

Наш мир

**ЛИЦО С ОБЛОЖКИ:
РУНИХОФСТАД О ТОМ, КАК
УСТРОЕНЫ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ОБЩИНЫ В НОРВЕГИИ**

**НАШИ ДЕТИ: ВСЕ О
ТОМ, КАКИМ ДОЛЖНО
БЫТЬ ИСКУССТВЕННОЕ
ВСКАРМЛИВАНИЕ**



**ИНТЕРВЬЮ ДИРЕКТОРА
СОЦИАЛЬНОГО ЦЕНТРА
Г. БЕЛЬЦЫ
«VIAȚA CU SPERANȚA»
ЕКАТЕРИНЫ РУССУ**

ISSN 1857-4807

№9, апрель-июнь 2015

СОДЕРЖАНИЕ:

4 АДВОКАЦИЯ СООБЩЕСТВА

Социальная кампания «ВИЧ – не приговор!». Люди, которым мы помогли в рамках кампании «Яркий цвет доброго дела»

9 НОВОСТИ

В трех пенитенциариях Молдовы стартовали тренинги по арт-терапии для осужденных

Десять тысяч леев за отказ сделать УЗИ

Родительский день в Терапевтической общине «Viata Noua»

15 РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Женская история. Кому грозит появление рака груди и что делать, чтобы его предупредить?

17 СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Интим не предлагать. Психолог Инна Вуткарёв о том, почему возникает кризис в сексуальных отношениях и как его преодолеть

21 ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Евгений Чернов: Если я буду принимать себя со статусом, то и окружающие будут

25 ЖИЗНЬ “ЗА КОЛЮЧКОЙ”

Вера, ее надежда и любовь

27 ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Пить или не пить? Все о том, что такое фармакотерапия метадонотом и к чему она может привести



СОДЕРЖАНИЕ:

30 НАШИ ДЕТИ

Искусство кормления смесью

32 ГОСТЬ НОМЕРА

25 вопросов о ВИЧ Ане Глазкиной,
создателю locals.md

35 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Руни Хафстад: Терапевтическая община
по-норвежски

38 ЖИЗНЬ СО ЗНАКОМ «+»

Интервью директора социального центра
для ЛЖВ «Viața cu Speranță» г. Бельцы
Екатериной Руссу

41 ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Самые интересные письма читателей
журнала «Мой Мир»

Над выпуском работали:

Главный редактор:

Елена Держанская

Дизайн, верстка: Ирина Постика

Редактор русской версии:

Татьяна Гуджабидзе

Переводчик: Кристина Тамбур

Тираж: 2500 экземпляров

Распространяется бесплатно



Издание выпущено в рамках компонента: «Укрепление сообществ уязвимых к ВИЧ и ТБ, а так же прав человека», который является частью проекта: „Усиление контроля ВИЧ-инфекции в Республике Молдова 2015 - 2017”, финансируемого Глобальным Фондом борьбы со СПИДом, туберкулёзом и малярией, Основной Реципиент - Центр политики и исследований в здравоохранении (Центр PAS), Суб-реципиент - О.А. «Позитивная Инициатива». Доноры не несут ответственность за содержание этого журнала.





СОЦИАЛЬНАЯ КАМПАНИЯ
«ВИЧ НЕ ПРИГОВОР»,
ПРИУРОЧЕННАЯ К ДНЮ ПАМЯТИ
ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА.
МЫ СДЕЛАЛИ ЭТО!

Каждый год, в третье воскресенье мая, мировое сообщество отмечает День памяти людей, умерших от СПИДа. В этот день все, кому не безразлична проблема ВИЧ/СПИДа проводят акции и устраивают мероприятия, чтобы снизить уровень стигмы и дискриминации, чтобы как можно меньше людей умирало от ВИЧ-инфекции, чтобы свести к минимуму количество новых случаев инфицирования.

В связи с этим общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» совместно с региональными социальными центрами для людей, живущих с ВИЧ (Кишинёв, Бельцы, Комрат, Тирасполь) и общественными ассоциациями «Новая жизнь», «Здоровое будущее», «Милосердие», «Тринити», «Pas cu Pas regiunea Sud», «Credința Nord», «Mamele pentru Viață», «Generația cu Inițiativă», в партнёрстве с Министерством здравоохранения и Министерством труда, социальной защиты и семьи, провели ряд мероприятий в десяти

городах Республики Молдова – Кишинёве, Кагуле, Анений Ной, Флорештах, Сороках, Унгенах, Тирасполе, Бендерах, Рыбнице, Комрате.

А теперь подробнее о том, что нам удалось сделать...

Социальная акция «Мой статус НЕ секрет», в ходе которой в семи городах Молдовы были установлены 41 билборд и 10 ледов, с экранов которых люди, живущие с ВИЧ, открыто заявляют о своём статусе. В съёмках для акции приняли участие девять ВИЧ-активистов – пятеро из Молдовы и четверо из Украины.

Пресс-конференция «ВИЧ – не приговор!», проведенная совместно с Министерством здравоохранения и Министерством труда, социальной защиты и семьи, в которой приняли участие: Дафина Герчева, координатор ООН и временный представитель Программы развития ООН в Республике Молдова, Светлана Котеля, заместитель министра здравоохранения, Георге Цуркану, заместитель министра труда, социальной защиты и семьи, Руслан Поверга, председатель ассоциации «Позитивная инициатива», а также участники социальной акции «Мой статус НЕ секрет».

Цель прошедшей пресс-конференции – обрисовать представителям масс-медиа полную картину относительно эпидемии ВИЧ/СПИДа в Молдове, анонсировать перечень мероприятий, приуроченных к Дню памяти людей, умерших от СПИДа, а также предоставить возможность журналистам пообщаться лично с участниками акции «Мой статус НЕ секрет».

На пресс-конференции присутствовали представители 15 республиканских масс-медиа.



Акция «Маршрут безопасности»,

направленная на информирование населения о проблеме ВИЧ/СПИДа, во время которой мы распространяли информационные материалы на улицах, в общественном транспорте и т.д. В ходе этой акции, ставшей уже традиционной во всех десяти городах - участниках кампании, более 10 000 человек получили информационные листовки, красные ленточки солидарности, брелоки и достоверную информацию о профилактике ВИЧ-инфекции. Так же, мы призвали водителей автомобилей проявить толерантность в отношении людей, живущих с ВИЧ, прикрепив к машине красную ленту. Во всех партнёрских городах волонтеры и сотрудники организации распространили тысячу больших и маленьких наклеек в виде красной ленточки, которые клеили на машины тех, кто согласился таким образом поддержать людей, столкнувшихся с проблемой ВИЧ/СПИДа.

Бесплатное тестирование на ВИЧ более ста человек в ходе масштабной акции в Кишинёве, которая состоялась 17 мая в центральном парке имени Штефана чел Маре. Желавшие могли сфотографироваться на фоне квилта, а также внести свой вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа, купив кофе, чай или украшения ручной работы. В этот день люди, узнавшие свой ВИЧ-статус, получили в подарок презервативы бренда Masculan от партнёра нашей ассоциации.



Информационные сессии для молодёжи

более чем в 20-ти учебных заведениях Молдовы. Нам удалось охватить свыше 800 человек, каждый из которых получил полезную информацию о том, как защититься от ВИЧ-инфекции и почему так важно проявлять толерантность к тем, кто столкнулся с этой проблемой.

Тренинги для волонтеров и ВИЧ-позитивных активистов

в ходе которых и те, и другие повысили свой уровень знаний в области прав человека, а также были мотивированы к активной деятельности и социально активной позиции.

Тематические круглые столы для врачей-инфекционистов, эпидемиологов и медиков специализированных медицинских учреждений, во время которых они были проинформированы о новейших достижениях в области лечения и профилактики ВИЧ-инфекции, что в свою очередь способствовало изменению их отношения к людям, живущим с этим заболеванием.

Благотворительный вечер «VIP RED PARTY»,

который мы провели совместно с известным журналом «VIP magazin». Организаторам вечера удалось совместить несовместимое – собрать десятки знаменитостей на празднике высокого уровня и рассказать им о том, как здорово быть частью масштабного социального движения, как важно придавать своему бизнесу социальную направленность и помогать тем, кто в этом нуждается. Все желающие смогли внести свой вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ в Молдове, пожертвовав денежные средства в фонд помощи людям, живущим с ВИЧ, в рамках кампании «Яркий цвет доброго дела». Сумма, которую удалось собрать на благотворительном вечере, составила 23700 леев.

Социальный ролик под названием «ВИЧ – не приговор!», выпущенный совместно с «Atelier Sergiu Prodan». Главный герой ролика, чтобы не быть отвергнутым, скрывает свой ВИЧ-статус, но всё же старается периодически быть самим собой, и однажды всё же ему удаётся пробудить в людях сочувствие и человечность. Этот ролик вы можете посмотреть на сайте www.positive-people.md на русском и румынском языках.

Вместо заключения

С начала эпидемии в Молдове было

зарегистрировано 9419 ВИЧ-положительных человек. На сегодняшний день 2491 человек ушёл из жизни от заболеваний, вызванных ВИЧ-инфекцией. Эти цифры могли бы быть намного меньше, если бы каждый житель Молдовы знал, что такое ВИЧ-инфекция, как она передаётся и что делать, чтобы не заразиться ею. Каждый год мы стараемся сделать всё возможное для этого. И те мероприятия, которые мы описали выше, являются частью этих действий и тем инструментом, который помогает остановить эпидемию, повысить уровень информированности, снизить дискриминацию и сделать так, чтобы ВИЧ действительно перестал быть приговором.

Примечание

Все перечисленные мероприятия прошли при финансовой поддержке Центра PAS (программа Глобального фонда по борьбе с ВИЧ/СПИДом, туберкулёзом и малярией), ЮНЭЙДС Молдова (при поддержке правительства Швеции), бюро Всемирной организации здравоохранения в Молдове.





ЛЮДИ, КОТОРЫМ МЫ ПОМОГЛИ В РАМКАХ КАМПАНИИ «ЯРКИЙ ЦВЕТ ДОБРОГО ДЕЛА»



История первая

Юле 37 лет, много лет она живет с ВИЧ. Десять месяцев назад Юля родила Ярослава, которого очень ждала. «Я решилась на этот шаг спустя 18 лет после рождения первого сына. Беременность была запланированной, я исправно принимала АРВ-терапию, все шло хорошо, однако малыш родился раньше срока и при рождении весил всего 2 килограмма», - рассказывает Юля.

Чтобы предотвратить передачу ВИЧ во время грудного вскармливания, Юля кормила Ярослава сухой смесью. К сожалению, та смесь, которую бесплатно выделяет государство, не усваивалась — Ярослав не прибавлял в весе, не получал необходимых вакцин, плохо развивался, часто плакал, плохо спал. «Это чувство, когда ты не можешь ничем помочь собственному ребенку, — оно выматывает, ты зависишь на себя, на всех вокруг, но ничего не можешь поделать», - делится Юля. Родители Ярослава разошлись еще до рождения сына, сейчас Юля находится в отпуске по уходу за ребенком и получает пособие, которого хватает лишь на одну пачку подгузников.

Юля регулярно ходит на группы психологической взаимопомощи, соблюдает все меры предосторожности и надеется на то, что Ярослав будет здоров. Пока, все анализы подтверждают, что у него нет ВИЧ-инфекции (окончательно диагноз подтвердят или опровергнут в 18 месяцев). От безысходности, Юля обратилась в «Позитивную Инициативу», чтобы попросить о помощи, которую не может

обеспечить сама. После рассмотрения дела, специальная комиссия, созданная в рамках кампании «Яркий цвет доброго дела», одобрила просьбу Юли и выделила деньги на покупку 30 коробок необходимой смеси.

«Я бы хотела передать спасибо всем, кто принял участие в организации помощи. Вы делаете доброе дело, и вам воздастся, вот увидите», — завершает свой рассказ Юля.



История вторая

Андрею сейчас 39 лет. Более 10 лет он живет с ВИЧ. «Эта болезнь меня не то чтобы сломала, но сильно подкосила, — говорит Андрей. В один момент я понял, что все кончено и отныне мне придется вести жизнь тепличного растения, которому ничего нельзя». Правда жизни оказалась не такой трагичной, уже много лет Андрей исправно принимает АРВ-лечение, до недавнего времени ему удавалось работать, чтобы хоть как-то содержать себя и свою супругу. Несколько месяцев назад у Андрея начались серьезные проблемы с желудком. Врачи долгое время пытались лечить его консервативно, пока не поняли — жизнь Андрею, в прямом смысле слова, может спасти только срочная операция.

«Я растерялся, ведь денег на операцию не было, а мой страховой полис уже давно был неактивным. Целыми днями напролет я лежал в постели, скорчившись от боли, ни есть, ни пить я просто не мог». Андрею помогли друзья, которые рассказали об общественной ассоциации «Позитивная Инициатива». Рассмотрев историю Андрея, организация активировала его страховой полис. Уже через пару дней Андрею провели успешную операцию. Сейчас он идет на поправку и от всей души благодарит всех, кто принял участие в спасении его жизни. «Я и не надеялся, что мне помогут совершенно незнакомые люди, это же чудо какое-то! Спасибо за ваши открытые сердца и не безразличие к чужой беде».



История третья

Маленький Лаурентиу родился здоровым, обычным малышом. Но после выписки из роддома мама стала обращать внимание на то, что малыш совершенно не прибавляет в весе, его постоянно обсыпает аллергия и он

очень плохо спит. Важным пунктом во всей этой истории было то, что мама Лаурентиу живет с ВИЧ. Она узнала об этом непрестом диагнозе на последнем месяце беременности, вернувшись с заработков из-за рубежа. «Это мой второй брак, вторая беременность, которую я планировала и очень ждала», — рассказывает мама малыша. «Когда я узнала о своем диагнозе — испытала настоящий шок, не знала что делать, кого просить о помощи...».

Врачи оперативно среагировали в случае мамы Лаурентиу и вовремя получив АРВ-профилактику, она родила здорового малыша. Но, к сожалению, та смесь, которую бесплатно выделяет государство для ВИЧ-позитивных матерей, чтобы избежать риска передачи инфекции через грудное вскармливание, не подошла Лаурентиу. Из-за не усвояемости, мальчик был беспокойным, развивался медленно и не получал всех необходимых микроэлементов для роста.

Представители партнерских организаций обратились к «Позитивной Инициативе» с просьбой помочь семье закупить партию нужной смеси, так как без работы и надежного финансового тыла, мама и папа мальчика были просто не в состоянии это сделать. Комиссия в считанные дни приняла и рассмотрела данный случай, после чего семья получила необходимое количество смеси, которая подходит малышу. Сейчас маленький Лаурентиу чувствует себя хорошо, спокойно спит и радуется маму.

Благотворительная кампания «Яркий цвет доброго дела» стартовала в августе 2014 года. На сегодняшний день партнерами кампании являются: сеть аптек «Felicia», арт-салон «MolDeco», ресторан «Propaganda», компания «RihpangalPharma» (бренд «Masculan»), магазин Kheops, Capital Energetic, арт-галерея «VikGallery», сеть салонов красоты «Micusa Still», ресторан «C House Lounge Cafè Chisinau», ресторан «Casa Alba», лингвистические курсы Easy English Solutions, магазин обуви Irka Shoes, MDFSA, «Fresh & joy», магазин одежды «Cosinzeana», вилла «DOR» Буковель.

Со-организаторы кампании: AQA Logistic & Consulting и «Rotary Club Chisinau Cosmopolitan». Медиа-партнеры: www.locals.md и журнал «VIP-magazin».



КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ...ИТОГИ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИУРОЧЕННЫХ К ДНЮ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

26 июня во всем мире отмечали День борьбы с наркотиками и их незаконным оборотом. В этот день общественные ассоциации «Позитивная Инициатива» и «Viata Noua» организовали ряд мероприятий, цель которых - изменить отношение общества к проблеме потребления наркотиков, повысить осведомленность людей в отношении болезни, под названием зависимость, а так же помочь людям понять тех, кто осознанно сделал свой выбор, став потребителем

Первая акция стартовала в центральном парке Штефан чел Маре, во время которой волонтеры и работники общественных ассоциаций раздавали прохожим информационные листовки и шарики, а так же приглашали посмотреть фотовыставку «Душа под прицелом» и поставить запятую на плакате «Казнить нельзя помиловать». Пока взрослые общались с организаторами акции, дети с большим удовольствием рисовали на асфальте цветными мелками.

Вторая акция проходила параллельно в терапевтической общине «Viata Noua». В этот день несколько десятков гостей впервые посетили общину, познакомились с реабилитантами и стали участниками интерактивного диалога под названием «Казнить нельзя помиловать: ты решаешь где поставить запятую!». В мероприятии приняли участие известные личности, предприниматели, блогеры и представители СМИ.

Выражаем особую благодарность приглашенным участникам интерактивного диалога - Диане Гужа, Яну Фельдману, Виктору Микуша, Виорике Нагачевски, Ольге Мельничук, Елене Пахомовой, а так же Александру Арабаджи и Александре Хомуляк, и, конечно же, спасибо всем членам команды «Viata Noua», которые помогали в организации и проведении мероприятия.

На мероприятии был объявлен сбор средств на финиширование корпуса для реабилитации женщин с детьми. Надеемся, что общими усилиями нам удастся создать условия для того, чтобы мамы, пострадавшие от зависимости, смогли возвращаться к новой трезвой жизни, не оставляя своих детей.

Акции по информированию населения так же прошли в Комрате, Кагуле, Бендерах, Тирасполе, Флорештах, Рыбнице, Бельцах, Новых Аненах и Сороках.



ЕЩЕ ОДИН ШАГ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОСТИ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

2 апреля в Министерстве социальной защиты и семьи прошла консультативная встреча сотрудников министерства с представителями гражданского общества по поводу разработанного регламента и стандартов по предоставлению психосоциальных услуг и реабилитации для потребителей психоактивных веществ.

Собрались представители пяти неправительственных организаций, в том числе из центра PAS, основного реципиента, и ассоциации «Viața Nouă», субреципиента в развитии услуг по психосоциальной поддержке для потребителей.

«Сегодня был значимый этап в формировании устойчивости услуг по психосоциальной поддержке в общем и реабилитации потребителей наркотиков в рамках терапевтических общин, — рассказал Руслан Поверга, председатель ассоциации «Viața Nouă». — Обсуждение и разработку данного концепта мы начали в конце 2013 года. Этот регламент разрабатывался достаточно долго, так как мы хотели, чтобы он включал в себя лучший опыт нашего региона и других стран в этой области. Финансовая его часть также разработана, и мы можем смело заявить, что довольны результатом. Сейчас остаётся ждать решения парламента, и если оно будет положительным, мы ожидаем перехода на государственное финансирование ближе к 2017 году».

ВСТРЕЧА ПО СОВМЕСТНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ К ДНЮ ПАМЯТИ



3 апреля в гостинице «Vila Verde» состоялась встреча по совместному планированию мероприятий, приуроченных к Дню памяти людей, умерших от СПИДа.

На встрече присутствовали 20 человек, среди которых были представители неправительственных организаций и четырёх социальных центров.

Была обозначена концепция проведения мероприятий, приуроченных к этой дате. Собравшиеся делились своими мнениями, предлагали различные идеи, вносили коррективы, благодаря чему общими усилиями удалось определить приоритеты, обозначить суть запланированной кампании. Итогом стал единый стратегический план, которого будут придерживаться организации, представители которых приняли участие в обсуждении. Был запланирован и целый ряд дополнительных мероприятий.

Лейтмотивом всех акций стала информационная кампания «Мой статус НЕ секрет», в рамках которой в партнёрских городах будут установлены билборды с фотографиями людей, живущих с ВИЧ, которые не боятся открывать свой статус. Цель запланированной кампании - борьба с дискриминацией, формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ, что позволит им не скрывать свой статус.

ПАСХАЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ОБЩИНЕ «VIATA NOUA»

9 апреля в терапевтической общине «Viața Nouă» прошёл предпраздничный мастер-класс по изготовлению пасхального декора, а провела его дизайнер Ирина Постика.



Каждый из одиннадцати человек, проходящих реабилитацию, почти три часа усердно трудился над собственным произведением прикладного искусства, чтобы потом подарить его родным и близким.

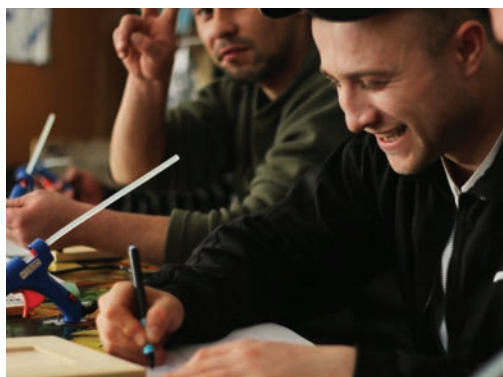
«Впервые в истории общины у нас прошло такое творческое мероприятие, мы очень ждали этого дня и благодарны Ире за интересную и необычную идею. Хотелось бы, чтобы такие мастер-классы стали доброй традицией, так как подобного рода терапия положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребят», — поделился Вова Додон, координатор терапевтической общины.

В ТРЁХ ПЕНИТЕНЦИАРИЯХ МОЛДОВЫ СТАРТОВАЛИ ТРЕНИНГИ ПО АРТ- ТЕРАПИИ ДЛЯ ОСУЖДЁННЫХ

16 апреля года сотрудники ассоциации «Viața Nouă» провели первое занятие в рамках проекта «Реинтеграция уязвимых осужденных через доступ к образованию».

Данный проект спонсирует организация «DVV International Moldova». В пенитенциариях №15 и №4 города Крикова более двадцати человек, отбывающих наказание, были заняты увлекательным делом - они рисовали, делились эмоциями, анализировали собственные и чужие рисунки и учились сосуществовать и взаимодействовать в группе.

Рассказывает Инна Вуткарёв, психолог «Viața Nouă», одна из ведущих занятий: «Проект, который сегодня начался, подразумевает формирование эмоциональной стабильности, а также обучение их навыкам по изготовлению изделий ручной работы. Мы хотим, чтобы они видели более широкие возможности



реализации собственного потенциала и чтобы, готовясь к освобождению, они овладели навыками, которые пригодятся им в процессе реинтеграции».

В результате реализации данного проекта 30 заключенных из трёх пенитенциариев Молдовы (№4, 9, 15) научатся изготавливать различные изделия ручной работы. Лучшие образцы будут представлены на выставке, которая пройдёт в октябре нынешнего года.

ПАЦИЕНТАМ ФАРМАКОТЕРАПИИ МЕТАДОНОМ В МОЛДОВЕ БУДУТ ВЫДАВАТЬ ПРЕПАРАТ НА ДОМ

23 апреля в Наркологическом диспансере был организован круглый стол.

Представители правоохранительных органов, неправительственных организаций, а также медицинских учреждений ознакомились с протоколом выдачи на дом метадона, в рамках программы по снижению вреда, действующей в Молдове с 2004 года.

Фасилитатором встречи выступила врач психиатр-нарколог Лилия Федорова, которая подготовила тематическую презентацию, а также ответили на все вопросы, касающиеся выдачи на дом метадона.

«Если у человека на протяжении минимум четырёх месяцев приёма не было замечаний, если не было попыток выноса, если тесты на наркотики отрицательные и всё у него хорошо, — на специальной комиссии решается, можно начать выдавать этому пациенту препарат на дом, или нет, — пояснила Лилия Федорова. — Во-первых, домочадцы должны знать, что человек находится на программе, потому что когда он начнёт приносить препарат домой, должно быть надёжное место, где он будет хранить его. Во-вторых, конечно же, человек должен знать, как его принимать, это очень важно. Первый месяц пациенту разрешается брать 2-3 дозы, то есть он ходит 4-5 дней к нам, а на выходные мы даём ему метадон домой. Месяц он находится в таком режиме приёма, после чего мы делаем тест на наркотики, чтобы исключить дополнительное употребление, кроме того, мы проводим тест на метадон, чтобы убедиться, что человек его действительно принимает, а не продаёт. Если тесты не показали ничего плохого, мы разрешаем

приходить пациенту 2 дня в неделю. И следующий, заключительный этап – это обращение раз в неделю и выдача препарата на 6 дней».

Пациенты, которым будут выдавать метадон на дом, получают специальные карточки. В них будут указаны личные данные человека, его ежедневная дозировка, а также количество вещества, которое выдаётся ему на дом.

На сегодняшний день в Молдове 1180 человек находятся на программе фармакотерапии метадонном. Ежедневно препарат принимают 392 человека. Пункты выдачи метадона действуют в 14 пениitenciариях Молдовы, а также в трёх городах – Кишиневе, Бельцах и Комрате.

ВЕСЕННИЙ ДЕНЬ ИМЕНИННИКА ОТ «MAMELE PENTRU VIAȚĂ»

16 мая в региональном социальном центре «Renașterea» состоялся традиционный День именинника, организованный для детей, родившихся весной.

Праздник начался с мастер-класса по лепке из глины, затем детей пригласили к сладкому столу. Особенно порадовали виновников торжества клоун и подарки. Родители в это время обсуждали вопросы воспитания, а также особенности влияния порядка рождения детей на формирование личности.

Благодарим за помощь в организации праздника Региональный социальный центр «Renașterea» и гончарную мастерскую «Planeta Moldova».



ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕЕВ ЗА ОТКАЗ СДЕЛАТЬ УЗИ

Пациентке с ВИЧ-положительным статусом заплатят десять тысяч леев в качестве компенсации за отказ со стороны медицинского персонала сделать УЗИ.

12 мая 2015 года суд города Чадыр-Лунга, АТО Гагаузия, признал незаконными действия врача, который отказал пациентке с ВИЧ-положительным статусом в проведении ультразвукового исследования (УЗИ). В официальном сообщении говорится о том, что действия медицинского персонала были признаны дискриминационными. В качестве компенсации суд обязал медицинское учреждение и врача, отказавшегося делать УЗИ, выплатить истцу десять тысяч леев.

Согласно официальному релизу, ВИЧ-положительная пациентка обратилась в августе 2014 года в одно из медицинских учреждений Республики Молдова с целью провести ультразвуковое исследование по направлению семейного врача. Однако врач, который должен был проводить УЗИ, отказался сделать это, объяснив свой отказ следующим образом: «Пациентка представляет опасность для врача, у которого на попечении трое детей, — из-за риска заражения ВИЧ-инфекцией».

Данный случай был рассмотрен адвокатами организации IDOM — Олесею Дорончану, Андреем Лунгу, Натальей Мардарь.

ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ДЛЯ БЕНЕФИЦИАРИЕВ «MAMELE PENTRU VIATA»

2 июня, юные бенефициарии «Mamele pentru Viata» шумно, весело и по-спортивному отпраздновали Международный день



защиты детей.

Более 60 детей от 3 до 12 лет приехали на детский праздник, чтобы насладиться всеми прелестями детства: радостью, сладостями и спортивными играми.

Местом сбора юных чемпионов стал Региональный социальный центр «Renas-terea». Пока младшенькие играли во дворе с клоуном, который развлекал ребят фокусами и мастерил фигурки из воздушных шариков, дети постарше проводили время внутри с детским визажистом, который рисовал на лицах мальчиков и девочек разноцветные узоры и цветы.

Вдоволь наигравшись, дети отправились на спортивные соревнования в Долину Роз, которые специально для сегодняшнего праздника подготовили работники и волонтеры «Mamele pentru Viață». Почти полтора часа подряд мальчишки и девчонки прыгали, бегали, мерились силой, скоростью и ловкостью, побеждая то в одной, то в другой эстафете. Родите ребятни активно болели за своих детей, параллельно общаясь между собой.

Победила, разумеется, дружба. Все участники спортивной борьбы остались довольны, ведь в качестве подарка каждый ребенок получил игрушки от магазина «Lulu», продуктовый набор от организации «Пища жизни» и мороженное от друга «Mamele pentru Viață» – Натальи Гроздановой.

«GENERATIA CU INITIATIVĂ» ЗАВЕРШИЛИ ЦИКЛ ТРЕНИНГОВ ДЛЯ РЕБЯТ, ПРОХОДЯЩИХ СЛУЖБУ В ВОЙСКАХ КАРАБИНЕРОВ

В трех городах Молдовы – Кишиневе, Бельцах и Кагуле – завершилась серия тренингов для карабинеров, в ходе которой



удалось охватить около 700 человек.

Тренинги провели работники общественной ассоциации «Generația cu Inițiativă».

Цель прошедших тренингов – профилактика, активация и вовлечение молодежи в деятельность по противодействию росту случаев зависимости от психоактивных веществ.

ИТОГИ ВСТРЕЧИ ПО СТРАТЕГИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

10 июня, в гостинице «Вилла Верде» прошла встреча по стратегическому планированию, цель которой — представление основных результатов стратегического планирования каждой организации, а так же обзор потребностей для реализации стратегического плана.

На встрече присутствовали представители следующих организаций: «Здоровое будущее» г. Тирасполь, «Pas cu Pas regiunea Sud» г. Кагул, РСЦ «Viața cu Speranța» г. Бельцы, «Mamele pentru Viață» г. Кишинев, «Împreună pentru Viața» г. Компат, «Respirația a doua» г. Бельцы, Центр социальной поддержки людей живущих с ВИЧ г. Тирасполь, «Viața Nouă» г. Кишинев.

Каждый из представителей организаций презентовал разработанный стратегический план и список потребностей для его реализации. Так же все присутствующие проанализировали прошедшие мероприятия, приуроченные к Дню памяти людей, погибших от СПИДа, и обсудили мероприятия, приуроченные к Дню борьбы с наркотиками. Приятным сюрпризом стало награждение участников акции «Мой статус НЕ секрет» — Натальи Паламарь, Александра Бирюкова, Виталия Войлошникова, Ирины Белевцовой,



Руслана Поверга — почетными дипломами за неоценимый вклад и проявленную инициативу в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа в Молдове.

КАК ОТМЕТИЛИ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ В ПЕНИТЕНЦИАРИЯХ МОЛДОВЫ

В десяти пениitenciариях Молдовы завершилась серия мероприятий, приуроченных к Дню борьбы с наркотиками и их незаконным оборотом. Организаторы мероприятий — ассоциация «Позитивная Инициатива» и «Viata Noua».

Среди проведенных акций - интеллектуальные викторины и футбольные матчи. Все участники получили почетные дипломы и кубки.

«Мы уверены, что спорт и здоровый образ жизни способны укрепить жизненную позицию наших бенефициариев, мотивировать их к жизни без наркотиков, насилия и преступности», — рассказала Инна Вуткарёв, психолог «Viata Noua» и одна из организаторов. «В период проведения мероприятий (с 22 июня до 5 июля) мы охватили около 100 человек. Цель всего этого - привить людям навыки работы и взаимодействия в команде, хорошего отношения друг к другу, здорового образа жизни и восприятия мира с правильной стороны».

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДЕНЬ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ОБЩИНЕ «VIATA NOUA»

В начале июня в Терапевтической Общине «Viata Noua» прошел родительский день, ставший уже традицией.

«В этот день мы приглашаем в гости родителей и родственников наших реабилитантов, ребята всегда с нетерпением ждут этой даты, готовятся и переживают», - рассказал координатор общины Владимир Додон. Долгожданная встреча прошла очень тепло и дружелюбно. Целый день ребята провели вместе с близкими, приготовив для них вкусный обед на свежем воздухе.

«Я бы хотела выразить огромную благодарность всем работникам организации «Viata Noua» за то, что помогли моему сыну стать прежним и вылечиться от зависимости», - поделилась одна

из матерей, чей сын завершил реабилитацию. «А родителям, чьи дети столкнулись с этой проблемой, я бы сказала следующее – боритесь за своих детей, любыми способами.

Если вы или кто-то из ваших друзей, родных или близких столкнулся с проблемой наркотической или алкогольной зависимости, и вы бы хотели пройти реабилитацию в Терапевтической Общине «Viata Noua» звоните по телефону: +373 22 66 00 65 или приходите по адресу: Кишинев, Индепенденций 6/2.





ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ. КОМУ ГРОЗИТ ПОЯВЛЕНИЕ РАКА ГРУДИ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЕГО ПРЕДУПРЕДИТЬ?

Иногда, чтобы диагностировать серьёзное заболевание и уменьшить его негативные последствия, достаточно приложить незначительное усилие, например, сделать маммографию – рентген молочных желёз. Этот единственный способ диагностировать рак молочной железы, и занимает он совсем немного времени - около 10 минут. Проводя это исследование раз в год, вы, возможно, не станете жертвой заболевания, которое ежегодно уносит тысячи жизней.

Рак молочной железы возникает в результате активного неконтролируемого деления атипичных раковых клеток. Без лечения опухоль быстро увеличивается в размерах, может прорасти в кожу, мышцы и грудную клетку. По лимфатическим сосудам раковые клетки попадают в ближайшие лимфоузлы.

С током крови они разносятся по всему организму, давая рост новым опухолям - метастазам.

Симптомы рака груди

Часто рак груди протекает бессимптомно, но иногда женщины могут самостоятельно распознать следующие признаки:

- Безболезненное уплотнение в молочной железе.
- Изменение размера или формы.
- Припухлость в подмышечной области.
- Изменения соска или выделения из него.

Боль также может служить симптомом, но встречается достаточно редко.

Вы в группе риска, если:

- Кто-то из ваших ближайших родственников болел или болеет раком груди.
- В вашей ДНК обнаружены мутации генов, особенно BRCA1, BRCA2 и p53.
- У вас рано начались месячные (до 12 лет), поздно наступил климакс (после 55 лет).
- Вы родили первого ребёнка после 30-ти лет.
- Вы кормили ребёнка грудью меньше года или вообще не кормили его грудью.
- Вы длительное время принимали оральные

контрацептивы или заместительную гормонотерапию.

- Вы когда-либо принимали диэтилstilбэстрол или ваша мать во время беременности принимала этот препарат.
- Вы злоупотребляете алкоголем и курите.
- Вы принадлежите к белой расе.
- Во время маммографии выявлено, что у вас более плотная грудная ткань, чем обычно.
- У вас ожирение, и вы ведёте малоподвижный образ жизни.
- До 30 лет вам проводили курс радиотерапии.
- Вы уже болели раком груди.

Однако 60-70 процентов женщин с раком груди не относятся ни к одной из перечисленных групп риска.

Что делать, если вы обнаружили опухоль?

Во-первых, не паникуйте. 80 процентов опухолей не являются раковыми. Обычно это – безопасные кисты или изменения на фоне менструального цикла. Тем не менее, если вы заподозрили неладное, немедленно обращайтесь к врачу. Очень важно как можно скорее поставить диагноз.

Стадии рака молочной железы

Если диагноз установлен, то следующим шагом будет стадирование – определение размера опухоли и степени распространённости процесса. Врач определяет стадию, уточняет, поражает ли опухоль только молочную железу или метастазирует в близлежащие лимфатические узлы и другие органы, например, лёгкие. От типа рака и стадии зависит тактика последующего лечения.

Рак груди не может быть вызван: грудными имплантами, тесным нижним бельем, излучением от мобильных телефонов или микроволновых печей, использованием дезодорантов и антиперспирантов, чрезмерным употреблением кофеина, использованием пластиковых столовых приборов или маммографией.

Чем раньше был выявлен рак, тем эффективнее и безопаснее лечение. Продолжительность жизни у женщин с раком первой стадии составляет пять лет в 100 процентах случаев. Многие из их числа полностью излечиваются. И наоборот: чем выше стадия развития рака и чем позже

поставлен диагноз, тем ниже показатель выживаемости. К примеру, у больных с четвёртой стадией рака он снижен до 20 процентов.



Факты:

- Каждая восьмая женщина на планете столкнётся хотя бы раз с диагнозом рак груди.
- Вероятность заболевания резко повышается после 40 лет и с годами увеличивается.
- В Молдове диагноз рак молочной железы ставят примерно 900 женщинам каждый год, 10 процентов из них умирают в первый год после постановки диагноза.
- В 70 процентах случаев раком молочной железы заболевают жительницы Молдовы в возрасте 50-69 лет.
- Лечение и диагностика рака молочной железы в Молдове проводятся бесплатно.

Самодиагностика

Осмотр и пальпацию молочной железы лучше всего проводить в один и тот же день менструального цикла, так как в течение этого периода в структуре молочной железы и её размерах происходят изменения. Наиболее подходящее время для этой процедуры – 5-6-й день от начала менструации. Во время менопаузы данную процедуру необходимо проводить в один и тот же день каждого календарного месяца.

Начать следует с осмотра молочной железы. На коже не должно быть красных пятен, шелушения. Далее поднимите руки и посмотрите, не появились ли на груди видимые глазом бугорки. Оставьте руку со стороны обследуемой железы поднятой, а пальцами другой руки обследуйте грудь радиально от соска вверх, вниз и вбок. Если прощупывается уплотнение, сразу же обратитесь к врачу.

Маммография и УЗИ

Маммография делается на 5-8 день от начала менструального цикла. УЗИ молочной железы можно делать на любой день менструального цикла. Только с помощью этих обследований можно установить диагноз на 100 %. Они друг друга дополняют, но не заменяют.



**ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ.
ПСИХОЛОГ ИННА ВУТКАРЁВ О ТОМ,
ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ КРИЗИС В
СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ И
КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ.**

Если спросить гугл о том, когда люди прекращают заниматься сексом, он выдаст 288 000 ссылок с потенциальным ответом на этот вопрос. Поскольку мы не доверяем интернету и вам не советуем, а тема кризиса в сексуальной сфере хотя бы раз возникает в жизни каждой пары, — мы решили побеседовать на эту тему с психологом Инной Вуткарёв.

Инна, ответь, пожалуйста, что подразумевается под кризисом в интимных отношениях, и в какой момент кому-то из пары надо задуматься об этом?

В каждой семье, в каждой паре это индивидуально. Интуитивно мужчина и женщина, находясь вместе, вырабатывают собственный ритм сексуальных взаимоотношений. Есть пары, для которых кризис в сексуальных отношениях – это две

недели без интима, а есть люди, которые по полгода без этого - и не переживают. Поэтому, когда мы говорим о подобном кризисе, мы подразумеваем, в первую очередь, состояние неудовлетворённости, от самой близости, от её отсутствия, от её обыденности. И если проблемы в интимной сфере не связаны с какими-то проблемами со здоровьем, то почти в ста процентах случаев их причина кроется в кризисе в самих отношениях, в семейных делах, финансовых, рабочих проблемах и так далее. И это логично. Когда у людей возникают недопонимание, конфликты, трудности, они отдаляются друг от друга, им уже не до интима, потому что другие проблемы выступают на передний план.

Правда ли, что существуют определенные временные периоды, по прошествии которых в паре, как правило, возникнет кризис, например, через 5, 7, 10 лет брака?

Отношения переживают те же кризисы, что и люди. Первый кризис, который переживают двое, – это кризис первого года. Достигнув этого срока в браке, люди стремятся выйти из так называемого слияния, начинают жить какими-то самостоятельными делами, стремлениями. И если пара создала свои отношения на истинной любви, то заменой этого слияния будет духовная близость. То есть,

даже если муж и жена находятся в разных местах, разных городах, они всё равно вместе и любят друг друга. Однако существует и другая, негативная сторона кризиса первого года. В случае, если один из партнёров хочет больше свободы, а другой стремится его удержать, возникают невротические отношения, и оба страдают. Некоторые принимают решение расстаться.

Далее, для переживших этот кризис, наступает кризис трёхлетнего возраста. В этот период партнёры пытаются себя социально в чём-то развивать, утвердиться профессионально. В этот момент очень важно, чтобы партнёр принимал это желание и давал место для этого, чтобы он был готов жертвовать временем, силами, финансами, давая право и пространство для развития.

И вот мы подошли к кризису семи лет. У пары, прошедшей этот период, возникает потребность в переходе на новый формат отношений с окружающими, друг с другом. И тут есть одна крайность, к этому времени люди уже насколько привыкли друг к другу, стали близкими, что не остаётся никакого личного пространства, всё общее, всё доступное. Как привило, к этому периоду у людей уже есть дети, и пара из мужа и жены превращается в маму и папу. И если люди прекращают поддерживать отношения в роли мужа и жены, часто кризис семилетнего возраста становится тем переломным моментом, когда они больше не восстанавливают интимность в браке.

Ребёнок постепенно занимает всё их личное пространство, и пара не оставляет времени для себя. В нашей стране, примерно 98 процентов браков приходят именно к такому исходу.

После кризиса семи лет будут ли ещё тяжёлые моменты в отношениях?

Конечно, это кризис среднего возраста, который часто совпадает с серединой брака. Когда люди находятся не в молодости, но и не в старости, когда многие планы завершены, а новых пока нет, когда ожидания не оправдались и это тяжело принимать. И наконец, кризис пенсионного возраста, когда дети ушли из семьи, когда оба партнёра переживают социальный спад.

Хорошо, давай вернёмся к самому началу брака. Вот, например, у людей появляется ребёнок, и он на протяжении длительного времени спит с мамой и папой в одной постели. И у родителей просто нет возможности вести нормальную сексуальную жизнь. Надо ли с этим бороться, я имею в виду привычку ребёнка спать с родителями?

Однозначно, да. Понятно, что ребёнок до года переживает чувство тревоги, он ещё не знаком с внешним миром, его всё страшит, беспокоит, и мама – это тот человек, который его успокаивает одним своим присутствием. И в этот период быть всё время с малышом нормально. Но это вовсе не означает, что



ребёнок должен спать между родителями и вообще с ними. Сейчас существует множество гаджетов, которые позволяют находиться рядом с малышом во время сна, не допуская его при этом в кровать родителей.

Думаю, многие люди о них, наверное, не знают. Я знакома минимум с двумя парами, в которых мама спит с ребёнком, а папа спит в другой комнате.

Это чревато негативными последствиями, и доводить до такого нельзя. Важно понять, в чём причина такого решения. Дело в том, что мужчины по своей сути более эгоистичны. И если женщину спасает материнский инстинкт (она может полностью переключиться на ребёнка, и он удовлетворяет все её потребности), то у мужчины такой способности нет. И очень часто после рождения малыша мужчина начинает ревновать супругу к ребёнку, и в этом виновата женщина, потому что она берёт на себя груз материнства, родительские обязанности одна, считая, что остальные не могут ей в этом помочь. В семье должен быть треугольник – мама, папа и ребёнок, все они должны быть связаны между собой.

Но мы не разобрались с ситуацией, когда ребёнок продолжает спать с родителями...

И лет, эдак, до 10, как правило. А потом родители с ним начинают ходить по врачам и выяснять, почему он писает в кровать, откуда

у него хроническая астма, бронхит и другие психосоматические заболевания. Ребёнок должен иметь своё пространство в доме. И ему надо в этом помочь. Конечно, мы все хотим жить в зоне комфорта, нам всем удобно в какие-то моменты не идти на какой-то шаг в нашем развитии.

Кто же хочет лишних истерик, скандалов?

Проще просто переехать в другую комнату. Пойми, у взрослого ребёнка есть два стремления – остаться на том же уровне, но и идти дальше. И когда малыш продолжает спать с родителями, эти стремления идут вразрез, и мы получаем ребёнка, который страдает от того, что родители не в состоянии реагировать на его истинные потребности. А когда они, наконец, осознают, что пора бы ребёнку спать отдельно, то начинают резко всё исправлять – выселяют его в другую комнату, ругают. И ребёнок вообще не понимает, что же такого он сделал, почему с ним так поступили.

Ещё один момент – чем старше ребёнок, тем болезненнее он воспринимает «отлучение» от родительской кровати. Чем младше, тем легче. Я советую приучать малыша к собственной кровати после года, но максимум до четырёх лет.

Как это сделать? Очень просто – ложитесь вместе с ним, почитайте книжку, успокойте, утешьте, дайте ему его любимую игрушку в качестве талисмана, оставьте включённым



ночник, не закрывайте плотно дверь и не уходите до тех пор, пока малыш или заснёт, или сам вас отпустит.

Переключать ребёнка во сне можно?

Можно, но с согласия ребёнка. Иначе это будет шоком.

С какого раза все эти методы должны сработать?

У всех по-разному, но вы не должны сдаваться, действуйте, пока не добьётесь нужного результата. Самое главное – обсуждайте всё с ребёнком, любые ваши решения. Помогите ему в процессе адаптации, потому что ему страшно. И это надо понимать и принимать. Ведь мы очень часто что-то делаем неправильно, а потом за день пытаемся это исправить.

Другая ситуация. Что делать, если одному из партнёров не нравятся ласки, методы, позы в постели. Говорить напрямую или намекать?

Я всегда за разговор.

А как сказать?

Давай начнём с того, что для мужчины секс – это возможность реализовать себя как мужчину, чувствовать себя сильным, успешным, важным в семье. Для женщины это больше связано с чувством принятия, проблемы в сексуальной жизни больше влияют на её эмоциональное состояние. Так же через секс женщина удовлетворяет свою потребность в любви. Поэтому говорить о проблемах в постели надо, всегда.

Кстати, чаще всего такого разговора боятся мужчины, поэтому партнёра надо подтолкнуть к диалогу, а это очень сложно.

Как же это сделать?

Попробуйте обсудить это в процессе прелюдии, важно делать это именно в те моменты, когда вы близки. Потому что, если вы станете за утренней чашкой кофе обсуждать то, что вас не устраивает в постели, это ни к чему хорошему не приведёт.

Может ли человек жить без секса, вообще без интимных отношений?

У каждого человека есть инстинкт продолжения рода. И это нормально. Когда человек принимает решение отказаться от интимных отношений, то он рано или поздно столкнется с психологическими и физиологическими проблемами. Просто потому, что он подавляет свои естественные потребности. Кто-то направляет свою энергию в работу, кто-то в искусство, кто-то в спорт. Каждый по-своему находит выход из положения.

Есть ещё одна проблема, представим себе дискордантную пару. И кто-то из партнёров начинает манипулировать другим, принуждая его не использовать средства защиты, аргументируя это тем, что настоящей любви ничего не страшно. Как себя вести в такой ситуации?

Если партнёр столкнулся с такой ситуацией, он должен понимать, ради чего он продолжает эти отношения. Потому что, когда возникает угроза здоровью, жизни, будущему, то может вам с этим человеком просто не по пути? Жертвуя собой, своими принципами, своим здоровьем, вы не придёте ни к чему хорошему. Рано или поздно это закончится трагедией. И если ваш партнёр не готов к обсуждению, не готов быть более гибким ради вашего же блага, возможно, это не ваш человек.

И последний, самый важный вопрос. Что делать, если в паре действительно случился кризис в сексуальных отношениях?

Очень важно начать диалог и не пытаться решить проблему интимной близостью, у вас ничего не получится. Решите проблему, которая привела к кризису, восстановите духовную близость с партнёром, выясните, что не устраивает вашего любимого или любимую в сексуальных отношениях. Во главе угла должны быть открытость и доверие, обсуждайте с партнёром то, что вас не устраивает. Но только с партнёром, не с соседями, не с родителями, не с друзьями... Как только вы восстановите интимность в ваших отношениях, как только вы вернёте доверие и близкие взаимоотношения, проблемы в сексуальной сфере уладятся.



ЕВГЕНИЙ ЧЕРНОВ: ЕСЛИ Я БУДУ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ СО СТАТУСОМ, ТО И ОКРУЖАЮЩИЕ БУДУТ

Ещё одна история из жизни, ещё одна исповедь о том, как тяжела и прекрасна жизнь одновременно. Сегодня беседуем с Женей Черновым, волонтером терапевтической общины «Viața Nouă» и работником одноимённой ассоциации.

Женя, мы с тобой последний раз общались ровно год назад, когда снимали проект «Душа под прицелом». С учётом прошедшего времени, сколько ты в трезвости?

С октября 2010 года, более четырёх лет получается.

Что у тебя в жизни сейчас происходит?

Терапевтическая община – это главный пункт в моей сегодняшней жизни, он включает в себя и волонтерство, и работу. Ещё я работаю в проекте по снижению вреда в ассоциации «Viața Nouă», в рамках которого мы будем раздавать шприцы, презервативы, спиртовые салфетки, мази и печатный материал представителям уязвимых групп. Кроме того мы будем их консультировать, переадресовывать и в случае необходимости сопровождать. То есть, если человек на данном этапе жизни не готов завязать с наркотиками, то мы хотя бы поможем ему снизить риск передачи опасных инфекций.

А что с личной жизнью у тебя сейчас? Прости, если очень прямолинейно.

Я бы не хотел говорить, так как отношусь к этому очень ответственно и понимаю, что многое зависит от меня. Отношения должны строиться на честности и открытости, и если в будущем у меня появится вторая половинка, мне придётся рассказать о том, что у меня ВИЧ. Я должен открыться, это важно.

Но ты же понимаешь, что на самом деле всё это полная ерунда. Если человек тебя любит...

Знаю, но меня это беспокоит.

Скажи, а насколько гармонично ты себя ощущаешь сейчас, при твоём статусе?

Я научился жить с этим, я принимаю себя, это самое главное. Если я буду себя принимать со статусом, то и окружающие будут. Если нет — я всё время буду в конфликте. Я такой, какой есть, у меня ВИЧ, но жизнь продолжается. Конечно, не надо ходить с транспарантом и кричать о своём статусе на каждом перекрёстке, но страх неприятия надо уметь в себе побороть.

Сколько тебе потребовалось времени, чтобы прийти к этому?

Довольно много. Мне помогали мои друзья, особенно Вова Додон, Сережа Малыхин — они принимали меня таким, какой я есть. Помню, как было сложно в самом начале этого пути, когда мы с Вовой проводили тренинги в школах в Новых Аненах, во время которых мы информировали о ВИЧ/СПИДе. По сценарию, в конце тренинга я должен был открывать свой статус.

Какая была реакция?

Разная, но поддержка была всегда. Многие подходили, жали руку, обнимали, и всё же это был стресс для меня — надо было каждый раз преодолевать барьер. Сейчас, если надо, я это делаю, потому что знаю, для чего.

Для чего?

Для того, чтобы снизить дискриминацию, чтобы люди знали, что жизнь продолжается даже после постановки такого диагноза. Существует много болезней, ещё более опасных, чем ВИЧ. Просто такую шумиху развели, а на самом деле всё намного проще, чем кажется.

Что изменилось в твоей жизни с появлением статуса?

Переоценка ценностей произошла, я стал ценить жизнь. Это укрепило меня, я стал сильнее, хотя я бы не сказал, что до этого я

был слабым. У моего отца был очень жёсткий характер, девять лет я занимался борьбой, всё это наложило определенный отпечаток — я по натуре очень выносливый, но не бунтарь.

Возвращаясь назад, ты бы что-то изменил в своей жизни?

Жизнь не повернёшь назад, но я бы по-другому её прожил. Прислушивался бы к родителям, однозначно. В юношестве я злился на мать из-за того, что она мне якобы многого недодала. Сейчас я понял, что мать дала мне и моей сестре ровно то, что было заложено в неё, больше она дать просто не могла. Мама выросла в семье, где было восемь детей, она была самой младшей, росла в послевоенные годы, было тяжело.

А как вообще родственники отнеслись к твоему статусу?

Они меня поддерживали и поддерживают, это, кстати, мне заметно облегчило восприятие самого себя.

Ты анализировал, когда в твоей жизни что-то пошло не так?

Это было давно, в какой-то момент я начал комплексовать из-за своего роста. Хотя сейчас понимаю, что это вообще ерунда, но тогда я накрутил себя до такой степени, ты не представляешь. Несмотря на то, что в классе я был компанейским парнем, этот комплекс застрял в моем сознании и постепенно формировал перекошенную самооценку.

Когда ты «съехал с дороги»?

Когда развелись родители. Они продолжали жить вместе, и это было тяжело, поэтому я каждый день просто убегал от всего этого — утром рано уходил в школу, приходил поздно, чтобы не видеть скандалов, пьяного отца. Меня воспитала улица, хотя мама старалась для нас как могла — мы каждое лето ездили на море, отдыхали в пионерских лагерях, всегда были сыты, одеты, обуты. Но конечно не хватало отца как такового, он не давал никакого воспитания, я видел только жесткость. И теперь я понимаю — то, что мне недодали, я должен дать своим будущим детям, любым способом.

Когда в твоей жизни появился алкоголь?



Ещё в младших классах, мы начинали выпивать на улице, в каких-то компаниях. Курил я вообще с первого класса. Что касается алкоголя, он давал мне ощущение взрослости, у меня появлялась раскованность, пропадала робость и все накопившиеся проблемы улетучивались. Помимо алкоголя в моей жизни были и наркотики, много чего было, в общей сложности я находился в зависимости почти 30 лет.

А когда был настоящий кризис?

Когда узнал о статусе. Это было в тюрьме, в 2000-м году. Я периодически допускал такую мысль, но никогда не думал, что будет так, как вышло. Тогда анализы брали у всех, поголовно. Помню, когда врач сказал, что результат положительный, первым делом я его спросил: «Так что, мне сейчас переходить в ту камеру, где все ВИЧ+?».

Была такая камера?

Даже две. Конечно, я никуда не перешёл, у меня был очень толковый врач, который всё по полочкам разложил, объяснил, что такое ВИЧ и как с ним жить. В то время в тюрьмах попадались и такие, кто просто боялся находиться в одной камере с ВИЧ-положительными. Но в целом мы все друг друга поддерживали.

Что было, когда ты освободился?

Я уехал из Кишинёва, наверное, просто хотел убежать от самого себя. Но, даже переехав в другой город, я не справился и снова начал пить. Много раз я бросал, потом срывался, и всё по кругу. В один момент все вокруг ополчились против меня, и меня так накрыло, что я решил завязать всухую, и началась белая горячка.

Когда ты пришёл на реабилитацию?

Ещё в 2005-м я встретил парня, с которым сидел и который рассказал про общину в Берёзках. Пять лет я шёл туда и не мог дойти, я считал, что справляюсь с проблемой — я же мог месяц-два пить, потом полтора не пить. Через какое-то время врач-инфекционист познакомил меня сначала с Ирой Додон, потом с её мужем. Вова начал меня приглашать на разные мероприятия, акции, он влился в меня

как клещ, не давал мне спуска, находил из-под земли. Довольно долго он меня подготавливал, прощупывал почву. И когда уже он понял, что я созрел, вдруг начал мне рассказывать про то, с какими сложностями я могу столкнуться. «Это неблагодарная работа, ты можешь делать человеку девять раз хорошо, а на десятый раз он возьмёт и отрыгнёт, а тебе надо всё это проглотить и продолжать дальше работать, сможешь так?». Я задумался. Через какое-то время он мне сообщил, что меня взяли на работу в организацию, но с одним условием — я должен пройти реабилитацию. Довольно долго я оттягивал этот момент. В итоге пообещал прийти в понедельник, как это обычно бывает. Помню, как пропустил пять маршруток, курил сигареты одну за другой ... И когда осталась последняя, смял ее, подъехала маршрутка, я сел и поехал.

Почему ты остался?

Само собой получилось. Хотя это нелёгкий труд — работать с потребителями. Но я всегда тянулся к этому, я понимаю, что это за место, я вкладываю сюда душу, силы, нервы.

Как ты понимаешь понятие реабилитации?

Это восстановление того, что разрушилось — нашей жизни. Это долгий процесс, который требует усилий. Сегодня я, например, научился получать удовольствие от трезвой жизни, есть же столько естественных гормонов радости.

Когда они у тебя вырабатываются вот сейчас?

Когда в трудные моменты я понимаю, что меня принимают таким, какой я есть, когда мне подсказывают, как поступить, когда вкладываешь в кого-то из ребят — и потом видишь реальные перемены.

Ты жесткий с ребятами?

Иногда да. Я просто так к себе отношусь, по-спартански. Мужчина должен быть мужчиной, и когда ребята иногда говорят: «Я не могу, я устал», я начинаю злиться, что значит, не могу? Собрался и сделал!

А что будет в твоей жизни через пять лет?

Трезвость, мне бы хотелось в это верить.



Я уже четыре года здесь, осталось ровно столько же. Попав сюда, я на многие вещи начала смотреть по-другому, осознала все свои ошибки, но легче мне от этого не стало.

Первое время было очень тяжело, я много плакала. Когда меня отправили сюда, моему сыну был год и 2 месяца, дочке – почти 6 лет, я как раз её в школу готовила. К сожалению, всё это не приняли во внимание. Прокурор запросил 9 лет, судья дал 13 (позже Вере сняли 5 лет – прим. ред.). Когда я услышала эту цифру, стала просить Бога дать мне сил всё это выдержать. Не просила поскорее выйти на свободу, просила только силы, чтобы всё это пережить.

Когда дети узнали, что меня посадили, для них это был шок. Сейчас они с моей тётёй, потому что больше за ними смотреть некому – все мои родные и близкие умерли. Тёте помогает отец моих детей, мы не расписаны. Последний раз я видела своих детей год назад, моя тётя не может привозить их ко мне чаще, к сожалению.

Конечно, я пишу им письма, звоню, когда

ВЕРА, ЕЁ НАДЕЖДА И ЛЮБОВЬ

Вера отбывает наказание в пенитенциарии №7 – Руска. Уже несколько лет она является бенефициарием общественной ассоциации «Viața Nouă». Мы встретились с Верой во время одного из визитов сотрудников ассоциации, чтобы поговорить «за жизнь». Я благодарна Вере за её прямоту. Мне очень хочется верить, что и на её улице когда-нибудь наступит праздник.

есть возможность. Моя дочка постоянно меня спрашивает: «Мамочка, когда ты уже приедешь домой?», с каждым разом мне всё сложнее и сложнее отвечать на этот вопрос. Когда видела их в последний раз, мне не верилось, что это мои дети, так они изменились. Сейчас даже не знаю, как они выглядят. Сыну осенью будет 6, дочке 10 лет.

Люди думают, что мы – цыгане – все безграмотные и ходим босиком, но среди наших многие пробились наверх, все зависит от воспитания и от того, в какой среде ты вырос.

Моя мама не отдала меня в школу, она считала, что женщина должна быть, прежде всего, хозяйкой, я очень жалею об этом. Только в тюрьме я научилась писать и читать. Сколько была на воле, моя безграмотность мне не мешала, а вот здесь – очень. Какую-то жалобу или письмо написать – каждый раз приходилось кого-то просить. Сейчас я уже сама всё это могу.

Я сижу за разбойное нападение. Это был первый и последний раз, когда я согласилась на преступление. Если честно, я ничего серьезного не сделала, никого даже пальцем не тронула, нас было несколько человек, закрыли всех.

Самое сложное здесь – разлука с детьми. А ещё – лицемерие. Вроде ты только что сидела с этим человеком за одним столом и делила с ним кусок хлеба, только он отходит, сразу начинает тебе кости перемывать.

Тут вообще между людьми какие-то странные отношения, каких не существует на воле. В них нет человечности, искренности, доверия.

Мой день начинается с подъема в 6 утра, потом завтрак, дальше стараюсь занять себя, чем могу – читаю, смотрю фильмы, вяжу, шью (в тюрьме я окончила курсы швеи) и так постоянно, все дни одинаковые. Иногда от этого срывает крышу. В такие моменты очень важно взять себя в руки и не сорваться, иначе очень легко нарушить режим и получить рапорт в личное дело. Чем больше рапортов, тем меньше надежды на условно-досрочное освобождение.

Если бы была возможность хотя бы на один день выйти отсюда, я пошла бы домой к детям. Я бы, наверно, пешком дошла до моего города, только чтобы их увидеть.

Я часто представляю утро, как я просыпаюсь рядом с моими малышами, как готовлю им завтрак, пока они спят, как они просыпаются и бегут ко мне с криками: «Мама, мама!». Мне очень этого не хватает.

На группы «Viata Noua» я хожу давно, мне

здесь очень нравится, нас многому учат, здесь мы все – семья. На эти пару часов, что мы собираемся, я забываю, где нахожусь, и мне это нравится.

В тюрьме только и разговоров, что о свободе. Постоянно рассказываем друг другу о том, кто кого ждёт дома. Мечтаем о том, как освободимся, куда пойдём, что будем делать.

Как мы отмечаем праздники? Идём на дискотеку, пьем кофе, чиф (чифир – прим. ред.), пытаемся поднять себе настроение, поддерживаем друг друга.

Мы учимся жить этой жизнью каждый день, нам приходится это делать, потому что в тюрьме хорошо только тем, кому на воле было плохо.

Когда я освобожусь, моей дочери будет 16 лет. Много раз я представляла себе, как я встречаю её здесь, это страшно. Больше всего на свете я не хочу, чтобы мои дети оказались в этих стенах. Поэтому, когда я освобожусь, постараюсь сделать всё, чтобы они получили хорошее образование и нашли свое место под солнцем.

Многие, кто приходит сюда, говорят, что мы живём в отличных условиях, евроремонт, прямо как в санатории.

Знаешь, я готова сидеть на хлебе с водой и спать на полу, но быть дома, рядом со своими детьми. И не нужен мне ни евроремонт, ни что-то другое.

Ты заметила, что у нас все женщины очень ухоженные? Потому что каждый день у нас очень много свободного времени, и ты просто не знаешь, что с ним делать. Вот и начинаешь делать себе маникюр, маски разные и всё в таком роде.

Через какое-то время, находясь здесь, ты сама становишься адвокатом, хотя бы для того, чтобы знать, как себя защитить самостоятельно.

В тюрьме лучше никого и никогда не сдавать и самой не сдаваться.

Я верю, что когда-нибудь всё это закончится, и я снова буду просыпаться в собственном доме, рядом будут мои дети, любимый мужчина и всё будет как прежде.



Лилия Леонидовна, давайте с простого – что такое метадон и для чего он нужен?

Метадон – это фармакологический, научно изученный лекарственный препарат длительного действия, который используется как обезболивающее средство. Как правило, метадон применяется в виде 1% раствора (питьевой сироп) и начинает действовать после 40 минут, после приема препарата. Этот препарат снимает симптомы физической абстиненции (ломки), снижает патологическое влечение к опиоидам, не вызывает эйфорию, позволяет сохранять ясное сознание и адекватность.

Фармакотерапия метадоном – это лечение для пациентов, зависимых от опиатов. Оно не применяется при зависимости, вызванной психостимуляторами (амфетаминами), кокаином, алкоголем и снотворными препаратами.

Несмотря на то, что метадон хорошо сочетается с другими медицинскими препаратами, важно сообщить своему врачу обо всех лекарственных препаратах, которые вы принимаете. Особо опасными для здоровья являются сочетания метадона с алкоголем, бензодиазепинами, барбитуратами и другими наркотическими веществами.

Как вообще появилась программа заместительной терапии метадоном в Молдове? Когда было её начало?

Всё начиналось в 2002 году как пилотный

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? ВСЁ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ФАРМАКОТЕРАПИЯ МЕТАДОНОМ И К ЧЕМУ ОНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ

Фармакотерапия метадоном – один из способов лечения опиоидной зависимости, который успешно применяется в 75 странах мира, в том числе в Молдове. Сегодня люди, которые знают об этом способе терапии, делятся на два лагеря – те, кто за, и те, кто против. Независимо от того, как вы относитесь к программе заместительной терапии метадоном (фармакотерапии метадоном), прочитайте наше интервью с Лилией Федоровой, врачом психиатром-наркологом, которая рассказала нам историю внедрения программы заместительной терапии в Молдове, описала её особенности и ответила на много разных вопросов.

проект. После трёхлетних документальных мытарств наше государство наконец-то дало разрешение провести так называемый эксперимент с бупренорфином, тогда у нас ещё не было метадона. Мы набирали в экспериментальную программу потребителей опиоидных наркотиков, и главным условием было – проходить курс лечения в стационаре. До этого момента их лечили различными вариантами детоксикации. С появлением же заместительной терапии вариантов лечения стало больше, и теперь врач с пациентом могли подобрать необходимый. На тот момент мы увидели, что заместительная терапия помогает снять агрессивность, успокаивает нервную систему, возвращает человека в социум. Ведь когда он пытается бросить, у него земля шатается под ногами, у него нет уверенности ни в себе, ни в окружающих, ни в завтрашнем дне. В 2004 году в страну поступил метадон, но на тот момент у нас было подготовлено очень небольшое количество необходимых документов – очень сложно было убедить чиновников в том, что это не наркотик, а лечение от наркотической зависимости.

В каких городах в настоящее время действуют пункты выдачи метадона?

В Кишинёве с 2004 года. Затем в 2006 был открыт пункт выдачи в Бельцах. В тюрьмах
www.pozitivepeople.md

препарат появился в 2005 году (сейчас метадоновая программа доступна в 18 пениitenciариях Молдовы – прим.ред.). С начала этого года мы внедрили заместительную терапию в Комрате, у них уже около 10 пациентов. Сейчас у нас на очереди Унгены, Единцы и Сороки. В настоящее время постоянно получают метадон в Кишинёве 235 пациентов, в Бельцах – 82, в тюрьмах – 80.

В тюрьмах охотно идут на метадоновую программу?

Иногда даже легче, чем на свободе. Заключённые, которых включают в программу в тюрьмах, становятся спокойнее, перестают безобразничать, они обеспечены лекарствами, у них уходит лишнее волнение, они не провоцируют других. И в этом есть положительные моменты как для сотрудников тюрем, так и для остальных заключённых.

Лилия Леонидовна, вы упомянули о том, что сейчас идёт процесс внедрения новых правил, согласно которым человеку смогут выдавать препарат на дом, о чём речь?

Если у человека на протяжении минимум четырёх месяцев приёма не было замечаний, если не было попыток выноса, если тесты на наркотики отрицательные и всё у него хорошо, – на специальной комиссии мы решаем, можно начать выдавать этому пациенту препарат на дом, или нет.

На какой срок будут выдавать препарат и каковы критерии выдачи на дом?

Во-первых, домочадцы должны знать, что человек находится на программе, потому что когда он начнёт приносить препарат домой, должно быть надёжное место, где он будет хранить его. Во-вторых, конечно же, человек должен знать, как его принимать, это так же важно. Первый месяц пациенту разрешается брать 2-3 дозы, то есть он ходит 4-5 дней к нам, а на выходные мы даём ему метадон домой. Месяц он находится в таком режиме приёма, после чего мы делаем тест на наркотики, чтобы исключить дополнительное употребление, кроме того мы проводим тест на метадон, чтобы убедиться, что человек его действительно принимает, а не продаёт. Если тесты не показали ничего плохого, мы разрешаем приходить пациенту 2 дня в неделю. И следующий, заключительный этап – это обращение раз в неделю и выдача препарата на 6 дней.

Есть ли среди ваших пациентов те, кто

находится на программе много лет?

Есть такие, кто рядом с нами с самого начала – они на программе по 10 лет.

Почему они до сих пор из неё не выходят?

Остаются в программе те, у которых всё стабильно и хорошо, но они честны перед собой и прямо говорят о том, что сейчас очень много соблазнов, и у них существует высокий риск сорваться. Среди таких «старичков» есть несколько человек, которые за это время уже успели получить высшее образование, устроиться на работу, родить несколько детей. И все же более 50 процентов наших пациентов – это те, кто на программе один-два года.

Как пациенты выходят из программы?

Чтобы человек хорошо вышел из программы, он должен понимать, зачем она ему, и если он понимает, что метадон нужен для излечения от зависимости, а не для того чтобы, к примеру, пережить абстинентный синдром, то он и выйдет из программы безболезненно. Каждый месяц у нас есть пациенты, которые завершают лечение. Как это происходит? Мы просто постепенно уменьшаем дозу и за месяц-полтора человек абсолютно безболезненно выходит. Если после этого он жалуется на какие-то недомогания, я могу назначить ему поддерживающую общеукрепляющую терапию, и всё становится на свои места.

К чему нужно быть готовым тем, кто решил войти в программу заместительной терапии?

У метадона, как у любого лекарства, есть как положительные, так и отрицательные свойства. Во-первых, метадон вызывает потливость из-за воздействия на определённые гистаминовые рецепторы. Следующий недостаток – необходимость каждый день приходить к нам, в центральную наркологию, и желательно делать это в одно и то же время, в первой половине дня с 8 до 11. Ещё одна особенность заключается в том, что метадон обладает специфическим привкусом, который не всем нравится. На фоне приёма метадона пациент может столкнуться с такой проблемой, как запоры и снижение сексуальной активности. К этому надо быть готовым и всё это надо обсуждать с врачом, так как из любой ситуации есть выход.

И наконец, самое главное...

Самое главное — человек должен полностью отказаться от потребления наркотиков, это и есть цель данной терапии. Но если по каким-

то причинам он эпизодически продолжает принимать – это тоже результат, пусть не самый хороший, но возможным следующим этапом будет полное прекращение.

За что у нас могут исключить?

Наверное, почти ни за что. Разве что за регулярный вынос препарата или попытку выноса с целью продажи. И даже в этом случае мы не выгоняем человека сразу, а разговариваем, применяем методы наказания в виде исключения на несколько дней из программы, или уменьшения дозы.

К примеру, человек забыл приехать или сильно опоздал и не выпил дозу, это плохо?

Метадон действует в организме до трёх суток. Поэтому, если день – два пропущены, ничего страшного. Но отмечу, что пункт выдачи метадона работает с 8 утра до 3 часов дня, за это время можно приехать из любого конца республики.

Если человек, находящийся в программе, начал принимать какое-то лечение, АРВ-терапию, например, нужно ли сообщать об этом наркологу?

Конечно, что бы ни было – АРВ-лечение, противотуберкулёзная терапия, противовоспалительная, — обо всём этом лучше сообщать нам, чтобы мы могли в случае необходимости регулировать дозировку препарата.

Были ли у вас беременные в программе?

Пятнадцать женщин родили детей за всё время существования программы, все они пришли к нам в разных ситуациях и все благополучно произвели на свет здоровых деток. Конечно же, когда речь о будущей маме, которая находится на заместительной терапии, мы стараемся наладить контакт с её врачом и ведём её беременность согласованно.

Если ваш пациент попал в больницу или полицию, как быть, чтобы не пропустить приём метадона?

В таких случаях не надо бояться или стесняться говорить о том, что вы находитесь на заместительной терапии. Потому что как только ваш врач или полицейский узнает об этом, он связывается с нами, и мы везём метадон нашим клиентам туда, где они находятся.

Что вы скажете о конфиденциальности

во время нахождения в программе, она соблюдается?

В договоре, который мы подписываем с каждым пациентом, есть пункт о том, что мы соблюдаем конфиденциальность и анонимность, согласно действующим законам нашей страны. Как это надо понимать? — Мы никогда не являемся инициаторами выдачи какой-либо информации о наших пациентах. Но мы можем сделать это по запросу правоохранительных органов. Запрос должен быть в письменном виде и должно быть объяснено, зачем им эта информация и в каких целях она будет использована.

Личный опыт

Оля, 32 года

Я нахожусь на заместительной терапии метадонем чуть более двух лет. Сейчас я близка к выходу из программы. Мне даётся это тяжело, у меня появились боли, чувствую, что становлюсь раздражительной. Но я верю в то, что мне удастся выйти из программы, потому что я устала быть привязанной к метадону, ведь я прихожу на пункт выдачи уже два года. Перед тем как стать на метадон, я была в зависимости пять лет. Принимая метадон, я поняла, что могу нормально работать, воспитывать ребёнка, заниматься тем, что приносит мне удовольствие и не думать о наркотиках.

Максим, 30 лет

Я уже пятый год в программе. Я перестал потреблять «уличные» наркотики, все пять лет я в трезвости. У меня наладились взаимоотношения с родными, я стал более спокойным, ушла нервозность и раздражительность. Из минусов я бы назвал побочные эффекты, которые есть у метадона, и они сказываются на здоровье.

Саша, 32 года

Метадоновая программа лично для меня — это опора на пути к полной трезвости. К сожалению, многие ребята скрывают тот факт, что они находятся в программе. Поэтому очень важно донести до них, что метадон – это один из инструментов в процессе лечения от зависимости. И прежде чем решиться на метадоновую программу, я всегда советую нашим бенефициариям попробовать другие способы лечения – детоксикацию, реабилитацию в терапевтической общине и помощь специалистов (врачи, психологи и т.д.).



Фото: Alena Nikanorova

ИСКУССТВО КОРМЛЕНИЯ СМЕСЬЮ

Ежегодно порядка 150 000 детей инфицируются ВИЧ через грудное вскармливание. Сегодня мы говорим о том, каким должно быть искусственное вскармливание новорожденного в случае, если его мама живёт с ВИЧ.

Для искусственного вскармливания младенца человечество создало поистине уникальный продукт - специальные адаптированные смеси, состав которых производители стараются максимально приблизить к грудному молоку. В них обычно входят белки молочной сыворотки, казеин, лактоза, композиция из растительных масел, а также минеральные вещества и витамины.

Конкретную смесь должен подбирать врач-педиатр в зависимости от состояния здоровья малыша. Не покупайте смесь по рекомендации знакомых, родственников или соседей, она может не подойти вашему малышу. При покупке обращайте внимание

на дополнительную информацию, так как некоторые смеси назначаются только по строгим показаниям. Например, безлактозные - при дефиците фермента, расщепляющего лактозу; соевые — при непереносимости белков коровьего молока; полуэлементные — при тяжёлых проявлениях пищевой аллергии, нарушении процессов всасывания и переваривания и т.д.

Правила искусственного вскармливания

Набирайте смесь чистой мерной ложкой, разводите кипячёной водой. Готовьте предписанное педиатром количество смеси, допустимо первое время готовить на 10-20 мл больше. Когда режим питания малыша наладится, вам будет проще подбирать количество смеси для кормления.

Так как при искусственном вскармливании молоко задерживается в желудке дольше, искусственное вскармливание проводится по расписанию. Но если за 15-20 минут до назначенного времени кормления ребёнок проявляет беспокойство, вы можете немного изменить время кормления.

Открытую банку (коробку) со смесью храните

не более четырех недель в сухом, тёмном, хорошо проветриваемом месте. При покупке обращайте внимание на банку (коробку) – она не должна быть вскрытой, помятой, влажной, на ней должен быть четко прописан срок годности.

Отверстие в соске не должно быть слишком большим. Молоко должно вытекать каплями, а не струйкой. Соски для кормления рекомендуется менять каждый месяц, но не реже чем через полтора месяца. Покупайте соски в соответствии с возрастом малыша, как правило, эта информация указана на упаковке. Не следует облизывать соску перед тем, как вы даёте ее малышу. Таким образом вы повышаете риск передачи микробов малышу.

Бутылочку надо держать так, чтобы горлышко было заполнено молоком. В противном случае ребёнок будет заглатывать одновременно молоко и воздух, что приводит к срыгиванию и образованию газов в желудке.

Смесь покупайте в аптеке или специализированном магазине. Кстати, смеси, продающиеся в металлических банках, хранятся дольше, чем расфасованные в полиэтиленовые или изготовленные из фольги пакеты и коробки.

Покупая адаптированную молочную смесь, вы должны быть уверены в том, что сможете ещё раз купить точно такую же. Пройдитесь по магазинам и купите то, чего много. И если в течение недели выяснится, что выбранная смесь ребёнка устраивает, — сделайте запасы, обращая при этом внимание на срок годности, целостность упаковки и фирму-изготовителя (она должна быть одна и та же).

Менять смесь необходимо только в том случае, когда возникает повод для серьёзного беспокойства — ребёнок не прибавляет в весе, например. Но, как правило, проблемы бывают связаны не с качеством смеси. Скорее всего, что-то не так с самим ребёнком, и надо посоветоваться с педиатром и принять соответствующее решение.

Покупайте смесь, соответствующую возрастной группе вашего ребёнка. Обращайте внимание на цифры, указанные на упаковке. Как правило, смесь с номером 1 предназначена для кормления детей до 0 до 6 месяцев, с

номером 2 - для детей от 6 до 12 месяцев и так далее.

Оптимальный возраст, когда кормление адаптированной смесью можно прекращать 2,5-3 года. Однако при этом также следует проконсультироваться с педиатром.

При искусственном вскармливании нельзя:

- Менять смесь без рекомендации педиатра в первые три месяца жизни малыша. Пищеварительный тракт в этом возрасте ещё очень незрелый, и требуется длительное время, чтобы приспособиться к новой смеси.
- Сочетать несколько разных смесей в кормлении без рекомендации врача.
- Кормить ребёнка смесью, предназначенной для детей более старшего возраста.
- Отказываться от консультации с педиатром, если ребёнок не прибавляет в весе, не хочет есть, или у него расстройство пищеварения.



Важно помнить!

Приготовленную смесь нельзя оставлять при комнатной температуре больше чем на один час – примерно столько времени требуется для кормления ребёнка. Если ребёнок не захочет есть, и смесь останется нетронутой, вылейте ее. Лучше готовить новую бутылочку со смесью перед каждым кормлением, чем делать смесь заранее и затем хранить её в холодильнике. Даже при хранении в холодильнике в молоке могут размножиться бактерии.

От автора: Дорогие мамы! Не стоит мучить себя мыслями о том, что, лишая ребёнка материнского молока, вы снижаете его иммунитет и тем самым способствуете появлению предрасположенности к неисправимым проблемам со здоровьем. Давно доказано, что адаптированные сухие смеси способны практически полностью заменить грудное молоко. Искусственное вскармливание полностью исключает риск передачи ВИЧ от матери к ребёнку, вспоминайте об этом каждый раз, когда кто-то упрекнёт вас, что вы не кормите малыша грудью. Лучше позаботьтесь о том, чтобы ваш ребёнок получал качественную сухую смесь, это намного важнее, чем предрассудки окружающих.



25 ВОПРОСОВ О ВИЧ АНЕ ГЛАЗКИНОЙ, СОЗДАТЕЛЮ LOCALS.MD

Каждое интервью в рамках кампании «Яркий цвет доброго дела» — это своеобразный способ поблагодарить тех, кто принимает участие в кампании и вносит свой вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа в Молдове. Сегодня мы говорим спасибо одному из наших медиа-партнёров — Ане Глазкиной, создателю locals.md. Благодарность получилась своеобразной, в виде 25 вопросов о ВИЧ.

Ты когда-нибудь сдавала анализ на ВИЧ?

Да.

Можешь озвучить результат?

Результат негативный.

Если бы твой друг рассказал тебе о том, что у него ВИЧ, что бы ты ему ответила?

Я знаю, как тебе помочь.

Если бы учёные изобрели вакцину от ВИЧ, ты бы сделала такую прививку?

Нет. Я в целом против вакцинации.

Представь, что тебе, как герою «Далласского клуба покупателей», осталось жить ровно тридцать дней. На что бы ты потратила это время?

Уделила бы время друзьям и близким, на которых его не хватало раньше... Попыталась бы сделать всё, что давно откладывала. Обязательно побыла бы наедине с собой, отмотала бы жизнь назад и хотя бы мысленно провела работу над ошибками.

Кстати, как тебе сам фильм?

Сильный фильм, хорошая актёрская игра.

Назови первое, что приходит в голову, при упоминании слова СПИД?

Автопробег СПИД-Стоп.

Продолжи фразу «Если бы я была ВИЧ-позитивной ...»

Я бы сто процентов участвовала в социально-просветительской работе по информированию населения в этом вопросе.

О чём бы спросила человека, у которого ВИЧ?

Если бы мне надо было задать вопрос как журналисту, то это был бы самый очевидный набор: «Способ инфицирования? Когда и как обнаружил? Сколько живёшь с ВИЧ?» и т.д. А если бы я просто познакомилась с ВИЧ-позитивным, сказала бы: «Привет, как дела?».

Ты готова жертвовать до восьми процентов от стоимости вещей из твоего магазина Anuka Store в поддержку кампании «Яркий цвет доброго дела»?

Нет. Это комиссионный магазин, и иногда это — вся сумма комиссии. Может быть в варианте определённой категории вещей.

Почему люди боятся ВИЧ-инфекции?

Потому что это неизлечимый вирус, который

ведёт к смерти, если не уделять своему здоровью пристального внимания, не изменить некоторые жизненные привычки, как минимум. В целом, это обычный страх смерти.

А из-за чего стесняются говорить об этом?

Потому что вирус имеет свойство передаваться от человека к человеку. С учётом того, что население слабо информировано о способах передачи, никому не хочется ощущать себя «заразным».

Если бы тебе предложили стать послом доброй воли, ты бы согласилась?

Удивилась бы. Это очень почётное звание и миссия.

Ты когда-нибудь делала что-то, из-за чего могла заразиться ВИЧ?

Да, я жила.

Как ты относишься к ВИЧ-диссидентам?

Даже не знала, что существует такой термин. Думаю, что имеет право на существование и мнение тех, кто отрицает, что ВИЧ существует. Это всего лишь мнение группы людей.

Ты знаешь, сколько людей с ВИЧ живут в Молдове?

Я знаю, что эта цифра написана в бегущей строке над скамейкой в центральном парке. Может быть тысяч пять-семь? А в реальности (как обычно это бывает) намного больше.

Чем бы ты могла им помочь?

Ликбез. Но информация более убедительно звучит от того, кто с носителями ВИЧ в «одной тарелке».

Сколько людей просмотрели последнюю статью с тэгом ВИЧ на локалсе?

Немного, всего несколько сотен.

Когда ты публикуешь такие статьи, на что рассчитываешь?

Что хотя бы для одного человека она окажется полезной.

Ты бы согласилась работать у нас волонтером?

Да. Но для этого мне нужно научиться самоорганизации, правильно распределять своё время, чтобы его хватало на всё.

А написать для нас колонку на тему «ВИЧ и Я»?

В случае если бы мне было, что сказать.

Ты согласна, что поколение без СПИДа начинается с тебя?

Это просто рекламный слоган, но сложно не согласиться с тем, что всё в этой жизни начинается именно с нас.

Как ты думаешь, что должно произойти, чтобы исчезла дискриминация людей, живущих с ВИЧ?

Должно пройти время, чтобы немного расширился кругозор и изменилось сознание людей.

Если бы тебе предложили написать вступление к книге для детей, живущих с ВИЧ, как бы оно начиналось?

«Мой маленький друг, ты читаешь книги?..» И дальше хотелось бы написать что-то умное вроде «Письма Умберто Эко своему внуку».

Можешь задать вопрос на тему ВИЧ, который я упустила и на который ты бы хотела ответить?

Это самый сложный вопрос из всех двадцати пяти... Ответу на него «нет».





Фото:Наталья Бостан

РУНИ ХАФСТАД: ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ОБЩИНА ПО-НОРВЕЖСКИ

Норвежец Руни Хафстад 25 лет возвращает к нормальной жизни потребителей наркотиков. Делает он это в своей терапевтической общине «Phoenix Haga», расположенной в живописном уголке на родине викингов. Мы встретились с Руни во время его визита в Кишинёв. Пять дней он делился опытом с местными специалистами в области реабилитации наркозависимых. И мы не остались без внимания.

Руни, расскажите, пожалуйста, о вашей терапевтической общине «Phoenix Haga», когда вы её основали и сколько там человек в настоящее время находится на излечении?

«Phoenix Haga» была основана в 1990 году. Сейчас у нас 26 резидентов и примерно 20 человек персонала (доктора, психологи, психиатры, медсёстры, социальные работники). Эта цифра практически не меняется, так как 26 – это максимальное количество людей, которым мы можем помогать бесплатно на территории общины, за всех них платит государство. Курс реабилитации состоит из двух частей – 12 месяцев длится базовая программа и ещё 12 - программа реинтеграции. У наших резидентов есть также возможность в течение пяти лет после окончания курса принимать участие в различных мероприятиях общины, получать бесплатные консультации специалистов.

В вашей общине работают как бывшие потребители, так и те, кто никогда не принимал наркотики. Как вы считаете, первые понимают реабилитантов лучше?

Я думаю, что резидентам легче общаться с человеком, который в прошлом был потребителем. Они больше доверяют таким людям. Однако это вовсе не означает, что бывшие потребители лучше работают. На самом деле, им приходится сложнее, так как одно из наших требований - соблюдать четкую дистанцию и не вспоминать по любому поводу

о своём не самом прекрасном прошлом.

У ребят, проходящих реабилитацию, есть возможность общаться с семьей?

Конечно, но всё это согласуется заранее с персоналом. Родственники не могут приезжать к ребятам в начале программы. У самих резидентов нет телефона, интернета. Однако раз в две недели они могут увидеться с родными, если конечно им разрешат. Визит длится строго отведённое время, даже темы, которые обсуждают гости и резидент согласуются заранее. Довольно часто находящимся на реабилитации отказывают в таких визитах.

Какова причина?

Кто-то хочет увидеть свою бывшую подружку, кто-то хочет пригласить сразу всю семью из десяти человек. Такие встречи, как правило, вызывают сильное эмоциональное переживание, что может расшатать психику. Визит не должен быть отдыхом от общины, понимаете?

Не очень.

Смотрите, у нас на самом деле тяжело, поэтому люди хотят вернуться в прежнюю среду, туда, где всё ясно, туда, где нет никаких правил, нулевая ответственность, где наркотики и жизнь на всю катушку.

Хорошо, а как ваши реабилитанты выдерживают по два года без сексуальных отношений?

Мы пытаемся с самого начала объяснять им, что такое здоровые отношения, и что здесь у них могут быть отношения только как у брата и сестры. Но в последнее время наши резиденты строят отношения внутри общины, мы не препятствуем этому, это просто невозможно. Потому что если мы признаем это нарушением правил, таких людей придётся выгонять, а это несправедливо.

А за что вы можете выгнать?

Если человек проявляет жестокость, если он угрожает кому-либо, если он потребляет алкоголь или наркотики. Но мы всегда пытаемся искать другие методы наказания,

нежели исключение, по крайней мере, мы даём человеку шанс исправиться.

Сколько людей, прошедших вашу общину, остаются в трезвости?

Примерно 67-70 процентов резидентов остаются абсолютно трезвыми в течение пяти лет после окончания полного курса. Если же человек прекращает потреблять наркотики, но, к примеру, иногда выпивает – эта цифра возрастает до 80 процентов.

В чём секрет вашего успеха, можете объяснить?

Вся наша работа сфокусирована на том, чтобы человек начал верить в себя. Внутри общины между нами очень честное, искреннее общение, особое внимание мы уделяем смене ролевых моделей поведения. Мы считаем, что самое важное для зависимого – поверить в то, что он может жить без наркотиков и справиться сам.

Работа общины основана на 12-шаговой программе анонимных наркоманов («АН»)?

Нет, но некоторые из резидентов получают поддержку от «АН».

Хорошо, на чём тогда основана ваша работа?

Наша методика основана на принципах существования самой общины. Которые, в свою очередь, строятся на специфических способах управления, поддержании особого микроклимата, ежедневных группах взаимопомощи, правильном распределении обязанностей, четко выстроенной иерархии подчинения, соблюдении конкретных правил, понимании определенных ценностей. Важное место отводится консультациям «равный-равному».

Вы согласны, что иногда лучше переключить зависимость от наркотиков на другую, например, зависимость от труда или зависимость от религии?

Нет, я так не думаю. Зависимым людям нужно не переключать свою зависимость, а четко понять, что само преодоление проблемы длится всю жизнь, даже после выздоровления.

То есть человек не может выздороветь на 100 процентов?

Нет, просто надо постоянно помнить о том, что каждый день нужно работать над собой. Человек должен постоянно двигаться вперед, чтобы не повторять старых ошибок, потому что какие-то прежние его модели поведения, социальные контакты, те же номера телефонов в записной книжке, могут привести к срыву, вот и всё.

После стольких лет работы с зависимыми людьми вы смогли понять причину, по которой люди начинают потреблять?

Люди начинают потреблять наркотики, когда у них теряется или отсутствует вообще эмоциональная связь с семьей, когда по какой-то причине их отвергает общество - из-за плохой учёбы, например, или низкого социального положения, да из-за чего угодно. Отсутствие эмоциональной связи с людьми, с семьей, разумеется, – это и приводит к тому, что люди начинают искать утешение в наркотиках.

Мои коллеги рассказали, что во время семинара вы обучали их гимнастике цигун. Откуда в вас любовь к этому?

Всё началось с моего изучения китайской медицины много лет назад, когда я только-только создавал общину. Цигун помогает мне бороться со стрессом, успокаивает. И ещё это хорошая возможность грамотно организовать своё время, потому что цигун способен налаживать ритм жизни. Резиденты нашей общины также практикуют цигун.

Я знаю, что у вас двое детей, как они относятся к вашей довольно специфической работе?

Знаете, я ведь тоже бывший потребитель наркотиков, моя семья приняла меня таким, поэтому они принимают и мою работу. Да, они не всегда довольны, что я так много сил и времени отдаю своей работе, но они мною гордятся, и это здорово.

А как они относятся к тому, что вы курите?

Их это откровенно злит, поэтому в доме я курить не могу, к сожалению.

Как у них

Лечение наркозависимости в Норвегии проводится на добровольной основе. Принудительное лечение запрещено. Первоначальным этапом является детоксикация, затем наступает период реабилитации. При лечении также используется заместительная терапия. С 1998 года в стране в качестве замещающего препарата доступен метадон, с 2001-го года – бупренорфин.

Согласно статистике в 2011 году в Норвегии насчитывалось 8500 потребителей инъекционных наркотиков, что составляет примерно 0,16 процента от всего населения королевства. Самым распространённым инъекционным веществом является героин. В 2012 было установлено, что примерно 0,3 процента населения Норвегии в возрасте от 16 до 64 лет потребляет марихуану ежедневно или почти ежедневно.

Согласно законодательству Норвегии, использование и хранение незначительного количества наркотиков наказываются штрафом или тюремным заключением на срок до шести месяцев. За изготовление, приобретение, ввоз, вывоз, незаконный оборот наркотических средств грозит штраф и/или лишение свободы на срок до двух лет.

Если преступление связано с большим количеством наркотиков, срок лишения свободы может составить от 3 до 15 лет. При наличии отягчающих обстоятельств, преступнику грозит до 10 лет, а наличие «очень отягчающих обстоятельств» может привести к тюремному заключению сроком до 21 года.

Норвежский Закон об исполнении наказаний в некоторых случаях позволяет добровольное лечение в качестве альтернативы тюремному заключению.

Источник:

<http://www.emcdda.europa.eu/>





**ОДНА НАДЕЖДА. ИНТЕРВЬЮ
ДИРЕКТОРА СОЦИАЛЬНОГО
ЦЕНТРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
ЖИВУЩИХ С ВИЧ «VIAȚA CU
SPERANȚĂ» ГОРОДА БЕЛЬЦЫ
ЕКАТЕРИНЫ РУССУ.**

В мае этого года социальному центру для людей, живущих с ВИЧ «Viața cu Speranță» города Бельцы, исполнилось три года. Дата конечно небольшая, но значимая. По этому поводу мы решили съездить в гости к директору центра Екатерине Руссу и расспросить ее обо всем, что с ним связано.

Екатерина, в связи с трехлетием вашего Центра, вы можете сейчас подвести итоги вашей работы?

Мы добились многого, но многое еще впереди. Мы каждый день стараемся улучшить качество жизни людей, столкнувшихся с ВИЧ-инфекцией, помогая им в самых разных ситуациях. Нам всего три года, все это время, мы как маленькие дети учились ходить, говорить, брать на себя ответственность.

Это ведь первый подобный центр в Бельцах. Он был открыт при поддержке государства и сообщества людей, живущих с ВИЧ, на деньги Глобального Фонда. Именно государство инициировало его открытие, предоставило нам здание и поддержку. В Молдове сегодня всего четыре подобных учреждения (кроме Бельц, Социальные центры для ЛЖВ находятся в Кишиневе, Тирасполе и Комрате – прим. ред.). У нас ведь очень маленькая команда и те задачи, которые были поставлены при открытии, на самом деле очень тяжело осуществить при таком небольшом штате. Но нам удалось добиться многого, благодаря скооперированной работе всего коллектива, а так же тесному сотрудничеству с местными НПО, которые предоставляют услуги в этом направлении.

Сколько людей у вас в штате на данный момент?

Около 23 человек, это те, кто предоставляет услуги непосредственно людям, живущим с ВИЧ и их ближайшему окружению.

Вы упомянули местные НПО, с которыми вы работаете. Можете их перечислить?

В нашем центре работают только 7 человек, не

имеющих отношение к НПО. Все остальные – это работники организаций «Второе дыхание» и «Hospice Angelus Moldova». Так же у нас действуют партнерские соглашения с НПО «Молодежь за право на жизнь», «AFI» и «Credința Nord».

Как вам удается так слаженно работать, ведь все эти организации занимаются оказанием услуг в разных сферах?

Прописанных правил нет. Но негласное правило одно – есть бенефициар, у которого есть проблема и ее надо решить. Если специалисты нашего центра не могут помочь, мы всегда переадресовываем их к другому, более узкопрофильному специалисту, который обязательно поможет.

Знаете, все люди из сферы НПО делятся на две группы – те, кто считает, что надо просто помочь нуждающемуся, и те, кто считает, что надо сделать так, чтобы нуждающийся научился сам себе помогать. Как думаете вы?

Мы должны, в первую очередь, помочь человеку, а уже затем дать возможные варианты выхода из той сложной ситуации, в которой он оказался. Но человек всегда решает сам, что ему делать, и что для него будет лучше.

Сколько людей приходят в ваш центр, хотя бы примерно?

За 4 месяца (январь-апрель 2015) у нас зарегистрировано 3063 посещения (144 500 численность населения Бельц – прим.ред). В день к нам обращаются примерно 35 человек.

А сколько людей живут с ВИЧ в Бельцах?

На сегодняшний день в Бельцах живут 998 человек с диагнозом ВИЧ-инфекция, это официальная статистика.

Как люди узнают о вашем центре?

На первом месте НПО, которые рассказывают о нас своим бенефициарам. Еще один путь – через врача-инфекциониста, который принимает пациентов в территориальных инфекционных кабинетах. Ну и конечно сарафанное радио, а так же различные

мероприятия, которые позволяют привлекать в наш центр новых людей. Здесь я бы хотела отметить, что наш центр предназначен не только для людей, живущих с ВИЧ, но и для тех, кто затронут этой проблемой – родственников, близких. Или, к примеру, вы услышали о ВИЧ-инфекции и хотите узнать о ней еще больше, - приходите к нам и мы дадим вам грамотную консультацию.

А для деток, затронутых эпидемией, вы что-то делаете?

Конечно, два раза в неделю мы проводим детский клуб. У нас есть специалист, который готовится к нему, составляет программу, общается с детьми. Так же мы привлекли работника из местного дома творчества. Раз в неделю он проводит занятия по изготовлению различных хэнд-мэйд изделий, ребята все это обожают.

Вообще ваше отношение к людям, живущим с ВИЧ до того, как вы стали здесь работать и сейчас, - оно как-то поменялось?

Я не отношусь к таким людям как-то отдельно. Это человек, у которого свой характер, своя жизнь, свои принципы. И к каждому человеку я отношусь с уважением, это прежде всего. Вообще, меня часто спрашивают – ты не боишься с ними работать? И знаете, вот как-то не боюсь.

Перед интервью мы с вами обсуждали случай одного из ваших бенефициариев, который скорее всего никогда больше не сможет ходить. Пропуская такие истории через себя, вы тяжело отходите от всего этого?

Конечно, это вообще тяжело, когда у человека есть надежда, он ждет от тебя каких-то действий, чтобы ее оправдать, но ты в силу ряда обстоятельств, просто не можешь сделать этого. У меня были истории, когда мы очень многое делали для бенефициария, пытались ему помочь выкарабкаться, но он умирал. В такие моменты внутри образуется пустота, которую тяжело заполнить. Но надо идти дальше, надо набирать сил, чтобы помогать другим людям.

Вы, кстати, часто общаетесь с бенефициариями лично?

Я очень часто выхожу в коридор и лично общаюсь с людьми, которые приходят к нам в центр. Иногда могу прийти на группу, могу просто подойти и поговорить. Мне важно видеть людей, их эмоции, переживания, знать, в чем они нуждаются, попытаться решить их проблему.

Как вообще вы оказались в ВИЧ-сервисной организации?

На последнем курсе университета я прочла объявление о том, что в организацию «Второе дыхание» требуется социальный ассистент, для работы с пожилыми людьми. Подала документы и меня выбрали. Это было действительно интересно, я встретила множество замечательных людей, которые меня многому научили. С 2004 года мы начали работать в направлении ВИЧ/СПИДа, все было в новинку, но было интересно. Наш проект так и назывался «Viața cu Speranța». Со временем в нашей организации родилась идея открыть одноименный социальный центр при поддержке государства, а на должность его директора выбрали меня.

Екатерина, какие услуги может получить человек в вашем центре?

Консультацию психолога, социального ассистента, равного консультанта, врача-инфекциониста, юридическую консультацию. У нас есть групповые и индивидуальные консультации, а так же спортзал, прачечная, душевая, детская комната, мы проводим группы взаимопомощи для ЛЖВ, их родственников, и дискордантных пар. Мы уже давно проводим «Школу пациента» и клуб знакомств. Все услуги бесплатные.

Про клуб знакомств поподробнее, пожалуйста.

Раз в неделю наш специалист ждет на группу людей, которые хотят подружиться, пообщаться с противоположным полом. У нас не брачное агентство, это тоже важно понимать. Мы просто даем людям возможность наладить личную жизнь, и возможно, найти спутника жизни, которому человек сможет открыться, не стесняясь своего статуса. У нас есть счастливые пары, которые уходят от нас за ручку, мы даже отпраздновали свадьбу. Пара до сих пор вместе, они оба наши бенефициарии.

Для чего вы все это делаете?

Это моя суть – помогать другим. Когда ты можешь помочь человеку выйти из сложной ситуации, ты испытываешь удовольствие.

А кроме надежды, что помогает тем, кто к вам обращается за помощью?

Поддержка человека, который прошел через эту ситуацию, информация о возможных путях выхода и, конечно же, обмен опытом.

Вам самой помогает все это в ваших тяжелых ситуациях?

Сложный вопрос. Мне помогает консультирование с психологом, когда я могу рассказать кому-то о своих сложностях, мне становится легче, и я начинаю осознавать, что мне надо делать, чтобы все исправить. Вообще, я очень часто замечаю, что когда с тобой что-то случается в жизни, что-то очень сложное, тебе кажется это трагедией. Но когда ты начинаешь общаться с другими людьми, узнавать их истории побед и поражений, ты понимаешь, что на самом-то деле все не так плохо. Просто надо взять себя в руки, поднять голову и идти дальше.

Посетителями центра «Viața cu Speranța» могут стать люди, живущие с ВИЧ и их семьи, проживающие в Бельцах и на севере Молдовы: Бричаны, Дондушаны, Дрокия, Единцы, Глодяны, Фэлешты, Флорешты, Окница, Рышканы, Сынжерей, Сорока.

Адрес: Бельцы, ул. Викторией, 7А.

Тел.: 0 (231) 3 65 73; 3 97 83.

E-mail: csrnord@gmail.com

Время работы центра: понедельник-пятница, с 9.00 до 18.00.



Мы в редакции «Мой Мир» всегда очень радуемся, когда получаем письма от наших читателей. Сегодня мы публикуем два письма, которые нас особенно тронули и выражаем благодарность их авторам.

А если и вы хотите поделиться своей историей, пишите на наш адрес: ул. Индепенденций, 6/2, редакция журнала «Мой Мир» или имэйл: elena.derjanschi@gmail.com

Здравствуй, дорогая редакция журнала «Мой Мир»!

Мне бы очень хотелось рассказать вам мою историю жизни, ведь в каждом номере вы рассказываете истории людей, очень интересные. Надеюсь, мое письмо удостоится подобной чести.

Меня зовут Владимир, в данный момент я отбываю наказание в ИУ №17, г. Резина, за кражу. Первый раз я украл для того, чтобы выжить. Мне было 15 лет, я всю жизнь рос без отца в очень бедной семье. С работой мне не везло, поэтому я решил пойти легким путем.

В 7 лет моя мама отдала меня в интернат, чтобы поехать работать за границу. Из интерната я все время убежал, но меня постоянно ловили и приводили обратно. В 6 классе меня взяла на воспитание семья верующих. Три года я пытался стать таким же, как и они. Но у меня ничего не получилось, я слишком сильно любил свободу. Что из этого вышло? Проблемы с полицией, штрафы, побеги и наконец — тюрьма. Меня посадили в 2012 году.

Жизнь в тюрьме холодна, отрешенна и практически бессмысленна. Но меня спасает мое хобби — сочинение текстов в стиле хип-хоп. К сожалению, в тюрьме мне их некогда читать, так как мой единственный и лучший друг здесь — это ручка и бумага.

Однажды на свободе я познакомился с очень красивой девушкой. Я влюбился в нее, как мальчишка. Она отвечала мне взаимностью. Нам было хорошо вместе, мы были так счастливы... Но вся эта сказка разрушилась, когда она узнала, что я вор.

Сейчас мне больно вспоминать о ней, после того, как меня посадили, она перестала отвечать на звонки и письма.

Мое самое большое желание сегодня — освободиться и записать свой собственный музыкальный альбом. У меня уже готова музыкальная программа, название, все-все-все. Я мечтаю разъезжать с концертами по всему миру, а на вырученные деньги помогать нуждающимся. Осталось только выйти на свободу...

Передавайте привет моей маме и сестре, которые не оставляют меня здесь и все время помогают. Я их очень люблю и хочу, чтобы они были счастливы.

*С уважением,
Владимир, ИУ № 17*



Уважаемая редакция журнала «Мой Мир»!

Я пишу вам письмо благодарности от имени мамы, чей сын завершил реабилитацию в терапевтической общине «Viața Nouă».

Меня зовут Елена, вот уже год как мой сын в трезвости. До того, как он обратился за помощью в терапевтическую общину «Viața Nouă» его и моя жизнь были невыносимыми. Он много пил, периодически принимал наркотики. Иногда он приходил домой в таком ужасном состоянии, что просто не узнавал меня. Наутро он просил прощения, обещал бросить, но на следующий день все повторялось вновь и вновь.

Я перепробовала все, или почти все. В моменты, когда он в очередной раз срывался, меня охватывало отчаяние — ведь это мой родной сын, мой «Колокольчик», которого я учила ходить, говорить, держать ложку, решать задачи, быть ответственным, любить природу.

В какой-то момент я узнала о терапевтической общине и поняла — это то, что должно помочь. Сын не сопротивлялся, потому что сам уже очень сильно устал от своей зависимости. Мы приехали на реабилитацию вместе, когда я уходила, голос внутри меня говорил: «У него все получится». И у него получилось. Он стал другим человеком — открытым, искренним, трудолюбивым, с чистым сердцем.

За все время, что он находился здесь, я не переживала ни единой минуты, потому что была абсолютно уверена в том, что он на правильной дороге.

Сегодня, записывая эту историю, я плачу от счастья. Раньше я плакала от безысходности.

Я бы хотела сказать «спасибо» всем, кто принимает участие в работе Общины, вы делаете благое дело! Здоровья вам и вашим семьям, благополучия и пускай все ваши добрые дела вернуться к вам!

Я родителям, чьи сыновья и дочери столкнулись с зависимостью, я бы пожелала бороться за своих детей, любыми способами.

С благодарностью,
Елена