.O. „Centru Informativ Trinită” (Rîbnița); A.O. „Zdorovoie Budushee” (Tiraspol); A.O. „Pas cu Pas regiunea Sud” (Cahul); A.O. „Programe Medico-Sociale” (Bender); A.O. „Respirația a doua pentru persoanele în etate și inactivi” (Bălți); A.O. „Genderdoc-M” (Chișinău); CSR „Renașterea” (Chișinău); CSR „Viața cu Speranță” (Bălți); CSR „Împreună pentru Viață” (Comrat); A.O. „Alianța Sănătății Publice” (Tiraspol); A.O. „Centrul Adept” (Comrat); A.O. „Adolescetul” (Orhei); A.O. „Liga persoanelor care trăiesc cu HIV (Chișinău); A.O. „Tineretele femei Cernoleuca”; A.O. „Pentru Prezent și Viitor” (Chișinău); Centrul SIDA (Tiraspol).

Parteneri media: locals.md; point.md; forum.md; allmoldova; TVR etc.

La data de 1 decembrie, de Ziua Mondială de Combatere a SIDA, aproape întreaga lume își amintește de problema cu care se luptă sute de organizații și oameni timp de 30 de ani la rând. Această problemă ne poate afecta pe fiecare dintre noi, motiv pentru care, de la an la an, noi desfășurăm o campanie socială, al cărei scop este să ne apropiem de victoria asupra epidemiei HIV, care ia mii de vieți în fiecare an.

Obiectivele campaniei:

1. Mobilizarea eforturilor tuturor părților responsabile și interesate de la nivel național și local pentru atingerea scopului campaniei;
2. Motivarea și sporirea nivelului de conștientizare a populației generale privind importanța testării la HIV, pentru ca fiecare să-și cunoască statutul, precum și despre faptul unde pot efectua/face testarea;
3. Atragerea atenției publicului larg asupra importanței testării la HIV;
4. Testarea expres la HIV a populației generale.

EVENIMENTELE CARE AU FOST DESFĂȘURATE

Conferința de presă

La data de 29 noiembrie curent, la Chișinău, a avut loc conferința de presă privind lansarea campaniei de informare „Te privește! Privește pe fiecare!” cu sloganul „Cunoaște-ți statutul HIV”. Spicherii evenimentului, printre care Aliona Serbulenco, Secretar de stat, Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale; Stela Gheorghiță, Coordonator Programele Urgențe de Sănătate Publică, Biroul OMS în Republica Moldova; Svetlana Plămădeală, Manager de țară, Programul Comun al Națiunilor Unite pentru combaterea HIV și SIDA / UNAIDS Moldova; și Ruslan Poverga, Director General al Asociației Obștești „Inițiativa Pozitivă”, au remarcat scopul și obiectivele principale ale campaniei, au prezentat rezultatele cercetării „Indexul Stigmei” a persoanelor care trăiesc cu HIV, desfășurate în Republica Moldova, precum și au prezentat aplicația online „HIV-Test”, care permite fiecărui doritor, timp de câteva minute să-și cunoască statutul său HIV.

Ședințe / întâlniri de lucru cu reprezentanți ai comunităților persoanelor care trăiesc cu HIV

Ținând cont de rolul important pe care îl are comunitatea persoanelor





care trăiesc cu HIV în combaterea epidemiei HIV, precum și fiind conștienți de necesitatea de a dezvolta în continuu capacitatea comunității, în mai multe orașe din Republica Moldova (inclusiv regiunea Transnistria) așa ca: Chișinău, Bălți, Comrat, Cahul, Orhei, Tiraspol, Bender, Rîbnița etc., au fost desfășurate ședințe de lucru cu reprezentanții comunității persoanelor care trăiesc cu HIV, precum și cu reprezentanți ai administrației publice locale, parteneri din diferite structuri, persoane publice, reprezentanți ai mass-mediei și alții. În cadrul ședințelor respective au fost abordate subiecte ce țin acțiunile planificate de către comunitate atât în cadrul campaniei date, cât și pentru anul 2019 în continuare, stabilindu-se prioritățile și planul de acțiuni pentru atingerea țintelor de „90-90-90”.

Sesiuni de informare pentru tineri

În cadrul acestei campanii au fost desfășurate sesiuni informative în incinta colegiilor și universităților, în cadrul cărora elevii și studenții au fost informați cu privire infecția HIV, care sunt căile de transmitere și care sunt măsurile de prevenire și protecție. O atenție deosebită a fost acordată problemelor legate de sănătatea sexuală și reproductivă, precum și problemelor de acceptare a persoanelor care trăiesc cu HIV. În total, am reușit să informăm aproximativ 1.000 de tineri.

Jocuri Intelectuale (Quest-uri) pentru tineri

În perioada campaniei, la Chișinău au fost desfășurate 3 „Questuri Intelectuale” pentru tineri. În cadrul jocului a putut participa orice doritor, care în prealabil s-a înregistrat la acestea. În timpul jocului mai mult echipe răspundeau la întrebări, dintre care o parte erau axate pe domeniul HIV/SIDA.



În total, în cadrul quest-urilor au participat câte 40 de echipe. Câștigătorii jocului au fost premiați cu premii simbolice, precum și cu materiale informative.

Acțiunea „Traseul Securității”

„Traseul Securității” – este o acțiune anuală, care are drept scop informarea populației despre problema HIV/SIDA și promovarea toleranței față de persoanele HIV-pozitive prin intermediul distribuirii materialelor informative și comunicarea cu oameni în locurile publice, în stradă, în transportul public etc. Voluntarii și colaboratorii organizațiilor membre și parteneri din diferite orașe ale Moldovei, inclusiv din Transnistria, au distribuit pliante informative, panglici de culoarea roșie, brelocuri, baloane etc. și au comunicat oamenilor despre problema HIV/SIDA, la fel, încurajându-i să manifeste toleranță față de persoanele HIV-pozitive.

Acțiunea „Poartă panglica roșie – manifestă solidaritate!”

Grupul țintă al acestei acțiuni sunt conducătorii auto cărora li s-a propus de către colaboratorii și voluntarii organizației să aplice pe parbrizul din spate al automobilului un autocolan în formă de panglică roșie în semn de solidaritate. Conducătorii care au răspuns provocării au primit în dar odorizante auto simbolizate și pliante tematice.

Acțiunea poartă un caracter durabil/ de durată, astfel încât majoritatea conducătorilor auto nu vor dezlipi stickerul - panglica roșie pe parcursul întregului an, manifestându-și astfel solidaritatea.

Acțiuni de informare și testare prin intermediul Clinicii Mobile

În perioada campaniei, echipa „Inițiativa Pozitivă” a desfășurat deplasări în teritoriile Moldovei pentru efectuarea acțiunilor de informare și testare a populației generale prin intermediul Clinicii Mobile.

În cadrul acțiunii date fiecare doritor a avut posibilitatea de a beneficia de consiliere pre și post testare, testare la HIV și sifilis (în baza testelor rapide în bază de sânge capilar), precum și



de materiale informative.

Acțiunea de informare și testare prin intermediul Clinicii Mobile a fost desfășurată în următoarele localități: Ialoveni, Telenești, Nisporeni, Strașeni, Anenii Noi, Șoldănești, Hîncești, Ungheni și Orhei.

Persoanele ale căror teste au arătat rezultate pozitive sau incerte au fost redirecționate de către specialiștii asociației la instituțiile medicale în domeniu pentru efectuarea unor teste repetate pentru confirmarea statutului.

În total prin intermediul Clinicii Mobile, colaboratorii A.O. „Inițiativa Pozitivă” au testat peste 200 de persoane.

Flash-mob

În perioada derulării campaniei, toți partenerii de la nivel de țară au participat în cadrul unui flash-mob simbolic, având posibilitatea să se pozeze individual și / sau colectiv cu afișe pe care erau imprimate diferite mesaje ale campaniei, după care le postau pe rețelele de socializare.

Scopul flash-mobului – atragerea atenției tinerei generații asupra problemei HIV/SIDA, precum și de a relate clar și simplu despre cele mai importante aspecte ale acestei probleme.

Acțiune de informare și testare a populației generale a mun. Chișinău cu denumirea: „Nu fi copil! Testează-te la HIV!”

La data de 01 decembrie 2018, în unul dintre cele mai mari centre comerciale din mun. Chișinău – „Atrium

Moldova”, A.O. „Inițiativa Pozitivă” a desfășurat o acțiune de informare și testare la HIV a populației generale a mun. Chișinău, cu denumirea: „Nu fi copil! Testează-te la HIV!”.

Voluntarii și lucrătorii organizației timp de mai multe ore au testat toți doritorii la HIV și sifilis, precum și au distribuit pliante informative, breloace, panglici roșii și baloane. Testarea a fost efectuată absolut gratuit și anonim.

În total au fost informate circa 500 de persoane, dintre care doar 37 au trecut testul la HIV și sifilis.

Rezultatele

Timp de peste 30 de ani, epidemia HIV/SIDA a rămas una dintre cele mai actuale probleme din lume. În fiecare an, sute de oameni află despre faptul că sunt infectați cu HIV. Și mai mulți oameni decedază din cauza complicațiilor acestei boli.

Noi desfășurăm asemenea campanii pentru a contribui la lupta împotriva epidemiei, pentru a atrage atenția publicului larg, pentru a ajuta oamenii ca să-și cunoască statutul HIV.

De această dată, datorită eforturilor comune a partenerilor din regiuni, implicați în derularea evenimentelor campaniei, am reușit să informăm peste 30.000 de persoane și să testăm la HIV și sifilis peste 600 de persoane din toată Moldova! Fiecare dintre ei a devenit mai informat, fiecare dintre ei, dacă nu și-a schimbat punctul de vedere, atunci cel puțin s-a gândit asupra acestei probleme. Epidemia HIV ne poate afecta pe fiecare dintre noi, chiar dacă ne pare că această problemă nu ne privește. ■

