

Наш мир

ВЕСНА 2013

Эрика
Рюдергорд

«ШВЕДСКИЙ
КЛАД»

АВТОПРОБЕГ

Ради Жизни 2013

Жизнь с ВИЧ:
как наладить
крепкий сон

6 простых способов
жить лучшей жизнью

Я один из... 3

НОВОСТИ И СОБЫТИЯ

Автопробег «Ради Жизни» 2013 4

Мемориал Памяти погибших от эпидемии СПИДа 8

600 миллионов долларов на борьбу с ВИЧ-инфекцией 9

Первая группа взаимопомощи для женщин-потребителей

наркотиков в мун. Бэлць 10

«Остановите туберкулез, пока я жив!». 11

Семинар «Менеджмент случая пациентов фармакотерапии

метадоном» 12

«Я & Мы» 14

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Конфликты в семье. Учимся решать их конструктивно 16

Психологические и социальные источники стресса 18

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ...

Международный женский день 20

ЖИЗНЬ ЗА КОЛЮЧКОЙ

Интеллектуальная битва 22

ВОКРУГ СВЕТА

Испанский опыт лечения наркозависимости

достойн подражания 24

НАШИ ДЕТИ

Счастливое детство – залог счастливого будущего 26

ЖИЗНЬ СО ЗНАКОМ "ПЛЮС"

Что такое приверженность к лечению? 30

ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ! 32

Жизнь с ВИЧ: как наладить крепкий сон 35

Физические упражнения 38

ЛИЦА

Шведский клад 40

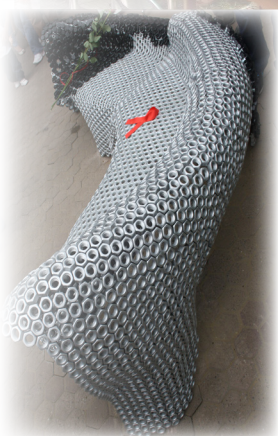
АДВОКАЦИЯ СООБЩЕСТВА

Обещанное увеличение бюджета 42

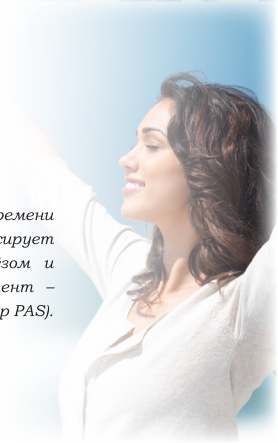
Дотации для детей ВИЧ+ 43

МЫСЛИТЬ ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬСЯ

6 простых способов жить лучшей жизнью 44



Издание выпущено в рамках программы «Снижение бремени ВИЧ-инфекции в Республике Молдова», который финансирует Глобальный Фонд для борьбы со СПИДом, Туберкулезом и Малярией, консолидированный грант, основной Реципиент – Центр Политики и Исследований в Здравоохранении (Центр PAS).



Я ОДИН ИЗ...

Я один из 7 миллионов молодых людей, живущих с ВИЧ.

Я один из 2 миллионов детей, инфицированных при рождении или в младенчестве.

Я один из 5 миллионов молодых людей, которые заразились ВИЧ в молодом возрасте, через употребление наркотиков или половым путём.

Нас много - малышей, детей и подростков, с желаниями и стремлениями, точно такими же, как и у любых других малышей, детей и подростков не знающих, что мы живем с ВИЧ.

В странах Африки южнее Сахары, я, скорее всего, молодая женщина, а в Восточной Европе я, наверное, человек, который употреблял наркотики. В Азии много таких как я. На Ближнем Востоке, нас всего лишь горстка.

30 лет в ответ на мою проблему, я ежедневно сталкиваюсь со стигмой и дискриминацией: люди все еще боятся меня, потому что в моем теле вирус.

Я не часть гомогенного, так называемого “Молодежного движения”. Молодые люди, живущие с ВИЧ, являются работниками секс-бизнеса, людьми, употребляющими наркотики, мигрантами - и такими же людьми, как и вы.

Мы разнообразная группа молодых людей с общими потребностями и особыми проблемами, объединённых часто только нашим ВИЧ-статусом.

Я иногда представляю “голос” таких как я, или являюсь лидером в центре противодействия, но с возрастом, мои знания, опыт и руководство будут потеряны для сообщества Молодых людей, живущих с ВИЧ.

Я, зачастую, не имею “голоса”.

АВТОПРОБЕГ РАДИ ЖИЗНИ 2013



В Кишинёве 19 мая 2013 года, во Всемирный день памяти умерших от СПИДа, был дан официальный старт национальной кампании - автопробегу «Ради Жизни 2013». Это ещё одна возможность продемонстрировать готовность и желание противостоять дальнейшему распространению эпидемии, показать всем реальную близость опасности и объяснить каждому, как этого избежать. Это напоми-

нение всем о том, что никто не застрахован от ВИЧ-инфекции. После торжественного открытия пробега в Сквере Европы, кортеж из десяти автомобилей и двух трейлеров отправился в путешествие по Молдове. Первым пунктом в маршруте автопробега был обозначен Комрат, затем следовали Кагул, Тирасполь, Бендеры, Рыбница. И завершающий пункт одиннадцатидневного пробега - Бельцы.

Автоколонну везде встречали хлебом-солью. Местные жители не стеснялись общаться с участниками пробега на улицах, прикрепляли у себя на груди символ толерантности и солидарности – красную ленточку, а у трейлеров, где можно было пройти экспресс-тестирование на ВИЧ, выстраивалась целая очередь. Тест прошли 90 человек, в результате один из них узнал о своём

ВИЧ-положительном статусе, а, как известно, выявление инфекции на ранней стадии развития помогает продлить жизнь.

За одиннадцать дней автопробега было распространено 2176 красных ленточек, 2821 листовка, 2452 брелока, 200 шаров, 5000 презервативов.

В течение двух дней пребывания в каждом населённом пункте команда проводила интерактивные информационные сессии для школьников, круглые столы по вопросам, имеющим отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа, встречи с сообществом людей, живущих с ВИЧ, брейн-ринги,

благотворительные вечера, выступления на радио и телевидении, спортивные соревнования и многое другое.



Основное послание, которое стремились донести участники автопробега – это ценность человеческой жизни и человеческих взаимоотношений. Во время автопробега его организаторы вместе с сотрудниками «Biaz Gul» навестили в комратском интернате ребёнка с ВИЧ и взрослого мужчину, который уже пять лет практически прикован к постели. Визит ребят стал для них настоящим праздником, потому что, к сожалению, почти все друзья и близкие от них просто отвернулись.





Кульминацией автопробега в каждом городе становилась музыкальная вечеринка в одном из местных клубов. На них приглашались бенефициары, врачи, администрация города, волонтеры, местные артисты и специальная гостья каждого концерта - певица Дара, которая также является послом «Красной ленточки» от Молдовы в регионе ВЕЦА (Восточная Европа и Центральная Азия). Атмосфера благотворительных концертов была невероятно теплой, искренней и доброжелательной. Гости мероприятий могли пожертвовать средства и таким образом принять участие в жизни тех, кто нуждается в помощи.

Для двух детей из Кагульского района, родители которых умерли от СПИДа, и для одной семьи из Бендер было собрано в общей

сложности 21 018 леев и 1500 приднестровских рублей. Вне-сти вклад в формирование культуры взаимопомощи, развивать стремление заниматься благотворительностью, побуждать людей не оставаться равнодушными к тем, кому живется тяжелее, – это еще одна из задач автопробега «Ради Жизни».



В центральном парке столицы, в память о людях, погибших от СПИДа, был открыт оригинальный памятник. Это мероприятие, а также грандиозный концерт в городе Бельцы с участием певицы Дары и популярного исполнителя «Carla's Dreams», автора песни «Жизнь выбираем», которая посвящена проблеме ВИЧ/СПИДа, стали ярким завершением проекта. Кстати, премьера самой песни состоялась 1 декабря 2012 года в Международный День борьбы со СПИДом, и эта песня уже успела завоевать популярность в молодёжной среде.



Автопробег «Ради Жизни 2013» стал ещё одним шагом вперёд на пути к здоровому обществу, в котором люди не понаслышке знакомы с такими понятиями, как взаимопомощь и толерантность, а также напомнил о том, что жизнь каждого человека неповторима и бесценна.

Мемориал Памяти умерших от эпидемии СПИДа

Впервые в истории города Кишинёва, в центральном парке, увековечена память людей, умерших от СПИДа.

30 мая мэр Кишинёва Дорин Киртоакэ и руководитель организации «Позитивная инициатива» Руслан Поверга торжественно разрезали ленточку на официальном открытии Мемориал Памяти умерших от СПИДа.

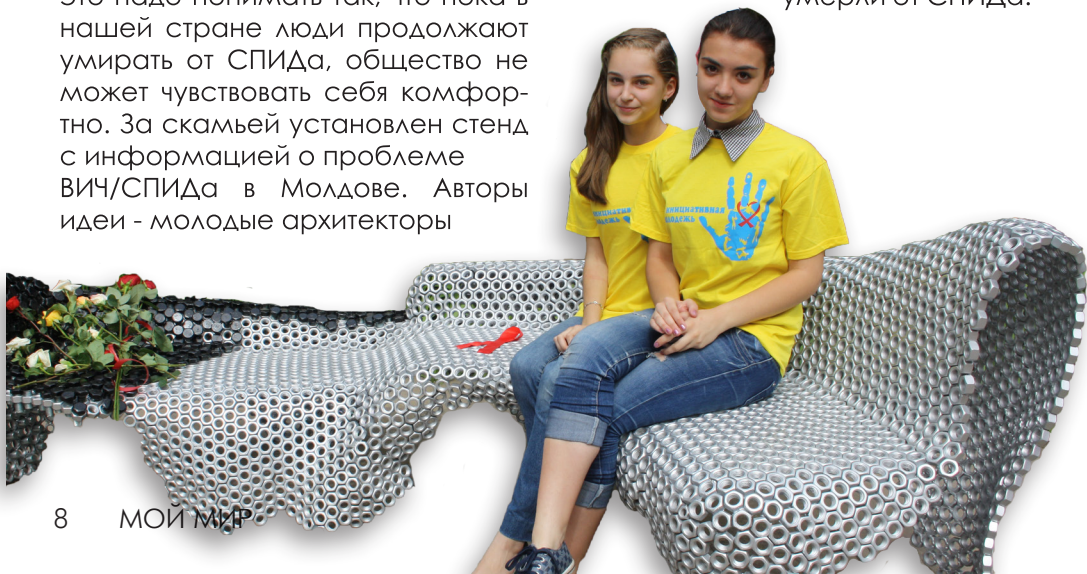
Установленный памятник - уникален в своём роде и несёт особый смысл. Он изготовлен в виде скамьи из 5 тысяч сваренных вместе гаек, символизирующих наше общество, и из 1750 чёрных болтов, вкрученных в скамью, напоминающих о людях, которые погибли от СПИДа в Молдове.

Скамья предназначена для общественного пользования, но там, где вкручены болты, сидеть неудобно - это надо понимать так, что пока в нашей стране люди продолжают умирать от СПИДа, общество не может чувствовать себя комфортно. За скамьей установлен стенд с информацией о проблеме ВИЧ/СПИДа в Молдове. Авторы идеи - молодые архитекторы

Ион и Елена Давид.

Первой на эту скамью села певица Дара – почётный посол «Красной ленточки» в регионе ВЕЦА (Восточная Европа и Центральная Азия) от Молдовы. Публика была тронута искренними словами и потрясающим голосом артистки. Но Дара не просто выступила на открытии, она попыталась донести до собравшихся на это необычное мероприятие людей принципы толерантного отношения и в очередной раз призвать к объединению усилий в борьбе с ВИЧ.

На открытии мемориала у гостей была возможность поучаствовать в благотворительной выставке-продаже ручных изделий. Вырученные деньги были направлены на оказание помощи двум маленьким детям, чьи родители в этом году умерли от СПИДа.



600

миллионов долларов

на борьбу с

ВИЧ-инфекцией

10 июня на Генеральной Ассамблее ООН заместитель постоянного представителя РФ в ООН Дмитрий Максимчев заявил о том, что на борьбу с ВИЧ-инфекцией в России в этом году будет выделено более 600 миллионов долларов. По его словам, Российская Федерация, на сегодняшний день, обеспечивает бесплатное лечение ВИЧ-инфицированных самыми современными препаратами в необходимом объёме.

В своём выступлении дипломат отметил, что сейчас приоритетом в борьбе с распространением ВИЧ-инфекции в России остаётся развитие программы, «мотивирующей людей к осознанному отказу от моделей рискованного поведения». Особое внимание уделяется профилактике «вертикальной» передачи инфекции - от матери к ребёнку, и в так называемых «уязвимых группах». Ежегодно добровольное тестирование на ВИЧ в России проходят от 22-х до 25 миллионов человек, то есть 15-17 процентов населения страны. «Это позволяет, с одной стороны, обеспечи-

вать ведение национальной системы учёта ВИЧ-инфицированных и планировать объёмы и виды помощи.

С другой стороны, выявлять инфекцию ВИЧ на ранней стадии», - указал дипломат.

Россия вносит заметный вклад в международные усилия в этом направлении, её взнос в Объединённую программу ООН по ВИЧ/СПИДу на 2012-2014 годы оценивается в 16,5 миллиона долларов, как сообщает ИТАР-ТАСС.

Источник:

Информационно-аналитическая

газета «Фармацевтический вестник»

<http://www.pharmvestnik.ru/publs/lenta/v-rossii/v-2013-g-rossija-potratit-bolee-600-mln-dollar-na-borjbu-s-vich.html#UbhkEufQVcp>

Считается, что потребление наркотиков и социальные предпосылки этого явления в основном касаются мужчин, однако около 20 процентов от общего числа потребителей - женщины. Согласно статистике, именно так обстоят дела во всем мире, и Республика Молдова тут не исключение. Причины этого хорошо известны - уязвимое положение женщин по отношению к мужчинам, отмеченное большим числом рисков и дискриминацией, отсутствие доступа к каче-

ственным медицинским и социальным услугам и многое другое.

Бельцкий филиал ассоциации «Молодежь за право на жизнь» решил организовать первую группу взаимной поддержки для женщин, употребляющих инъекционные наркотики в муниципии Бельцы. На эту инициативу сразу же откликнулись 12 матерей и жён. Они приняли непростое для себя решение изменить тяжёлую ситуацию, в которой оказались в силу разных обстоятельств.



Первая группа взаимопомощи для женщин-потребителей наркотиков в муниципалитете Бельцы

Стартовая встреча состоялась 25 марта. Поддержавшие инициативу активисты ассоциации разработали цели и планы мероприятий, составили расписание на следующий период времени и установили приоритетные области деятельности. Участники встречи создали базу коммуникации для взаимной помощи, которая станет одной из важных частей в программе снижения рисков, осуществляемых Бельцким филиалом ассоциации

«Молодежь за право на жизнь». Данная инициатива разработана в рамках партнерского проекта Евроазиатской Сети снижения вреда и Союза для профилактики ВИЧ и снижения рисков в Молдове. Этот проект носит название «Укрепление потенциала НПО для растущих потребностей женщин, употребляющих наркотики» и финансируется Европейским Союзом.

ОСТАНОВИТЕ ТУБЕРКУЛЕЗ ПОКА Я ЖИВ

Ежегодно в мире туберкулёз уносит жизни 1,6 миллиона человек, большинство из которых — жители развивающихся стран. На данный момент самый мощный очаг распространения туберкулеза находится в странах нашего региона. Молдова - по скорости распространения МЛУ туберкулеза (с множественной лекарственной устойчивостью) - пребывает чуть ли не в первых рядах.

24 марта во всех странах проводится Всемирный день борьбы с туберкулёзом для того, чтобы в очередной раз привлечь внимание общества к этому тяжёлому заболеванию, которое весьма легко распространяется воздушно-капельным путём, или, проще говоря, по воздуху.



В этом году в Молдове организации сообщества отметили этот день мероприятиями под лозунгом «Остановите туберкулёз, пока я жив!».

Как известно, взрослым людям, для профилактики этого заболевания и выявления его на ранних стадиях, необходимо ежегодно проходить диспансерное обследование, включая флюорографию.

Организации «Biaz Gul» (Комрат), «Credinta-Nord» (Бельцы), «Viata Noua», «Mamele pentru viata» и «Inițiativa Pozitivă»

своим собственным примером показали, как быть ответственным за собственное здоровье, и прошли флюорографию практически всем составом организаций, привлекая волонтёров и бенефициариев.

Во Флорештском районе сотрудники «Credinta-Nord» помогли и людям без определённого места жительства пройти флюорографию в одной из местных поликлиник.

После этого волонтёры организации провели информационную сессию, на которой фтизиатр Лидия Кышларь рассказала о распространении туберкулёза с множественной лекарственной устойчивостью, сочетанного с ВИЧ-инфекцией. Подобную программу провела и «Biaz Gul»: первым делом 11 её сотрудников прошли обследование на ТБ. В те дни два национальных телеканала, вещающих по всей территории Гагаузии, показали сюжеты о профилактике туберкулёза. В одной из передач, рассказавшей о ситуации по ТБ в регионе и Молдове, приняли участие представитель Центра общественного здоровья Владимир Рыбалко и председатель «Biaz Gul» Александр Завричко, которые около получаса отвечали на вопросы телезрителей.

Старшеклассники молодежного клуба «От сердца к сердцу» на центральной площади города Комрата, несмотря на холодную погоду, раздавали листовки с информацией о ТБ и его профилактике, общались с прохожими. Ребята провели опрос горожан для выявления уровня осведомлённости о туберкулёзе. Оказалось, что большинство жителей Комрата имеют довольно смутное представление об этой болезни.

СЕМИНАР, ПОСВЯЩЕННЫЙ КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТУ ПАЦИЕНТОВ, ПРИНИМАЮЩИХ ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ МЕТАДОНОВУЮ ФАРМАКОТЕРАПИЮ

Сегодня заместительная терапия является одним из наиболее распространенных и эффективных методов подавления опиоидной зависимости и широко применяется почти во всех странах, в которых существует проблема опиатной наркомании.

С 15-го по 17-е апреля в Вадул-луй-Водэ, на базе отдыха «IT Relax», прошёл семинар для специалистов, которые занимаются реализацией программы заместительной метадоновой терапии в республике.

В работе семинара принял участие Роберт Телцроу, менеджер проекта Европейской комиссии Pompidou Group. Он, в частности, подчеркнул, что позитивный опыт Молдовы в области применения заместительной метадоновой терапии не остался без внимания Глобального Фонда. В прошлом году на эту тему был даже снят фильм. Именно молдавскую киноленту отборочный комитет выбрал для показа на международной конференции, посвящённой снижению вреда наркотиков, запланированную на 2013 год в Вильнюсе.





Основная цель семинара - развенчать некоторые стереотипы и клише, связанные с метадоном; познакомить с практикой кейс-менеджмента в фармакотерапии, имеется в виду предоставление людям с психосоциальными проблемами социальных услуг самым эффективным способом.

Лилия Федорова, врач-психиатр Республиканского наркологического диспансера, поделилась своим 8-летним опытом работы в заместительной терапии метадоном. Андрей Кастелич, руководитель Национального центра по лечению наркологической зависимости, рассказал об аналогичной практике в Словении. Лекция и работа в малых группах Аушры Ширвинскене, заведующей отделом социальной помощи и профилактики Центра лечения болезней зависимости (Вильнюс) была посвящена кейс-менеджменту в фармакотерапии метадоном.

Алла Яцко: «Я приехала познакомиться с опытом Литвы, о котором много слышала от Эмилиса Субата, международного эксперта, директора Вильнюсского Центра лечения болезней зависимости, побывавшего в нашей организации в прошлом году. И, действительно, на семинаре я услышала, как строится работа в мультимедийной команде, какую роль в работе социального ассистента играет кейс-менеджмент и многое другое».

Семинар был организован UNODC вместе с Европейской комиссией Pompidou Group в партнёрстве с Республиканским наркологическим диспансером и организацией «Позитивная инициатива».



Низкая самооценка, отсутствие самоконтроля, трудности в общении – это основные психологические факторы, которые способствуют рискованному поведению. Для того, чтобы помочь подросткам сформировать адекватную самооценку, была создана программа из четырёх тренингов. Эти тренинги должны помочь ребятам развить коммуникативные навыки, воспитать в себе силу воли и способность сопротивляться давлению среды.

27 апреля 2013 года в Региональном социальном центре в рамках проекта «Трезвая молодёжь – трезвая страна» состоялся первый тренинг для подростков из цикла «Я и МЫ».

«Общение и конфликты» - такова тема первого тренинга, в котором приняли участие 44 подростка в возрасте от 13 до 20 лет из 5 различных учебных заведений.



МЫ

Многие ребята признались, что они не только обрели новые навыки, которые пригодятся им в общении и разрешении конфликтов, но и загорелись желанием стать волонтерами «Инициативной молодежи». И это действительно отличное решение, ведь чем больше подростков выберут для себя трезвую жизнь и станут теми, кому небезразличны проблемы общества, тем здоровее будет наша страна.

Этот тренинг стал одним из мероприятий, запланированных ассоциацией «Mamele pentru Viata» в соответствии с молодежным проектом «Привитие навыков противодействия социально-опасным явлениям» при финансовой поддержке Управления ООН по наркотикам и преступности (UNODC). Ассоциация «Mamele pentru Viata» выражает огромную благодарность членам Клуба психологов за разработку и проведение тренинга, а также директору Социального центра за предоставленное помещение.



КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

УЧИМСЯ РЕШАТЬ ИХ

КОНСТРУКТИВНО

Семья – важная составляющая жизни каждого человека. В семье мы находим утешение, понимание и любовь. Но очень часто наш семейный уют нарушается из-за возникающих конфликтов.

Почему же возникают конфликты? Причин очень много: несовпадение взглядов, принципов, нетерпимость к чужим мнениям и нежелание понять другую точку зрения.

В разгаре конфликта гнев, отчужденность и злость подавляют все остальные чувства, и мы порой жертвуем отношениями, лишь бы доказать свою правоту или настоять на своих принципах.

Как справиться с конфликтной ситуацией?

Существует несколько простых способов, которые могут помочь нам в конструктивном решении конфликтов:

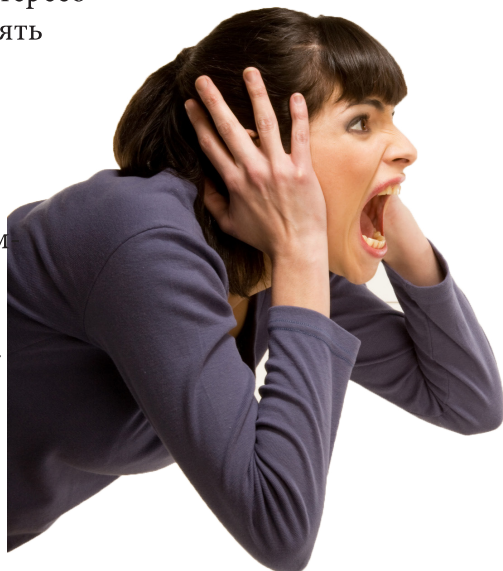
1 **Выслушайте человека, с которым вы конфликтуете.**

Дайте ему возможность высказать свою позицию.

Также можете задавать конкретизирующие вопросы, чтобы дать понять противоположной стороне, что вы заинтересованы в том, чтобы правильно понять его/её чувства, эмоции, желания.

2 **Общайтесь только по теме конфликта.**

Не позволяйте себе вспоминать старые обиды, невысказанные претензии и включать их в теперешнее разногласие. В таком случае, ситуация может выйти из-под контроля, и вы не сможете повлиять на её



3

Не кричите и не унижайте человека, с которым вы конфликтуете.

Это еще больше отдалит вас друг от друга и накалит ситуацию.

4

Поделитесь своими эмоциями.

Дайте возможность другим людям про-

чувствовать ваше состояние, сопереживать вам.

Используйте вместо слов

«ты виноват/а», «ты никогда меня не понимал/а», слова которые показывают ваши чувства и ваше отношение к данному конфликту:

*«наша ссора меня расстраивает, потому что...»,
«я чувствую себя...».*



5

Выйдите из «зоны конфликта».

Если восознаете, что другой человек в данный момент не в состоянии вас слышать и понять, покиньте пространство, в котором происходил конфликт. Прогуляйтесь, успокойтесь, дайте и противополо-

жной стороне успокоиться. Это позволит вам и другому задуматься о последствиях ссоры, о чувствах которые она вызвала.

Это создаст доверительный климат между вами и противоположной стороной, и вы из противников превратитесь в союзников в решении конфликта.

И что самое главное – в любых разногласиях, помните, что «сохраненные отношения важнее доказанной правды».

Психологические и социальные источники стресса

ФАТАЛИЗМ

У людей, живущих с ВИЧ, болезненная фиксация на проблеме смерти и умирающего ускоряет развитие СПИДа. Пациентам-фаталистам следует почаще общаться с людьми, долго живущими с ВИЧ, и с теми, кто научился держать свои страхи и беспокойство под контролем, кто концентрирует свои силы на достижимых, полезных, краткосрочных задачах.

ХРОНИЧЕСКОЕ НЕТЕРПЕНИЕ

Людей с ВИЧ поспешность приводит к потере клеток CD4. Личностям такого типа нужно регулярно проводить сеансы глубокой релаксации. Это не требует использования специальной программы по медитации, достаточно бывает теплой ванны, вздремнуть минут 10 или просто посидеть несколько минут в тихой затемнённой комнате.

ДЕПРЕССИЯ

Классические симптомы депрессии – слабость, расстройство сна, расстройство концентрации внимания – также характерны и для самой ВИЧ-инфекции. В результате эти симптомы ошибочно приписываются прогрессирующей инфекции, а не депрессии. Для лечения клинических случаев депрессии, как правило, используется медикаментозная терапия, а появление новых, более безопасных и лучше переносимых антидепрессантов открыло новые возможности выбора препаратов. При появлении первых признаков депрессии ни в коем случае не следует дожидаться, когда она примет клиническую форму, а сразу же необходимо активно начать с ней бороться такими средствами, как спортивные занятия, бассейн, музыка, танцы, пребывание на природе, встречи со своими друзьями, посещение фитнес-клубов, сауны, для верующих людей – посещение церкви, молебен. Полезно попробовать активно поддерживать (психологически, морально) других людей, которые попали в трудное положение. Возможно, таким образом, вы, во-первых, быстрее выйдете из депрессивного состояния и, во-вторых, вам не потребуется принимать химические препараты, которые, как известно, чаще всего имеют и определённые нежелательные побочные эффекты.

ДЛИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИЙ СТРЕСС

Стресс, продолжающийся многие месяцы (а это часто имеет место при ВИЧ-инфекции), в конечном счёте, оказывает разрушающее воздействие на иммунную систему. Пациентов, страдающих от интенсивного хронического стресса, нужно убедить разработать конкретный план борьбы с известными источниками стресса в их жизни. Простое составление такого плана уже само по себе снижает стресс, поскольку допускает, что с факторами стресса можно справиться.

НЕДОСТАТОК НАДЕЖНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Наличие супруга (супруги), партнёра, доверенного лица или надёжного друга в жизни ВИЧ-инфицированного человека может смягчить негативное воздействие стресса и депрессии на психику и иммунную систему. Известно, что одинокие люди умирают быстрее, это особенно относится к тем, кто живёт с ВИЧ. Стоит ещё раз подчеркнуть роль групп взаимопомощи для ВИЧ-позитивных людей в решении данного вопроса. Движение самопомощи возникло уже в первые годы появления ВИЧ/СПИДа, и сейчас в нашей стране работает, как уже говорилось, большое число этих групп. Они оказались самым эффективным средством влияния в данной сфере.

ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ

Исследования, проведенные среди людей, длительное время живущих с ВИЧ, показывают, что большинство из них заняты какой-либо содержательной, целеустремленной деятельностью. Пациентам, лишённым каких-либо целей, следует рекомендовать вернуться к некоторым реалистичным краткосрочным задачам, от которых они ранее отказывались, когда узнали, что инфицированы ВИЧ. В целом ВИЧ-позитивные люди ничем не отличаются от ВИЧ-негативных, и жить им нужно, как обычным людям, - с целями и планами на будущее.

НЕДОСТАТОК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Неуверенность в себе является одной из обычных черт людей, длительно живущих с ВИЧ. Нужно научиться быть активным в заботе о своём здоровье, в поиске поддержки и в борьбе со стрессом. Полезно присоединиться к работе группы взаимопомощи, где можно получить дружескую поддержку и помощь психолога. Нередко в таких группах проводят специальные психологические тренинги, посвящённые формированию чувства уверенности для ВИЧ-позитивных людей. В таких группах каждый участник понимает, что его уважают и могут понять. Он может быть услышанным и сам готов выслушать другого.

Международный женский день

В Кагуле
женский день
начали отмечать ещё
накануне.

Вот и наступил тот заветный день, который мужчины с трепетом ждут весь год: 8 марта! Международный женский день не обошёл стороной и нас. Для прекрасных, милых, очаровательных представительниц слабого пола из Кагула, Комрата и ПУ №7 сотрудники общественных центров Молдовы, бенефициарии и дети из семей ЛЖВ, объединив усилия, устроили замечательный праздник.

Девушки с азартом участвовали в играх, где требовалось проявить смекалку и физическую сноровку. Гвоздем программы стала театральная постановка по мотивам фильма «Титаник» в исполнении бенефициариев и волонтеров центра «Pas cu Pas». Проявленный мужчинами актёрский талант был воспринят с восторгом.



В этот день были окружены заботой и вниманием даже обитательницы пенитенциарного учреждения посёлка Руска. Шоу-программу вёл народный артист Молдовы Александр Шишкин, а великолепное музыкальное выступление группы «AWTERSHOW» сопровождалось бурными овациями. Казалось бы, куда больше? Но благодаря спонсорам и финансовой поддержке добровольцев, на этом праздник не закончился: осужденные получили в подарок ювелирные украшения и кондитерские изделия. После концертной программы сотрудники «Viata Noua» накрыли для 20 бенефициариев организации чудесный сладкий стол, за которым женщины смогли пообщаться с артистами и музыкантами.

В Компате сотрудники организаций «Biaz Gul», «Impreuna pentru Viata» и «От сердца к сердцу» организовали незабываемый концерт. Возможность выступить была предоставлена не только волонтерам, но и виновникам торжества, а также их детям. Женщины получили сладкие сюрпризы - «Сундучки судьбы». Прекрасным завершением праздника стало весёлое застолье.

Многие участницы этих праздничных мероприятий подчеркнули, что именно такие встречи помогают им справляться с довольно сложными внутренними проблемами и дают позитивный заряд эмоций, который им необходим, как никому другому.

Несмотря ни на что, женщины остаются женщинами. И поэтому проведённые мероприятия стали хорошей возможностью для тех, кто живет с ВИЧ, возможно, борется с химической зависимостью, или отбывает срок заключения, отвлечься от повседневных забот и получить ту долю внимания и заботы, которую они заслуживают.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БИТВА

Осуждённые пенитенциарных учреждений Молдовы давно ждали дня, когда будет дан старт развлекательно-познавательной игре «Брэйн-ринг».

На первом этапе игры в равной борьбе за «путёвку» в полуфинал соперничали двадцать семь команд из девяти пенитенциарных учреждений. Далее по одной команде-победительнице из каждого пенитенциария удостоились права участвовать в полуфинальной игре. Все команды были разбиты на три подгруппы по регионам: север, центр и юг. И вот, 31 мая в пенитенциарном учреждении №15 города Криково, прошла первая полуфинальная игра с участием команд из ПУ №4, ПУ №9 и ПУ №15, в которой три самые серьёзные команды

данного региона сразились за право стать победителями в полуфинале.

Интеллектуальная битва состояла из 31 вопроса, последний, финальный, был и самым сложным. Темы обсуждений носили информационный характер и касались таких сфер, как наркомания, ВИЧ-СПИД и туберкулёз. В состав каждой команды входило по 6 игроков, их задачей было как можно быстрее нажать на специальную сигнальную кнопку и правильно ответить на поставленный вопрос. Во время игры лампочки на столах игроков не переставали светиться, а участники из всех сил старались набрать как можно больше баллов.



Азарт, накал страстей и интрига не утасали до самых последних минут мозгового штурма, когда решающим стал финальный вопрос. Результат счётной комиссии объявила ведущая брейн-ринга и директор проекта «Aftershow» Светлана Кулик: «Победителем полуфинальной интеллектуальной игры «Брейн-ринг» стала команда из ПУ...№9!». Все игроки получили диплом за участие и поощрительный приз в виде брелочка, а победителям артисты группы «Aftershow» вручили на память тетрадь-ежедневник.

После мероприятия организаторы брейн-ринга накрыли для участников игры вкусный обеденный стол, тем самым показав осуждённому, что по ту сторону колючей проволоки не враги, а люди, готовые протянуть руку помощи

и оказать поддержку. Ребятам удалось хотя бы ненадолго отвлечь осуждённых от реальности серых будней пенитенциариев.

Надеемся, нам удалось совместить полезное с приятным. Мы рассчитываем, что подобные встречи станут очередным вкладом в сферу профилактики инфекционных заболеваний в ПУ Молдовы и улучшению качества жизни осуждённых.



Немногие страны мира признают наркозависимость проблемой здравоохранения, а число государств, предоставляющих наркоманам лечение и уход, и того меньше. Одним из наиболее эффективных методов лечения опиоидной зависимости эксперты Всемирной организации здравоохранения считают заместительную метадоновую терапию.

Её также поддерживают Управление ООН по наркотикам и преступности (UNODC) и Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу (UNAIDS). Однако такое лечение получают лишь 10% нуждающихся во всём мире. Между тем, опыт Испании свидетельствует о том, что метадоновая терапия способна повернуть вспять эпидемию ВИЧ/СПИДа.

ИСПАНСКИЙ ОПЫТ лечения наркозависимости достойн подражания

В 70-х годах Испанию накрыла волна наркомании, а самым распространённым наркотиком был героин, который употребляли внутривенно. Власти страны предложили подсевшим на иглу полностью отказаться от употребления наркотиков, но это привело к новому витку наркомании, который к тому же сопровождался распространением инфекции ВИЧ.

Программы детоксикации оказались неэффективными, и большинство пациентов вновь возвращались к пагубной привычке. Тогда власти Испании приняли поистине судьбоносное решение – разработать законодательство, внедряющее применение опиоидной заместительной терапии.

В 1990 и в 1996 годах были приняты два закона, разрешающие врачам во всех поликлиниках

страны выписывать пациентам с диагнозом «героиновая зависимость» рецепты на бесплатное приобретение метадона и аналогичных препаратов.

Изменение законодательства было проведено во всех регионах Испании. Это существенно упростило распространение опиоидной заместительной терапии по всей стране. Предпочтение было отдано метадону, который, по оценкам экспертов, является лучшим из известных вариантов лечения героиновой зависимости. По данным многочисленных исследований, препарат уменьшает шансы на возвращение привычки, а также число смертельных случаев, и действует эффективнее любого другого варианта лечения, включая все виды терапии, основанные на воздержании от употребления препаратов.

По словам Марты Торренс, директора программы наркозависимости Института нейropsychиатрии в Барселоне, благодаря прогрессивному законодательству и реформе национальной программы противодействия ВИЧ к 2010 году 60% всех потребителей инъекционных наркотиков в Испании получали метадоновую терапию. Результаты не заставили себя ждать – число новых случаев ВИЧ-инфекции пошло на убыль:

«Распространение вируса ВИЧ неуклонно сокращалось. И в какой-то момент мы обнаружили, что среди наших пациентов, употребляющих героин внутривенно, никто больше не заражен ВИЧ-инфекцией».

Марта Торренс рассказала, что испанские пациенты под наблюдением лечащего врача ежедневно принимают дозу метадона, смешанного с сиропом, и одновременно с этим другие препараты для борьбы с ВИЧ, например, антиретровирусные. Метадон поддерживает уровень опиоидов в крови больного в течение 24 часов. Таким образом, пациент не испытывает ни интоксикации, ни ломки.



Со временем метадон начинает блокировать эффект героина и наркоманы перестают его употреблять. Метадоновая терапия снимает риск использования грязных шприцев, сокращает число случаев ВИЧ, гепатита и других опасных инфекций, вносит вклад в борьбу с преступностью, помогает оступившимся восстановить семейные и дружеские связи и возвращает их в общество. Ну а общество, по словам доктора Торренс, не имеет ничего против метадона:

«Национальный план борьбы с наркоманией предусматривает проведение каждые два года опроса общественного мнения. Так вот, последние 15 лет метадоновую терапию поддерживает 66% населения».

счастливое детство – залог счастливого будущего

1 июня не только первый день долгожданного лета и сезона отпусков, это ещё и замечательный праздник в жизни каждого ребенка – Международный день защиты детей. Мальчики и девочки с нетерпением ждут его, ведь родители готовы в этот день выполнить все их желания, купить сладостей, провести с ними время и даже закрыть глаза на капризы. Это не только один из самых радостных праздников для детворы, но и напоминание взрослым о том, что дети нуждаются в их постоянной заботе, а взрослые несут за это ответственность.

Общественные организации, которые помогают бороться за жизнь людей, затронутых ВИЧ/СПИДом, в разных городах Молдовы устроили детишкам веселые праздники.

Особенно ждёт этого события детвора из социально-уязвимых семей, ведь радостных и весёлых дней в их жизни не так много. Ребята из общественных организаций Кишинева и Комрата решили продлить этот праздник ещё на один день и 2 июня бесплатно отвезли детишек в столичный зоопарк.

Работники «Biaz Gul» и Регионального социально-го центра города Комрат устроили увлекательный отдых для 19 детей и 4 родителей. Некоторые из них впервые увидели своими глазами диких котов, огромных волков, верблюдов, лам, зебр и даже обезьян.

Общественная ассоциация «Mamele pentru Viața» также подарила частичку счастливого детства 46 детям работников, бенефициариев и волонтеров организаций «Mamele pentru Viața» и «Viața Nouă».

А для ребят, чей день рождения был весной, праздник стал двойным. Кроме вкусного мороженого, которым полакомились все детки, они получили ещё и долгожданные подарки. Было невероятно приятно наблюдать за сияющими от счастья детьми и их родителями.



Волонтеры и сотрудники Кагульского общественного центра «Pas cu Pas» играли с детьми на полянке «Веселых стартов» в центральном городском парке.

Во время праздника мальчики и девочки очутились в сказочной стране веселья. Они принимали участие в командных играх, бегали, играли с клоунами и принцессами. И, конечно же, каждый ребенок получил подарок.



«Я хочу сделать жизнь детей красочнее, — заметил клоун Сергей. — Хочу пожелать им успехов и хороших отметок!»



Ребята были счастливы! Но самое удивительное, что особенно праздник понравился взрослым, которые смогли отдохнуть от бесконечной рутины серых будней. Как только заиграла музыка, солидные и серьезные мужчины и женщины, степенные бабушки и дедушки превратились в таких же веселых и озорных детей, и с удовольствием глядели на шустрю детвору, играющую с клоунами.

Центр социальной поддержки ЛЖВ и организация «Здоровое будущее» в Тирасполе тоже украсили этот день приятными событиями. В городском парке «Победа» можно было услышать звонкий смех более сотни детей, которых бесплатно пустили на игротку «Пирамидка». Ребята были вовлечены в спортивные игры, конкурсы, шахматный турнир, самым маленьким больше всего понравился батут. Юные победители не остались без внимания, и каждый чемпион был вознагражден достойным призом. Благодаря Государственной администрации дети, затронутые эпидемией ВИЧ, смогли бесплатно посетить качественные аттракционы.



«Дети, не зависимость от того, в какой семье родились, имеют право на счастливое детство, и в наших силах сделать это. Ведь от того, насколько счастливым будет детство подрастающего поколения, зависит благополучие нашей республики в будущем!»

5, 7 и 10 июня праздник продолжился. Ребятишки посетили кинотеатр «Тирасполь»; многие из них впервые в своей жизни посмотрели мультипликационный фильм в 3D формате. Затем более 20 детей и их родители отправились на увлекательную экскурсию в кишиневский зоопарк.

На этом Центр социальной поддержки ЛЖВ не останавливается. Детишек с диагнозом ВИЧ ждёт посещение художественной выставки, поездка на море и в одесский дельфинарий, а также знакомство с историческими местами Приднестровья: Кицканским монастырём, Бендерской крепостью и многое другое.



Выражаем особую благодарность Государственной Администрации города Тирасполя и ООО «Интро», Гонтарь А.Н. директору кинотеатра «Тирасполь», фонду ЦентрPAS, администрации Научно-Культурно-Просветительного Учреждения «Кишинёвский зоологический парк».

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЛЕЧЕНИЮ

Буквально «быть приверженным» - означает «следовать», «быть верным чему-то», что очень важно для лечения ВИЧ-инфицированных. Тот, кто принимал антибиотики, знает, что в течение определенного времени необходимо четко придерживаться режима приёма лекарств. Например, принимать по одной таблетке три раза в день до тех пор, пока пациент не примет все прописанные таблетки, даже если симптомы уже исчезли. При таких условиях действие антибиотиков наиболее эффективно. То же самое справедливо и для лечения инфекции ВИЧ.



Лечение ВИЧ не менее чем тремя препаратами называют высокоактивной антиретровирусной терапией (ВААРТ). Однако у ВААРТ есть одно существенное отличие от антибиотиков: ее нужно принимать очень длительное время, возможно, всю жизнь.

Пациентам назначают различные режимы терапии, однако для каждого из них приверженность к лечению ВИЧ означает приём препаратов в правильных дозах, в указанное время и согласно правилам приёма.

Сюда входят следующие элементы:

- Приём всех назначенных препаратов в правильном количестве.
- Приём препаратов в установленное время.
- Приём препаратов в соответствии с указанным пищевым режимом. Для обеспечения соответствующего усвоения некоторые препараты необходимо принимать с едой, другие - на голодный желудок или в определенное время - до или после еды. Для некоторых препаратов даже имеет значение, какую пищу вы едите, поскольку количество жира в вашей крови может влиять на их усвоение.
- Учёт взаимодействия с другими препаратами и наркотическими веществами. Если вы принимаете ещё какой-нибудь вид препаратов, необходимо проконсультироваться с врачом о возможном взаимодействии с вашими АРВ-препаратами. Это также касается потребления запрещённых наркотических веществ.
- Приверженность к лечению – это, прежде всего, ваше осознанное желание начать лечение и возможность принимать препараты согласно предписанию врача.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРИВЕРЖЕН- НОСТЬ В АРТ:

1 Вера человека в эффективность лечения. Более вероятно, что те, кто уверен в эффективности лечения, достигают высокой приверженности, чем скептики или люди без четких воззрений на свое будущее.

2 Если вы думаете о прекращении лечения из-за того, что считаете его недейственным, или вас беспокоят побочные эффекты, важно убедиться, насколько эти опасения соответствуют действительности.

3 Хорошо осведомленные и понимающие цель лечения пациенты, как правило, имеют более высокий уровень приверженности. Очень важно, чтобы вы обсудили с врачом ваши опасения относительно состояния здоровья и принимаемых препаратов.



4 Не следует прекращать или изменять режим лечения, не посоветовавшись с врачом.

5 Человек начинает себя хорошо чувствовать и перестает следить за приверженностью.

6 Один раз разрешил сам себе не принять препараты и в скором времени начинаешь пропускать все чаще и чаще.

7 Нередко люди, принимающие ВААРТ, рассчитывают не только на себя, а и на близких или социальных работников, если им не напоминают принять препарат, то они могут забыть и пропустить.



ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ!

Испокон веков человечество ведёт борьбу с разнообразными инфекциями, главными врагами человеческого рода. А тем, кого лично затронула проблема ВИЧ/СПИДа, особенно важно находиться на страже своего здоровья. Для того, чтобы избежать опасных ошибок и более осознанно подойти к вопросу лечения ВИЧ-инфекции, необходимо изучить некоторые виды инфекционных заболеваний.

ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Кандидоз является распространенным признаком СПИДа. Типичные возбудители – дрожжеподобные грибки рода *Candida*. Различные виды *Candida* являются нормальной микрофлорой человека, и если организм не ослаблен и этому не предшествовал приём антибактериальных средств, то грибы не проявляют своих патогенных свойств. Клинические проявления у пациентов с ВИЧ-инфекцией полностью соответствуют обычному кандидозу: на слизистой оболочке рта имеется серовато-белый налет, напоминающий творожные массы. Налёт легко снимается.

Среди форм кандидоза ротовой полости следует отметить заеду и атрофический кандидоз. Возможен кандидоз пищевода, который проявляется болью при глотании. Отсутствие кандидоза ротовой полости не исключает кандидоза пищевода.

Кандидоз успешно лечится противогрибковыми средствами для местного и системного применения на всех стадиях ВИЧ-инфекции.

Криптококкоз – одна из наиболее тяжёлых и опасных для жизни инфекций, поражающая больных СПИДом. Возбудитель – дрожжеподобный гриб рода *Cryptococcus*.

Входными воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути. При поражении кожи на лице возникают красные папулы или абсцессы. Если болезнь поражает кости, на трубчатых костях, позвоночнике, костях черепа и суставах появляются болезненные эрозии.

Постепенно инфекция распространяется на головной и спинной мозг. Заболевание обычно развивается у пациентов с количеством клеток CD4 < 100 в 100 мм³. Больные страдают от сильных головных болей, головокружений, рвоты, звона в ушах, становятся раздражительными. Зрение затуманивается, в глазах двоится, нарушается координация мышц, речь ухудшается, меняется поведение, возможны психотические симптомы, судороги, повышается температура. В отсутствие лечения симптомы прогрессируют.

Гистоплазмоз –

довольно редкое инфекционное заболевание, возникающее в результате вдыхания спор грибка *Histoplasma capsulatum*. Споры грибка попадают в почву с пометом зараженных животных и птиц, особенно кур и летучих мышей. Первичная лёгочная форма заболевания обычно протекает бессимптомно. При прогрессирующей форме гистоплазмоза у человека появляются симптомы, напоминающие течение туберкулёза. При тяжёлых формах острого гистоплазмоза назначают соответствующее лечение.

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Вирус герпеса – безмолвный сожитель нашего организма. Вирус герпеса годами, десятилетиями может ничем не проявлять себя. Он встраивается внутрь клеток, включая нервные клетки и клетки крови. При обстоятельствах, когда иммунитет резко понижается, инфекция активизируется. Избегайте заражения, которое может произойти половым путём или при контакте с людьми, болеющими активной формой герпеса (в том числе с «лихорадкой» на губах). Есть и другие передатчики – немытые руки, общая чашка, одно на всех семейное полотенце. При заражении начинается недомогание: температура, ломота в теле. Наутро нет болей и температуры, зато на губе появляются пузырьки. «Лихорадка» на губе – завершающий этап заражения. Герпес – очень распространенная инфекция, ее носителями является 80-90% населения Земли. При этом особо часто передаётся генитальный герпес. Эта инфекция передается половым путём от человека, который является носителем любого типа герпеса. Также среди

ВИЧ-инфицированных часто встречается такая разновидность герпеса, как опоясывающий лишай, проявляющийся в болезненных высыпаниях опоясывающего характера. Множество людей даже не подозревают, что являются носителями вируса герпеса и, таким образом, могут передавать его. Единственный способ узнать это – обратиться к специалисту и сдать анализы. Герпетическая инфекция во всех клинических формах поддается воздействию противовирусных препаратов. Наиболее действенным из них является ацикловир.

Цитомегаловирусная

инфекция тоже широко распространенная среди населения инфекция, относящаяся к семейству герпесов. Передача происходит трансплацентарно (от матери ребёнку), воздушно-капельным, контактным и половым путём, а также при переливании крови. У человека с неповрежденной иммунной системой цитомегаловирус чаще всего не вызывает никаких проявлений заболевания, либо проявляется в виде легкой простуды. Самым частым клиническим проявлением цитомегаловирусной инфекции у ВИЧ-инфицированных является ретинит. Он проявляется снижением остроты и сужением полей зрения, бессимптомным кровоизлиянием в сетчатку. Цитомегаловирус при ВИЧ-инфекции поражает и другие органы: желудочно-кишечный тракт, легкие, печень и нервную систему. Если у человека, живущего с ВИЧ, обнаружена цитомегаловирусная инфекция, ему необходим постоянный контроль состояния зрения и консультации врача-офтальмолога. Заболевание развивается обычно у пациентов с количеством лимфоцитов $CD4 < 50$ клеток в мм³. Своевременное начало АРТ предупреждает развитие болезни.

ВИЗИТ К ВРАЧУ

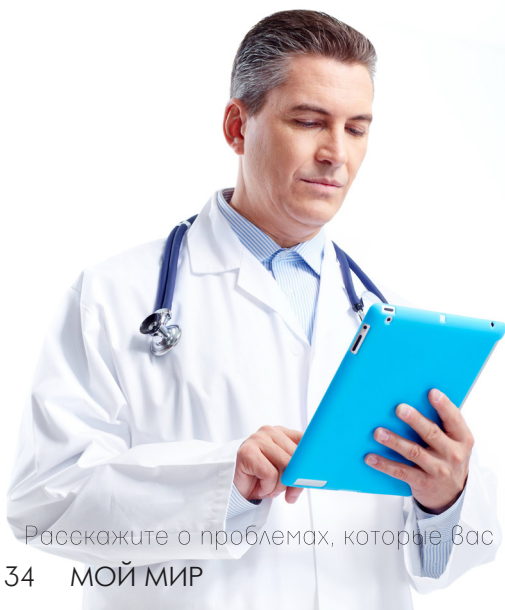
К отношениям, которые устанавливаются между вами и вашим врачом, нужно относиться как к долгосрочным. Ваш доктор, возможно, будет знать о вас и вашей личной жизни больше, чем кто-либо. Установите доверительные отношения. Помните, что вы — партнёры. Соблюдайте режим плановых визитов к врачу, следуйте его рекомендациям. Занимайте активную позицию, задавайте интересующие вас вопросы, просите разъяснений. У врача, как правило, очень плотный график приёма. Чтобы наилучшим образом использовать время, отпущенное на приём, необходимо готовиться к визиту заранее, задавать вопросы и проверять, правильно ли вы поняли врача. Прежде чем пойти на приём, запишите вопросы, которые вы хотите задать своему врачу.

Волнуют, в начале приёма. Составленный заранее перечень поможет сделать общение с врачом более продуктивным.

Кратко опишите свои симптомы: когда они начались, как долго длятся, как проявляются, что вызывает их обострение или улучшение состояния, возникали ли подобные симптомы ранее. Меняли ли вы диету или физические нагрузки, принимаете ли вы какие-нибудь лекарства.

Будьте максимально откровенны. Если вы не смогли воспользоваться рекомендациями или испытываете трудности при лечении, скажите об этом врачу, чтобы он смог внести коррективы. Если врач знает о причинах, которые не позволяют вам выполнить его инструкции, он сможет дать совет, который позволит преодолеть препятствия. Для эффективного общения с врачом важно задавать вопросы. Будьте готовы задавать вопросы о своем диагнозе, состоянии здоровья, анализах, препаратах и т.д. Список вопросов, который вы составили, готовясь к визиту, поможет вам в этом.

И главное помните, ваше здоровье в ваших руках.



Расскажите о проблемах, которые вас



ЖИЗНЬ С ВИЧ: КАК НАЛАДИТЬ КРЕПКИЙ СОН

Крепкий, освежающий сон – ускользающая мечта для многих людей с ВИЧ.

Проблемы со сном знакомы многим людям с ВИЧ. Они могут начаться на любой стадии ВИЧ-инфекции. До 75% людей с ВИЧ говорят о постоянных проблемах со сном. Одним трудно заснуть, другие то и дело просыпаются (из-за неглубокого сна или кошмаров), третьи просыпаются слишком рано. Есть и те, с кем все эти беды происходят одновременно.

Плохой сон у людей с ВИЧ может также усложнить своевременный приём лекарств, а соблюдение режима приёма препаратов чрезвычайно важно для успеха терапии.

Первый шаг на пути к здоровому сну – определить, что именно ему мешает. Конечно же, лучше всего обсудить эту проблему с врачом. Проблемы со сном у людей с ВИЧ могут начаться из-за нескольких факторов:

- Вирус иммунодефицита сам по себе может препятствовать здоровому сну. Дело в том, что инфицированные клетки в мозге производят нейротоксины и вызывают химические сигналы, нарушающие сон.
- Лекарств, как от ВИЧ, так и от связанных с ВИЧ болезней.
- Психического состояния, например, депрессии или тревожности.
- Злоупотребления алкоголем или приёма наркотиков, особенно стимулирующих центральную нервную систему.

Кроме того, проблемы со сном могут вызываться изменениями в уровне гормонов (например, повышенные или пониженные уровни гормона щитовидной железы или тестостерона), нехваткой кальция и/или витамина B12, инфекционными заболеваниями (включая простуду или грипп).

Как наладить здоровый сон?

Поменьше света! Чрезмерно много света ночью – именно из-за этого и не высыпаются многие люди. В отсутствие света наше тело производит гормон мелатонин, помогающий нам заснуть. Отключите все источники света внутри спальни, включая мигающие индикаторы и дисплеи. Выключите их, прикройте или заклейте, или вообще вынесите из комнаты.

Поменьше кофеина! Кофеин – самый распространенный на этой планете психоактивный (изменяющий сознание) наркотик. Стимулируя центральную нервную систему, он ускоряет сердцебиение, повышает температуру и кровяное давление, а, значит, увеличивает время, необходимое для засыпания, сокращает время сна и уменьшает время фазы глубокого сна.

Если в 8 утра вы выпили чашку кофе, содержащую 260 мг кофеина, то к 11 вечера в вашем организме все еще будет 33 мг, а даже этого достаточно, чтобы нарушить сон.

Хотите выспаться? Тогда вот как нужно обойтись с кофеином:

1. Ограничьте употребление после 10 утра.
2. Сократите общее употребление кофеина. В течение первых 48 часов после отказа от кофеина у вас может начаться синдром отмены, например, головные боли. Подобные симптомы могут длиться от двух до девяти дней. Если вас «ломает», то знайте – вы на верном пути.
3. Кофе без кофеина не бывает! В той же по объему порции кофе «без кофеина» его все равно не меньше 20 мг.

Проведите ревизию ваших лекарств и пищевых добавок. Вместе с вашим врачом проанализируйте все принимаемые вами лекарства и пищевые добавки, чтобы понять, не кроется ли в них причина нарушений сна. Очень важно, чтобы режим приема лекарств и

сами препараты подбирались индивидуально для каждого человека. Только так можно обеспечить долгосрочный прием подходящих эффективных препаратов, не нарушающих образ жизни человека с ВИЧ.

Вы «женитесь» на АРТ на всю жизнь, а этот союз обязательно должен быть удачным!

Обеспечьте себя нужными вам витаминами и минералами. Если вам не хватает кальция или витамина B12, то приём комплекса витаминов В-группы, а также кальция и магния помогут вам расслабить мышцы.

Избегайте снотворного. Снотворное может быть краткосрочным решением проблемы для некоторых людей, но в долгосрочной перспективе оно вызывает зависимость, отрицательно влияет на саму структуру сна и оставляет вас сонным и вялым на следующий день.

Вот что можно сделать:

1. Выключите всю электронику.
2. Убавьте свет.
3. Включите тихую музыку.
4. Проветрите комнату, в которой вы будете спать. Наилучшая температура для сна – от 16°C до 20°C.
5. Примите горячую ванну. Резкое снижение температуры тела, которое произойдет после выхода из нее, может вам уснуть.
6. Уделите время медитации, потянитесь, почитайте.
7. Когда вы уляжетесь, попробуйте глубокое дыхание – вдох 5 секунд, задержка дыхания на 2 секунды, выдох 5 секунд. Дышите так, пока не заснете.

*Сон — тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции.
Габриэль Оноре Марсель*

Начните вести дневник. Ведение дневника – прекрасный способ справиться со стрессом и замечательное вечернее занятие. Вы можете начать и особый «дневник благодарностей», посвященный приятным событиям дня, а это со временем поможет вам перестроиться на более оптимистичный лад.

Есть и вещи, которыми не стоит заниматься перед сном. Не затевайте сложных разговоров с партнёром, не вступайте в ссоры – переживания не дадут вам быстро заснуть и сделают сон менее благотворным. Не подсчитывайте расходы, не смотрите тяжёлые фильмы, избегайте шумных передач с бушующими страстями, если уж вы смотрите телевизор.

Обращайте внимание на своё внутреннее состояние. Все мы разные, и пусть у вас появится именно ваш личный арсенал средств, помогающих крепкому, освежающему сну.

Физические упражнения

Физические упражнения улучшают общее состояние и самочувствие всех людей. Умеренные физические упражнения оказывают благотворное влияние на иммунную систему. Они способствуют поднятию настроения и поддерживают здоровый внешний вид. Физические упражнения и хорошее питание помогают укрепить мышечный тонус. Они также помогают снизить уровень липидов в крови.

Липиды – это жиры (холестерин, триглицерид), которые находятся в крови. Люди, в крови которых высокий уровень липидов, подвергаются высокому риску проявления сердечнососудистых заболеваний. Прием АРВ-препаратов у некоторых людей повышает уровень липидов в крови. Другим побочным эффектом от приема АРВ-препаратов является липодистрофия – нарушение в распределении жиров в организме. У людей, принимающих антиретровирусную терапию, наблюдаются изменения в жировом слое.

К ним относятся:

- Скопления жира на туловище, главным образом на животе, а также вокруг шеи и плеч, или на груди (последнее чаще всего характерно для женщин).
- Потеря жирового слоя под кожей на руках, ногах, щеках, уменьшение ягодиц, появление видимых вен на руках и ногах. Только этот вид потери жирового слоя специфичен для ВИЧ-инфекции. Скопления жира, описанные выше, встречаются и у ВИЧ-отрицательных людей.



ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ЛИПОДИСТРОФИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ:

1 Следите за употреблением жиров и простых углеводов, не злоупотребляйте ими.

2 Занимайтесь аэробикой, плаванием, прогулками, велоспортом.

3 Избегайте алкоголя и курения.

4 Принимайте биодобавки (по совету врача!).



Для того чтобы упражнения приносили пользу, они должны быть регулярными, поэтому вам следует выбрать программу, которая нравится вам и соответствует вашему образу жизни. Быстрая ходьба, бег, танцы,

плавание, тренировки в спортивном зале – вот некоторые из возможных вариантов упражнений. Тем не менее, некоторые из этих упражнений не очень полезны при гепатите, который часто встречается у ВИЧ-позитивных.

Важно помнить, что перед началом тренировок и занятий стоит проконсультироваться со специалистом.

Перед началом упражнений стоит убедиться в том, что уровень жидкости в организме адекватен. И что вы пьете достаточное количество воды во время тренировки – около 200 мл каждый 15 минут тренировки. Лучшее время для упражнений – 30 минут после принятия небольшого количества пищи. Не стоит есть во время тренировки, но после нее съешьте что-то, богатое белками и углеводами, для увеличения мышечной массы, но не раньше чем через час после завершения. Не делайте упражнений, если у вас повышенная температура тела.

ШВЕДСКИЙ КЛАД

В последние два десятилетия в Молдове получил постоянную прописку институт волонтерства, занявший свою нишу в неправительственном секторе. Жители республики уже привыкли к этим «чужакам» из разных стран, которые, оставив своих близких, работу и налаженную жизнь, не за деньги и звания, а только во имя милосердия и сострадания возьмется с нашими стариками, инвалидами, бездомными, наркозависимыми, людьми, живущими с ВИЧ и т.д.

Волонтер Эрика Хеллсинг Рюдергорд (Erika Hellsing Rydergard) из Стокгольма - одна из таких добровольцев. Вот уже полгода, как она работает в общественной ассоциации «Viața Nouă», где её за неоценимую помощь в организации называют «шведским кладом».

Эрика, наша маленькая страна не особо известна жителям западных государств. Как ты попала в Молдову?

Многие знают о волонтерах Корпуса Мира, работающих по американской программе, о британских добровольцах Армии Спасения, помогающих больным и бедным по всему земному шару. Но немногие информированы, что похожие программы открыты и в Европейском Союзе. Например, долгосрочный волонтерский про-

ект European Voluntary Service (EVS), который финансируется Европейской Комиссией. Однажды, заглянув на страницу этой организации, я узнала о запуске проекта по правам человека в Грузии и Молдове. Меня эта информация заинтересовала, и я отправила документы. Вскоре организация ADVIT Moldova рекомендовала меня общественной ассоциации «Viața Nouă» А теперь я здесь, в Молдове, - улыбаясь, ответила Эрика.

У тебя 13-летний стаж в добровольческом движении. Как это у тебя получилось?

- В Швеции, где я жила, и в Англии, где училась, общественные организации вывешивают на своих сайтах в интернете «адреса полезных дел». Любой человек, будь то школьник, домохозяйка или политик, может предложить свои услуги. «Волонтерить» я начала ещё



в школе, а затем и в университете: в свободное от занятий время помогала иностранцам овладеть английским языком. Чтобы самой выучить русский язык, год жила в Санкт-Петербурге. Была там волонтером в организации, которая помогает бездомным. Вернувшись в Швецию, защитила мастерат и получила диплом политолога. Затем устроилась в шведскую консультационную фирму. Знание русского языка помогло мне занять должность координатора программ для Белоруссии и Украины. К моему огорчению, в обязанности координатора не входили поездки и командировки. Оказалось, что по-

стоянное пребывание в офисе не по мне. Там было очень скучно! Часто я мысленно сравниваю свой офис в Швеции и волонтерство в ОА «Viața Nouă». Работа в Молдове мне нравится гораздо больше, чем дома. Меня восхищает то, что эта большая перспективная организация вытаскивает сотни молодых людей со дна жизни, куда они попали из-за наркотической зависимости. Удивительно, что организация, имеющая офис, реабилитационный центр, филиалы по всей республике, началась всего лишь с трёх человек, создавших это уникальное сообщество.

*«Эрика – Солнц нашей организации», –
одной фразой определил ее вклад руководи-
тель ОА «Viața Nouă» Руслан Пофержа.*

Наша героиня всех удивила хорошим знанием русского языка и опытом работы в НПО, при личном знакомстве выяснилось, что она не только ответственный, но и инициативный человек. До «Viața Nouă» Эрика ничего не знала ни о наркотиках, ни о ВИЧ-инфекции. Чтобы быстрее войти в курс дела, она по собственному желанию принимала участие в «круглых столах», тренингах и семинарах, организованных для сотрудников, бенефициариев и волонтеров организации.

На данный момент Эрика помогает администрировать сайт организации (www.positivepeople.md),

переводит статьи, письма, отчёты с русского на английский язык. Когда в социальном центре проходят группы для людей, живущих с ВИЧ, Эрика помогает сотрудникам заниматься с детьми бенефициариев. Так она подружилась с девочкой, у которой есть только отец и старшая сестра. Теперь над рабочим столом волонтера можно увидеть бумажное сердечко с трогательной надписью: «Дорогая Эрика! Спасибо тебе за то, что ты помогаешь мне с английским языком и провожаешь меня домой. Я тебя люблю!».



Обещанное увеличение бюджета

В этом году Министерство здравоохранения увеличило размер планируемого бюджета на борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа: 48 млн леев на 2014 год и 56 млн леев на 2015 год. Мы отправили в Минздрав вопрос о том, на что именно государство планирует потратить эти средства, и какой дальнейший сценарий выбран для закупок АРВ-препаратов за счёт госбюджета.

В ответе на официальный запрос от ОА «Позитивная инициатива» было сказано, что в 2014 году 26 816 000 леев планируется выделить на профилактику среди уязвимых групп (закупка шприцев для снижения вреда), на закупку АРВ (1, 2, 3-й линии, профилактика клотримаксозолом, на амбулаторное лечение, лечение беременных, лечение сифилиса) будет потрачено 16 878 900 леев и на закупку тестовых систем и лабораторной диагностики - 4 537 400 леев.



Дотации для детей

Одна из целей, которую мы ставили перед собой в этом году - обеспечение детей ВИЧ-дотациями со стороны государства, чтобы придать устойчивость той помощи, которая сейчас доступна за счёт Глобального фонда.

Также мы обратились в Министерство здравоохранения и Министерство труда социального развития и семьи с официальным запросом на изменение критериев по назначению группы инвалидности для детей с ВИЧ, надеясь на положительные реакции, но ответ обоих министерств оказался абсолютно неудовлетворительным.

В ответах министерств, сказано, что назначить группу инвалидности для ВИЧ-позитивного ребенка можно только тогда, когда у него проявились серьёзные физические дефекты и ограничения его физических возможностей вследствие ВИЧ. Напомним, что для взрослых с ВИЧ получение группы проходит по более лёгкой схеме, где, начиная с уровня СД4

менее 500, человек может получить группу, затем, если есть коинфекции и уровень СД падает (еще ниже) - группа повышается, соответственно повышаются и дотации. Более того, у взрослых также учитывается и коэффициент социальной уязвимости, умножая на который, существует возможность ещё более повысить группу. Несмотря на полученные ответы, мы продолжаем верить, что правительство возьмёт на себя всю меру ответственности за обеспечение устойчивости той помощи, которую сейчас получают дети, живущие с ВИЧ за счёт средств, предоставляемых Глобальным фондом. Ведь это наши дети.



6 простых способов жить лучшей жизнью

Вы заурядный человек?

Вы проживаете дни, которые похожи один на другой? Если «да», то Вам стоит привести в жизнь перемены. Шесть простых способов помогут Вам жить жизнью, о которой Вы так давно мечтали.

Для большинства из нас день идет за днем с мельчайшими изменениями. Мы просыпаемся с утра, идем на работу, либо занимаемся рядом других привычных дел, приходим домой, заваливаемся уставшими и спим. Далее все, то же самое с самого начала.

Единственное, что ощутимо, мы все стареем. Проживая жизнь в рутине, мы иногда попадаем в ловушку, где нас не заботит или мы не осознаем, что существует мир полный невероятного, который ждет, чтобы его исследовали.

Время перемен в Вашем видении. Нам необходимо выбраться из крысиных бегов, поэтому Вот 6 простых способов жить лучшей жизнью:

1 Встретьтесь лицом к лицу со своим страхом

Существует очень мало людей, которым нравятся выходить из зоны комфорта. Независимо от того, относится ли Ваш страх к боли, к неудаче или ещё к чему-то, для того чтобы развиваться, Вам необходимо выйти из зоны комфорта и заставить пройти лишние метры, чтобы стать человеком, которым Вы всегда хотели стать.

2 Относитесь к людям так, как бы хотели, чтобы относились к вам

Эта истина стара, но, к сожалению, практикуется всё реже и реже. Часто мы выходим из себя, когда что-то происходит не так, как мы планировали. Следующий раз, когда Вы будете на пороге гнева или соберётесь сделать что-то неправильное по отношению к другим, остановитесь. Подумайте, хотели бы Вы, чтоб к Вам отнеслись так же. Это поможет взглянуть на проблему с другой стороны, и Вы найдёте иное решение возникшей проблемы.

3 Не вините окружающих в своих ошибках

Это трудно принять, но все мы находимся там, где оказались в настоящий момент только потому, что принимаем соответствующее решения изо дня в день. Легче свалить всю вину на окружающих, чем понять – на самом деле, только мы виноваты в том, что происходит с нами.

В следующий раз, когда вы соберётесь обвинить кого-то в ошибке, задумайтесь. Постарайтесь быть разумным, чтобы преодолеть препятствия на вашем пути. Примите сложившуюся ситуацию как урок на будущее.

4 Ищите в людях хорошее

Обычно намного проще увидеть плохие стороны человека, которые тщательно скрывают хорошие. В следующий раз, когда вам придётся иметь дело с человеком, о котором вы не сильно заботитесь по какой-либо причине, постарайтесь изменить своё отношение. Взгляните на него с положительной стороны и примите таким, какой он есть в хорошем смысле. Проявите уважение.

5 Отдавайте

Значимость человека измеряется тем, что он делает и что отдаёт, не ожидая ничего в ответ.

Независимо от того, что вы отдаёте – время, знания или просто протянули руку помощи – осознание того, что вы сделали что-то хорошее, является достаточной наградой.

6 Взгляните на жизнь, как на большой класс

Просыпаясь, каждый день представляйте, что это ваш последний шанс научиться тому, о чём вы всегда мечтали. Смотрите на людей, которые вас окружают, как на одноклассников. У каждого человека можно чему-то поучиться и применить его знания, чтобы стать человеком своей мечты.



<http://growth.in.ua/6-prostyh-sposobov-zhit-luchshej-zhiznju/>

Мемориал Памяти умерших от эпидемии **СПИДа**

Кишинёв, Парк
«Штефан чел Маре»

