

lumea mea



**GRAVIDELE HIV-POZITIVE
VOR PUTEA NAȘTE ÎN TOATE
MATERNITĂȚILE DIN MOLDOVA**

**PESTE 100 DE PERSOANE
AU FĂCUT TESTUL RAPID LA
HIV DE ZIUA FAPTELOR BUNE**

**CE TREBUIE SĂ FAC PENTRU
A OBȚINE TRATAMENTUL
ÎMPOTRIVA HEPATITEI C?
INSTRUCȚIUNE DETALIATĂ**

cuprins

IANUARIE-MARTIE 2017



Știri

- 4 Gravidele HIV-pozitive vor putea naște în toate maternitățile din Moldova
- 5 PNUD va asigura transparența achiziției de medicamente în Moldova

Advocacy comunitar

- 6 La Chișinău s-a desfășurat un master-clas culinar în cadrul campaniei "Zero discriminare"
- 8 Olia Tira a cântat pentru deținutele penitenciarului Nr.7 din satul Rusca cu prilejul Zilei internaționale a femeii

Sănătate reproductivă

- 10 12 reguli ale unei sarcini sănătoase
- 12 Sfaturile psihologului
- 12 Psihologul Anastasia Covrova despre dificultățile în comunicarea cu părinții

Copiii noștri

- 14 Medicul – infecționist Galina Chiriacov despre tratamentul și profilaxia rotavirusurilor la copii

Istorii personale

- 16 Svetlana Zaițeva "Trebuie să trăiești cu aceasta"
- 20 Istoria de dragoste a Alionei Lisnic și Vitalie Porcescu

Viața cu semnul "+"

- 24 9 motive pentru a administra tratamentul antiretroviral fără justificări

Viața fără droguri

- 26 Ce sunt etnobotanicele, ce efecte produc și cum să renunți la ele

Rubrica juristului

- 29 Ce pedeapsă prevede legislația Republicii Moldova pentru păstrarea, utilizarea și distribuția drogurilor

Opinie

- 32 Ministrul Sănătății, coordonatorul UNAIDS, șeful poliției, un avocat, un jurnalist, un producător și o persoană care trăiește cu HIV au explicat ce este, în opinia lor, discriminarea și de ce aceasta este inacceptabilă

Viața după gratii

- 36 Ina Vutcariu despre proiectul realizat în comun cu "DVV International Moldova"
- 37 Persoane care și-au ispășit pedeapsa oferă sfaturi celor care au ajuns pentru prima dată în detenție

Oaspetele numărului

- 38 5 întrebări despre HIV adresate Elenei Strijak și Svetlanei Moroz

Totul despre hepatită

- 40 Ce trebuie să fac pentru a obține tratamentul împotriva hepatitei C? Instrucțiune detaliată

Raport fotografic

- 41 Peste 100 de persoane au făcut testul rapid la HIV de Ziua Faptelor Bune



Asupra ediției au lucrat
Redactor principal, jurnalist Elena Derjanschi
Redactor versiune în limba rusă Tatiana Gudjabidze
Traducător Cristina Tambur
Design, tipar IS „Tipografia Centrală”
Tiraj 2500 exemplare
Se distribuie gratuit



Adresa redacției: Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Independenței 6/2,
Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă”, Tel.: +373 22 00 99 74
www.pozitivepeople.md
f https://www.facebook.com/initiativapozitiva/
g https://ok.ru/initiativapozitiva



Publicația apare în cadrul proiectului „Fortificarea controlului HIV în Republica Moldova 2015-2017”, finanțat de fondul Global pentru Combaterea SIDA, Tuberculozei și Malariei (Grantul MDA-H-PAS). Recipient Principal – Centrul pentru Politici și analize în Sănătate (Centrul PAS), Sub-Recipient – A.O. „Inițiativa Pozitivă”. Donatorii nu poartă răspundere pentru conținutul acestei publicații.

ȘTIRI

Gravidele HIV-pozitive vor putea naște în toate maternitățile din Moldova

Gravidele HIV-pozitive vor putea naște în toate secțiile maternale din Republica Moldova. Declarația a fost făcută de către avocații Institutului pentru Drepturile Omului, care pe parcursul câtorva ani au contestat ordinul emis de către Ministerul Sănătății privind gravidele HIV-pozitive, potrivit căruia acestea din urmă puteau naște doar în spitalele municipale din Chișinău și Bălți.

În anul 2016 Ministerul Sănătății al Republicii Moldova a pierdut cauza judiciară împotriva unei paciente HIV-pozitive, interesele căreia au fost reprezentate de către Institutul pentru Drepturile Omului (IDOM). Procesul de judecată a fost intentat de o locuitoare din Moldova care, în anul 2013, în luna a noua de sarcină, a fost direcționată să nască la Chișinău în loc să i se primească nașterea în localitatea unde își avea reședința. Decizia judecătorească stipulează că femeile

HIV pozitive din Moldova timp de 12 ani au fost supuse unui tratament discriminatoriu din cauza ordinului "Cu privire la profilaxia transmiterii materno-fetale a infecției HIV și organizarea profilaxiei specifice".

După emiterea acestei decizii, Ministerul Sănătății a încercat să-l conteste în instanța de apel. Însă pe data de 19 ianuarie 2017, instanța de judecată a respins cererea ministrului, obligându-l să anuleze ordinul discriminatoriu.



"Inițiativa Pozitivă" a pregătit pachete prenatale pentru femeile care trăiesc cu HIV

78 de femei care trăiesc cu HIV vor beneficia de pachete prenatale în cadrul campaniei "Faptele bune au culoare", organizată de Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".

Pachetele completate cu articolele necesare au fost transmise Centrelor Sociale Regionale pentru persoanele care trăiesc cu HIV din Chișinău, Bălți, Tiraspol și Comrat.

Pachetele pentru viitoarele mămici au fost completate în baza analizei necesităților femeilor care trăiesc cu HIV. În fiecare pachet au fost incluse scutece, șervețele umede, pulbere, sticlă, suzetă și multe altele atât de necesare pentru femeile pe cale să devină mămici și viitorii lor bebeluși.

OMS a numit cele 5 cauze principale de deces al copiilor în vârstă de până la 5 ani. Toate sunt legate de mediul înconjurător.

Organizația Mondială a Sănătății a publicat raportul "Nu poluați viitorul meu! Influența mediului înconjurător asupra sănătății copiilor", în care se spune că riscurile asociate mediului înconjurător, precum poluarea aerului înăuntru și în afara încăperilor, fumatul pasiv, apa intoxicată, condițiile insalubre și igiena precară seceră anual viețile a 1,7 milioane de copii în vârstă de până la 5 ani.

PNUD va asigura transparența procesului de achiziționare a medicamentelor pentru Moldova

Programul Națiunilor Unite pentru Dezvoltare (PNUD), în comun cu UNAIDS Moldova, și-a asumat responsabilitatea de a sprijini procesul de achiziționare a medicamentelor necesare pentru Moldova, în parteneriat cu Ministerul Sănătății. În acest scop, structura ONU a creat o pagină pe site-ul www.md.undp.org, unde este descris detaliat acest proiect comun, sunt plasate cerințele tehnice și, de asemenea, sunt anunțate licitațiile pentru procurarea substanțelor medicamentose.

Bugetul proiectului este divizat în două părți: 4 250 000 dolari SUA vor fi acoperiți de Ministerul Sănătății; 100 000 dolari SUA vor fi acoperiți de PNUD. În momentul de față, în cadrul proiectului sunt anunțate 6 licitații pentru procurarea medicamentelor utilizate în tratamentul diabetului zaharat, maladiilor oncologice și mintale, pentru asigurarea intervențiilor de transplant, pentru tratamentul unor boli

rare, precum și pentru programul de imunizare. Proiectul presupune, de asemenea, achiziționarea tratamentului antiretroviral și anti-tuberculoză pe parcursul anului 2017.

În rezultatul implementării proiectului respectiv, păturile mai vulnerabile ale societății din Moldova vor avea acces permanent la medicamente de calitate la prețuri rezonabile și în cantitate suficientă.

Activitatea fizică reduce riscul accidentului vascular cerebral, al diabetului și cancerului

Insuficiența activității fizice este un factor semnificativ de risc pentru maladiile ne-infecțioase, precum este accidentul vascular cerebral, diabetul și cancerul. Despre aceasta scrie Organizația Mondială a Sănătății.

Per total în lume, 23 la sută dintre adulți și 81 la sută dintre adolescenții care frecventează școala resimt o insuficiență de activitate fizică. În același timp, efortul fizic regulat îmbunătățește starea sistemului cardio-vascular și respirator, a sistemului osos și sănătatea funcțională, reduce riscul căderilor, respectiv ris-

cul fracturilor de șold și ale coloanei vertebrale.

Totodată, OMS subliniază că activitatea fizică nu presupune neapărat practicarea sportului. Aceasta poate include orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici și care necesită consum de energie (dansuri,

lucru casnic sau în grădină, mersul pe jos etc.). Copiii în vârstă de 6-17 ani li se recomandă activitate fizică timp de 60 minute pe zi; persoanelor între 18-64 de ani li se recomandă să facă efort fizic cel puțin 150 de minute zilnic.

**Nu tăcerii!
Nu violenței!**

Нет молчанию! Нет насилию!

Moldova a semnat Convenția de la Istanbul privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor

Republica Moldova s-a alăturat Convenției de la Istanbul privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței domestice. Reprezentanța Permanentă al Republicii Moldova pe lângă Consiliul Europei, ambasadoarea Corina Călugăru a semnat actul oficial la 6 februarie curent la Strasbourg.

Astfel, Republica Moldova a devenit cel de-al 44-lea stat - membru al Consiliului Europei care s-a alăturat acestei convenții. Convenția de la Istanbul privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței domestice a fost elaborată de Consiliul

Europei și deschisă pentru ratificare în anul 2011 la Istanbul. Acesta este primul document obligatoriu juridic la nivel european pentru prevenirea, investigarea și pedepsirea actelor de violență împotriva femeilor în cadrul familiei și în afara acesteia.

Moldova se regăsește în lista țărilor Consiliului Europei cu cel mai înalt nivel al privațiunii de libertate

Republica Moldova se află printre primele șapte țări europene în care nivelul privațiunii de libertate este dintre cele mai înalte.

Potrivit datelor Statisticii anuale a sistemului penitenciar al Consiliului Europei, dintre țările cu cel mai înalt nivel de privațiune de libertate întâietatea aparține Rusiei (439,2 deținuți la 100 000 de locuitori), urmată de Lituania (277,7), Georgia (274,6), Azerbaidjan (249,3), Letonia (223,4), Turcia (220,4) și Republica Moldova (2199,9). Numărul de persoane înțreținute în penitenciarele europene s-a redus cu 6,8 la sută din anul 2014 până în anul 2015, deși suprapopularea penitenciarelor rămâne a fi o problemă în 15 țări din componența Consiliului Europei.

Potrivit datelor pentru anul 2015, fiecare al cincilea (18,7%) deținut a fost condamnat pentru infracțiuni legate de droguri. Ce-a dea doua dintre cele mai răspândite infracțiuni pentru care au fost supuși pedepsei deținuții a fost furtul (16,2%), urmată de omor (13,2%) și jaf (12,6%).



Femeile – activiste din Moldova au organizat o ședință de lucru și au întocmit planurile pentru anul curent

Peste 20 de femei din șapte orașe ale Moldovei au participat la ședința de lucru a femeilor-activiste care s-au întrunit pentru stabilirea scopurilor și sarcinilor pentru anul 2017 în dezvoltarea personală și profesională. Ședința s-a desfășurat în perioada 15-17 martie curent la Vadul lui Vodă, fiind organizată de Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".

Într-o atmosferă amicală, activistele au făcut bilanțurile activității din anul trecut, au întocmit planul pentru anul 2017, discutând detaliat pașii necesari pentru atingerea planului trasat. Psihologii asociației au organizat pentru participantele ședinței câteva sesiuni de terapie prin artă, le-au prezentat principiile time-managementului și metodele de autoanaliză. De asemenea, la ședință a participat coordonatorul UN Women Moldova, Ulziisuren Jamsran. Dumneaei a prezentat o

informație utilă și necesară pentru femei, care le-a ajutat pe acestea din urmă să-și ridice nivelul de motivație și să înțeleagă care sunt cei mai importanți pași pe calea dezvoltării atât a propriei personalități, cât și a organizației pe care o reprezintă.

"Reprezentantele fiecărei regiuni și-au trasat un scop important – să identifice și să motiveze spre dezvoltare așa-numitele "devianțe pozitive" printre femeile care trăiesc și/sau sunt

vulnerabile la HIV. De asemenea, s-a decis ca pentru cultivarea unei poziții civice active printre femeile care trăiesc și/sau sunt vulnerabile la HIV să se implementeze metode inovative, precum terapia prin artă, training-uri psihologice, activități de agrement", a spus despre ședință Irina Belevțova, conducătorul direcției de protecție a drepturilor femeilor și copiilor vulnerabili la HIV din cadrul Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă".



La Chișinău s-a desfășurat un master-clas culinar în cadrul campaniei "Zero discriminare"

Nouă femei care trăiesc deschis cu HIV, în comun cu participanții proiectului de dans "Puterea Dansului", Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova, Olia Tira, și reprezentanții ONU s-au întâlnit în seara duminicii din 5 martie pentru a prepara sushi în cadrul campaniei "Zero discriminare".

Pentru cineva a fost o primă experiență, pentru altcineva – nu, dar cu toții au fost deosebit de bine dispuși și au gătit cu multă satisfacție bucate japoneze, aflând concomitent secretele măiestriei de la sushi-chef-ul restaurantului "Zen Sushi".

Alături de femeile din Chișinău, Bălți, Tiraspol și Soroca care trăiesc deschis cu HIV, au învățat să gătească sushi: Svetlana Plămădeală, coordonatorul UNAIDS Moldova; Ulziisuren Jamsran, coordonator UN Women Moldova; Luminița Suveică, șefa

Centrului de Sănătate Publică din municipiul Chișinău; Svetlana Popovici, coordonator TARV în Moldova; Olga Lisneac, fondatorul și directorul proiectului "Puterea Dansului"; interpretele Doinița Gherman și Diana Grigor.

"M-am ales cu cele mai calde impresii de la această întâlnire și acestea se datorează faptului că noi, femei puternice, frumoase și pozitive, am gătit împreună. A fost o atmosferă foarte binevoitoare, multe fețe care radiau lumină, ne-am ajutat una pe cealaltă. Toate acestea m-au ajutat să gătesc sushi care au fost nu doar gustoase, ci și apetisante. Cred că mi-a reușit! Voi încerca neapărat să repet această experiență acasă, mai ales că acum cunosc deja toate secretele acestor bucate, cel mai important fiind acela de a găti împreună, de la mic la mare", ne-a povestit Svetlana Plămădeală, coordonatorul UNAIDS Moldova. "Diferențele care ne caracterizează pe fiecare sunt frumoase și sănătoase. Ele trebuie înțelese și acceptate. Noi suntem cu toții egali în fața drepturilor omului, inclusiv în fața dreptului la nediscriminare".

"Astăzi participăm la o adevărată cuconadă, o petrecere a fetelor unde comunicăm, facem cunoștință și învățăm să gătim un fel deosebit și foarte gustos de bucate care îmi place foarte mult. Îmi doresc foarte mult ca fiecare femeie prezentă astăzi aici să știe că este unică și irepetabilă. Da, noi avem statute diferite, dar ne-am adunat aici în numele unui scop comun, și anume de a arăta tuturor că putem comunica, prieteni și face ceva împreună în pofida oricăror diferențe. Astfel, ne pronunțăm toate împreună pentru eliminarea discriminării în orice formă de manifestare a acesteia", a adăugat Olia Tira, interpretă, Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova.

Evenimentul și-a propus drept scop să reunească reprezentanții ONU, persoane publice, personalități cu renume și femei care trăiesc deschis cu HIV în cadrul campaniei "Zero discriminare", care se desfășoară în această perioadă în lumea întreagă.

Ziua "Zero discriminare" este marcată anual la 1 martie în lumea întreagă pentru a arăta o dată în plus că fiecare persoană poate deveni o sursă a schimbărilor, contribuind la întemeierea unei societăți echitabile, care respectă egalitatea în drepturi.

Organizatorii evenimentului: Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă", UNAIDS Moldova, cu sprijinul financiar al Centrului PAS.



Mulțumim fabricii "Bucuria" pentru cadourile delicioase, precum și restaurantului "Zen Sushi" pentru ajutorul oferit în organizarea evenimentului.



Olia Tira a cântat pentru deținutele penitenciarului nr. 7 din Rusca cu prilejul Zilei Internaționale a Femeii

Interpreta și Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova, Olia Tira, a evoluat în fața deținuțelor penitenciarului Nr.7 din satul Rusca, vineri, pe data de 10 martie curent. Concertul a fost organizat cu prilejul Zilei Internaționale a Femeii și s-a desfășurat în cadrul campaniei "Zero discriminare".

În jur de 100 de femei au venit să asculte evoluția live a artistei care, pe lângă faptul că și-a interpretat cele mai bune hituri, s-a adresat tuturor femeilor prezente cu un mesaj de

felicitare și le-a dorit să nu se dea bătute și să rămână întotdeauna femei, chiar și în cele mai dificile situații. În afară de interpreta Olia Tira, în cadrul festivității au evoluat deținutele înseși,

interpretând numere vocale și dansuri. Multe dintre ele s-au pregătit timp de câteva luni: și-au cusut costume scenice, au repetat, au lucrat asupra rolului.



"Noi am planificat acest concert la Rusca reieșind din necesitatea femeilor: de a se smulge din rutina zilnică, de a resimți bucuria sărbătorii și a primăverii. După concert am organizat pentru deținute un grup de suport reciproc. Noi desfășurăm săptămânal asemenea grupuri de suport în penitenciar și ne străduim să le oferim tot suportul accesibil beneficiarelor noastre, în orice situații de viață",

a menționat Ina Vutcariov, coordonatorul lucrului în IP din cadrul Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă".

"Noi așteptăm în fiecare an această sărbătoare, întotdeauna ne pregătim minuțios de ea și faptul că astăzi

pentru noi a evoluat Olia Tira este o cinste deosebită", ne-a împărtășit una dintre deținute. "Fiecare sărbătoare de felul acesta, este o ocazie în plus de a uita unde de aflăm și de a ne cufunda timp de câteva ore în viața obișnuită, normală".

După concert, beneficiarele Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă" au participat la un grup de suport, la încheierea căruia au primit cadouri din partea organizatorilor și s-au fotografiat pentru flashmob-ul "Zero discriminare".

Concertul festiv a fost organizat de către Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă" și UNAIDS Moldova în cadrul campaniei "Zero discriminare". Aducem mulțumiri pentru ajutorul oferit la desfășurarea evenimentului: DIP, administrației IP Nr.7, UN Women Moldova în persoana Ulziisuren Jamsran, firmelor "Colibri", "Marigold", "Orbico", precum și personal Irinei Mațcenco.

Participanții proiectului "Puterea dansului" au susținut flashmob-ul #zerodiscrimination

Participanții proiectului "Puterea dansului. Lupta celor mai puternici" au susținut flashmob-ul #zerodiscrimination, care se desfășoară în lumea întreagă în cadrul campaniei "Zero discriminare". În acest an, campania se desfășoară sub genericul "Fă-te auzit!" și ne îndeamnă "să facem gălăgie" pe marginea acestui subiect și să ne expunem cu voce tare atitudinea față de discriminare.

"Eu consider că societatea nu trebuie divizată. Cu cât este mai diversificată, cu atât este atrăgătoare", este încredințat Samir Loghin.

"Trebuie să informăm oamenii, să organizăm lecții speciale pentru



prevenirea discriminării în școli, cel puțin câte o oră pe săptămână. Trebuie să utilizăm toate canalele de informare accesibile - televiziunea, radioul, rețelele de socializare - fiindcă în toate acestea vom regăsi o audiență imensă!", consideră Irina Cojocaru.

"HIV nu este nici un fel de ciumă! Cu un tratament corect, o persoană cu această infecție nu este periculoasă. Nimeni nu-și va da seama că cineva dintre noi este HIV-pozitiv în baza unor indicii exterioare. Aceasta este imposibil. Persoanele HIV-pozitive au exact aceleași drepturi ca și toți ceilalți. Doar că au nevoie de ceva mai multă grijă și acceptare", este încredințată Olia Tira, Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova.



Când ai fluturași în burtică

12 reguli ale unei sarcini sănătoase

Pentru orice femeie sarcina este cea mai frumoasă perioadă a maternității, mai ales la prima experiență de acest gen. Prima ultrasonografie, prima împingere cu piciorușele, primele discuții de la inimă la inimă cu omulețul care abia urmează să apară pe lume. Dacă doar planificați sarcina sau deja așteptați un bebeluș, cele 12 sfaturi importante pe care vi le oferim vă vor ajuta să parcurgeți perioada de așteptare a micuțului ușor și fără griji.

1. Consumați produse cu acid folic

Tuturor femeilor de vârstă reproductivă li se recomandă să administreze zilnic acid folic, fie să adauge în meniul zilnic alimente cu conținut înalt de acid folic (semințe de floarea-soarelui, arahide, semințe de in, migdale). Doza zilnică medie de acid folic nu trebuie să fie mai mică de 0,4 mg (400 mkg). Acest element important contribuie la prevenirea unor malformații congenitale, precum despicarea, ruptura de coloană (lat. "spina bifida") și anencefalia (malformație intrauterină de dezvoltare a creierului).

2. Nu uitați despre restul vitaminelor și mineralelor (calciu, fier, vitamina A, vitamina B12)

Femeile însărcinate trebuie să se asigure că primesc o cantitate suficientă de vitamine enumerate mai sus, cum este, spre exemplu, vitamina D (calciul). Acesta este necesar nu doar pentru păstrarea unei densități înalte a oaselor, ci și pentru formarea unui schelet trainic al bebelușului. În nici un caz nu cumpărați vitamine de sine stătător sau la recomandarea farmacistului, rudelor sau prietenilor. Doar medicul dumneavoastră curant

vă poate prescrie doza necesară de vitamine. Aceasta este important, fiindcă surplusul de vitamina A, spre exemplu, poate duce la dezvoltarea unor defecte congenitale ale fătului.

3. Continuați să practicați sportul

Exercițiile fizice regulate vă vor ajuta să țineți sub control greutatea, să îmbunătățiți circulația sanguină, să mențineți buna dispoziție și să dormiți mai bine. Sporturile ideale în timpul sarcinii sunt pilatesul, yoga, înotul și mersul pe jos. Antrenamentele zilnice nu trebuie să depășească 30 de minute. În timpul antrenamentului consumați mult lichid, nu vă antrenați la mare altitudine (aceasta va limita accesul oxigenului la copil), iar dacă simțiți că ați obosit, devine mai greu să respirați sau apar dureri de orice natură și localizare, încetați imediat antrenamentul.

4. Renunțați la alcool

Nu există o doză inofensivă de alcool pe care o poate consuma o femeie însărcinată. Indiferent de ceea ce consumați – vin, bere, oricare alte băuturi alcoolice – alcoolul ajunge imediat în sânge, iar apoi și în sângele fătului pe care îl purtați. Consumul de alcool în timpul sarcinii sporește riscul unui avort spontan și al nașterii unui copil cu o greutate sub limita normală. De asemenea, alcoolul poate afecta negativ procesele de dezvoltare a fătului, ducând la leziuni cerebrale și deficiențe fizice.

5. Exclueți fumatul, inclusiv cel pasiv

Fumatul în timpul sarcinii poate provoca o naștere prematură, malformații congenitale și nașterea unui făt mort. Chiar aflându-se alături de o persoană fumătoare, femeia și fătul se expun riscului apariției unor probleme de sănătate. După naștere, copiii care inspiră fum de tutun se îmbolnăvesc mai frecvent de infecții ale urechii și infecții pulmonare (bronșită și pneumonie). Nou-născuții din familiile în care se fumează, decedază mai des din cauza sindromului morții infantile subite, pentru care nu există până astăzi o explicație științifică.

6. Reduceți cantitatea de cafeină

O cantitate moderată de cafeină se consideră inofensivă în timpul sarcinii. Sub cantitate moderată se subînțelege nu mai mult de 200 mg pe zi, ceea ce constituie aproximativ 1 ceașcă (250 ml) de cafea solubilă sau 2 cești de espresso. Nu uitați că ceaiul și unele băuturi carbogazoase conțin, de asemenea, cafeină. Există studii potrivit cărora dozele mari de cafeină în timpul sarcinii pot provoca avortul spontan și naștere prematură. În orice caz, țineți consumul de cafeină sub control.

7. Gândiți-vă bine înainte de a administra orice fel de medicamente

Iar cel mai bine consultați-vă cu medicul dumneavoastră curant. Multe medicamente obișnuite pentru noi sunt contraindicate în timpul sarcinii. Spre exemplu, medicamentul talidomida (care are efecte sedative) și izotretinoina (substanță utilizată în cazul acneei) pot duce la dezvoltarea unor complicații serioase în timpul sarcinii. Același lucru este valabil și pentru medicamentele pe bază de plante, precum și la homeopatie. Doar medicul dumneavoastră curant vă poate prescrie administrarea unui sau altui medicament și doar în cazul când riscul dezvoltării unor complicații de la boală depășește riscul dezvoltării complicațiilor de la medicamentul administrat.

8. Verificați nivelul zahărului în sânge

Verificarea regulată a nivelului de glucoză (a zahărului) în sânge va ajuta la prevenirea dezvoltării diabetului gestațional (hiperglicemie), care se dezvoltă sau se depistează inițial în timpul sarcinii. Femeile cu această formă de diabet sunt expuse unui risc sporit al complicațiilor în timpul sarcinii și nașterii. De asemenea, există un risc sporit de îmbolnăvire de tipul 2 de diabet mai târziu.

9. Continuați să faceți sex

La urma urmei, aceasta este o parte a vieții noastre, la fel ca hrana, igiena și toate celelalte aspecte ale

vieții noastre. Dacă partenerul dumneavoastră are HIV sau infecții transmisibile sexual, faceți sex cu prezervativul. Contraindicații pentru o viață sexuală regulată pot fi durerile în regiunea abdomenului inferior în timpul actului sexual, hemoragii, precum și eliminări neobișnuite din vagin.

10. Faceți testul la HIV (și toate celelalte analize necesare)

Lista analizelor care trebuie făcute în timpul sarcinii vă poate fi pusă la dispoziție de către medicul dumneavoastră curant. Străduiți-vă să faceți toate investigațiile la timp și includeți neapărat rezultatele acestora în cartela dumneavoastră medicală. Aceasta este important pentru cazul dacă veți fi diagnosticată cu vreo maladie, spre exemplu, cu HIV. În acest caz, vi se va prescrie imediat tratament antiretroviral, datorită căruia veți putea naște un copil sănătos.

11. Protejați-vă pielea de soare

Dacă sarcina decurge în lunile de vară sau ați decis să plecați la odihnă în țări însorite, protejați-vă neapărat pielea corpului și fața de razele ultraviolete. Acestea din urmă pot duce la apariția petelor pigmentate, precum și la distrugerea acidului folic în organism, care este atât de important. Utilizați spray-uri inofensive cu nivel înalt de protecție, purtați întotdeauna pălării cu boruri largi și haine care acoperă umerii și zona decolteului. Înainte de aplicarea spray-ului, citiți cu atenție instrucția și convingeți-vă că substanța respectivă poate fi aplicată în timpul sarcinii.

12. Vorbiți cu bebelușul

Ultimele studii ale oamenilor de știință arată că cea mai bună metodă de a naște un nou-născut fericit și satisfăcut este să-i cânti atunci când se află încă în burtă mamei. Potrivit rezultatelor studiilor, copiii cărora li se cântau în timpul sarcinii cântece de leagăn, plâng mult mai puțin, spre exemplu, atunci când au dureri colice sau alte dureri. ■

Părinți și copii

Psihologul Anastasia Covrova despre dificultățile în comunicarea cu părinții



Prea puțini recunosc și vorbesc deschis despre aceasta, însă pe măsură ce ne maturizăm, devine tot mai complicat să comunicăm cu propriii, apropiații și atât de iubiții noștri părinți. De ce se întâmplă așa și ce este de făcut cu această stare de lucruri, ne-a explicat Anastasia Covrova, psihologul Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă".

DE CE OAMENII ADULȚI ÎNTÂMPINĂ DIFICULTĂȚI ÎN COMUNICAREA CU PROPRII PĂRINȚI?

Există două grupuri de motive. Primul grup de motive este produsul unor circumstanțe obiective: persoanele în etate se confruntă adeseori cu crize, li se înrăutățește starea de sănătate, se poate dezvolta o boală serioasă. În consecință, ei devin mai irascibili, tensionați, nemulțumiți și, respectiv, toate acestea se răsfrâng asupra relațiilor cu cei apropiați, cu rudele, copiii.

Cel de-al doilea grup se referă la motive neobiective sau interioare și, de regulă, acestea presupun niște relații nearmonioase, chiar rele, care au fost între părinți și copil dintotdeauna, din copilărie.

DIN CE CAUZĂ APAR RELAȚIILE NEARMONIOASE?

Trebuie să înțelegem că părinții noștri au avut și ei propriii părinți, iar aceștia din urmă au avut și ei părinți la rândul lor. Există traume, probleme, conflicte interioare care se perpetuează din generație în generație. Când suntem la vârsta copilăriei, suntem mai slabi, nu intrăm în conflicte, fiindcă depindem de părinți. Când ne maturizăm, toate aceste conflicte ies la iveală. În plus, peste acestea se suprapun diferitele lacune în educație (stilul autoritar, protecția excesivă, ignorarea etc.).

De asemenea, mai există un moment important – de cele mai multe ori la oamenii adulți se dezvoltă relații conflictuale cu părinții deoarece între ei nu s-a produs separarea la timpul cuvenit.

Separarea de părinți are loc în câteva etape: prima, de obicei, se produce aproximativ la vârsta de 2,5-3 ani, când copilul începe să spună: "Eu singur, nu trebuie să mă ajuti" și încearcă să facă totul de sine stătător (așa-numita criză de la trei ani). Dacă părinții nu au reprimat această independență inițială și i-au dat posibilitatea copilului să aleagă, atunci prima etapă este parcursă cu bine. Copilul deja poate spune "nu". Dacă însă la această etapă tendința spre independență a copilului a fost înăbușită, el nu va putea spune "nu" celor din jur și va fi nevoit să învețe aceasta în viața matură, iar aceasta este deja mult mai complicat.

Cea de-a doua etapă are loc la vârsta adolescenței, când survine separarea emoțională. Ce se întâmplă: adolescentul începe să pună la îndoială tot ce i-au spus părinții, el respinge și distruge toate valorile pentru a crea ceva nou, al său. Nu toți se separă la această etapă. Se întâmplă cazuri când criza nu este depășită în virtutea educației sau adolescentul a fost deprimat și nu a avut suficiente resurse pentru a se separa. În rezultat, ne alegem cu un "strat" întreg de oameni care nu s-au separat de părinți la timpul cuvenit. Aceștia pur și simplu își continuă istoria copilărească, continuă să dovedească ceva părinților, să se contrazică cu ei.

DE CE NOI PERMANENT ÎI ACUZĂM PE PĂRINȚI DE TOATE PROBLEMELE NOASTRE?

Atât timp cât îi acuzăm pe părinții că ei sunt de vină, rămânem în poziția de copii, în poziția victimei. Adică noi nu ne asumăm răspunderea pentru pro-

pria viață, ci pur și simplu o transferăm asupra altora. Dacă am crescut și am depistat că există o problemă, există un conflict sau o absență totală a relațiilor (ceea ce este, de asemenea, un conflict), trebuie să mai reducem din viteză, să ne detașăm, să ne distanțăm și să nu permitem conflictului să se dezvolte. Iar mai departe trebuie să clarificăm situația cu rănilor și resentimentele care s-au acumulat.

CUM ÎȚI DAI SEAMA DACĂ TE-AI SEPARAT SAU NU DE PĂRINȚI?

După senzațiile interioare. Dacă te-ai separat, vei reacționa destul de calm la faptul că părintele este nemulțumit de tine, spre exemplu, de felul în care trăiești, de felul în care îți educi copiii. Dacă îi spui: "Eu am auzit ce ai spus", dar aceasta nu te influențează, este deja un indiciu al faptului că separarea s-a produs. Tu ieși de sine stătător decizii care te privesc pe tine și nu le mai coordonezi cu părinții. Un alt indiciu este când poți să spui calm părinților "nu", indiferent de situație. Un alt moment important – separarea s-a produs dacă nu ți-e frică să pierzi suportul părinților, spre exemplu, cel financiar sau emoțional.

Dacă nu te-ai separat, părinții te vor influența cu ușurință. Tu nu te-ai eliberat de sub influența lor, tu trăiești cu un amestec de obligativitate ("eu sunt obligat", "față de mine voi sunteți obligați"), cu un sentiment de vinovăție, irascibilitate, resentimente, adică cu o mulțime de diverse emoții negative. Și de fiecare dată când te întâlnești cu părinții, toate aceste sentimente ies la suprafață, vă provoacă unul pe celălalt la conflict, reacționați dureros la anumite lucruri.

Trebuie să te întrebi: "Cine mă simt eu alături de ei: adult sau copil?". Dacă răspunsul este "adult", rezultă că totul

este bine. Dacă răspunzi "copil", înseamnă că există o anumită imaturitate interioară, ceva nefinalizat și trebuie de lucrat asupra aspectului despre care am vorbit mai sus.

CUM TE POȚI SEPARA DE PĂRINȚI?

Varianta ideală este să mergi la un psihoterapeut și să lucrezi împreună cu el asupra traumelor și problemelor tale. Unii oameni trăiesc până la sfârșitul vieții cu această stare.

Cum poți să te ajuti pe tine însuși: să-și stabilești propriul hotăr, să soluționezi problemele pe care le poți soluționa de sine stătător, să contezi doar pe tine, să încetezi să mai întrebi permanent: "Mamă/tată, dar tu cum crezi?".

Problema constă în faptul că mulți copii destul de conștient nu doresc să se separe de părinți, deoarece să fi matur este ceva înfricoșător, or, tu trebuie să-ți asumi responsabilități, să ieși decizii, în jur sunt atâtea probleme. Însă aceasta înseamnă stagnare. Pentru a te separa, este nevoie de creștere personală. Un exemplu simplu – educația copiilor. Pentru aceasta răspunzi doar tu însuși. Da, părinții te pot sfătui, însă decizia îți aparține doar ție. Și aceasta este valabil pentru orice sferă a vieții: serviciu, relații, prietenie, creație. Ai nevoie de un sfat? Cere-l, însă după aceasta gândește-te și decide așa cum vrei tu.

TE POȚI SEPARA DE PĂRINȚI DACĂ LOCUIEȘTI ÎMPREUNĂ CU EI?

Păi este vorba despre un proces bilateral: adică nu este vorba doar de situația când locuiesti împreună cu părinții și ei te ajută. Este vorba de situația când locuiesti împreună cu ei și părinții pot să-ți spună: "Tu nu faci corect acest lucru", ei își dictează orarul zilei, îți impun propriile valori și mod de viață. Și tu ești în situația când nu poți separa atât de ușor părerea părinților cum ai fi făcut-o dacă ai fi locuit aparte. De aceea trebuie să facem tot posibilul ca să trăim de sine stătător, separat. Mai ales când este vorba despre o familie tânără, care abia și-a început traiul în comun, parcurge o perioadă mai complicată și dacă ei vor fi influențați de părinți, probabilitatea divorțurilor crește considerabil. Familia are propriul hotăr, o persoană are propriile hotăr, copilul are propriile hotăr. Atunci când acestea se amestecă și se încalcă, nu este bine.

DE CE ESTE ATÂT DE DIFICIL SĂ COMUNICĂM CU PĂRINȚII CARE ACEȘTIA SUNT GRAV BOLNAVI?

Aceasta este condiționat de faptul că ei trec printr-o criză, adesea sunt indispuși, irascibili, deprimati. Însă când o persoană în etate este capricioasă sau spune ceva ofensator, trebuie să înțelegem că aceasta nu se referă la tine personal, nu o lua pe cont propriu. Problema nu rezidă în tine, problema constă în faptul că el se simte rău. Poți să îi spui aceasta, să împărtășești sentimentele lui, să-i propui ajutor, sprijin.

Trebuie să vă înarmați cu răbdare. Aceasta nu este ușor, fiindcă pe lângă aceasta în viață sunt multe probleme proprii. Și, bineînțeles, dacă ai avut vreun conflict, trebuie să vă străduiți să discutați și să nu vă supărați. Dacă ești un om adult, nu va fi mare lucru pentru tine să te apropii după ceartă și să spui: "Ascultă, hai să soluționăm problema".

Un alt aspect, în cazul când părintele este ținut la pat sau este grav bolnav, trebuie să aveți un ajutor sau o asistentă care îl va ajuta, fiindcă să fii conștient un fiu sau o fiică exemplară și a îngriji permanent de un părinte bolnav este foarte complicat: aceasta te epuizează și duce la ardere emoțională.

CE ESTE DE FĂCUT DACĂ UN PĂRINTE ÎN VÂRSTĂ VORBEȘTE URĂT DESPRE TINE PROPRIILOR TĂI COPII?

Copilul are o atitudine bună față de toate rudele, el vrea să îi iubească pe toți și să fie iubit de toți. Este ceva firesc. Când începem să îl atragem de partea noastră, creăm un conflict interior în el. Atunci când bunelul sau bunica vorbesc de rău nepoților despre părinți, ei diminuează în felul acesta autoaprecierea copilului, fiindcă acesta știe că el este continuarea mamei și a tatălui și, dacă aceștia sunt răi, rezultă că și el este rău. Aceasta nu este corect, de aceea acest hotăr trebuie stabilit foarte tranșant și dur. Dacă acest procedeu nu dă rezultatul scontat, trebuie fie să limitezi comunicarea cu bunei, fie să fiți întotdeauna alături și să nu îi lăsați de unii singuri în compania bunelor.

CE ESTE DE FĂCUT DACĂ UN

PĂRINTE ÎN ETATE ÎȚI REPROȘEAZĂ PERMANENT TRECUTUL TĂU CARE, ÎNTR-ADEVĂR, NU A FOST CEL MAI BUN?

Trebuie să dobândești autonomie, aceasta este cel mai important. Or, s-ar putea ca părintele să nu te ierte niciodată și să îți reproșeze permanent. S-ar putea să nu poți convinge omul să-și schimbe poziția. Dacă ai discutat acest subiect de multe ori fără rezultat, trebuie să faceți în așa fel, încât aceasta să nu vă mai afecteze. Îți reproșează, te acuză, îți amintește? Păi lasă-o să facă! Trebuie însă să îi dai părintelui un feedback, să îi spunei direct că aceasta va deranja și este neplăcut. Și nu va permiteți să suferiți din această cauză. În acest sens vă poate ajuta foarte mult acceptarea propriului trecut, oricare ar fi fost acesta.

CUM AR TREBUI SĂ PROCEDĂM DACĂ CINEVA DINTRE PĂRINȚI A DECEDAT ȘI CEL DE-AL DOILEA A DEVENIT INSUPORTABIL?

Nu "deserviți" problema lui. Oferiți-i în schimb sprijin, achitați-i serviciile unui psihoterapeut, spre exemplu. Discutați cu părintele, vorbiți despre cel decedat, însă nu vă lăsați pradă manipulării. Când omul încearcă să se atașeze de altcineva, să se implice în altă familie, el se teme de întâlnirea cu sine însuși, îi este frică de singurătate. Și dacă îi permiteți să se apropie de dumneavoastră, îi "deserviți" frica și problemele lui. Aceasta nu îl va ajuta, ba mai mult, aceasta va împovăra și propria dumneavoastră viață.

CUM SĂ ÎNCETEZI SĂ-ȚI MAI ÎNVINUIEȘTI PĂRINȚII DE FAPTUL CĂ CÂNDVA AU PROCEDAT GREȘIT?

Nouă adesea ni se pare că părinții au avut o alternativă pe care nu au valorificat-o sau au folosit-o în dezavantajul nostru. Nu este adevărat. Fiecare dintre noi procedează într-un anumit moment în cel mai bun mod posibil. Ei au procedat așa cum ar fi trebuit să procedeze la acel moment. Ei și-au dorit cel mai bun lucru posibil, dar ce a ieșit, a ieșit. Ei nu au putut altfel și au avut anumite motive să procedeze anume în felul în care au procedat. Consecințele alegerii lor le putem înfrunta astăzi, însă pentru aceasta trebuie să depunem un anumit efort. ■



"Să se spele corect pe mâini și să nu ia jucării străine"

Medicul - infecționist **Galina Chiriacov** despre tratamentul și profilaxia rotavirusurilor la copii

De la începutul anului, în Moldova s-au înregistrat 54 de cazuri de infecție cu rotavirus. Per total, în anul 2016 la Chișinău au fost depistate 6 733 de cazuri de infecție intestinală acută la 100 000 de locuitori. Cel mai frecvent infecția cu rotavirus afectează copiii. Am consultat medicul - infecționist, șefa secției terapie intensivă din cadrul spitalului "Toma Ciorba", Galina Chiriacov, despre cauzele apariției acestei infecții și tratamentul corect al acesteia, mai ales luând în considerare faptul că nu există tratament pentru aceasta.

Cine se află în grupul de risc?

Rotavirusului, ca unei infecții intestinale acute răspândite, cel mai mult sunt expuși copiii, persoanele în etate și persoanele care suferă de maladii cronice. Deosebit de vulnerabili sunt copiii de până la vârsta de doi ani,

fiindcă în această perioadă organismul lor nu este deocamdată adaptat la asemenea infecții. Să nu uităm că intestinul este unul dintre cele mai importante organe imunoformatoare.

Simptome

- Vomă
- Diaree
- Inflamația gâtului
- Guturai
- Febră 37-37,5 grade

Există copii ne-reactivi, adică care nu fac febră în timpul infecției, dar aceștia sunt unitați. De ce astăzi mulți confundă intoxicația cu rotavirusul? Fiindcă la etapa inițială părinții cheamă ambulanța și medicii de la urgență, în baza simptomelor, stabilesc un diagnostic preliminar - intoxicație alimentară. Apoi copilul este dus la spital, se prelevă analize și se constată detaliile. În baza rezultatelor la analize, se emite diagnosticul final.

Prezența rotavirusului poate fi dovedită doar după rezultatele analizelor. În primele 24 de ore, fără investigații suplimentare, nu poate fi diferențiat sută la sută un asemenea diagnostic. Uneori se dovedește că este vorba despre o acutizare a pancreatitei, însă în acest caz se manifestă un simptom clasic al acesteia, și anume durere în regiunea pancreasului.

Tratament

Dacă micuțul este afectat de rotavirus, tratamentul va include următoarele: hidratare abundentă, fermenți pentru restabilirea funcției pancreasului și medicamente antipiretice, dacă copilul suportă mai greu febra. Antibioticele nu au nicio atribuție la tratamentul rotavirusului. La o îngrijire eficientă, infecția ar trebui să treacă timp 3-5 zile. De regulă, cel mai mult se menține inflamația gâtului și guturaiul. De asemenea, chiar și atunci când dispare diareea și voma, rămâne un simptom astenic: copilul este trist, obosit, apa-

tic, mai puțin activ. Dar acesta este un simptom temporar.

Voma și diareea, care sunt caracteristice pentru această infecție, sunt ceva normal din punct de vedere fiziologic, adică aceste simptome nu trebuie reprimare. Cel mai important aspect în tratamentul infecției cu rotavirus este restabilirea echilibrului apei în organism.

Cum să-ți dai seama că copilul este deshidratat?

Foarte simplu: dacă "cutele" de pe burtică la strângere nu se îndreaptă, dacă limba, buzele și pielea sunt uscate. În acest caz medicul poate prescrie perfuzie - aceasta este o măsură extremă, când copilul, spre exemplu, vomită imediat ce bea ceva sau dacă are o diaree frecventă, abundentă, apoasă. În rest, trebuie să faceți tot posibilul pentru ca micuțul să bea. Și nu neapărat rehydron. Apropos, acesta din urmă nu trebuie băut deodată, dintr-o singură înghițitură, ci câte o linguriță la fiecare 15 minute. Dacă copilul nu vrea să bea rehydron, lasă-l bea ceea ce-i place: ceai, compot, apă. Și, bineînțeles, nu-l forțați să mănânce, aceasta este contraindicat. Va mânca atunci când îi va fi foame.

Cum se transmite rotavirusul?

Calea oficial dovedită de transmitere este cea fecal-orală, adică prin atingerea de fecale sau de produsele sau obiectele pe care sunt particule de fecale, după care persoana își atinge gura. Însă există, de asemenea, și calea aeriană de transmitere, adică când persoana infectată a strănutat sau a tușit și particulele sputei lui au nimerit pe porțiuni expuse ale mucoasei.

Este adevărat că după boală se produce întotdeauna imunitate la infecție?

Da, și aceasta este destul de durabilă. Adesea, către 10 ani copiii nu se mai îmbolnăvesc de infecții intestinale, fiindcă imunitatea este deja formată. Copilul trebuie să treacă prin aceasta. În nici un caz nu se permite să neglijăm simptomele, nu trebuie să ducem copilul cu diaree la grădiniță sau să-l ducem a doua zi după încetarea diareei și a vomei. Trebuie să le oferim copiilor timp să parcurgă boala și să se împotrivescă acesteia pe cale naturală.

Se admite alăptarea în cazul infecției cu rotavirus?

Bineînțeles! Alăptarea înseamnă imunitate. Dacă copilul este hrănit

artificial sau ați încetat să îl mai alăptați, în cazul infecției cu rotavirus și cel puțin timp de o săptămână după vindecare, trebuie excluse din alimentație fructele și legumele crude, fiindcă acestea irită mucoasa intestinului, precum și bucatele grase, sărate, afumate, pipărate. În ceea ce ține de produsele lactate, nu avem nimic împotriva, dar bineînțeles nu este vorba despre laptele gras de casă, ci de cașcaval, bio-chefir, bio-iaurt. Dar și în acest caz fiți atenți să fie proaspete, să se păstreze corect în frigider, termenul lor inițial să nu depășească 72 de ore, copilul să fi consumat anterior acest produs și aveți încredere în el.

Dacă nu este tratată

Dacă infecția nu este tratată, aceasta poate duce la exicoză, adică la deshidratarea severă a organismului. În ultimii 25 de ani la noi nimeni nu a decedat din cauza unei asemenea complicații. Cu toate acestea, este foarte important să vă adresați întotdeauna în timp util la medic.

Cum să îmi protejez micuțul?

Învățându-l să se spele frecvent și corect pe mâini și să nu ia jucării străine, fiindcă odată cu jucăriile străine poți "căștiga" și microbi străini. ■



Svetlana Zaițeva: "Trebuie să trăiești cu aceasta!"

Proiectul "Devianța Pozitivă" s-a încheiat deja, însă oameni dispuși să vorbească deschis despre statutul lor HIV au rămas. Astăzi vă prezentăm istoria Svetlanei Zaițeva, lucrător social din Tiraspol. O istorie grea, dar care totuși are un final fericit.

DESPRE DECIZIA DE A-ȘI DEZVĂ-LUI STATUTUL HIV

Copiii cresc și, pe măsură ce se maturizează, devine tot mai complicat să le dezvălui statutul. Fiul meu va împlini în curând 14 ani și deja îmi fac griji cum să-i spun totul. Deși despre faptul că am utilizat în trecut droguri și am hepatită el deja știe. De aceea m-am gândit că este mai bine să mă "deschid" acum, fiindcă aceasta mă va motiva să discut cu copiii.

Am trei copii: cel mai mare în ianuarie va împlini 14, cel de-a doilea va împlini în martie 10 și mezinul va împlini 8 ani în ianuarie.

DESPRE DEPENDENȚĂ

Am încercat pentru prima oară droguri la 16 ani. La 20 de ani l-am născut pe primul meu fiu. Pe atunci utilizam doar periodic, din când în când. Apoi m-am căsătorit și l-am născut pe cel de-al doilea fiu. Avea un an când am început să utilizez permanent. Apoi când am rămas însărcinată cu cel de-al treilea, deja eram de-a binelea prinsă de cărligul drogului, deși faptul că sunt însărcinată l-am aflat mai târziu. Când am aflat, m-am decis să avortez. Deja intrasem în cabinetul medicului, mi s-au dat haine de schimb, au început să mă pregătească pentru intervenție și deodată am auzit înăuntrul meu vocea copilului meu: "Mămico, nu trebuie!". Eu, bineînțeles, m-am îmbrăcat și am plecat. Bine că am avut parte de un medic narcolog bun care mă consulta și mă ajuta cu medicamentele. În consecință, am purtat cu bine toată sarcina și am născut un copil sănătos. Timp de o lună după nașterea lui nu am mai consumat, dar apoi am recăzut. Mama mă târa la spitalul de psihiatrie, dar nu mă ajuta nimic. De la droguri treceam la alcool și viceversa. Mă mențineau pe linia de plutire oamenii apropiați care întotdeauna m-au susținut și m-au iubit așa cum

eram, în orice stare aș fi fost.

DESPRE MOMENTUL DE COTITU-RĂ ÎN VIAȚĂ

Despre statutul HIV am aflat în anul 2011, pe când deja îi aveam pe cei trei copii ai mei. În același an mi s-au luat copiii și aceasta a fost cea mai îngrozitoare perioadă din viața mea. Către acel moment divorțasem de soțul meu, tatăl copiilor. El își ispășea pedeapsa în închisoare și imediat după divorț au început să parvină plângeri adresate organelor de tutelă cu privire la mine. Cineva suna acolo și spunea că eu duc un mod amoral de viață, copiii sunt neglijenți, iar eu nu sunt în stare să îi educ.

Eram la serviciu. Au telefonat-o pe mama mea care avea grijă de băieți și au rugat-o să aducă copiii la organele de tutelă, cică pentru a verifica bunăstarea lor. Mama, fără a bănui nimic, s-a prezentat la locul solicitat. Acolo o aștepta de-a gata miliția. M-au chemat pe mine și, fără a-mi arăta copiii, i-au luat forțat la internat. Au explicat procedura prin faptul că exista un pericol pentru viața copiilor. Doar mai târziu am constatat că au procedat ilegal.

Am făcut o isterie îngrozitoare și eu, și copiii. Îmi amintesc cum am venit pentru prima dată să îi vizitez la internat. Imediat ce i-am văzut, ei mi s-au aruncat în brațe. Eu le-am spus: "Dacă veți plânge, mamei nu i se va mai permite să vină la voi". Doamne, cât de mult vroiau să plângă... abia de se mai rețineau, repetând întruna: "Mămico, noi nu vom plânge, dar tu sigur vei veni după noi?" (Sveta începe să plângă).

Îi vizitam permanent, iar după revederea cu ei pur și simplu nu puteam să scot un cuvânt. Plecam direct la psiholog care încerca să mă calmeze, în timp ce eu nu puteam să leg nici două cuvinte, atât de deprimată eram. Eu nu trăiam, ci existam. Doar peste un timp mi-am revenit și m-am concentrat asupra lucrului pentru a-mi asigura copiii.

Până în prezent vizităm acel internat și le aducem copiilor cadouri, bomboane. Dar cele câteva luni au fost 7 luni de infern. Nu i-aș dori nimănui asemenea încercare. Când în sfârșit i-am luat acasă,

a fost cel mai fericit moment. De atunci mă străduiesc să îi îmbrățișez zilnic pe fiecare dintre ei, să îi sărut și să le spun că îi iubesc. Ei se alintă bineînțeles, eu strig la ei, dar imediat ce văd că au o față tristă, mă bag îndată să îi cuprind și să îi sărut.

La droguri am renunțat de sine stătător: când mi-au luat copiii, pur și simplu m-am încuiat în casă și am așteptat să depășesc sevrul.

DESPRE ACCEPTAREA DIAGNOSTICULUI

Pentru mine diagnosticul nu a fost ceva ieșit din comun. Probabil l-am așteptat. Când utilizam droguri, eu, fratele și soțul meu, o făceam împreună cu persoane HIV-pozitive, utilizând o singură seringă. Pe atunci nici nu auzisem despre ONG-uri sau "programe de reducere a riscurilor". M-am îmbolnăvit concomitent cu fratele meu. Despre faptul că am HIV mi-a spus mama.

La început au telefonat-o pe ea de la stația epidemiologică. Mama m-a telefonat pe mine și m-a rugat să vin pentru o discuție. Îmi amintesc cum mi-a spus atunci: "Sveta, noi te iubim în pofida oricăror lucruri. Dar, posibil, această boală te va opri și tu te vei schimba". Așa s-a și întâmplat.

Diagnosticul l-am acceptat ușor. Îmi era frică doar de faptul că la școală și la grădiniță copiii mei vor fi discriminați. Atunci îmi spuneau mulți că va fi convocată o comisie, că vor afla toți despre aceasta. Dar în cele din urmă nu a fost nici comisie, nici cu discriminarea nu ne-am confruntat. Acum ei învață la aceeași școală și totul le merge bine.

DESPRE REACȚIA CELOR DIN JUR

Nu mi-e frică. Sunt pregătită și știu că este mai bine să măsoți de șapte ori și o dată să tai. Am decis deja totul. Deși, sincer, pentru mine era foarte important ca mama să aprobe decizia mea. Atunci când ea a văzut fotografiile mele de la expoziția fotografică, mi-a spus: "Să fi ieșit urâtă pe aceste fotografii, ți-aș fi amintit eu! Dar sunt foarte reușite, de aceea - trăiește!". Sunt sigură că atunci când și copiii mei vor afla despre statutul meu HIV - iar ei neapărat vor afla - re-



Sunt sigură că atunci când și copiii mei vor afla despre statutul meu HIV – iar ei neapărat vor afla – relațiile noastre nu se vor schimba. Ei sunt gata să mă apere oricum aș fi. Chiar dacă toată lumea îmi va întoarce spatele, ei vor rămâne alături de mine

lațiile noastre nu se vor schimba. Ei sunt gata să mă apere oricum aș fi. Chiar dacă toată lumea îmi va întoarce spatele, ei vor rămâne alături de mine.

DESPRE CEEA CE OFERĂ DROGURILE

Eu nu cred în afirmația că foști narcomani nu există. Oricum, vor trece 10-15 ani și omul va încerca, cel puțin o dată, să mai consume, fiindcă aceasta este o boală psihologică. Pentru mine drogurile au fost odihnă, morală și fizică. În același timp, copiii au fost întotdeauna pentru mine un stimulent de a nu mă împotmoli din nou.

DESPRE SCHIMBĂRILE INTERIOARE

Astăzi am 33 de ani. Comparându-mă uneori cu cea care eram la 16 ani, pe de o parte am devenit mai sensibilă. În tinerețe eram mai dură, nu-mi era milă de nimeni. Acum sunt mult mai sentimentală. Pe de altă parte, după experiența drogurilor am început să fiu foarte uitucă, iresponsabilă și foarte irascibilă. Sunt conștientă de aceasta. Se întâmplă ca cineva dintre copii să-mi adreseze o întrebare la care aș fi putut să răspund foarte calm, iar eu reacționez agresiv. Mă lupt cu mine însămi, merg permanent la psiholog. Se întâmplă, de asemenea, să merg la culcare și să încep să plâng, fiindcă îmi dau seama că aș fi putut răspunde altfel, să nu strig, să nu mă mâni. Mă trezesc dimineața și o reiau în același fel de la capăt.

Îmi doresc să-mi schimb complet modul de viață. Pentru aceasta mi-a rămas să renunț la fumat și să aștept bărbatul iubit care în primăvară se eliberează din detenție. Eu știu că nu voi mai utiliza droguri, fiindcă nu mai vreau să o fac.

DESPRE PĂRINȚI

Tata nu a fost întotdeauna rău. El a muncit mult, ne asigura foarte bine. Însă după ce a suferit un accident vascular cerebral, a început să bea foarte mult și nu s-a mai implicat în viața noastră. Mama lucra la trei servicii și nu ne acorda cea mai bună atenție pe care, probabil, ar fi trebuit să ne-o acorde. Pe mine și pe fratele meu ne-a crescut strada. Mulți spun că dacă tata o bate pe mama, atunci și fiul sau fika vor repeta acest comportament. Eu nu sunt de acord. Mai bine mă căsătoresc încă o dată, mai bine să fiu singură, dar sunt sigură că băieții mei nu vor vedea ceea ce am văzut eu în copilărie: certuri, ofense, bătăi în familie. Drogurile sunt și ele rezultatul străzii. Cât am fost utilizatoare, probabil am încercat să consum tot ce exista pe atunci. Mama nu mai putea face nimic. Deja ratase momentul în ceea

ce mă privea pe mine și pe fratele meu. Fratele meu a ajuns pentru prima oară la închisoare la 14 ani! Ce să mai zici?

Mama făcea totul pentru ca noi să nu ducem lipsă: ne îmbrăca, ne alimentam bine, dar cu toate acestea, mamei i-a scăpat cel mai important lucru – atenția. Ea lucra până târziu. Uneori venea la 12 noaptea, iar eu împreună cu fratele meu ne plimbam, făceam ce ne plăcea, fiindcă știam că până la 12 suntem liberi să facem ce vrem fără să ne fie frică de consecințe.

Acum suntem prietene cu mama. Ne-am iertat complet și reciproc. Suntem cele mai apropiate persoane una pentru cealaltă. Ea îmi este întotdeauna alături și mă ajută foarte mult. Eu întotdeauna puteam să-i povestesc absolut orice. Când m-am împotmolit cu totul, am venit la mama și i-am spus: "Ajută-mă!" și ea m-a scos din groapă.

DESPRE COPILĂRIE

Cea mai expresivă și vie amintire din copilăria mea este ziua când am primit în dar o păpușă care mergea și vorbea. Semăna cu mine: eu eram roșcată și păpușa era copia mea. Îmi amintesc că într-o zi m-am dus să mă dau în scrânciob, iar păpușa mi-am ascuns-o într-o "corăbioară" de pe terenul de joacă. Și cineva mi-a furat-o! Și iată eu merg spre casă, plâng în hohote, fiindcă, pe de o parte, îmi părea rău de păpușă, iar pe de altă parte, înțelegeam că voi fi pedepsită pentru aceasta. Or, părinții au pus deoparte 2 salarii, iar tata mi-a adus păpușa de la Moscova. Nimeni nu avea păpușă ca a mea. Și iată intru în casă plângând și mama mă întreabă imediat: "Ai pierdut păpușa?". Iar eu: "Da!". Iar mama mi-a răspuns: "Nu e nimic grav. Important e că tu însăși nu te-ai pierdut!". Eram atât de fericită, încât am ieșit în grabă afară și am început să strig: "Cine a luat-o, să mi-o ia, dar pe mine mama nu m-a certat!" (râde). Acest episod mi l-a povestit mama mai târziu.

O a doua amintire vie în memoria mea s-a produs la 14 ani. Atunci am ocupat locul doi la competițiile la judo și pe bani câștigați am cumpărat niște ghetuțe de lac decorate cu mărgeluțe. Eram atât de fericită! În afară de aceasta, i-am spus mamei mulțumesc, fiindcă ea insistase să fac sportul.

Despre viața fără droguri

Niciodată nu mi-am imaginat cum aș fi fost de n-aș fi avut experiența drogurilor. Pur și simplu nu știu. Nu regret că am trecut prin toate acestea, fiindcă am o experiență și știu cum să-mi protejez copiii de aceasta. Mai mult, nici pe ei nu

i-aș fi avut, dacă n-aș fi trecut prin tot ce am trecut.

DESPRE VIITORUL COPILOR

Odată prietenul mezinului meu a venit la noi în oșpeție și a întrebat: "Dar unde lucrează mama ta?". La care băiatul meu a răspuns: "Mama mea distribuie prezervative pentru ca oamenii să nu se îmbolnăvească de HIV. Există o asemenea boală – HIV – și mama mea lucrează ca această boală să nu mai existe". Cel mai mare știe totul despre aceasta. De câteva ori chiar m-a rugat să vină cu toată clasa lui la mine la serviciu să petrecem o oră de dirigiență pe această temă. Regret că deocamdată nu se poate. Eu mă străduiesc să îi explic totul, inclusiv consecințele pe care le pot avea drogurile, același spice-uri, de exemplu. Dacă, să nu dea Domnul, se va întâmpla cumva ca cineva dintre ei să se confrunte cu aceasta, îi voi smulge cu dinții. Cel puțin așa sper.

Cel mai important e să nu te temi să vorbești cu copiii tăi. Trebuie să vorbim cu ei, părinții sunt obligați să vorbească cu ei. Da, ar putea altcineva să le explice totul: învățătorul, prietenul, psihologul, însă va înțelege mai bine dacă îi va spune mama.

Aș mai adăuga ceva: nu trebuie să urli sau să lovești, chiar dacă copilul a venit acasă beat sau ai găsit țigări la el. Asemenea atitudine respinge și distanțează. Trebuie să îi arăți copilului consecințele, să îi povestești despre experiența ta. Dacă voi țipa la el sau îl voi bate, îl voi speria. Iar el va continua să o facă, însă pe ascuns, așa cum o făceam noi. Fiindcă atunci când noi veneam acasă în stare de ebrietate sau drogați, fratele mai mare ne bătea și deja data viitoare, fiindcă ne temeam de el, căutam pretexte și ne străduiam să o zbughim repede la culcare ca să nu ne prindă în starea în care eram.

DESPRE ACEI CARE VOR AFLA CĂ AU HIV

Oamenii care nu s-au așteptat niciodată la această boală, întotdeauna cad în depresie. Pentru ei este un șoc. Eu am văzut personal asemenea oameni, este îngrozitor. Când consult oamenii, întotdeauna le spun: "Ascultă-mă, chiar dacă îți vei sparge capul lovindu-te de pereți sau îți vei tăia venele, această boală nu va fugi nicăieri. Trebuie să trăiești cu aceasta. Pur și simplu va trebui să le spui despre aceasta partenerilor tăi și trebuie să fii pregătit că nu toți te vor accepta și te vor înțelege. Va trebui să te resemnezi cu această stare de lucruri. În rest, trăiește-ți viața din plin, bucură-te, mănâncă ce-ți place, bea ce-ți place, naște copii, iubește, lucrează și vizitează regulat medicii". ■

O istorie de dragoste:

Aliona Lisnic și Vitalie Porcescu

Istoria de dragoste a Alionei și Vitalie seamănă cu un serial: s-au cunoscut la grupul de suport reciproc, ambii trăiesc cu HIV, ambii au copii maturi și o experiență nu dintre cele mai plăcute a fostelor relații. În pofida oricăror adversități, ei au rezistat și acum trăiesc ca suflete-pereche. Cum le reușește, nici ei nu știu, însă sunt încredințați că ceea ce contează cu adevărat este dragostea.

Aliona, Vitalie, istoria voastră este absolut nemaipomenită: ați reușit să construiți o relație la o vârstă matură, depășind cele mai neplăcute încercări. Dumneavoastră, Aliona, ne-ați povestit prima despre aceasta, expediindu-ne istoria de viață pentru concursul "A trăi cu semnul+". De ce v-ați hotărât să o faceți?

Aliona. Vitalie a fost acel care m-a încurajat. El întotdeauna a vorbit deschis despre statutul său, nu-i era frică, nu se incomoda. Eu însă întotdeauna am avut o temere în acest sens, în cea mai mare parte, din cauza fiului meu mai mic, ca să nu aibă probleme la școală. Anul trecut însă am fost la tabăra de corturi și îmi amintesc cum o ascultam pe Sveta Lebedeva care vorbea deschis despre statutul său și mi-am dorit și eu să fac aceasta. Mai ales că în satul nostru pe atunci se depistaseră noi cazuri de infectare și îmi doream să le spun acestor oameni că nu este atât de grav și se poate trece prin aceasta. Eu știu din proprie experiență cum e să aflu despre propriul statut și să-l accepți. Când am aflat despre aceasta în anul 2010, credeam că acesta este sfârșitul, doar pentru că nu știam multe lucruri, pe atunci nu era suficientă informație; eu consideram că micuții mei vor rămâne fără mamă, iar eu am trei copii.

Vitalie. Am trecut prin atâtea în viață, încât probabil nu-mi mai este frică de nimic. Deși la început îmi țineam și eu în taină statutul, ca și toți ceilalți. Am aflat despre aceasta la spital unde am nimerit în stare critică în anul 2012 după zece luni de muncă în Rusia. Îmi amintesc că deși eram încă în viață, oamenii deja mă îngropau. Însă am supraviețuit. Am găsit forțele necesare în mine. Acum lucrez la primărie, toți colaboratorii știu despre statutul meu și niciodată nu am fost cumva discriminat. Eu întotdeauna îi spuneam Alionei: "Ce am de ascuns?". Resimți doar o povară inutilă de la faptul că ții totul în taină. Există boli mult mai grave.

În această iarnă s-a împlinit exact un an de când dumneavoastră, Vitalie, ați cerut-o pe Aliona în căsătorie. Vă amintiți cum a fost?

Vitalie. S-a întâmplat la grupul de suport pe care îl frecventam împreună cu Aliona. De fapt, eu am observat-o pe Aliona încă pe când ea era căsătorită, dar pe atunci nici nu-mi puteam imagina că vom fi împreună. La început comunicam doar ca și prieteni, apoi am început să ne scriem pe rețelele de socializare. Atunci Aliona mi-a spus că nu mai trăiește cu soțul ei. Eu însă am înțeles chiar de la bun început, de când am făcut cunoștință, că ea este idealul meu, că anume cu o astfel de femeie îmi doresc să construiesc o relație.

Aliona. Vitale mă invita la plimbare în parc, la întâlniri, totul a fost foarte frumos.

Vitalie. Și iată odată, când m-am hotărât, chiar în timpul grupului de suport i-am propus Alionei să se căsătorească cu mine. Ea, bineînțeles, nu a rezistat la această propunere. Au fost și lacrimi, și emoții, și inel.

Aliona: Atunci noi am decis să începem totul de pe filă albă împreună.

Cum e să-ți începi viața la maturitate de la zero cu o altă persoană?

Vitalie. Dacă eu încep o relație cu o femeie, eu îi sunt fidel până la sfârșit orice s-ar întâmpla. Eu am trecut prin multe în viață, întotdeauna am muncit de dragul familiei și copiilor, însă am primit drept răspuns trădare. Am fost atât de decepționat, încât nici nu mai vroiam să trăiesc. Aliona a fost lumina de la capătul tunelului. Când am cunoscut-o mai îndeaproape, am decis să uit trecutul, fiind încredințat că ne va reuși totul. Noi nici măcar nu ne certăm, sincer. Ni se mai întâmplă mici neînțelegeri din cauza unor fleacuri cotidiene, însă de certat serios nu ne-am certat niciodată.

Aliona. Noi pur și simplu înțelegem că certurile ne afectează sănătatea, de aceea ne străduim să reducem la minim toate conflictele.

Deja v-ați înregistrat oficial căsătoria?

Vitalie. Nu, deocamdată nu. Aliona mai are niște probleme cu actele din cauza fostului soț. El a decedat, iar rudele nicidecum nu pot expedia copia certificatului de deces. Imediat ce soluționăm această problemă, vom merge la oficiul stării civile. Pentru noi contează că suntem împreună, ne iubim, dar bineînțeles că ne dorim să ne înregistrăm oficial căsătoria.

Faptul că ambii trăiți cu HIV vă ajută, vă apropie unul de altul?

Vitalie. Bineînțeles că ne apropie, fiindcă noi ambii știm ce înseamnă aceasta, adică nu mai este nevoie de explicații suplimentare. Noi administrăm conștient tratamentul ARV, uneori ne amintim reciproc când suntem cufundați în muncă. Eu, spre exemplu, din anul 2014 administrez tratamentul ARV și



niciodată nu am ratat nicio doză, deși tratamentul în sine am fost nevoit să îl schimb, dar acum totul e în regulă.

Aliona. Da, ne apropiem, desigur. Noi ne străduim să acordăm mai multă atenție sănătății, nu ratăm tratamentul, ne străduim să ne ajutăm în gospodărie când trebuie să mergem la medic. Ambii înțelegem că trebuie să investim dacă ne dorim ca toate să ne meargă bine, fiindcă cândva am decis pentru noi înșine că alegem să trăim.

Infecția HIV v-a schimbat cumva?

Aliona. Eu de la bun început am crezut că aceasta este o încercare, pe care trebuie să o trec și să învăț să trăiesc cu ea. Eu consider că am reușit, fiindcă nu am rămas la etapa neacceptării sau îndoielilor. Eu pur și simplu am înțeles că se poate trăi cu HIV și în jur avem atâtea exemple elocvente! Toți aceștia ne încurajează, ne inspiră și ne conferă puteri să mergem mai departe. Doar că trebuie să fim mai grijulii față de propria sănătate. Noi trăim ca niște oameni obișnuiți și nu ne focusăm pe infecție. Nu facem o problemă din aceasta: pur și simplu bem pastile și trăim.

Vitalie. Schimbări sunt, însă pentru mine sunt schimbări în bine. Datorită infecției HIV am devenit mai punctual, mai hotărât. Desigur, dacă lași totul în voia sorții, mai sănătos nu vei deveni. Dacă însă respecti toate regulile, administrezi tratamentul la ore fixe, respecti prescripțiile și sfaturile medicului, atunci totul va fi bine, chiar minunat.

Acum, peste ani, ați putea să ne spuneți prin ce se deosebește dragostea la 18 ani de cea de la 45?

Vitalie. Noi am crescut în Uniunea Sovietică. Despre dragoste știam doar din filme și din cărți. Nu am avut nicio experiență. Nimeni nu vorbea despre aceasta atât de deschis ca acum. La 18 ani dragostea înseamnă emoții. Astăzi însă cel mai important este ca cineva să fie alături, să te susțină, să te ajute la greu, să respire în unison cu tine și copiii să fie alături. Nu contează ai cui sunt copiii, ai tăi, ai mei, pentru noi ei sunt comuni și cei mai iubii.

Aliona. Atunci, la 18 ani, totul se baza pe emoții, impresii, aspectul exterior conta foarte mult. Astăzi relațiile se construiesc pe înțelegere și respect reciproc. Deși dragostea oricum există. Noi nu ne ascundem sentimentele, la noi totul e sincer. În clipele grele ne sprijinim întotdeauna unul pe celălalt. Pentru mine dragostea înseamnă muncă și pentru a o menține pe linia de plutire, trebuie să investești. Este asemenea unui rug care nu poate să ardă de la sine, adică dacă nu întreții flacăra dragostei, ea se va stinge.

Cum au reacționat copiii la căsătoria voastră? Din câte îmi amintesc aveți fiecare câte trei copii?

Vitalie. Da, așa este. Eu am trei băieți. Aliona are o fetiță și 2 băieți. Eu întotdeauna le-am spus copiilor că sunt tatăl lor și cel mai important și bun prieten. Între noi niciodată nu au fost secrete și ei întotdeauna au fost la curent cu ceea ce se întâmplă în viața mea. Când am început traiul comun cu Aliona ei nu au fost împotrivi. Dimpotrivă, le place foarte mult că noi suntem împreună, fiindcă ne simțim bine împreună și noi am găsit, în sfârșit, fericirea. Copiii știu că relațiile noastre sunt sincere, fără minciună.

Aliona. Ai mei sunt deja maturi și știu că viața cu primul soț a eșuat, iar eu întotdeauna am visat să am familie puternică. Ei, bineînțeles, își fac griji, îmi dau sfaturi și eu îi ascult, fiindcă știu că ei îmi doresc doar binele. În afară de copii am deja și patru nepoți. Familia noastră este numeroasă!

Cum vă petreceți timpul împreună?

Aliona. Ne străduim să ne plimbăm împreună, ne place să mergem în ospeție, întotdeauna luăm masa împreună – eu îl aștept pe Vitalie la prânz, aceasta este o tradiție a familiei noastre.

Vitalie. În sat în general nu există zile de odihnă, de aceea noi suntem tot timpul ocupați cu ceva. Bineînțeles, de sărbători, ne străduim să ieșim undeva, la plimbare sau la întâlnire.

Ce le-ați spune cuplurilor care ar vrea să construiască o relație la o vârstă matură, dar le este frică?

Vitalie. Niciodată nu este prea târziu să crezi în forțele tale și să-ți cauți idealul. Cu vârsta nu se schimbă nimic, ba chiar dimpotrivă, ai în spate o anumită experiență și deja îți este mult mai ușor în anumite situații. Deja ești călit ca oțelul și poți suporta multe, poți depăși multe situații fără a pierde atât de mult ca în trecut.

Aliona. Eu i-aș sfătui să nu renunțe, să nu se dea bătăuți. Chiar dacă au avut o dragoste nefericită, o căsnicie nereușită, nu trebuie să ne decepționăm. Trebuie să trecem peste și să ne continuăm viața, fiindcă în singurătate este greu să faci față problemelor, mai ales la o asemenea vârstă. În doi este mult mai ușor.

Ce planuri aveți pentru anul acesta? Planificați o lună de miere?

Aliona. De curând ne-am mutat într-o casă comună, de aceea ne dorim foarte mult să facem reparație pentru a ne simți bine și confortabil. De asemenea, am vrea să ne înregistrăm oficial căsătoria, de aceea ne străduim să accelerăm acest proces. Ar mai fi ceva: eu visez să merg la mare, fiindcă niciodată nu am văzut marea.

Vitalie. Noi începem să trăim de pe o filă nouă, de aceea cel mai important acum e casa, viața cotidiană. Dar am înțeles și aluzia despre mare (zâmbește). Deja vom lucra împreună asupra acestei întrebări.

În opinia voastră, în ce constă secretul unei familii fericite?

Aliona. Înțelegere reciprocă, străduința de a ne auzi unul pe celălalt. Dacă nu va fi înțelegere, nici măcar dragostea nu te va putea ajuta.

Vitalie. Dacă este dragoste, poți întoarce o lume întreagă pe dos. Sunt sigur de aceasta.

Când v-ați spus unul altuia ”Te iubesc” ultima oară?

Vitalie. În fiecare zi.

Aliona. Câte o sută de ori pe zi o spunem. Și prin sms-uri, și la telefon, și când suntem alături. Ne străduim să o facem cât mai des. ■



În fiecare zi la aceeași oră

9 motive pentru a administra tratamentul antiretroviral fără justificări

Tratamentul antiretroviral este o invenție cu adevărat excepțională a omenirii, care a venit în țara noastră în îndepărtatul an 2003. Către sfârșitul anului 2016 în Moldova administrau tratamentul antiretroviral 4491 de persoane. Întrucât administrarea zilnică a TARV garantează o viață lungă, aducem în acest articol 9 argumente pentru a vă determina să acceptați să beți pastilele la ore fixe.

VEȚI ATINGE NIVELUL ZERO AL ÎNCĂRCĂTURII VIRALE

De regulă, aceasta se produce în primele 3-6 luni după inițierea tratamentului. Încărcătura virală zero sau încărcătura virală nedetectabilă nu presupune că persoana s-a vindecat de HIV, ci înseamnă că tratamentul antiretroviral a redus capacitatea de replicare a virusului (adică capacitatea virusului de a reproduce copii similare) până la nivelul când el poate fi determinat în sânge

(precum și în alte fluide) într-o cantitate foarte mică, fie nu este determinat deloc. Aveți în vedere că este imposibil să determinați de sine stătător încărcătura virală. Aceasta poate fi confirmată doar printr-o analiză specială a sângelui.

VEȚI REDUCE LA MINIM RISCUL DE TRANSMITERE A VIRUSULUI PARTENERULUI DUMNEAVOASTRĂ

De fapt, anume acesta este unul dintre principalele avantaje ale încărcăturii virale zero. Realitatea este că în cazul unei încărcături virale zero, riscul transmiterii virusului de la o persoană la alta la un contact sexual neprotejat sau la utilizarea unui echipament nesteril, este foarte redus. Iată de ce cuplurilor discordante li se recomandă să tindă spre încărcătura virală zero pentru partenerul HIV-pozitiv, pentru a concepe copii pe cale naturală, fără a apela la fertilizarea in vitro (FIV) sau la metoda de curățare a spermei care este inaccesibilă în țara noastră.

Însă pentru menținerea nivelului nedetectabil al încărcăturii virale este foarte importantă aderența la administrarea tratamentului ARV. Doar în acest caz se poate vorbi despre un risc maximal redus de transmitere a virusului.

VEȚI EVITA DEZVOLTAREA STADIULUI SIDA

În medie, stadiul SIDA survine peste 7-10 ani după infectare dacă persoana care trăiește cu HIV nu administrează tratamentul ARV. Inițierea precoce a tratamentului ARV reduce cu 72 la sută riscul dezvoltării complicațiilor provocate de SIDA, adică de sindromul imunodeficienței dobândite. Mai mult decât atât, dacă veți administra tratamentul corect, stadiul SIDA s-ar putea să nu se dezvolte niciodată. Ce poate fi mai minunat?

NU VEȚI MURI DIN CAUZA HIV

Iar aceasta este foarte important, fiindcă moartea este una dintre cele mai răspândite frici ale celor care trăiesc cu HIV. Când persoana este diagnosticată cu SIDA, înseamnă că aceasta are o imunitate foarte scăzută și ea deja s-a îmbolnăvit de una dintre infecțiile oportuniste caracteristice acestei stadii. Cu regret, unele dintre acestea, cum este de exemplu, leucoencefalita multifocală, infecția cu citomegalovirus și altele, se tratează foarte greu și pot duce la deces. Administrând ARV, veți preveni survenirea stadiului SIDA și veți trăi o viață obișnuită, împlinită, fără a vă îngrijora că în scurt timp vă va veți confrunta cu sfârșitul logic, adică moartea.

CU O MAI MICĂ PROBABILITATE VĂ VEȚI ÎMBOLNĂVI DE TUBERCULOZĂ

Apropo, anume tuberculoza este una dintre cauzele principale ale deceselor persoanelor care trăiesc cu HIV. Potrivit datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), probabilitatea dezvoltării tuberculozei la persoanele care trăiesc cu HIV depășește de 20-30 de ori indicele analogic printre persoanele neinfectate cu HIV. Vestea bună constă în faptul că tratamentul antiretroviral reduce substanțial riscul dezvoltării tuberculozei. Pentru reducerea maximală a probabilității de infectare cu tuberculoză, OMS recomandă respectarea celor trei reguli: identificarea intensă a cazurilor de îmbolnăvire; administrarea tratamentului profilactic cu ajutorul izoniazidei; supravegherea și controlul infecției tuberculoase.

DACĂ AVEȚI HEPATITA B, TRATAMENTUL ARV VĂ CONTRIBUI LA TRATAREA ACESTEIA

Acesta este mai degrabă un bonus plăcut pe care îl puteți valorifica. Adevărul este că un șir de substanțe medicamentoase (lamivudina, tenofovirul și altele), care sunt utilizate în tratamentul antiretroviral, sunt active și față de hepatita B. Iar întrucât persoana care trăiește cu HIV adesea se îmbolnăvește de hepatite virale, acest bonus sub forma vindecării poate deveni unul foarte important. Apropo, luând în considerare căile de transmitere, este foarte important să vă testați la HIV dacă ați fost diagnosticat cu hepatită virală și viceversa.

VEȚI PUTEA NAȘTE UN COPIL SĂNĂTOS

OMS recomandă inițierea tratamentului antiretroviral tuturor gravidelor și femeilor care alăptează și care trăiesc cu HIV, indiferent de stadiul clinic al bolii și de cantitatea celulelor CD4. De asemenea,

acestor femei li se recomandă să continue tratamentul pe parcursul întregii vieți. Această măsură are scopul de a reduce la minim riscul de transmitere a virusului în timpul sarcinii și al nașterii. Astfel, spre exemplu, în anul 2016 în Moldova au născut 203 de femei HIV-pozitive, dintre care doar la trei nou-născuți a fost confirmat diagnosticul HIV. În ceea ce ține de alăptare, este bine să se renunțe totalmente la ea, pentru a nu expune unui risc suplimentar copilul. Mai ales că statul nostru asigură copiii născuți de mame HIV-pozitive cu amestecuri uscate din momentul nașterii și până la atingerea vârstei de 1 an.

BOALA VA FI ÎNTOTDEAUNA ȚINUTĂ SUB CONTROL ȘI VEȚI ȘTI ÎNTOTDEAUNA CE SE ÎNTÂMPLĂ CU ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ

Adesea poți auzi că o persoană care trăiește cu HIV timp îndelungat nu a administrat tratamentul și se simțea minunat. Într-adevăr, aceasta se mai întâmplă, însă aceasta nu înseamnă că în organismul lui nu s-au produs schimbări serioase care, în consecință, îl vor aduce până la stadiul SIDA, de exemplu. Administrând tratamentul antiretroviral, va trebui 1 dată la 3-6 luni să vizitați medicul, să faceți investigații medicale și analize. Respectiv, întotdeauna veți fi la curent ce se întâmplă cu organismul dumneavoastră și ce aveți de făcut mai departe în cazul când ceva nu este în regulă.

NU DOAR VĂ VEȚI SIMȚI SĂNĂTOS, CI VEȚI FI O PERSOANĂ SĂNĂTOASĂ

Pentru persoanele care trăiesc cu HIV este foarte important să se simtă egale cu alții. Administrând tratamentul antiretroviral și menținând încărcătura virală zero, persoana nu de deosebește prin nimic de o persoană care nu este infectată cu HIV. Or, în acest caz persoana HIV-pozitivă nu va avea nici un fel de manifestări exterioare ale virusului, iar analizele ei vor dovedi, de asemenea, o încărcătură nedetectabilă. Bineînțeles, nu trebuie să excludem apariția unor efecte adverse, precum și rezistența (la anumite tipuri de tratament), care se poate dezvolta în timp. Dar toate aceste probleme pot fi soluționate cu ajutorul medicului. Acesta vă poate prescrie o nouă schemă de tratament și vă va spune, de asemenea, cum să reduceți la minim efectele adverse care pot fi depășite (de exemplu, să consumați mai mult lichid, să renunțați la unele tipuri de produse) sau vă va înlocui tratamentul ARV în caz de necesitate. Ceea ce se cere de la dumneavoastră este doar să administrați tratamentul în fiecare zi la ore fixe. Și astfel o viață lungă vă este asigurată.

Mulțumim pentru ajutorul oferit la realizarea acestui articol doamnei Svetlana Popovici, coordonator TARV în Moldova.



Ai fumat o dată și ajunge Ce sunt etnobotanicele, ce efecte produc și cum să renunți la ele



Amestecurile sintetice pentru fumat, numite și droguri etnobotanice, numite și sare pentru baie, numite și spice-uri au apărut pe piețele ilegale de droguri la începutul anilor 2000. Moldova nu a fost o excepție. Cu fiecare an numărul cazurilor de dependență narcotică și intoxicație produsă de etnobotanice se majorează. Medicul psihiatru - narcolog Lilia Fiodorova studiază timp de peste cinci ani influența spice-urilor asupra organismului. Special pentru revista noastră dumneaei ne-a dezvăluit cele mai importante aspecte despre drogurile sintetice.

Ce reprezintă acestea?

Spice-urile sau prafurile sintetice pot fi constituite din mărar obișnuit, pătrunjel sau frunzele oricăror alte plante acoperite cu o soluție de cannabinoid sintetic, substanță care se conține în marijuana. De obicei, acestea sunt promovate drept ceva inofensiv și natural. Totuși aceasta nu este adevărat. Pentru desemnarea acestor droguri se utilizează diferite cuvinte: săruri, mix-uri, spice-uri, viteză.

Spice-urile se disting de toate celelalte tipuri de droguri prin componența chimică care se modifică permanent și prin absența absolută a cannabinozilor naturali. Ori de câte ori substanțele care intră în compo-

nența spice-urilor sunt introduse în registrul celor interzise, producătorii îi modifică compoziția. Scopul principal al producătorului este ca omul să primească rapid plăcere și să vină din nou după o altă doză. Producătorii și comercianții de produse sintetice nu-și fac griji pentru sănătatea clienților săi. Pentru ei contează doar efectul puternic și formarea cât mai rapidă a dependenței.

Aceste droguri, de regulă, se comercializează prin internet, fie din mână în mână. Ele nu au un gust specific, culoare, miros. Spice-urile fie se miros, fie se fumează, fie se introduc sub forma unor supozitoare vaginale sau rectale, întrucât substanța activă din droguri se absoarbe prin mucoase.



Ce influență au asupra organismului?

Compușii sintetici din componența spice-urilor sunt eliminați foarte lent din organism și sunt îndelung metabolizați. Aceasta duce la o epuizare rapidă și la afectarea gravă a intelectului. De asemenea, drogurile sintetice produc următoarele schimbări: dereglarea aproape ireversibilă a somnului (chiar și după renunțarea completă la aceste droguri, somnul firesc nu revine timp de mai multe luni); dereglarea severă a atenției și memoriei; persoana nu mai apreciază adecvat situația, vede peste tot o amenințare, resimte o frică permanentă, devine dezorientată și irascibilă; dispare complet autocritica, adică utilizatorul se consideră capabil să scape de sine stătător de dependență.

Componenta care se adaugă în spice-uri imită amfetamina, adică provoacă efecte puternice de stimulare a creierului, afectând secțiunea responsabilă de mișcare, vorbire și gândire. Utilizarea spice-urilor provoacă dereglări halucinogene, dereglări similare schizofreniei, delir. Astfel, amestecurile sintetice afectează puternic și grav sănătatea consumatorului.

Consecințele sunt uneori ireversibile. Dacă dependența nu este reprimată la timp, poate surveni cel mai dramatic scenariu: așa-numita "moarte în fereastră", când sub influența spice-urilor, într-o stare de excitare ridicată, utilizatorul poate ieși "în fereastră" sau sare de pe pod, curmându-și viața prin suicid. Persoanele care utilizează droguri sintetice, manifestă halucinații puternice, părere de sine arogantă, bucurie excesivă, euforie necontrolată sau li se poate părea că ei pot literalmente să-și ia zborul. De asemenea, spice-urile provoacă confuzia conștiinței, paranoia, anxietate, dereglări ireversibile ale somnului, memoriei, atenției, frecvență cardiacă sporită, vomă, blocaje funcționale ale ficatului.

Cine se află în grupul de risc?

Majoritatea utilizatorilor de spice-uri sunt adolescenți și tineri (un studiu publicat recent în Marea Britanie la care au participat peste



1300 de tineri a arătat că cel mai frecvent spice-urile sunt încercate de către adolescenți în vârstă de 16-17 ani). Faptul este condiționat de experiența modestă de viață, fie de lipsa acesteia, de necesitatea vitală de a fi acceptat de adulți, de dorința de a se autoafirma. Un rol substanțial îl are în acest context familia. Și, bineînțeles, oferta vastă pe piața drogurilor ilegale, accesibilitatea, prețul infim și atractivitatea voalată. Toate acestea sunt factori determinanți pentru eventualii consumatori.

Cum să-ți dai seama că adolescentul fumează spice-uri?

Din cauza dereglărilor somnului utilizatorul de spice-uri nu mai doarme, suferă de insomnie. De asemenea, se vor face observate dereglări serioase ale atenției și memoriei. De regulă, învățătura trece pe planul doi, aceasta se va vedea imediat. Pentru adolescentul utilizator devine complicat să mențină o discuție, el se indispune foarte ușor, se irită, nu-și poate stăpâni emoțiile, nu mai respectă limitele, adesea se enfurie. De asemenea, apar diferite temeri, fobii, atacuri de panică. Utilizatorul se simte permanent amenințat, devine deabusolat, pierdut. Dispare autocritica, adică persoana nu mai conștientizează în ce s-a implicat și ce consecințe îl pasc.

Adesea la utilizatori se înroșesc ochii și ei încep să folosească permanent picături pentru ochi mascând astfel roșeața. Din cauza impactului drogului asupra ficatului, apar blocaje

ale ficatului, accese de pancreatită, adesea apar dureri pancreatice și duodenale.

Este important de menționat că orice drog sintetic este capabil să ucidă chiar până la apariția dependenței. Persoana poate utiliza drogul doar o singură dată, însă și un caz singular de utilizare poate provoca o tragedie.

Spice-urile pot fi depistate în organism prin testele obișnuite la droguri?

Cu regret, nu. Metodele standard de testare nu permit întotdeauna identificarea compușilor narcotici în analizele de laborator, fiindcă compoziția chimică a spice-urilor se modifică permanent. De aceea starea de ebrietate din cauza spice-urilor poate fi constatată doar prin analiza combinației de simptome clinice, obiective și anamnestic. Adesea, fără părinți, în cadrul unei discuții personale, adolescenții povestesc ei înșiși ce anume au fumat, de câte ori, unde au cumpărat spice-uri și pentru ce.

Prin ce sunt periculoase spice-urile?

Imediat după prima utilizare pot surveni blocaje funcționale hepatice (grețuri, vomă, pierderi de conștiință). Cu timpul survine o istovire completă, utilizatorul este permanent urmărit de atacuri de panică, există un risc sporit de dezvoltare a schizofreniei. Utilizarea spice-uri-

lor duce la moartea unei cantități foarte mari de celule ale creierului, fapt care poate avea drept consecință demența. Există probabilitatea supradozajului.

La fiecare utilizator supradozajul se manifestă în mod diferit. Dar acesta este posibil mai ales la acei care încearcă drogul pentru prima dată. În cel mai bun caz, supradozajul se încheie cu terapia intensivă, iar în cel mai rău caz survine decesul din cauza "intoxicației cu substanță necunoscută".

Mulți amestecă spice-urile cu alcoolul, antidepresantele, iar această combinație infernală poate provoca supradozaj.

Nu te poți asigura și proteja de supradozajul cu spice-uri: aceasta este imposibil din cauza compoziției care se modifică permanent.

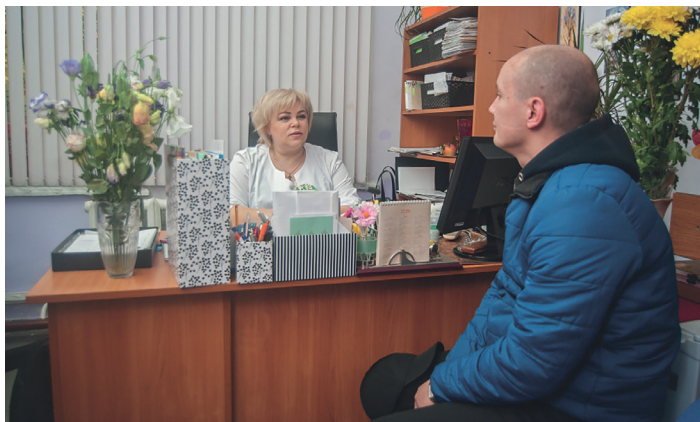
Cum se tratează dependența de spice-uri?

Nimeni nu poate forța un utilizator să se trateze: acesta este dreptul lui exclusiv de a se trata sau dreptul rudelor de a-l influența și a-l determina să ia această decizie. Aceasta este foarte important! Dependența narcotică se ascunde înăuntrul omului și el trebuie fie să se certe definitiv cu ea, fie să facă o înțelegere. Pentru a-l ajuta pe un adolescent să înfrunte dependența, el trebuie smuls din acel enturaj care l-a determinat să consume. Este foarte important să discutăm cu el, să-i explicăm efectele și consecințele drogurilor.

Adesea părinții înșiși nu cred că este nevoie de tratament și speră că adolescentul va înceta să le mai consume și va depăși această perioadă. Dar dacă nu va supraviețui până la această perioadă? Este important ca motivarea de a se trata să fie bine gândită și organizată. Tratamentul dependenței de spice-uri presupune detoxifierea, restabilirea sănătății psihice și fizice, reabilitarea psihologică.

Pentru a înțelege ce fel de reabilitare anume este necesară adolescentului, cel mai bine este să vă adresați la un cabinet narcologic de la locul de trai, fie la o organizație nonguvernamentală de profil.

De ce oamenii încep să utilizeze spice-urile?



Oamenii nu încep să utilizeze spice-uri pur și simplu. De regulă, în spatele acestei decizii întotdeauna se ascunde o anumită cauză, un resentiment, pretenții față de părinți sau anumite relații tensionate între ei. Varianta clasică este când în familia adolescentului părinții divorțează sau se ceartă. Copilul, la un moment dat, se simte străin, al nimănui. Adolescentul și așa se simte în perioada de tranziție ca și cum ar fi fără piele, iar pentru orice adolescent sentimentul propriei valori este deosebit de important anume în această perioadă a vieții. Iată de ce la vârsta adolescenței copilul are nevoie de dragoste în măsură dublă. Pe de altă parte, tutela excesivă influențează la fel de mult apariția dependențelor.

Părinții trebuie să înțeleagă că adolescentul, ca și oricare dintre noi, are nevoie de înțelegere. El are nevoie ca cineva să împărtășească cu el problemele lui în loc să-l educe după principiul "Eu sunt mai mare, înseamnă că am dreptate". Adolescentul are nevoie de cineva în care poate avea încredere deplină. Și, bineînțeles, țara noastră are foarte mult nevoie de un serviciu de încredere neformal, unde ai putea telefona, veni, ai putea povesti ce te frământă și unde poți conta pe faptul că vei fi auzit.

În Republica Moldova traficul ilegal de spice-uri este reglementat de "Legea cu privire la circulația substanțelor narcotice și psihotrope și a precursorilor". În septembrie 2016, în Legea respectivă pentru prima dată a fost introdus termenul "produse etnobotanice" – amestecuri de prafuri și/sau plante sau amestecuri de ierburi și diverse părți de plante stropite cu substanțe chimice, care produc schimbări ce induc efecte fiziologice și/sau mentale, halucinogene și/sau acțiuni psihoactive.

Ce ar trebui să fac dacă copilul meu utilizează spice-uri? Dar dacă eu însumi utilizez spice-uri?

Dacă bănuieți că ruda sau copilul dumneavoastră utilizează spice-uri, înainte de toate, discutați cu el despre aceasta. Dați-i de înțeles că poate avea încredere în dumneavoastră, că nu îl veți acuza, amenința și educa. Țineți-vă de cuvânt. Adresați-vă împreună la un psiholog, la un ONG de profil sau la narcolog. Specialistul vă va explica detaliat cum puteți înfrunta dependența și dacă este necesar, vă va prescrie tratament. Psihologul vă va ajuta să identificați adevărata cauză a utilizării și vă va sfătui să optați pentru tipul potrivit de psihoterapie.

Dacă dumneavoastră înșivă utilizați spice-uri și simțiți că nu puteți face față de sine stătător dependenței, algoritmul acțiunilor este același. Adresați-vă unui narcolog sau într-un ONG de profil. Un medic cu experiență va analiza situația dumneavoastră și vă va sfătui ce puteți face mai departe. Specialiștii de la ONG vă vor consulta, de asemenea, și vă vor ajuta să întocmiți un plan corespunzător de acțiuni.



In rubrica juristului din acest număr al revistei, juristul Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă", Dumitru Paniș, răspunde la cele mai răspândite întrebări despre pedeapsa pentru utilizarea, păstrarea și distribuția drogurilor.

Eu utilizez droguri. Periodic, bineînțeles, dar utilizez. Pot fi pedepsit pentru aceasta?

În Moldova, utilizarea și/sau păstrarea drogurilor este reglementată de două acte legislative: Codul Penal și Codul contravențiilor administrative. Adică, dacă pur și simplu utilizați droguri, dar asupra dumneavoastră sau la domiciliu nu au fost descoperite substanțe narcotice interzise, nu veți fi tras la răspundere penală, însă puteți fi sancționat în baza art.85 al Codului contravențional care presupune amendă de la 12 la 30 de unități convenționale sau cu muncă neremunerată în folosul comunității de până la 72 de ore pentru procurarea ori păstrarea ilegală de droguri, precursori, etnobotanice și a analogilor acestora în cantități mici sau consumul de droguri fără prescripția medicului.

Să presupunem că eu fumez marijuana în stradă: pot fi reținut pentru aceasta?

Bineînțeles. Pe alături s-ar putea să treacă o patrulă sau un polițist. Aceștia, de regulă, destul de repede determină că individul fumează marijuana, spre exemplu. De asemenea, polițistul ar putea să bănuiească că vă aflați în stare de ebrietate narcotică după un șir de indicii exterioare (dezorientarea în spațiu, ochi foarte roșii, stare puternică de somnolență,

Mă vor închide?

Ce pedeapsă prevede legislația Republicii Moldova pentru păstrarea, utilizarea și distribuția drogurilor

comportament inadecvat, mers impleticit, miros specific, pupile dilatate). Pentru aceasta are dreptul să vă rețină. De asemenea, ați putea fi reținut dacă cineva a telefonat la organele de resort și a depus plângere pe faptul că utilizați droguri. După reținere ați putea fi însoțit la dispensarul narcologic pentru expertiză, în rezultatul căreia se va determina dacă vă aflați sau nu în stare de ebrietate narcotică. În acest caz veți fi tras la răspundere în temeiul articolului 85 al Codului contravențional menționat mai sus. Un sfat: dacă sunteți într-adevăr în stare de ebrietate, este mai bine să recunoașteți imediat. În acest caz polițistul va întocmi pe loc procesul-verbal și va stabili valoarea amenzii.

Și nu mă va însoți la dispensarul narcologic?

S-ar putea să nu vă însoțească. Ar fi mai bine pentru dumneavoastră, fiindcă expertiza oricum va indica prezența substanței psihotrope dacă aceasta este. După aceasta veți fi pus automat în evidența dispensarului narcologic, iar acest fapt are consecințe. Spre exemplu, în mod automat veți fi limitat în unele drepturi, cum ar fi, interdicția de a primi permis de conducere, permisiunea pentru păstrarea și purtarea armei. Evidența în dispensarul narcologic presupune că nu veți putea ocupa o perioadă determinată anumite funcții, precum funcția de șofer, colaborator al serviciului de pază, colaborator al poliției.

Cum pot fi scos din evidență?

Totul depinde de diagnosticul care vi s-a stabilit în momentul punerii în evidență. Dacă ați fost pus în evidență ca și simplu utilizator, spre exemplu, ați fumat o dată marijuana, în acest

caz, cel puțin un an va trebui să mergeți lunar la o comisie specială și să vă prezentați prezența. De asemenea, va fi nevoie să parcurgeți reabilitarea oferită de dispensarul narcologic (reabilitarea este gratuită dacă dispuneți de poliță de asigurare medicală). Dacă însă ați fost pus în evidență cu diagnosticul narcomanie (acesta este determinat de medici printr-o procedură destul de complicată), fiți gata cel puțin 3 ani să trăiți în trezie și să vă înregistrați lunar prezența la locul de evidență. După scurgerea termenului de trei ani, veți fi invitat la o comisie după care s-ar putea să fiți scos din evidență.

Există vreo diferență sau are importanță ce drog anume am consumat în timpul reținerii?

Bineînțeles. Dacă ați utilizat un produs inclus în lista celor interzise, atunci în mod automat veți fi pus în evidență și vi se va prescrie o amendă.

Ce pedeapsă mă așteaptă dacă se va găsi la mine un drog interzis: voi fi închis?

Totul depinde de cantitatea produsului interzis care a fost găsit. Spre exemplu, doza minimă de heroină permisă pentru păstrare constituie mai puțin de 0,01 grame. Doza minimă de efedrină (substanță activă a drogului numit "vin") – 3 ml/0,03 grame. Doza minimă de hașiș - 0,5 grame; de marijuana uscată – 2,0 grame; de marijuana verde – 14 grame. Doza minimă de LSD – 1 marcă. Aceasta înseamnă următoarele: dacă s-a găsit la dumneavoastră o substanță care cantitativ nu ajunge până la doza minimă indicată mai sus, veți fi sancționat administrativ. Dacă cantitatea găsită depășește doza minimă permisă – veți fi pedepsit penal. Cantitatea substanței se măsoară prin



intermediul unei expertize speciale, în condiții de laborator.

Cum vor determina că această substanță îmi aparține anume mie?

Dacă aceasta se află în lucrurile personale ale individului (în geantă, buzunar, rucsac), se presupune automat că vă aparține. Dacă substanța a fost găsită în apartamentul dumneavoastră, înseamnă că este fie a dumneavoastră, fie a cuiva care locuiește în apartamentul respectiv. Cu acest aspect se va clarifica ancheta. Este important de știut că utilizarea substanței narcotice nu este un temei pentru percheziția apartamentului. Temei pentru percheziție servește decizia instanței de judecată pe care polițiștii sunt obligați să v-o prezinte înainte de a intra în locuință și a începe percheziția. Un sfat: străduiți-vă să urmăriți acțiunile polițiștilor care efectuează percheziția, nu-i lăsați de unii singuri.

Ce pedeapsă mă paște pentru cultivarea marijuanei, de exemplu?

Potrivit articolului 217(1) al Codul Penal al RM, semănatul ori cultivarea de plante ce conțin droguri, prelucrarea ori utilizarea unor astfel de plante fără autorizație sau semănatul ori

cultivarea de plante pentru fabricarea produselor etnobotanice, săvârșite în scop de înstrăinare, se pedepsesc cu amendă în mărime de la 950 la 1250 de unități convenționale sau cu închisoare de până la 2 ani, iar persoana juridică se pedepsește cu amendă în mărime de la 4000 la 6000 de unități convenționale, cu privarea de dreptul de a exercita anumite activități sau cu lichidarea persoanei juridice.

Producerea, prepararea, experimentarea, extragerea, prelucrarea, transformarea, procurarea, păstrarea, expedierea, transportarea, distribuirea sau alte operațiuni ilegale cu droguri sau cu analogi ai acestora, săvârșite în scop de înstrăinare, ori înstrăinarea ilegală a drogurilor sau analogilor acestora, se pedepsesc cu închisoare de la 2 la 5 ani, iar persoana juridică se pedepsește cu amendă în mărime de la 5000 la 7000 unități convenționale cu privarea de dreptul de a exercita o anumită activitate sau cu lichidarea persoanei juridice.

Acțiunile menționate mai sus săvârșite:

a) de o persoană care anterior a săvârșit aceleași acțiuni;

- b) de două sau mai multe persoane;
- b') de o persoană care a împlinit vârsta de 18 ani cu atragerea minorilor;
- c) cu utilizarea drogurilor sau a analogilor acestora, a căror circulație în scopuri medicinale este interzisă;
- d) cu folosirea situației de serviciu;
- e) pe teritoriul instituțiilor de învățământ, instituțiilor de reabilitare socială, penitenciarelor, unităților militare, în locurile de agrement, în locurile de desfășurare a acțiunilor de educație, instruire a minorilor sau tineretului, a altor acțiuni culturale sau sportive ori în imediata apropiere a acestora;
- f) în proporții mari,

se pedepsesc cu închisoare de la 3 la 7 ani cu privarea de dreptul de a ocupa anumite funcții sau de a exercita o anumită activitate pe un termen de la 3 la 5 ani, iar persoana juridică se pedepsește cu amendă în mărime de la 7000 la 9000 unități convenționale cu privarea de dreptul de a exercita o anumită activitate sau cu lichidarea persoanei juridice.

Aceleași acțiuni săvârșite de un grup criminal organizat sau de o organizație criminală ori în favoarea acestora; sau

în proporții deosebit de mari, se pedepsesc cu închisoare de la 7 la 15 de ani cu privarea de dreptul de a ocupa anumite funcții sau de a exercita o anumită activitate pe un termen de la 2 la 5 ani, iar persoana juridică se pedepsește cu amendă în mărime de la 9000 la 11000 unități convenționale cu lichidarea acesteia.

S-ar putea să mi se aplice o pedeapsă alternativă?

În țara noastră nu este prevăzută o pedeapsă alternativă pentru utilizarea, păstrarea și distribuirea drogurilor. Însă potrivit punctului 5 al articolului 217 al Codului Penal, persoana care a săvârșit acțiunile prevăzute la art.217 sau 217(1) este liberată de răspundere penală dacă a contribuit activ la descoperirea sau contracararea infracțiunii ce ține de circulația ilegală a drogurilor, etnobotanicelor sau analogii acestora, după caz, prin autodenunțare, predare benevolă a drogurilor, etnobotanicelor sau analogii acestora, indicare a sursei de procurare a acestor substanțe, la divulgarea persoanelor care au contribuit la săvârșirea infracțiunii, la indicarea mijloacelor bănești, a bunurilor sau a veniturilor rezultate din infracțiune. Nu poate fi considerată predare benevolă a drogurilor,

etnobotanicelor sau analogii acestora ridicarea acestora la reținerea persoanei, precum și la efectuarea acțiunilor de urmărire penală pentru depistarea și ridicarea lor. Adică totul se întemeiază pe onestitatea și integritatea procurorilor și a polițiștilor care promit, însă nu garantează respectarea acestei părți din lege.

De asemenea, în prezent a intrat în vigoare ordinul IGP nr.54 din 27 martie 2017 "Indicații metodice pentru intervenția poliției în contextul profilaxiei infecției HIV în grupurile de risc sporit". Acesta conține sarcinile și imputernicirile polițistului în cadrul proiectului de reducere a riscurilor. Nu toți sunt familiarizați cu acest ordin. Sensul lui rezidă însă în următoarele: polițistul care a reținut un utilizator trebuie nu doar să întocmească procesul-verbal și să stabilească amenda, ci și să însoțească utilizatorul la un ONG de profil care realizează programe de reducere a riscurilor. Deocamdată aceste prevederi nu sunt aplicate în practică.

Apropo, metadona este inclusă și ea în lista substanțelor interzise?

Desigur. Însă în cazul când ați venit la punctul de distribuie a metadonei, acest produs nimereste automat în

categoria substanțelor medicamentose. Imediat ce ieșiți din cabinetul de distribuie, luând produsul în afara cabinetului și instituției, acesta se pomeneste în categoria celor interzise. Cu anumiți clienți ai farmacoterapiei cu metadonă, care au parcurs o selecție foarte minuțioasă și corespund anumitor criterii (adaptarea socială, prezența unui serviciu, absența unui consum suplimentar de droguri etc.) se încheie un acord cu privire la posibilitatea de administrare a acestui produs la domiciliu dacă sunt respectate toate regulile de afare în program. Persoanei care administrează metadona la domiciliu i se emite o cartelă specială pe care persoana trebuie să o aibă întotdeauna asupra sa. În cazul când ați uitat cartela și ați fost oprit de un polițist, acesta trebuie să telefoneze la dispensarul narcologic unde i se va confirma că sunteți într-adevăr client al FTM. Dar pentru comercializarea metadonei și transmiterea acesteia unei terțe persoane ați putea fi pedepsit în baza aceluiași articole ca și pentru distribuie și răspândirea drogurilor. De asemenea, dacă ați procurat de undeva metadonă fără a fi client al FTM, ați putea fi tras la răspundere pentru utilizarea ilegală de droguri.



"Suntem diferiți și aceasta este minunat!"

Ministrul Sănătății, coordonatorul UNAIDS, șeful poliției, un avocat, un jurnalist, un producător și o persoană care trăiește cu HIV au explicat ce este discriminarea și de ce aceasta este inacceptabilă

Potrivit unor studii recente, problema discriminării preocupă 0,3 la sută din societatea moldovenească. În același timp, discriminarea ia amploare pe an ce trece și deocamdată nu are tendința de a se reduce. Sloganul campaniei "Zero discriminare" din acest an este "Fă-te auzit!". Am decis să oferim posibilitatea de a se expune pe marginea acestui subiect persoanelor din cele mai diverse sfere. A ieșit ceva frumos și diversificat!

Ruxanda Glavan, Ministrul Sănătății al Republicii Moldova

Oamenii se nasc liberi și egali în fața legii. Absolut nimeni nu are dreptul să-și condamne semenii pentru faptul că sunt bolnavi, săraci sau de altă etnie. Orice persoană are dreptul să fie tratată cu respect și să se bucure de libertățile asigurate de Constituție. Discriminarea umilește omul și îi afectează calitatea vieții. Într-o societate democratică comportamentul discriminatoriu este o rușine și nu trebuie tolerat. Discriminarea este

rezultatul ignoranței, care generează prejudecăți. Preconcepțiileucid însă spiritual omul, îl condamnă la singurătate, îi îngădesc accesul la drepturile și libertățile constituționale. Or, aceasta este o crimă pentru secolul în care trăim. O societate care discriminează este o societate imorală și crudă. Aceste calități afectează nu doar viața persoanelor discriminate, ci sunt un flagel care periclitează dezvoltarea socială și economică a unui popor. Și, în sfârșit, discriminarea este un obstacol în calea progresului și un afront adus democrației.



Alexandru Pânzari, șeful Inspectoratului General al Poliției

Discriminarea de orice gen e ceva ce se învață din copilărie, ceva ce se tratează foarte greu ulterior și care mutilează suflete nevinovate. Toți suntem, în felul nostru, speciali. Cred că ar trebui să ținem cont de aceasta și să învățăm să acceptăm, să

tolerăm, să ajutăm și să ne educăm copiii în spiritul toleranței și lipsei de prejudecăți. Copiii sunt copii indiferent de culoarea pielii. Ei sunt din fire prietenoși, buni și au nevoie de dragoste, de acceptare ca orice om de altfel. Dacă însă vor fi tratați cu dezgust și neîncredere, dacă nu vor fi acceptați așa cum sunt și vor fi împinși spre periferia societății, nu vor avea nicio șansă să devină

mai buni în viața adultă. Lucrurile nu se vor schimba peste noapte, dar trebuie să începem de undeva și cel mai bun lucru pe care îl putem face este să începem să cultivăm toleranța în copiii noștri. Dacă dorim o lume mai bună pentru copiii noștri, trebuie să le permitem copiilor să o facă, fără prejudecățile noastre. Începe de la tine însuși – oprește discriminarea!



Svetlana Plămădeală, coordonator UNAIDS Moldova

Diferențele care ne caracterizează pe toți sunt frumoase și sănătoase. Acestea trebuie înțelese și acceptate. Cu toții suntem egali în fața drepturilor omului, inclusiv în fața dreptului la nediscriminare. Împreună cu Olia Tira, Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova, ne propunem să sprijinim eforturile țării noastre în atingerea următorului obiectiv: zero infecții transmise pe cale verticală de la mamă la copil. Aceasta este posibil și, în acest context, cifrele vorbesc de la sine: numărul cazurilor de transmitere HIV de la mamă la copil, în anul 2016 a constituit 2%, în timp ce acum 15 ani acest indicator constituia 15%. Țara noastră recunoaște supremația normelor internaționale în domeniul drepturilor omului. Acestea conțin reglementări concrete care interzic discriminarea și asigură posibilități egale pentru toți. Avem o cale lungă de parcurs până la momentul când drepturile omului nu vor fi doar consemnate pe hârtie, ci și respectate în măsură deplină.





Svetlana Popovici, coordonator TARV în Moldova

Mulți consideră că discriminarea este un proces firesc și justificat care își are dreptul la existență. Spre exemplu, în societate există o divizare tacită pe straturi sociale: bogați – săraci, inteligenți – muncitori, bărbați – femei, infectați cu HIV și neinfecțați etc. "Este inadmisibil ca săracii să facă cumpărături în magazine de firmă... Femeile nu trebuie admise la funcții de conducere... etc.". Însă o asemenea convingere și comportament va dura doar până în clipa când persoana respectivă nu se va confrunta ea însăși cu discriminarea, până nu va simți pe propria piele imposibilitatea de a primi ceva doar pentru că se deosebește cumva de ceilalți. Oamenii aprobă și încurajează chiar și represiviunile până nu ajung ei înșiși victime ale represiviunii. Oamenii în general pot califica orice tip de violență drept ceva firesc și rezonabil până aceasta nu va fi aplicată asupra lor. Cred că nu este cazul să demonstrez de ce discriminarea este un rău ce nu trebuie acceptat.

Olga Lisneac, autor și producător al proiectului de dans "Puterea dansului"

Discriminarea lezează drepturile omului, privându-i de șansa la o viață plină de valoare și sens, de aceea, bineînțeles, acesta este un fenomen negativ. Noi suntem cu toții egali și avem drepturi absolute egale. Vă rog să tratați cu toleranță alți oameni, indiferent de apartenența lor rasială, națională, religioasă, indiferent de sex, vârstă, apartenența la un grup social sau altul, indiferent de convingerile lor politice sau de opiniile personale. Fiecare persoană are dreptul la o viață împlinită și împreună trebuie să tindem spre dezideratul zero discriminare.



Irina Belevțova, conducătorul departamentului pentru ocrotirea drepturilor femeilor și copiilor vulnerabili la HIV din cadrul Asociației Obștești "Inițiativa Pozitivă", trăiește cu HIV timp de 19 ani

Eu, ca femeie, dar și ca femeie care trăiește cu HIV, consider că discriminarea față de orice persoană, indiferent de statutul și sexul acesteia, este, înainte de toate, manifestarea lipsei de respect și incapacitatea de a accepta oamenii așa cum sunt. Iar discriminarea față de persoanele HIV-pozitive în particular, pe lângă expresia lipsei de respect și inacceptării, devine o premisă pentru răspândirea epidemiei HIV/SIDA în societatea noastră. Or, cu cât mai mult o persoană va resimți față de sine neacceptare și atitudine discriminatorie, cu atât mai mult se va închide și îi va fi frică să vorbească despre boala sa. În consecință, dacă o persoană HIV-pozitivă se va teme să vorbească despre statutul său HIV, există probabilitatea răspândirii acestei maladii. Noi trebuie mai întâi să ne acceptăm și să ne iubim pe noi înșine așa cum suntem și atunci ne va fi mai ușor să acceptăm pe ceilalți așa cum sunt.

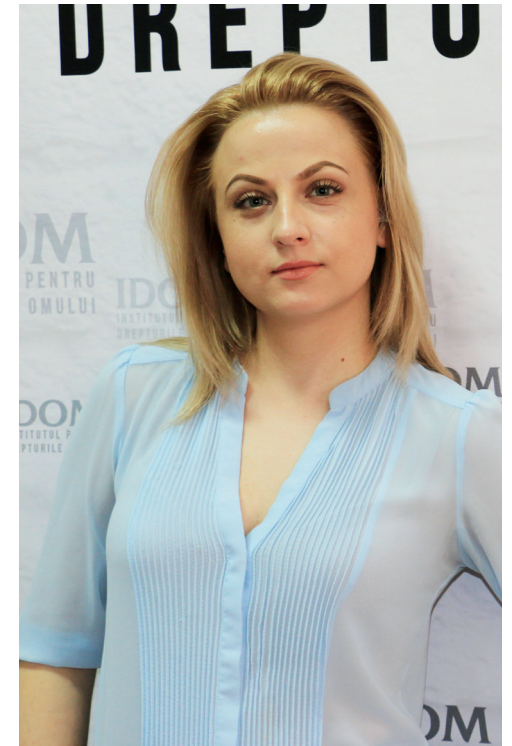


Olesea Doronceanu, avocat al Institutului pentru Drepturile Omului (IDOM)

Din cauza discriminării societatea îi percepe în mod eronat pe cei din jur diferențiat, deși principiul fundamental pe care se bazează orice societate democratică este egalitatea, care presupune că toți oamenii se nasc egali și trebuie tratați cu același respect.

Oamenii nu aleg să se nască bogați, săraci, bolnavi, femei, bărbați, creștini, musulmani etc. Apartenența la un anumit grup nu poate și nici nu trebuie să devină un motiv pentru discriminare. Discriminarea duce la izolare, respingere, segregare, excludere, ură. Discriminarea împiedică individul să-ți realizeze și să-și valorifice drepturile, creând bariere psihologice.

Societatea trebuie să înțeleagă principalele criterii de discriminare, deoarece nimeni nu va conștientiza că a greșit dacă nu înțelege în ce constă greșeala lui. Oamenii trebuie să realizeze că dreptul la nediscriminare este unul absolut, adică nu poți să discriminezi într-o măsură mai mare sau mai mică, aici nu există excepții. Societatea trebuie să știe că acțiunile de discriminare sunt sancționate prin lege și există mecanisme de apărare a drepturilor persoanelor discriminate. Nimeni nu este asigurat împotriva acțiunilor de discriminare și cu cât suntem mai neinformați și mai intoleranți, cu atât riscul de a fi discriminați este mai mare.



Ana Glușco, prezentator TV "Moldova 1"

Discriminarea nu-i permite societății să se dezvolte. Aceasta este una dintre cauzele care frânează mișcarea țării noastre în direcția instituirii unor valori general valabile. Mă refer la toleranță, respect reciproc și acceptarea diversității în care trăim. Pentru locuitorii Moldovei aceasta este deosebit de important în virtutea situației condiționate istoric: pe teritoriul țării noastre trăiesc reprezentanți ai zeci de etnii și fiecare dintre ei își aduce contribuția la dezvoltarea culturii și altor sfere ale activității umane. Să nu uităm și de particularitățile fizice și fiziologice ale fiecăruia dintre noi! Suntem cu toții diferiți și aceasta este minunat! Indiferent de culoarea pielii, proveniență, orientare sexuală, posibilități fizice și convingeri politice, fiecare trebuie să aibă acces la studii, servicii medicale și, la urma urmei, dreptul la fericire. Se știe că noi putem schimba lumea doar începând cu noi înșine.

Cu toții ne-am obișnuit să învinuim pe cineva de faptul că la noi e murdar, nu se respectă drepturile, prosperă corupția și, în general, totul e foarte rău. Dar, în același timp, nimeni nu va veni la tine acasă să-ți spele vesela sau podeaua, nu?! Până nu vom face ordine în propria casă, în scara blocului, în curte și, cel mai important, în mintea noastră, nimic nu se va schimba. Discriminarea, stereotipurile și neglijarea își au locul în mintea noastră. Încetați să mai priviți oamenii cu aere de superioritate. Străduiți-vă să-i acceptați așa cum sunt. Să nu uităm că s-ar putea să fim tratați și noi cândva ca niște paria. Ajuțați pe acei care au nevoie de sprijinul vostru. Vă asigur că recompensa nu se va lăsa mult așteptată.



Învățăm și iar învățăm

Ina Vutcariov despre noul proiect realizat în comun cu
"DVV International Moldova"



In luna martie a anului curent, specialiștii "Inițiativei Pozitive" au început implementarea unui nou proiect "Instruirea nonformală și mentoratul pentru integrarea reușită a grupurilor vulnerabile ale populației". Proiectul este sponsorizat de organizația "DVV International Moldova". Promotorul și coordonatorul proiectului, Ina Vutcariov, ne-a povestit la ce să ne așteptăm de la noul proiect și cine vor fi participanții acestuia.

Ina, colaborarea cu "DVV International Moldova" continuă deja al treilea an consecutiv. Numeste, te rog, 3 aspecte prin care se distinge proiect din acest an.

În acest an proiectul are un alt concept de lucru, o altă direcție a activității care este constituită din două componente. Cea dintâi vizează implementarea programelor de instruire în domeniul consultării după principiul "de la egal la egal". Se preconizează să realizăm această componentă în cinci instituții penitenciare din Moldova, inclusiv în IP nr.7 din satul Rusca. Timp de trei luni îi vom instrui pe beneficiarii noștii, predându-le bazele consultării "de la egal la egal", după care vor urma trei luni de activitate practică. Din grupul implicat, planificăm să selectăm 20 de persoane care vor consulta nemijlocit alți deținuți și vor petrece activități de grup în

penitenciare. Noi vom încuraja aceste persoane, care, de asemenea, vor primi un certificat cu privire la absolvirea cursurilor respective. Pe viitor, ne propunem ca programul de instruire să fie acreditat. Cea de-a doua componentă – instruirea în domeniul managementului de afaceri și mentoratul pentru rezidenții comunității terapeutice – va fi implementată în cadrul Comunității Terapeutice "Inițiativa Pozitivă" pentru rezidenții actuali ai acesteia. Aceasta este o inovație absolută pentru comunitate și noi ne dorim foarte mult ca la încheierea proiectului rezidenții să-și pună în aplicare de sine stătător ideile de afaceri sociale, să le dezvolte, să găsească finanțare și să realizeze noi start-up-uri.

Care este grupul - țintă al actualului proiect?

Este vorba despre 60 de deținuți din 5 penitenciare din Moldova și cel puțin 12 rezidenți ai comunității terapeutice. Toți aceștia, într-o măsură sau alta, sunt afectați de utilizarea de substanțe psihoactive și de epidemia HIV.

Când se va da startul proiectului?

Proiectul deja a fost inițiat. Luna martie se consideră o etapă pregătitoare, când planificăm, completăm grupurile, întocmim programul. Din luna aprilie începe partea practică.

Echipa de implementare este aceeași?

Da, este vorba despre echipa "Inițiativei Pozitive" care activează în IP. Membrii echipei vor fi instruiți în sfera implementării unor training-urilor speciale. În ceea ce ține de comunitatea terapeutică, noi planificăm să implementăm programul de mentorat

și management în afaceri cu ajutorul partenerilor noștri de afaceri.

Pe cine ți-ai dori să îi vezi în calitate de experți în domeniul afacerilor?

Noi avem o listă a partenerilor de afaceri cu care colaborăm și la care, profitând de ocazie, apelăm după ajutor și un sfat. Dacă cineva dintre voi, dragi prieteni, are dorința de a ne ajuta, noi suntem deschiși.

Ce așteptări ai de la acest proiect și de la băieții care vor participa?

Eu îmi doresc ca băieții care își ispășesc pedeapsa în detenție și care vor parcurge cursul de instruire, să devină parte a echipei noastre, ca să se pătrundă de motivația noastră și să împărtășească viziunea noastră. În ceea ce privește comunitatea terapeutică, îmi doresc ca după încheierea proiectului, rezidenții să iasă de acolo cu noi idei, să înceapă să creadă mai mult în propriul potențial, în viitorul lor, să creeze ceva care va ajuta și va influența pe alții. Acesta este ultimul pas dintre cei 12 ai programului care spune: "Ajutându-i pe alții, te ajută pe tine însuși". Și, bineînțeles, îmi doresc foarte mult ca băieții să inventeze ceva nou, să vină cu noi idei, cu noi start-up-uri și să nu le fie frică să le implementeze.

Care va fi primul vostru start-up comun?

Băieții vor crește prepelițe, pentru ca ulterior să le vândă. Banii colectați vor fi direcționați pentru asigurarea existenței comunității terapeutice și dezvoltarea ulterioară a acesteia.

"În orice circumstanțe să rămâi om"

Sfaturi de la persoane care și-au ispășit pedeapsa în detenție: cum să te comporți dacă ai ajuns pentru prima dată în închisoare.

De obicei la rubrica "Viața după gratii" oferim staturi ale specialiștilor din diverse domenii. Astăzi însă ne vor oferi sfaturi oameni care și-au petrecut ei înșiși o parte din viață după gratii. Fără nume, fără fotografii, fără dosare personale. Doar sfaturi: scurte și la subiect. Și fie ca niciodată să nu aveți nevoie de ele...

**Vitalie, 35 de ani.
Termen de detenție - 11 ani.**

Petrecere-ți timpul util – citește literatură, înscrie-te la niște cursuri și obține o diplomă de studii.

În discuție nu folosi injurături, mai ales când abia faci cunoștință cu oameni noi.

STRĂDUIEȘTE-TE SĂ NU TE GÂNDEȘTI MULT LA TERMENUL DETENȚIEI. MAI BINE GÂNDEȘTE-TE CUM SĂ FACI CA SĂ NU TE ALEGI CU UN AL DOILEA TERMEN.

Angajează-te la un serviciu: vei avea posibilitatea să-ți procuri ceva și, în plus, îți vor reduce din termenul de detenție.

**Oleg, 34 de ani.
Termen de detenție - 13 ani.**

NU-ȚI FIE FRICĂ DE CEI DIN JUR ȘI SĂ NU CREZI CĂ AICI SUNT DOAR FIARE NEMILOASE.

Nu sta pe loc, comunică, fă cunoștință, pentru ca să fii multilateral dezvoltat și descătușat.

Fii conștient de faptul că nu ești într-o școală a bunelor maniere pentru domnișoare, ci într-o închisoare. De aceea obișnuiește-te cu modalitatea în care oamenii comunică și discută unul cu altul aici.

**Vasile, 54 de ani.
Termen de detenție - 25 de ani.**

ÎMPLINEȘTE CELE 10 PORUNCI. Nu uita de ele și străduiește-te să le respecti.

Nu juca cărți.

Dezvoltă-te. Acolo dispui de mult timp. Învăță ceva util.

Nu te încăiera în bătaie. Nu te certa cu administrația.

**Ruslan, 41 de ani.
Termen de detenție - 10 ani.**

Vorbește mai puțin, ascultă mai mult.

FII TU ÎNSUȚI. ACEASTA ESTE FOARTE IMPORTANT.

În orice circumstanțe să rămâi om.

Chiar dacă nu știi cum să procedezi, procedează așa cum ai fi vrut să se procedeze față de tine.

**Eugen, 33 de ani.
Termen de detenție - 13 ani.**

Nu te băga nicăieri.

Nu te ocupa cu lucruri rele, nu consuma substanțe interzise.

Mergi la lucru, pentru că astfel îți se poate reduce termenul.

Tinde să ieși cât mai repede din închisoare și nu te mai ocupa cu ceea ce ai făcut la libertate și ai ajuns, în consecință, în detenție.

PRACTICĂ SPORTUL, STRĂDUIEȘTE-TE SĂ DUCI UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ.

**Marina, 47 de ani.
Termen de detenție - 13,5 ani.**

Crede în faptul că din 300 de persoane 10 se vor dovedi a fi bune.

CREDE ÎN BINE ȘI ÎN FAPTUL CĂ ACESTA VA ÎNVINGE.

Găsește-ți o ocupație care să te distragă de la gânduri negre. Poate fi orice: croșetare, broderie, lectură.

Cere ajutorul unui psiholog atunci când vei avea nevoie de el.

În măsura posibilităților, nu intra în conflict cu administrația și deținuții.

**Serghei, 46 de ani.
Termen de detenție - 10 ani.**

NU PANICA ODATĂ CE AI AJUNS ÎN ACEST LOC.

Nu te băga nicăieri, în nici un fel de comunități sau grupări criminale.

Străduiește-te să fii cât mai des la aer liber, evită companiile unde se utilizează droguri și se propagă acestea.

Dacă în penitenciar vin în vizită reprezentanți ai organizațiilor nonguvernamentale, nu te incomoda și nu te teme să mergi la întâlnirile organizate de ei. Este viața ta și doar tu răspunzi de ea, orice ar spune oamenii.

**Dumitru, 26 de ani.
Termen de detenție - 8 ani.**

Nici într-un caz nu te implica în jocuri de noroc, mai ales cărți. Fiindcă încercând o dată, îți va fi foarte greu ulterior să renunți la ele.

Alege-ți minuțios cercul de comunicare. Străduiește-te să comunici cu persoane mai în vârstă, mai experimentate.

ÎNVAȚĂ. În penitenciare sunt multe și diverse cursuri de instruire, de exemplu, de studiere a limbii engleze. Vei învăța engleza și atunci când vei ieși la liberate, vei putea să te angajezi nu zgrăv într-un auto-service, ci la un serviciu mai decent.

Resemnează-te. Deja ai primit un termen de detenție, ești deja în închisoare. Obișnuiește-te cu acest gând și învață de trăiești acolo.

Nu fuma. Chiar dacă vrei foarte mult. Mai bine renunță. Aceasta este valabil și pentru droguri, și pentru alcool.

5 întrebări despre HIV adresate Elenei Strijak

Elena Strijak – conducătorul Direcției regionale Cherkasy a Rețelei Ucrainene a persoanelor care trăiesc cu HIV, reprezentant al organizației de caritate ”Femeile pozitive”, membru al Rețelei Eurasiatice SIDA pentru Femei și persoană care trăiește cu HIV. Elena a fost în vizită la Chișinău, iar noi i-am adresat 5 întrebări eterne despre epidemie. Elena ne-a oferit răspunsuri filosofice.

Cum considerați, vom reuși vreodată să învingem epidemia HIV?

Eu consider că fiecare dintre noi deja a învins-o într-o oarecare măsură: cineva a învins HIV, dezvăluindu-și statutul. Cineva l-a învins, acceptând această maladie la copilul său. Cineva l-a învins semnând un contract important cu donatorul sau statul. Pentru mine aceasta este mai degrabă o întrebare filosofică.

Eu cred că pentru mine însămi eu deja am învins HIV și l-am învins deja de mult timp. Și acum, când vorbesc despre infecție, despre persoanele care trăiesc cu HIV, nici nu-mi imaginez cum ar trebui să luptăm cu această maladie. Ceea ce contează pentru mine și ceea ce mă interesează este să obțin respectarea drepturilor acestor persoane, inclusiv egalitatea de gen. Pentru mine este important ca persoanele cu HIV să fie percepute la fel sunt percepuți toți ceilalți oameni, adică ca și personalități.

Ce ați simțit când ați aflat că aveți HIV?

Nu-mi mai amintesc. Deși, bineînțeles, mi-a fost frică – aceasta este primul lucru care se asociază cu această amintire. Îmi era frică pentru mine, pentru copil. De asemenea, am resimțit o anumită rușine, fiindcă pe atunci se considera că HIV nu poate fi diagnosticat la persoanele care duc un mod exemplar de viață. Luând în considerare faptul că am aflat despre statutul meu la 20 de ani și pe atunci în general exista o percepție cu totul

diferită a lumii, bineînțeles că această știre, către acel moment, a fost destul de neașteptată. Cu certitudine.

De ce HIV nu înseamnă sfârșitul?

Fiindcă sfârșitul înseamnă moartea. Și chiar dacă ți-a rămas o zi sau două de viață, oricum aceasta nu înseamnă sfârșitul, aceasta înseamnă acțiune. HIV este, mai degrabă, o anumită lecție, o experiență. Adică cu siguranță nu este sfârșitul, fiindcă viața merge mai departe.

Cum ar trebui să luptăm cu disidenții HIV, care nu recunosc existența virusului?

De ce ar trebui să luptăm cu ei? Las-să nu recunoască! Important este ca ei să nu prejudicieze pe nimeni.

Cum e să fii femeie care trăiește cu HIV?

La fel ca și cum ai trăi fără HIV. Nicio diferență. Mai ales dacă ai cunoștințe, încredere și suport.



Cinci întrebări despre HIV adresate Svetlanei Moroz



Svetlana Moroz – coordonator de proiecte în cadrul organizației de caritate ”Femeile Pozitive” (Ucraina), președintele consiliului de administrare a Rețelei Eurasiatice SIDA pentru Femei – este încredințată că HIV cu certitudine nu înseamnă sfârșitul. În exclusivitate pentru revista noastră, în cadrul celor două zile ale vizitei sale la Chișinău, Svetlana ne-a răspuns la cinci întrebări eterne despre HIV. Apoi a plecat să lupte în continuare cu epidemia.

Cum considerați, vom reuși vreodată să învingem epidemia HIV?

Sincer, eu nu prea înțeleg ce înseamnă victoria – controlul asupra maladiei sau eliminarea ei completă? Această întrebare ține mai degrabă de percepția personală și se referă la fiecare persoană luată aparte. Pentru cineva această victorie presupune administrarea medicamentelor. Pentru alții – să trăiască o viață împlinită și plină de valoare. Pentru o a treia categorie – să nască un copil sănătos. Fiecare are propriile sale victorii mărunte din care se formează o percepție generală, comună a faptului că epidemia este sub control sau stopată. Toate

acestea sunt în conștiința noastră, în mintea noastră. Dacă dumneavoastră sau eu vom decide ceva în această privință, înseamnă că anume așa se va întâmpla.

Ce ați simțit când ați aflat că aveți HIV?

M-am înfuriat. Aceasta m-a salvat de disperare. Eram în luna a cincea de sarcină, aveam 19 ani, chiar și ziua mi-o amintesc – 18 iunie 1998. Aveam planuri grandioase, vroiam să mă căsătoresc, să fac o facultate. Și deodată veni această veste. Atunci mi-am spus mie însămi: ”Nu, nu acum. Tot ce mi-am planificat se va întâmpla”. Și într-adevăr, totul s-a produs: m-am căsătorit, am fost admisă la facultate, am născut un băiat sănătos, iar mai târziu o fată. Am avut noroc de un medic bun, care nu mi-a speriat cu grozăvenii, ci mi-a spus lucruri corecte.

De ce HIV nu înseamnă sfârșitul?

HIV este doar un virus. Virusul este mic, iar eu sunt mare. De ce ar trebui să fie sfârșitul? Proporțiile acestui virus au fost mult timp demonizare, fapt peste care se mai suprapuneau și stereotipuri, diferite aberații înfricoșătoare, HIV era considerat o ciumă și toate acestea și-au jucat rolul negativ împotriva unei profilaxii eficiente și au privat mulți oameni de șansa de a evita infectarea. Cu HIV trebuie să ajungi la o înțelegere și să-ți dai seama în ce condiții puteți conviețui

astfel, încât el să te deranjeze cât mai puțin posibil.

Cum ar trebui să luptăm cu disidenții HIV care nu recunosc existența virusului?

Disidenții sunt și ei diferiți. Sunt unii care tac mîlc, nu fac nimic și nu încurcă nimănui. Sunt însă și alții – patetici, publici – care pretind a desfășura activități de mare amploare, de aceea strategiile de a reacționa sau a nu reacționa vizavi de ei trebuie să fie diferite. Or, uneori lipsa oricărei reacții poate fi varianta cea mai corectă. Trebuie să procedăm reieșind din circumstanțe și să realizăm că disidenții își au propria audiență constituită din oameni care sunt dispuși să creadă în aceasta și să perceapă ce li se spune în calitate de adevăr. Trebuie să atragem audiența lor de partea noastră, arătându-le avantajele acceptării propriei boli, a administrării tratamentului și grijii față de propria sănătate.

Cum e să fii femeie care trăiește cu HIV?

Trebuie să parcurgi anumite etape. Cunoscut prea puțini oameni care au depășit situația din prima încercare fără durere. Eu nu sunt o excepție. Eu, în general, am reușit să prind două ere – când nu exista tratament, ci doar disperare și gânduri dacă voi supraviețui până în momentul când fiul meu va merge în clasa întâi și cea de-a doua eră – când tratamentul a devenit accesibil și atunci am respirat ușurată, fiindcă orizonturile s-au deschis. În plus, lucrând în această sferă, am început să văd oameni care trăiesc de 30 de ani cu HIV și se simt minunat.

Astăzi sunt la o altă etapă care are legătură, probabil, cu faptul că în viață s-au produs lucruri mult mai teribile decât HIV. În trecut eu consideram că diagnosticul meu este cea mai mare tragedie. Când s-a început războiul (se face referință la conflictul armat din estul Ucrainei – nota redacției) și viața mea s-a răsturnat complet, când prietenii au devenit deodată dușmani, iar dușmanii se transformau în prieteni, când trebuia să fugi prin propria casă, când nu știam dacă îl voi mai revedea sau nu vreodată pe soțul meu – atunci HIV și-a pierdut actualitatea ca și pericol. Nu există un răspuns universal cum e să fii femeie care trăiește cu HIV, fiindcă viața întotdeauna îți dă anumite lecții pe care trebuie pur și simplu să le accepți și să le trăiești. ■

Ce să fac pentru a obține tratament împotriva hepatitei C?

Instrucțiune detaliată

La începutul anului 2017, Ministerul Sănătății a anunțat că 3000 de persoane cu hepatită virală C vor putea beneficia de tratament de ultimă generație gratuit. Noi am clarificat care este procedura în acest sens. Împărtășim cu voi câteva sfaturi.

UNU

Adresați-vă medicului infecționist la policlinica de la locul de trai. Trebuie să aveți neapărat la mână actul de identitate (pașaportul intern) și polița de asigurare medicală activată. Dacă trăiți cu HIV, luați un extras de la cabinetul teritorial pentru tratamentul ARV în care trebuie să fie indicată schema tratamentului antiretroviral, rezultatele ultimelor analize, prezența hepatitei.

DOI

După ce medicul – infecționist va determina că aveți într-adevăr nevoie de tratament, vă va referi să faceți următoarele analize:

- ✓ Analiza biochimică a ficatului (în baza poliței AM);
- ✓ Analiza generală a sângelui (în baza poliței AM);
- ✓ Analiza calitativă PCR, adică determinarea ARN-ul HCV (în baza poliței AM);
- ✓ Genotiparea, prin care se va determina genotipul virusului hepatic (în baza poliței AM);
- ✓ Fibroscanul ficatului, care va determina stadiile de fibrozare a ficatului și va evalua gradul afectării acestuia (această analiză este contra plată și poate fi efectuată la Centrul de Diagnostic din Chișinău);
- ✓ Analiza la hepatita B și D (în baza poliței AM).

Atrageți atenția că încărcătura virală, genotipul și fibroscanul se efectuează la Centrul de Diagnostic timp de o lună. Rezultatele trebuie prezentate la policlinică medicului infecționist care va aduna toate actele necesare și le va expedia comisiei din cadrul Ministerului Sănătății.

TREI

Peste două săptămâni (cu excepția zilelor de odihnă și sărbătorilor) urmează să fiți contactat de către comisie care vă va anunța dacă ați fost acceptat pentru programul tratamentului gratuit sau nu. Dacă nu veți fi contactat, telefonați dumneavoastră înșivă medicului de familie și interesați-vă despre etapa la care se află examinarea solicitării dumneavoastră.

PATRU

Dacă veți avea noroc și veți fi inclus în programul de tratament gratuit, pregătiți-vă pentru o cură medicamentoasă de 12 săptămâni, eficacitatea căreia constituie 90 la sută. Tratamentul antiviral pentru pacienții adulți cu hepatite virale cronice B, C, D este inițiat de către medicul hepatolog/gastroenterolog sau de către medicul infecționist la decizia comisiei specializate.

Monitorizarea tratamentului antiviral se efectuează de către medicul hepatolog/gastroenterolog și medicul infecționist (pe calea examinării fizice și investigațiilor paraclinice). Medicul hepatolog/gastroenterolog sau medicul infecționist este obligat să efectueze pacienților care au inițiat tratamentul antiviral următoarele investigații pentru monitorizarea tratamentului: în prima săptămână – hemograma; în a 4-a săptămână – analiza biochimică a sângelui; în a 12-cea săptămână –

încărcătura virală. La necesitate, în cazul unor patologii asociate, se vor efectua investigațiile corespunzătoare suplimentare.

CINCI

Dacă în timpul tratamentului apar efecte adverse, acutizarea maladiilor asociate, trebuie să faceți o investigație la spitalul clinic de boli infecțioase "Toma Ciorbă", unde se va efectua o investigație multidisciplinară cu depunerea repetată a dosarului la o comisie specializată pentru evaluarea comportamentului terapeutic ulterior. Comisia specializată va face o evaluare repetată a pacienților cu hepatite virale în săptămâna a 12-cea în cazurile când tratamentul antiviral este ineficient, pentru inițierea unui nou tratament cu monitorizare ulterioară din partea medicului-hepatolog /gastroenterolog sau medicul infecționist.

ȘASE

După parcurgerea curei de tratament de 12 săptămâni, va trebui o anumită perioadă de timp să faceți analize pentru a vă convinge că virusul a fost tratat definitiv. Chiar și după tratarea completă, există probabilitatea să vă îmbolnăviți repetat de hepatite virale. Cu alte cuvinte, pentru această maladie nu se produce imunitate. Pentru a nu vă îmbolnăvi din nou de hepatite, respectați cele mai simple măsuri de profilaxie: folosiți întotdeauna instrumentar steril pentru injecții, manichiură, pedichiură, piercing și tatuaj (inclusiv cosmetic). Verificați sterilitatea instrumentelor la medici, de exemplu, la stomatolog, ginecolog, în timpul transfuziei de sânge etc. Dacă partenerul dumneavoastră este bolnav de hepatită virală, folosiți prezervativul în timpul sexului. ■

Peste 100 de persoane au făcut testul rapid la HIV de Ziua Faptelor Bune

Pe data de 2 aprilie, de Ziua Faptelor Bune, peste 100 de persoane au făcut testul rapid la HIV, la sifilis și hepatita C în centrul Chișinăului.

Testarea a fost efectuată de către specialistul Spitalului Dermatologie și Maladii Comunicabile. Toți doritorii au avut posibilitatea, de asemenea, să completeze un chestionar-screening pentru a-și afla riscul de a se îmbolnăvi de tuberculoză sau de a se infecta cu HIV, dar și de a-și măsura înălțimea, greutatea și tensiunea arterială.

"Ziua Faptelor Bune" este organizată al doilea an consecutiv de către Centrul Republican al Voluntarilor. În această zi, în întreaga țară au avut loc acțiuni de voluntariat și de caritate, precum și un concert festiv.

Organizatorii acțiunii de testare la HIV: Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă" în parteneriat cu Asociația Obștească "Credința", UNAIDS Moldova, Spitalul Dermatologie și Maladii Comunicabile, Direcția Sănătății a Consiliului Municipal Chișinău, Centrul Republican al Voluntarilor, cu sprijinul financiar al Centrului PAS.





Printre noi sunt multe femei speciale care trăiesc cu HIV, care au trecut prin experiența dependenței și care, în pofida tuturor adversităților, aleg să meargă cu demnitate mai departe. Ambasadoarea Bunei Voințe UNAIDS Moldova, Olia Tira, a adresat un mesaj emoționant către aceste femei. Citim și zâmbim.

Acum câteva săptămâni s-a încheiat "turneul" meu prin patru orașe din Moldova. De data aceasta turneul nu a avut legătură cu muzica, nu am evoluat în fața publicului și nu am adunat săli arhipline de spectatori. Am mers să întâlnesc femei destinul cărora s-a schimbat cândva o dată pentru totdeauna. Femei care, în pofida diagnosticului, au rămas, înainte de toate, femei, fiice, soții, bunici, surori și, pur și simplu, iubite în familia lor.

Fiecare femeie pe care am cunoscut-o este purtătoarea unei energii pozitive, fiecare păstrează în inima ei o lume interioară proprie, plină de frământări, îndoieli, dificultăți, bucurii și dragoste. Fiecare și-a împărtășit cu mine căldura sufletească care mi-a încălzit și mie sufletul. Sunt femei care și-au acceptat statutul și pe sine însăși, femei care emană încredere și prețuiesc această viață ca nimeni altul.

În cele patru orașe am auzit atâtea istorii uimitoare, împărtășite de femei extraordinare care își deschideau încrezătoare inima. Le sunt foarte recunoscătoare că mi-au oferit astfel un loc în inima lor. Fiecare și-a mărturisit necazul și frământul sufletului. Am discutat împreună cele auzite și am devenit astfel mai apropiate.

A fost emoționant și, în același timp, foarte dureros să aud mame care își aminteau de momentul dramatic când au aflat că micuții lor trăiesc cu HIV.

Mă îngrozea și mă durea când fetele își împărtășeau resentimentul, furia și ura față de bărbatul care le-a infectat cu HIV.

A fost îmbucurător și plăcut să aud istoria unei femei care a adoptat un copil HIV-pozitiv și acum sunt cu toții fericiți.

Cât este de minunat să auzi femeile care trăiesc cu HIV povestind că au reușit să întemeieze o familie și să nască copii sănătoși, iar unele au devenit deja bunice.

Când te confrunți cu istoria unor asemenea femei, devii conștientă că, de fapt, ție îți merge foarte bine: ești vie, sănătoasă, ai un serviciu care îți place și ești înconjurată de atâția oameni buni.

Fiecare istorie auzită am resimțit-o cu toate fibrele ființei mele, uneori înfiorându-mă, alteori emoționându-mă până la lacrimi sau râzând de bucurie.

Am comunicat, am împărtășit dureri și bucurii, ne-am încărcat de energie pozitivă, plecând motivate și determinate să schimbăm ceva în viața noastră, să începem să ne privim altfel pe noi înșine și să percepem lumea într-un mod diferit, fiindcă HIV nu este decât o boală cronică. Orice femeie o poate accepta, doar că pentru aceasta are nevoie de puțină răbdare, de ceva timp și de multă dragoste.

Aș vrea să mulțumesc fiecărei femei pe care am avut oportunitatea să o cunosc pentru sinceritate, încrederea în sine, pentru dorința de a schimba ceva în jur și de a se schimba pe sine însăși.

Aș vrea să doresc fiecăreia dintre voi să învățați să prețuiți faptul că sunteți unice și irepetabile, să prețuiți viața și oamenii care vă înconjoară. Și nu uitați că anume noi decidem să fim ferice sau să rămânem nefericite. Îmi doresc foarte mult ca fiecare femeie să aleagă prima opțiune.

A dumneavoastră Olia Tira