

lumea mea

TOTALIZĂRILE CAMPANIEI SOCIALE
„NEDETECTABIL = NETRANSMISIBIL”
(N=N), CU SLOGANUL „TESTEAZĂ-
TE LA HIV!”, PRILEJUITĂ ZILEI
INTERNATIONALE DE COMEMORARE
A PERSOANELOR DECEDATE DE SIDA

JOS MĂINILE. CE ESTE
HĂRȚUIREA SEXUALĂ ȘI CE
TREBUIE SĂ FACEȚI DACĂ
SUNTEȚI HĂRȚUIT?

ANA VOSTRĂ CÎNCHINA: AJUNGE
SĂ TE PLÂNGI, IA PASTILELE ȘI
CONTINUĂ-ȚI VIAȚA LINIȘTIT

cuprins

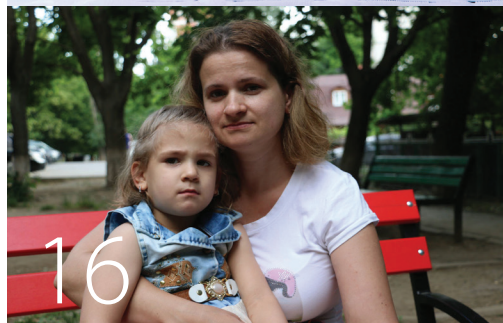
APRILIE-IUNIE 2018



6



14



16



24

Știri

- 4 Institutul pentru drepturile omului a deschis o linie fierbinte pentru persoanele cu necesități speciale
- 5 În Moldova 8505 persoane trăiesc cu HIV. Numărul lor crește în fiecare an

Advocacy Comunitar

- 6 Totalizările campaniei sociale „Nedetectabil = Netransmisibil” (N=N), cu sloganul „Testează-te la HIV!”, prilejuită Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate de SIDA

Sănătate reproductivă

- 12 Steriletul intrauterin. Cum funcționează?

Copiii noștri

- 16 Trei istorii al familiilor care cresc copii cu boli genetice rare

Sfaturile psihologului

- 22 7 semne a dependenței de internet pentru cei care tot timpul sunt online

Rubrica juristului

- 24 Jos mâinile. Ce este hărțuirea sexuală și ce trebuie să faceți dacă sunteți hărțuit?

Asupra ediției au lucrat
Redactor principal, jurnalist Elena Derjanschi
Redactor versiune în limba rusă Tatiana Gudjabidze
Traducere SRL „IntraLex C&C”
Design, tipar IS „Tipografia Centrală”
Tiraj 2500 exemplare

 **Inițiativa
POZITIVĂ**

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

Istorii de viață

- 27 Evghenii Barda, despre cum s-a tratat de tuberculoză: „Nu o dată mi s-a spus că nu am mult de trăit. Apoi, când mă întâlneau pe stradă se mirau că încă trăiesc”

Oaspetele numărului

- 30 Polina Sineatkina: „Dacă sincer m-am prins asupra gândului, că mă mândresc de faptul că am fost bolnavă de tuberculoză”

Viața cu semnul ”+”

- 34 Tratament prealabil. Principalul despre tratamentul profilactic al tuberculozei la persoanele cu HIV
- 37 Elena Rastochina: „Eu trebuia să plec la un stagiu în Germania, am făcut un test HIV, și el s-a dovedit a fi pozitiv”

Fața de pe copertă

- 40 Ana Vostricichina: „Ajunge să te plângi, ia pastilele și continuă-ți viața liniștit!”

În conflict cu legea

- 46 În Instituția Penitenciară nr. 9 Pruncul își începe activitatea comunitatea terapeutică. Cum poți ajunge acolo?

Viața fără droguri

- 48 Sute de oameni au participat la evenimentul „Împreună pentru viață”, consacrată Zilei internaționale împotriva abuzului și traficului ilicit de droguri



Materialul a fost elaborat și tipărit în cadrul Programului «Fortificarea Controlului Tuberculozei și Reducerea Mortalității SIDA în Republica Moldova 2018-2020», finanțat de Fondul Global pentru Combaterea SIDA, Tuberculozei și Malariei (Grantul MDA-C-PCIMU). Recipient Principal - Instituția Publică „Unitatea de Coordonare, Implementare și Monitorizare a Proiectelor în Domeniul Sănătății” (IP UCIMP DS), sub-recipient A.O. „Inițiativa Pozitivă”. Materialul nu poate fi distribuit în afara teritoriului Republicii Moldova și nu poate fi comercializat. Donatorii nu poartă responsabilitate pentru conținutul acestui material. DISTRIBUIRE GRATUITĂ. Chișinău, 2018

ȘTIRI

O locuitoare din Moldova, nu a fost corect diagnosticată cu HIV, copilul ei s-a infectat cu HIV pe cale verticală. Acum ea va primi 600 000 lei în calitate de despăgubire morală.

Unei mame HIV-pozitive din Moldova i se va achita o compensație în sumă de 600 000 lei în calitate de despăgubiri morale din cauza, că acum doi ani, în timpul sarcinii, de două ori a făcut testul la HIV și în ambele cazuri maladia nu a fost depistată. La câteva zile după nașterea copilului, s-a depistat că copilul s-a infectat cu HIV prin alăptare, în timpul sarcinii, precum și din cauza neadministrării terapiei ARV de profilaxie. Toate acestea puteau fi evitate dacă mama ar fi diagnosticată corect în timpul sarcinii, iar apoi ar fi fost întreprinse toate măsurile pentru prevenirea infectării pe cale verticală.

Conform materialelor cauzei, rezultatele căreia au fost publicate pe site-ul Institutului pentru Drepturile Omului, femeia s-a adresat în instanță cu cerere de chemare în judecată contra trei instituții medicale, care au dat dovadă de neglijență. „Femeii i-a fost recoltat sângele pentru test în policlinica de la locul de trai. Sângele trebuia să fie transmis pentru efectuarea testului în alt oraș. Însă mostra a fost păstrată trei săptămâni în condiții necorespunzătoare, înainte de a fi transmisă laboratorului pentru cercetare. La ședința de judecată acest lucru a fost explicat prin economia de carburanți. Ca urmare, rezultatul analizei a fost negativ, cu toate că la acel moment femeia deja era HIV-pozitivă, - a explicat avocatul Institutului pentru Drepturile Omului din Moldova (IDOM), care a condus

cauza, Oleseă Doronceanu.

De asemenea din materiale este cunoscut, că rezultatele celui de-al doilea test la HIV nu i-au fost comunicate pacientei, cu toate că ele erau pozitive. „Pacientei i s-a luat a doua oară sânge, fără a i se spune că e pentru testul HIV. Sângele iarăși a fost păstrat două săptămâni, până a fi expediat în laborator. Rezultatul celui de-al doilea test a fost cunoscut o lună până la naștere, el au fost expediat la instituția medicală unde pacienta a dat sânge pentru acest test. Însă rezultatele testului au fost citite doar peste o lună, adică când pacienta deja născuse. Pacienta s-a dus să nască, și chiar dacă în fișa ei lipsea rezultatul celui de-al doilea test, ei i-a fost scris tratament profilactic. Deja după ce a născut, medicul ei de familie i-a

comunicat, că rezultatul celui de-al doilea test este pozitiv”.

În opinia avocatului, a fost posibil de evitat infectarea copilului, dacă toate măsurile de profilaxie ar fi fost respectate în modul corespunzător.

Hotărârea emisă de instanță în iunie 2018 cu privire la achitarea despăgubirilor morale pacientei va fi contestată de către avocații Institutului pentru Drepturile Omului la instanța de apel, deoarece suma solicitată era egală cu 1 milion de lei.

„În afară de aceasta, în hotărârea primei instanțe nu a fost recunoscut faptul de divulgare a statutului. Cu toate că după cum am aflat noi, despre statutul HIV-pozitiv au aflat mai mulți lucrători medicali”, — a adăugat Oleseă.

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

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

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

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

Apelul la linia fierbinte

079 838 408

este gratuit și anonim.



În Constituția Republicii Moldova cuvântul „handicapat” a fost substituit cu „persoană cu dizabilități”

În noua redacție a Constituției Republicii Moldova nu va mai fi folosit cuvântul „handicapat”.

Guvernul a aprobat modificarea articolelor 50 și 51 ale Constituției Republicii Moldova.

Termenul „handicapat” a fost recunoscut ca fiind discriminatoriu față de persoanele cu dizabilități fizice și mintale. Modificările Constituției au fost efectuate ținând cont de tendințele actuale ale legislației internaționale.

În convenția ONU cu privire la drepturile persoanelor cu dizabilități, ratificată de Republica Moldova, se spune că statele trebuie să treacă la o

nouă paradigmă a dizabilității. Acum valoarea de bază devine trecerea de la modelul medical de lucru cu handicapării la cel social, bazat pe adaptarea persoanelor cu dizabilități și

integrarea lor maximă în societate.



În Moldova 8505 persoane trăiesc cu HIV. Numărul lor crește în fiecare an

Conform datelor Spitalului de Dermatologie și Maladii Comunicabile, în Republica Moldova 8505 persoane trăiesc cu HIV. Conform estimărilor specialiștilor numărul lor este de mai mult de 15000 de persoane.

În 2017 medicii au depistat 835 de persoane ce trăiesc cu HIV. Numărul cazurilor noi de infectare cu HIV în fiecare an crește cu 800 de persoane.

Potrivit statisticii, în 2017 de la maladiile provocate de HIV au decedat 239 persoane. În total de la începutul epi-

demiei din cauza maladiilor asociate cu HIV au decedat 3382 persoane.

Astăzi terapia antiretrovirală este administrată de 5162 persoane, la 4130 din ele încărcătura virală este zero (este indeterminabilă).

În Moldova terapia antiretrovirală

este acordată gratuit tuturor categoriilor de cetățeni. Iar testul la HIV poate fi efectuat gratuit în cadrul Spitalului de Dermatologie și Maladii Comunicabile, în centrele medicilor de familie, în orice laborator privat, precum și în centrele sociale regionale și în organizațiile HIV-service.

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

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

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

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

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

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

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

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

Totalizările campaniei sociale „Nedetectabil = Netransmisibil” (N=N), cu sloganul „Testează-te la HIV!”, prilejuită Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate de SIDA

Asociația Obștească „Inițiativa Pozitivă” cu eforturile comune ale membrilor și partenerilor din regiuni a desfășurat în Republica Moldova (inclusiv regiunea Transnistria) o campanie socială de angajare, denumită: „Nedetectabil = Netransmisibil” (N=N), cu sloganul „Testează-te la HIV!”, prilejuită Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate de SIDA.

Campania a fost desfășurată:

Cu suportul financiar al: IP „UCIMP” DS (grantul Fondului Global) și UNAIDS Moldova.

Sub egida: Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale; Ministerului Justiției și Ministerului Afacerilor Interne.

Cu susținerea: Inspectoratului General al Poliției al MAI; Inspectoratului Național de Probatiune; Administrației Naționale a Penitenciarelor; Direcției Sănătății a Consiliului Municipal Chișinău; IMSP „Spitalului de Dermatologie și Maladii Comunicabile”; Clubului de Fotbal „ZIMBRU”.

În colaborare cu: A.B. „Miloserdie” (Bender); CI „Trinitati” (Ribnița); A.O. „Zdorovoie Budushee” (Tiraspol); A.O. „Pas cu Pas regiunea Sud” (Cahul); A.O. „Programe Medico-Sociale”; A.O. „Respirația a doua” (Bălți); A.O.

„Genderdoc-M”; CSR „Renașterea” (Chișinău); CSR „Viața cu speranță” (Bălți); CSR „Împreună pentru Viață” (Comrat); A.O. „Alianța Sănătății Publice” (Tiraspol); A.O. „Adept” (Comrat); A.O. „Adolescentul” (Orhei).

Parteneri media: locals.md; point.md; forum.md; allmoldova; TVR; TV8 etc.

Obiectivele specifice ale campaniei:

- Sporirea nivelului de informare a populației, în special în rândul tinerilor, despre infecția HIV/SIDA;
- Creșterea gradului de toleranță față de persoanele care trăiesc cu HIV și alte populații-cheie;

TESTEAZĂ-TE LA HIV!



Nedetectabil = Netransmisibil

Organizator



Sub Egida



Cu suportul financiar al



Cu susținerea



În colaborare cu



Partener online general



Parteneri media





- Extinderea accesului la întregul spectru de servicii (prevenire, tratament, îngrijire și sprijin social profesional, testare) pentru persoanele care trăiesc cu HIV și alte populații-cheie;
- Formarea durabilității serviciilor pentru persoanele care trăiesc cu HIV și alte populații-cheie;
- Consolidarea relațiilor intersectoriale;
- Consolidarea capacității comunităților-cheie.

Activitățile proiectului

Campania a fost desfășurată cu implicarea directă a partenerilor regionali. Astfel, în procesul realizării evenimentelor campaniei au fost implicate 13 organizații care prestează servicii pentru persoanele infectate / afectate de HIV.

Elaborarea conceptului campaniei, scopului și obiectivelor, precum și a evenimentelor acesteia au fost elaborate cu participarea directă a reprezentanților comunității persoanelor care trăiesc cu HIV și partenerilor Asociației Obștești „Inițiativa Pozitivă” din regiuni.

Evenimentele campaniei au cuprins circa 40 de localități.

În total au fost informate în mod direct prin distribuirea materialelor informative peste 30.000 de persoane.

Reprezentanții A.O. „Inițiativa Pozitivă” în cadrul evenimentelor campaniei au testat la HIV circa 200 de persoane.

Descrierea evenimentelor:

Ședințe / ateliere de lucru - întâlniri la nivel local cu comunitățile persoanelor care trăiesc cu HIV și alții

În cadrul campaniei „Nedetectabil = Netransmisibil” (N=N), cu sloganul „Testează-te la HIV!”, prilejuită Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate de SIDA, în mai multe orașe din Republica Moldova (inclusiv Transnistria) au fost desfășurate ședințe / ateliere de lucru / întâlniri cu reprezentanții comunității persoanelor care trăiesc cu HIV. În cadrul ședințelor respective au fost abordate subiecte ce țin acțiunile planificate de către comunitate atât în cadrul campaniei date, cât și pentru anul 2018 în continuare, stabilindu-se prioritățile și planul de acțiuni.

Sesiuni de informare pentru tineri

Sesiunile informative pentru tineri reprezintă încă unul dintre evenimentele tradiționale, care sunt organizate în fiecare an în preajma Zilei Internaționale de Comemorare a persoanelor decedate de SIDA.

În cadrul acestei campanii au fost desfășurate sesiuni informative în incinta colegiilor și /sau universităților, în cadrul cărora elevii/studenții au fost informați cu privire la infecția HIV, care sunt căile de transmitere și care sunt măsurile de prevenire și protecție.

Toți participanții au primit materiale informaționale, breloace și panglici roșii (toate cu imprimare simbolică a campaniei).

În total au fost informați circa 1.000 de tineri.

Acțiunea „Traseul Securității”

„Traseul Securității” – este o acțiune anuală, care are drept scop informarea populației despre problema HIV/SIDA și promovarea toleranței față de persoanele HIV- pozitive prin intermediul distribuirii materialelor informative și comunicarea cu oameni în locurile publice, în stradă, în transportul public etc. Voluntarii și colaboratorii organizațiilor membre și parteneri din diferite orașe ale Moldovei, inclusiv



din Transnistria, au distribuit pliante informative, panglici de culoarea roșie, brelocuri, baloane etc. și au comunicat oamenilor despre problema HIV/SIDA, la fel, încurajându-i să manifeste toleranță față de persoanele HIV-pozitive.

În total au fost informate peste 12.000 de persoane.

Acțiunea „Poartă panglica roșie – manifestă solidaritate!”

Deja circa 5 ani consecutiv, acțiunea „Poartă panglica roșie – manifestă solidaritate!” se desfășoară pe teritoriul Republicii. Grupul țintă al acestor acțiuni sunt conducătorii auto cărora li se propune de către colaboratorii și voluntarii organizațiilor membre și parteneri, să aplice pe parbrizul din spate al automobilului un autocolant în formă de panglică roșie în semn de solidaritate. Conducătorii care răspund provocării au primit în dar odorizante auto simbolizate și pliante tematice. Acțiunea poartă un caracter durabil/de durată, astfel încât majoritatea conducătorilor auto nu vor dezlipi stickerul - panglica roșie pe parcursul întregului an, manifestându-și astfel solidaritatea.

În acest an, în cadrul acțiunii respective au participat și colaboratorii celor 42 de subdiviziuni ale Inspectoratului General al Poliției al MAI.

Astfel, în cadrul acțiunii respective au fost informate circa 6.700 de persoane, dintre care 3.900 de persoane au fost informate de către colaboratorii IGP.

Acțiunea „Aprinderea Lumânărilor” în Ziua Internațională de comemorare a persoanelor decedate de SIDA

Acțiunea de comemorare a persoanelor decedate de SIDA prin aprinderea lumânărilor este o acțiune tradițională, de suflet, în cadrul căreia sunt invitate rudele, prietenii, apropiații celor care au decedat din cauza maladiei SIDA.

Seara, odată cu apusul soarelui, acestea se adună și în memoria celor decedați din cauza HIV/SIDA aprind câte o lumânare.

Asemenea activități au avut loc la Chișinău, Bălți, Comrat, Cahul, Bender etc.

Acțiuni de informare și testare prin intermediul Clinicii Mobile

În perioada campaniei, echipa „Inițiativa Pozitivă” din cadrul Centrului de zi au desfășurat deplasări în teritoriile preluate la începutul anului 2018 pentru efectuarea acțiunilor de informare

și testare prin intermediul Clinicii Mobile.

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

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

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

În total prin intermediul Clinicii Mobile au fost testate în jur de 120 de persoane.

Testarea colaboratorilor organizațiilor partener care cunoscute publicului larg

În perioada 10 – 31 mai 2018, A.O. „Inițiativa Pozitivă” a efectuat consilierea și testarea colaboratorilor unor or-



ganizații publicului larg din Chișinău, și nu numai.

Colaboratorii organizațiilor respective au beneficiat de testare gratuită la HIV, Hepatita C și sifilis. Testarea a fost efectuată de către colaboratorii asociației, instruiți și calificați în domeniu.

Toate rezultatele la testare, din fericire, au fost negative.

Meci amical de fotbal

La data de 24 mai pe stadionul „Zimbru” din Chișinău a avut loc un meci amical de fotbal consacrat Zilei Internaționale de comemorare a persoanelor decedate din cauza SIDA, al cărui scop a fost consolidarea interacțiunii dintre factorii de decizie și atragerea atenției publicului larg asupra soluționării problemelor legate de HIV/SIDA, în cadrul căruia au participat reprezentanți ai structurilor de stat, reprezentanți ai structurilor ONU, persoane publice cunoscute publicului larg, vedete autohtone etc. Unul dintre elementele importante ale evenimentului respectiv a fost promovarea importanței testării la HIV.

Programul evenimentului a inclus:

- Testarea la HIV, Hepatita C și sifilis a participanților celor două echipe;

- Briefing pentru presă;
- Meciul propriu-zis (din 2 reprize);
- Premiarea participanților.

În cadrul briefingului de presă, în calitate de speakeri au participat:

- Svetlana Cebotari – Ministru al Sănătății, Muncii și Protecției Sociale;
- Marin Maxian – Șeful Direcției Generale Securitate Publică a IGP al MAI, comisar șef;
- Nicolai Jelamschi – Director executiv, IP „UCIMP” DS;
- Svetlana Plămădeală – Manager de țară, UNAIDS Moldova;
- Ruslan Poverga – Director General, A.O. „Inițiativa Pozitivă”;
- Olia Tira – Ambasadoarea Bunei Voințe în Republica Moldova.

La finele briefingului de presă, dna Cebotari Svetlana - Ministru a Sănătății, Muncii și Protecției Sociale a făcut public și în emisie directă un test la HIV.

Sedintă de lucru pentru reprezentanții organelor de drept

Pentru informarea partenerilor cu privire la specificul campaniei, cât și despre evenimentele preconizate

în comun, la Chișinău, la data de 14 mai 2018 a avut loc o ședință de lucru cu participarea reprezentanților Inspectoratului General al Poliției și Inspectoratului Național de Patrulare (cu reprezentanți din toate orașele acoperite de evenimentele campaniei). Printre principalele subiecte discutate au fost: promovarea toleranței față de persoanele HIV- pozitive, importanța testării la HIV, depășirea stigmatizării și discriminării etc.

Acțiuni de informare a populației în comun cu IGP / INP

La data de 18 mai 2018, reprezentanții Inspectoratului General al Poliției al MAI din 42 de subdiviziuni din întreaga republică au desfășurat câte o acțiune de informare a populației generale, inclusiv și a conducătorilor auto despre Ziua Internațională de comemorare a persoanelor decedate de SIDA, marcată în ziua de 20 mai curent, îndemnând fiecare persoană informată să aibă grijă de sănătatea sa și a celor apropiați, și respectiv, să facă testul la HIV.

Concurs „Prinde panglica roșie” («Поймай красную ленту»)

În perioada 14 – 25 mai 2018, în rețeaua de socializare „Facebook” a fost



lansat un concurs denumit „Prinde panglica roșie” («Поймай красную ленту»).

În cadrul concursului a putut participa fiecare doritor care are pagină în rețeaua dată, fără limite de vârstă sau

sex. Tot ce a trebuit de făcut pentru a participa în cadrul concursului a fost de a posta cu hashtag-ul denumirii concursului o fotografie cu vreun automobil pe care este lipit stickerul sub formă de panglică roșie.

În total la concurs au participat peste 40 de persoane, dar din motiv că o parte dintre aceștia au indicat hashtag-ul cu greșeli, în concurs au fost admiși doar 24 dintre aceștia, dintre care la finele acestuia au fost selectați 3 câștigători cu ajutorul programei





random.org, care au primit din partea asociației câte un premiu de valoare.

Flash-mob / sesiune foto cu denumirea campaniei

În perioada derulării campaniei, toți

partenerii la nivel de țară: structuri guvernamentale, neguvernamentale, ONU, agenți economici etc. au participat în cadrul unui flash-mob simbolic, având posibilitatea și ocazia să se pozeze individual și / sau colectiv cu afișe pe care era imprimată denumirea

campaniei în 3 limbi:

Pozele au fost postate în rețelele de socializare, atât pe profilurile individuale, cât și pe paginile / site-urile organizațiilor. ■



Steriletul intrauterin.

Cum funcționează?

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

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

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

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

pia antiretrovirală.

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

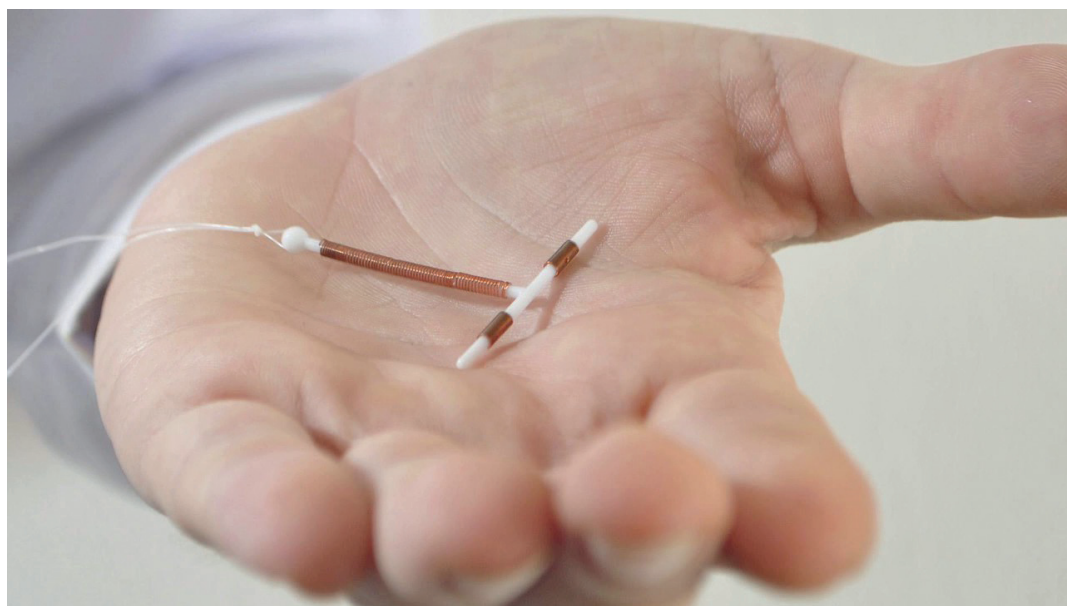
Principiul de funcționare a steriletului este următorul: steriletul ce conține cupru provoacă o inflamație artificială în uter, care este toxică pentru spermatozoizi și ce nu împiedică fixarea ovulului. Steriletele cu o cantitate mică de hormoni îi eliberează, ceea ce la rândul ei îngroașă mucozitatea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

În pofida miturilor răspândite,

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Griji plăcute.

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

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

■ Scutece pentru nou-născuți.

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

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

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

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

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

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

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



Să dați sau copilului suzetă este doar alegerea dvs. Cu ea, de sigur e mai liniște, numai că apoi trebuie să-dez-vățați. În orice caz, luați-o cu dvs.

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

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

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

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



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

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

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

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

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



Trei istorii ale familiilor care cresc copii cu boli genetice rare

In Moldova, aproximativ 1.000 de persoane trăiesc cu boli genetice rare. Cifrele exacte nu sunt cunoscute de nimeni, din motiv că din cauza lipsei de cunoștințe a părinților și a medicilor, precum și din cauza lipsei de echipament medical, copii trăiesc de ani de zile, cu boli rare și părinții lor nici măcar nu știu despre aceste boli. Am cunoscut trei familii al căror copii cresc cu boli rare și i-am rugat să ne povestească despre viața lor și cum se luptă cu aceste probleme.

**„CÂND ICTERUL ÎN SFÂRȘIT
A TRECUT, NE-AU EXTERNAT
ACASĂ CU DIAGNOZA - TETRA-**

**PAREZĂ SPASTICĂ, PARALIZIE
CEREBRALĂ. DAR NU ESTE
ACEASTA”**

Ina Galouza, 35 ani, casnică.

SARCINA

Primul copil l-am născut la vârsta de 24 de ani. Fetița s-a născut sănătoasă, i-am pus numele Vica. După concediul de maternitate m-am angajat la liceul moldo-turc în calitate de profesor de limba și literatura română în clasele mari (de liceu). Lucram foarte mult, am obținut multe. Dar probabil, că într-un moment m-am simțit obosită, probabil, doream să șed acasă cu copilul, și atunci am decis să mai naștem unul. Aveam atunci 31 de ani.

Încă de la început sarcina era cu complicații, am avut sângerare și o eminență de avort spontan. Când am venit la primul meu examen de USG, am văzut o inimă mică ce bătea și un hematom imens alături. Am păstrat copilul. Și din acel moment am plecat în concediu pentru îngrijirea copilului.

Cea mai mare la acel moment avea 6 ani. Și eu, pentru a nu pierde timpul în concediul de maternitate am decis să susțin teza de doctor.

Ca urmare, în a 8 lună de sarcină, cu aproape cu o zi înainte de susținere, mi s-au rupt apele. Fără contracții expulsive, fără contracții, imediat am fost internată. Copilul 25 de ore a fost fără lichid amniotic, dar s-a născut



Inna și Arina Galouza

normal, a strigat, reflexele erau normale, greutatea era de 2600 de grame. În a 3-a zi Arina a început să se îngălbenescă. Am fost internate la staționar, și câte 6 ore pe zi stătea sub lampă. Am stat o săptămână apoi, am fost externate. Însă copilul, oricum se îngălbenea, și icterul nu dispărea deloc.

SPITALUL

În a 28-a zi de la naștere Arina a făcut febră, ea a renunțat să mai mănânce și am fost luate în spital cu cuvintele „Așa copil galben încă nu am văzut”. Ea a intrat în comă, i s-a făcut transfuzie, nu îi dădeau nici o șansă. Eu personal am semnat o hârtie pe care era informația despre faptul că ea poate pierde vederea și încă alte chestii de acest fel. Când am semnat, simțeam cum îmi fuge pământul de sub picioare.

În spital la început era tratată de viruși, apoi au dat vina pe rehus-factor, poate e din cauza vaccinilor, eu nu știu. Am fost internate o lună, medicii nu puteau înțelege ce e cu ea. I-au fost făcute 2 punctii nereușite, i-au fost injectate tot felul de antibiotice și antivirale – ea până acum are semne de la injecții.

Eu nu îmi amintesc nimic despre mine în acel moment, făceam totul automat, ca un zombi. În fiecare zi se apropiau medicii de mine și repetau: „Totul va fi rău”, iar eu de fiecare dată le răspundeam „Nu, la noi totul va fi bine, eu știu”. Mă apropiam de Arișă, și la infinit îi dădeam cu lanterna în ochi, iar ea nu avea nici o reacție. I-a apărut spasticitatea (tonus mărit în mușchii membrelor, ce se mărește la întinderea mușchiiului și provocând rezistența sa la mișcări pasive – nota red.), ea nu putea duce mâna la gură, în loc de aceasta ea o arunca într-o parte și brusc întorcea capul.

Am fost internate în spital timp de o lună după comă.

REABILITAREA

Când icterul a trecut, am fost externate acasă cu diagnoza tetrapareză spastică, paralizie cerebrală. Dar nu e aceasta. Pentru că simptomele ei se potrivesc cu multe alte boli. De îndată ce am ajuns acasă, m-am așezat la calculator și am început să caut. S-a dovedit că astfel de cazuri este unul din 40.000.

La Arișă creierul funcționează excelent (am făcut o tomografie computerizată, ea nu a prezentat anomalii), coordonarea mișcărilor este dereglată, poate lua o ceașcă din a treia încercare. Are și o

vorbire spastică, este foarte specifică, însă eu o înțeleg.

La moment nu aveam un medic curator. Nu am găsit unul potrivit. Experimentăm în mod constant, inclusiv cu pastilele. A mers la vârsta de 2,5 ani, și doar că era sub influența unor preparate foarte puternice, care i-au blocat teama. Deoarece în copilărie ea deseori cădea, și această frică de a cădea îi încurca. Fiicei îi este greu să se deservască singură – la această vârstă copilul deja poate să mănânce singur, să meargă singur la oliță. Ea depune foarte mult efort pentru acesta, se gândește dinainte cum să facă acest lucru, și dacă nu îi reușește, se panichează, și îmi strigă „Ajută-mă!”

ASTĂZI

Primii trei ani eram lângă Arișă 24 de ore pe zi. Semănăm cu un câțel incolțit, îmi era foarte greu. La vârsta de trei ani ea a început să frecventeze o grădiniță obișnuită. La început stătea doar o jumătate de zi. Recent ea a început și să doarmă și desigur îmi este mult mai ușor. Am început să am grijă de mine, posibil că mă voi întoarce la jobul precedent.

Până la vârsta de 6 ani, eu oficial mă aflui în concediu pentru îngrijirea copilului, însă tot timpul caut ceva de lucru suplimentar, recent am început să împlinesc și să vând jucării. Tot timpul avem nevoie de bani, cel puțin o dată pe lună Arișă are nevoie de un curs de reabilitare de 10-15 zile, masaj.

Arișă are o formă complicată de dezabilitate, care trebuie confirmată la fiecare 2 ani la o comisie specială. Anume de aceasta eu dețin titlul de asistent personal. În Chișinău aceste locuri sunt limitate. Am așteptat un an și jumătate pentru a deveni asistent personal. În calitate de suport statul ne acită circa 1500 lei pe lună. Desigur că aceasta e puțin.

Astăzi ea învață să facă totul de la zero. Deja de câteva luni o învăț să urce și să coboare treptele, mai trebuie să învățăm să sărim, până când îi este frică să sară. Ea dorește să învețe și aceasta este principalul.

Fac parte din organizația „Copiii Ploii”. Am dat de ei întâmplător, și am înțeles că am nevoie de această organizație. Acolo fac PR, organizăm periodic diverse evenimente, flash mob-uri. Suntem 40 de mame cu copii cu maladii rare. Încercăm să ne întâlnim împreună,

ne ajutăm reciproc cu sfaturi, avem grup propriu pe Facebook.

LECȚIE

Într-un moment, când îmi era foarte greu, o persoană mi-a spus să încetez să nu mai fiu obsedată de negativ și să încep să văd și momentele fericite. Eu am început să țin „Jurnalul fericirii”, în care scriam când Arina a zâmbit pentru prima dată, când pentru prima dată a spus „A-a-a”, acest lucru ajută foarte mult.

Nu planific pentru un viitor îndepărtat, eu doar nu știu ce va fi mâine. Arina m-a învățat să trăiesc astăzi, să prețuiesc fiecare minut, fiecare secundă din viață.

Arișă m-a mai învățat să înțeleg oamenii și să îi iert pentru ignoranța, mânia și inacceptarea lor. Într-un final, acolo în ceruri totul este scris, și cum trebuie să fie așa și va fi.

„ÎN FIECARE AN ÎN MOLDOVA SE NASC CIRCA 40 000 DE COPII. DIN EI 2-3 FETIȚE VIN PE LUME CU SINDROMUL RETT”

Doina Losețchi, 43 ani, fondatoarea organizației «Copiii ploii»

Doina Losețchi este mama a trei copii, jurist, fondatoarea organizației care acordă suport copiilor cu maladii grave Copiii ploii. Cinci ani în urmă, Alexandrei, fiicei mijlocii, a fost diagnosticată cu sindromul Retta, o boală genetică ereditară a sistemului nervos, care se întâlnește cu precădere la fete, un caz la 10 000 - 15 000 de persoane. În Moldova copii bolnavi de această boală sunt foarte puțini. Despre ei, despre fiica sa și dorința de a ajuta, Doina a povestit în istoria sa personală.

DIAGNOZA

Astăzi în Moldova sunt înregistrate 8 fete diagnosticate cu sindromul Rett. Aceasta înseamnă cu au fost înregistrați de Centrul Republican de Diagnosticare Medicală din Chișinău. Trebuie să ținem cont de faptul că până nu demult, la noi în baza analizelor era imposibil de stabilit această diagnoză, decât doar „la ochi”, după simptomatice. Pentru a da analiza genetică și pentru a depista mutația, care a dus la apariția sindromului Rett trebuie de mers peste hotare. Noi am plecat la Milano, am făcut această analiză acolo, jumătate de an am așteptat rezultatul, care ne-a confirmat diagnoza.



Am plecat acolo toți împreună: eu, soțul, Alexandra, și un prieten de-al nostru, care traducea. S-a întrunit un consiliu, în cabinet a intrat o doamnă-laborant, ea ținea în mână un plic alb cu rezultatele analizelor. De atunci urăsc plicurile, mai ales cele albe (râde). Nu puteam să-mi pierd cunoștința acolo, nu-mi pot permite așa ceva. Acel plic alb - a fost cel mai dificil moment din viața mea și a Alexandrei. Încercam să zâmbesc, desigur, dar totul era ca prin ceață. La acel moment știam deja destul de multe despre sindromul Rett, am citit destul de multe despre el. Mai bine nu știam. Sincer. Le spun tuturor: citiți după copil, dar nu din Internet. Da, într-adevăr, este dificil și strașnic, dar simțiți copilul. În Internet se poate citi la început și gata, apropo, și atunci când întâmplător se inventează leac pentru această boală.

ALEXANDRA

La ea totul era ca la orice copil, poate cu unele întârzieri în dezvoltare, dar în mare măsura ca la toți ceilalți. La un moment dat însă când ea avea aproximativ șase luni, totul a dispărut, toate aptitudinile și s-a început istoria cu mersul la medici. Adică calvarul. Am mers la ei 5 ani, până a fost diagnosticată.

Astăzi este o zi ca toate celelalte pentru dânsa și pentru mine. Dacă la ea totul este bine, atunci și la mine totul va fi bine, voi reuși ceva, mă voi întâlni cu cineva, voi rezolva ceva, voi face ceva util pentru organizație, pentru părinți și copii. Dacă la ea se va întâmpla ceva sau se va simți rău, atunci întreaga zi va merge prost. Ne trezim târziu, luăm micul dejun, ne ducem la școală, vara merge la un centru de reabilitare de zi.

Alexandra are aproape 10 ani, merge se sîne stătător, nu ca pe podium, desigur, dar merge și anume aceasta este important. Totuși ea nu vorbește, și asta înseamnă că ea nu poate să spună, ce vrea, permanent trebuie să știm noi de ce are nevoie. O hrănim la oră, permanent îi dăm apă, pentru că ea nu o poate cere. De fiecare dată mă pun în locul ei, pentru a înțelege ce are. Este imposibil de descris.

Alexandra nu tolerează glutenul și lactoza. De aceea, este dificil să-i dăm aceiași mâncare pe care o consumăm noi. Multe din produse le comandăm. Nu merge la WC, nu este autosuficientă.

În timpul anului ea merge la școală, este unica școală moldovenească din republică pentru copii cu patologii grave "Orfeu". Este de asemenea și

școala Nr. 6, dar este rusă. Aici sunt prezente toate treptele de instruire: grădiniță, clase primare și gimnaziu. Copiii sunt foarte dificili, avem mare noroc de educatori și profesori. În clasă sunt de 5 la 8 copii. Șașa este unicul copil cu acest sindrom. Ea se află acolo toată ziua, până la ora 17:00, singură fără tutore. În general, este un copil liniștit. Cât ea este la școală încerc să lucrez și să fiu mamă pentru copilul mai mic, Sofia, care are doi ani. La trei ani va merge la grădiniță, dar între timp încerc să le reușesc pe toate. De fapt, am 4 copii. Al patrulea este organizația mea. Ea tot este copilul meu, pe care am născut-o și pe care încerc să o ridic, pentru ca noi măcar să fim universitatea.

"COPILII PLOII"

Totul s-a început atunci când am înțeles că Alexandra are probleme. Ea avea atunci un an și o lună. Am înțeles că totul este complicat, și indiferent de diagnostic, trebuie de făcut ceva. În 2014 am înregistrat organizația non guvernamentală "Copiii ploii". Noi suntem un grup de părinți cu copii cu dizabilități. La noi pe scară sunt trei copii cu probleme, așa că nu a fost complicat să ne găsim. Ne plimbam, comunicam, încercam să ne susținem unii pe alții. Mai târziu, am întâlnit

o persoană extraordinară, acum o bună prietenă a mea, Alena Dumitraș, fondatoarea organizației SOS Autism. Anume ea m-a sfătuit să fondez un ONG, și așa și am făcut.

Suntem 47 de mame cu copiii cu maladii rare. Nu toți sunt cu maladii genetice rare, este imposibil. Sunt copiii cu maladii diferite, dar toate diagnozele sunt complicate: autism, sindromul Down, Rett, Drave și copiii sunt foarte diferiți. Toți ne-au găsit independent. Ne întâlnim cu aceste mame, comunicăm, aceasta mă susține și îmi dă foarte multe forțe! Când vin la noi, ele încearcă să răsuflă puțin. Putem să ne întâlnim toți împreună la un ceai, două ore să stăm, să comunicăm, și aceasta ne dă foarte multe forțe! După astfel de întâlniri, ieși inspirată.

Am câștigat două granturi și acum așteptăm banii pentru a începe lucrul. Centrul despre care am vorbit este o parte dintr-un grant mare, care ne-a fost acordat. Vreau să fac ceea ce nu le ajunge părinților, ceea ce nu se dă copiilor noștri. Acest centru se va ocupa și de copiii, dar și de părinți.

VIAȚA "PÂNĂ" ȘI "DUPĂ"

După profesie sunt jurist, am lucrat mult timp la secția de pașapoarte. Din 2008, din momentul în care s-a născut Alexandra, sunt liber profesionist. La noi în familie lucrează soțul, el la fel este jurist, dar nu lucrează după profesie. Fiul mai mare lucrează și reușește să se asigure.

Înțelegi, viața la noi a fost până și după Alexandra. Soțul avea o afacere mică, am cumpărat apartament, apoi automobil, am început reparația, totul mergea ca pe roate. Aceasta a fost viața până. Apoi a venit viața după: încercăm să supraviețuim, să refacem viața din jurul Alexandrei.

CUM DE PREÎNTÂMPINAT?

Cel mai importante este modul de viață sănătos. Indiferent, dacă așteptăm copil sau nu. În timpul sarcinii cu precădere trebuie de ținut cont de toate: anamneza, genetica, ereditatea, vârsta. Dacă sunt bani trebuie numaidecât de făcut analiza genetică. Da, la noi în țară nu fac întreg spectru de analize genetice. Dar cele mai des întâlnite sindromuri pot fi depistate încă la etapa, când încă poți decide dacă să naști sau nu.

Dacă sincer, am să vă zic că nu trebuie de născut copii bolnavi. Nu sunt adepta avorturilor, nici într-un caz. Dar dacă la o etapă prematură se depistează devierea, nu trebuie de născut copii bolnavi. Las să ma critice cine vrea. N-am să cred părintele care va spune: "Îmi ador copilul meu bolnav, nu avem nici o problemă, am să mă fac luntre și punte pentru el", nu este adevărat. Câteodată pur și simplu vrei să fugi. Toți suntem oameni, nu ne mai ajunge răbdare. De aceea dacă este posibilitatea de a trece o diagnoză bună, ecografie etc. trebuie numaidecât s-o facem. Și încă ceva, ce fel de viață are acest copil? Nu este bine deloc. Este poziția mea, și nu voi renunța la ea.

CUM DE OBSERVAT?

Nu toți se nasc bolnavi, de aceia trebuie de urmărit copilul. Trăiești o viață normală și urmărești-l, când a ridicat capușorul, când s-a așezat, când a mers, când a început să se târăie. Sunt anumite limite mai mult sau mai puțin. Dacă vă frământă ceva, imediat adresați-vă medicului. Pe mine, de exemplu, m-a pus în gardă faptul că Alexandra tot timpul țipa. Nu era un simplu plâns, ci țipăt, isterie și asta nu era ceva normal. După care au început a dispărea încetul cu încetul toate aptitudinile, dezvoltarea a trecut în regres. În timp ce fizic copilul continuă să se dezvolte, aptitudinile regresează. Simptomul principal în cazul sindromului Rett este așa numita "spălare pe mâini", când copilul permanent parcă s-ar spăla pe mâini. Acest simptom a pus punct pe toate.

LECȚIE

Alexandra n-a învățat să trăim calitativ. Și nu doar pentru sine. Să trăim și să ajutăm. Dacă reușim să ajutăm pe cineva, aceasta este un stimul pentru ca să treci peste toate. Ea ne-a învățat să iubim. S-ar părea banal, dar ea ne-a învățat să iubim într-un mod deosebit. Este imposibil să nu o iubești, și asta îi dă forțe, ea se hrănește cu această iubire. Trebuie s-o săruți în fiecare zi, să o cuprinzi, să-i spui vorbe frumoase. Într-o zi îi zic: "Sașa la noi e frumoasă, deșteaptă, super-fetiță", iar Sofia, fiica mai mică, aude, se apropie de Sașa și o pișcă de picior - concurență (râde).

„COȘMARUL ÎNCEPE CÂND PE BOGDAN CEVA ÎL DOARE ȘI TREBUIE SĂ PLECĂM LA MEDIC”

Veronica Moisei, 37 ani, casnică.

Gospodină, în trecut contabil, Veronica Moisei știe despre diagnoza fiului mai mult decât un medic obișnuit din Moldova. Bogdan este diagnosticat cu glicogenoză tip 1, care se întâlnește cu o frecvență de 1 caz la 40-70 000 din populația și mucopolisaharidoză, care este diagnosticată la 1 copil din 100 000 din noi-născuți. Ambele diagnoze cer o îngrijire de 24 din 24 de ore. Veronica se isprăvește de minune cu aceasta, reușind să-și păstreze luciditatea gândirii în condiții destul de dificile pentru o mamă.

BOGDAN

Bogdan are șapte ani, este diagnosticat cu maladia glicogenoză tip 1. Este vorba de o maladie genetică, când ficatul nu elaborează un ferment important, din care cauză la Bogdan permanent scade nivelul de zahăr din sânge până la zero și poate cădea în comă.

L-am născut singură, în mod natural, este cel de-al doilea copil al meu, s-a născut la termen, totul a fost în regulă. La a 8-a lună de graviditate după ecografie mi s-a spus că Bogdan are bradicardie (activitate lentă a inimii - nota red.), dar m-au liniștit, mi-au dat o cură simptomatică, am fost internată la spital pentru puțin timp, după care m-au externat.

Imediat după naștere la Bogdan a fost atestată hipoglicemia, nivel scăzut de zahăr din sânge. S-a născut rece, pielea era vineție, nu plângea, nu țipa, medicii s-au speriat desigur, însă doar peste 24 de ore au chemat salvarea și ne-au transferat de la Spitalul numărul 2, la numărul 1, unde imediat ne-au internat în secția de reanimare.

Când după naștere ne-au transferat la Spitalul numărul 1, fiului i-au făcut puncție și l-au diagnosticat cu meningită, citomegalovirus și herpes.

O lună după naștere, am petrecut-o în spital. Nu mi-au permis să-l alăptez pe Bogdan, deoarece i s-au început convulsile. Acum înțeleg că aceasta s-a întâmplat din cauza nivelului scăzut de zahăr din sânge. Îi făceau picurători fiecare trei ore, storceam lapte ca să-l hrănescă din seringă. Tot acest timp era în barocameră. Nu eram cu el în secția de reanimare, nu mi se permitea, pur și simplu luau laptele și mă trimiteau înapoi. Se întâmpla, că uneori mi se permitea să-l țin în brațe, dar numai



Veronica și Bogdan Moisei

pentru 5 minute. Primele două săptămâni nici nu știam de ce culoare sunt ochii lui. La un moment dat am chemat preotul, nu mai știam ce să fac.

ÎNCEPUTUL

Peste o lună ne-au externat. El creștea, dar desigur îmi era clar că nu se dezvoltă conform normelor. De la 3-4 luni am observat că dimensiunile capului sunt mai mari decât ar trebui să fie. Am întrebat neurologul, dacă aceasta este normal? Toți mă linișteau și mă asigurau că totul este bine. Până la 4 luni, o dată în lună ne internau în spital pentru profilaxie și de fiecare dată îmi spuneau că totul este bine. Mai apoi la el a început să i se mărească burta. Am bătut alarma.

La 9 luni ne-au trimis la ecografia creierului, deoarece era suspiciunea de prezență a lichidului în creier. Am plecat la medic și nu l-am hrănit imediat peste trei ore ca de obicei, dar l-am ținut fără mâncare timp de 5 ore. La un moment s-a început tremuriciul, avea moleșeală puternică, practic nu mai reacționa. Am început să fac panică, acum înțeleg că scăzuse puternic zahărul din sânge.

După care a început să facă febră și pentru mai mult timp nu am putut-o scădea, aproape două săptămâni. Am chemat salvarea, îl lueam de virusuri

inexistente, dar nimic nu ajuta. Am fost internați într-un spital, apoi în altul, s-au început investigațiile și s-a depistat că organele interne sunt foarte mărite, în special ficatul. Am început să caut un hepatolog, din nou am fost internați în spital, temperatura nu scădea, sângele era imposibil de luat la analiză: se lua, dar peste 3 secunde ea se transforma într-o masă densă. Tot acest timp el mânca tot ceea ce îi era contraindicat: lactate, zahăr și fructe. Ficatul se mărea și eu nu știam ce să fac.

După mai multe încercări, am fost trimiși să facem investigații genetice. Am fost diagnosticați cu trei maladii, și toate sub semnul întrebării, nu mă prindea somnul din cauza că nu știam adevărul. În sfârșit am găsit împreună cu soțul un centru genetic în Moscova, am mers acolo și peste două săptămâni a fost stabilit diagnosticul exact: glicogenoză de 1 grad, toate analizele le-am făcut din cont propriu.

LUPTA

La Moscova ne-au spus imediat că trebuie să cumpărăm glucometru, ne-au învățat să ne folosim de el, ne-au povestit totul. Când ne-am întors acasă, imediat am trecut la dietă strictă. Bogdan nu trebuie să mănânce lactate, zahăr și fructe. În fiecare zi el are nevoie

de medicamente și trebuie să mănânce la oră. Erau momente, când făceam analiză cu glucometru la fiecare oră, era necesar pentru a ști cum un produs sau un medicament influențează la nivelul de glucoză în sânge. Astăzi pot aprecia la ochi: dacă respiră intens, înseamnă că ori are febră, ori glucoza a scăzut, ori durerile au început. Și știu exact ce trebuie să fac.

Bogdan se trezește târziu, la ora 9 mănâncă terci, la 11 bea un amidon special diluat în apă, pentru a menține zahărul la nivelul corespunzător, la 13:00 - supă, la 15:00 din nou amidon, la 17:00 felul doi, la 19:00 medicamente, la 21:00 o gustare, la 23:00 din nou medicament, pentru că noapte scade mai repede zahărul din sânge și pot să nu-l pot trezi dimineața din somn. La 23:00 Bogdan se duce la culcare, eu însă mă scol la 6:30 pentru a mă ocupa de treburile mele. Așa regim am numai de jumătate de an, de când avem un preparat american. Până nu demult mă sculam la ora 3:00 de noapte ca să-i dau medicament.

Acest preparat costă 351 euro cutie și este necesar anume pentru orele de noapte, pentru ca eu să nu mă scol și să-i dau mâncare cu de-a sila și să-i administrez preparate atunci când doarme. Acest preparat mi-l expediază

din SUA, o dată la 3 luni, doza de care avem nevoie, gratis.

AJUTOR

Cum am ajuns în America? Când diagnoza s-a confirmat, eu petreceam mult timp în Internet, citeam, căutam soluții și am găsit o organizație internațională, prin intermediul căreia am făcut cunoștință cu părinții copiilor care suferă de aceeași maladie. Una din mame a povestit că în Polonia vine un savant, specialist în această maladie, ca să participe la o conferință. Am stat pe gânduri o săptămână, am închiriat o mașină, l-am luat pe Bogdan și am plecat acolo. Acolo ne așteptau! Medicul ne-a testat, ne-a ascultat, ne-a povestit totul despre boală și ne-am întors acasă. Era anul 2014. Peste un timp oarecare el ne-a făcut o chemare și am plecat în SUA. Bani pentru călătorie am strâns în Internet. Numai eu știu cum am ajuns cu escale cu tot.

În SUA Bogdan a fost supus investigațiilor timp de o săptămână, am fost făcute analizele necesare și ne-au prescris acest preparat, pe care acum ni-l trimit.

În general, persoanele cu această diagnoză trăiesc o viață normală, numai că urmează o dietă strictă și iau medicamente speciale.

CEA DE-A DOUA DIAGNOZĂ

Dar Bogdan are încă o diagnoză – muhopolizaharidozis. Despre această diagnoză pentru prima dată au vorbit medicii din SUA (această diagnoză s-a confirmat după înregistrarea interviului - nota redactorului).

La 4 - 4,5 ani, Bogdan a început să degradesc încet. Până atunci el se dezvoltă, nu ideal, dar se dezvoltă. De exemplu, el pronunța unele cuvinte, deschiada de sine stătător ușa, putea duce scutecul la gunoi. La început am observat că el a început să privească nu direct, ci într-o parte. Ne-am dus la oculist, ni s-a spus că el nu vede deloc în depărare. După care a început să meargă tot mai puțin și mai puțin. A pierdut auzul, are doar 60%. Acum el nu merge deloc, nu este auto-suficient și chiar nu înțelege, ce se petrece în jur. În cazul celei de-a doua diagnoză, în organism la fel se atestă o carență de ferment care este necesar pentru dezvoltarea creierului. Copilul degradesc și tot.

Medicii noștri pur și simplu despre

această maladie nici nu știu. Interesant că prima noastră maladie a început să se manifeste de la 6-8 luni, pur și simplu trebuie de știut care sunt simptomele. Cât privește cea de-a doua maladie, simptomele ei se manifestă la 3-4 ani. Important să nu le treci cu vederea.

Cauza ambelor maladii este transmiterea unui gen deformat, ori de la mamă, ori de la tată.

În Moldova, am fost primii diagnosticați cu glicogenoză, după noi au mai fost depistate alte 3 cazuri, suntem de tot patru. Noi suntem în starea cea mai gravă.

Cât privește cea de-a doua maladie, în Moldova sunt încă alte două cazuri, și tot.

DENIS

Pe fiul mai mare îl cheamă Denis, evident că acești șapte ani nu am avut timp pentru el, deoarece tot timpul îl petreceam cu Bogdan. Denis este foarte bravo, învață bine, el ne-a înțeles, el vedea cum eu plâng, cum nu dormeam nopțile. Acum nu-i mai este interesant cu Bogdan, pentru că Bogdan nu-l mai înțelege. Denis are acum 14 ani. Când Bogdan era mic, Denis îi schimba scutecele, îl hrănea, se juca cu el.

Astăzi Denis are viața lui, îi mulțumesc lui Dumnezeu că este sănătos.

MEDICII

Probabil, cunosc toți medicii din Chișinău și mulți din ei ne cunosc pe noi. Coșmarul începe când pe Bogdan îl doare ceva și trebuie să plecăm la medic. Chemăm ambulanța și aventura începe.

Cu un an și jumătate în urmă am avut un caz neplăcut: lui Bogdan i-au făcut o intervenție de înlăturare a adenoidelor, după care ni s-a prescris un curs de antibiotice, la care el s-a dovedit a fi alergic. Am telefonat toți medicii cunoscuți, și toți ca unul mi-au recomandat să chem ambulanța. Așa și am făcut. Ne-au dus la spitalul Ignatenco, în secția de prim ajutor. L-au adus pe Bogdan, iar medicul m-a rugat să ies din cabinet. Eu însă cu calm am rugat să mă lase alături, pentru că la Bogdan s-a început vomă, ceea ce însemna că putea să scadă zahărul din sânge, iar el să cadă în comă. Medicul a insistat, iar eu am început să plâng. A fost un adevărat coșmar. Medicul a fost foarte brutal, mi-a zis că știe mai bine ce să

facă. Îmi amintesc cum mi-a spus: "Dacă ai venit la mine după ajutor, taci, eu știu mai bine ce să faci!" Eu aveam cu mine, cartela, protocoalele din SUA, recomandările și încerc să-i explic, dar fără nici un rezultat. A fost teribil, el nici nu și-a cerut scuze pentru un astfel de comportament.

Mulți cred că deja am imunitate la astfel de lucruri, dar eu mai degrabă m-am înrăit de atâtea timp. Este din cauza că medicii noștri nu vor să învețe, nici să recunoască că sunt incompetenți și că ei nu pot să-i acorde ajutorul necesar lui Bogdan.

FĂRĂ ZILE DE ODIHNĂ

Toți acești 7 ani viața mea depinde de orarul lui Bogdan. Nu am avut concediu în tot acest timp, pentru că cel mult îl pot lăsa pe Bogdan cu soțul pentru câteva ore. Nimeni din străini nu vrea să stea cu el.

A fost bine când de la 2 la 5 ani îl duceam pe Bogdan la școala pentru copii cu maladii grave "Orfeu". Acolo era și terapie, și reabilitare, și masaj.

Acum nu mai mergem nicăieri, este prea greu, are deja 40 kg, nu merge de sine stătător, de aceea putem să ne plimbăm cu el doar în cărucior. Medicii de care avem nevoie, vin la domiciliu, din nou, din contul nostru.

LECȚIE

Soțul mă susține, ambii înțelegem că dacă noi nu-l vom ajuta pe Bogdan, nimeni altul nu-l va ajuta. Situația cu Bogdan ne-a învățat că fim puternici și să luptăm, dar și să îndurăm.

Desigur, mi se rupe inima, când Bogdan suferă și nu poate să-mi spună. Dar fac totul posibil ca să-i fac viața cât mai comodă.

Ce mi-aș dori pentru el? Să ne ajute cel puțin cu testele glicemice. Conform legii pe an ni se acordă 50 de teste. Desigur, când copilul vorbește și zice când se simte rău, sunt suficiente. În cazul nostru trebuie să-l testez permanent, pentru a înțelege care este nivelul de zahăr, dacă îl ajută medicamentele. Încă o cheltuială considerabilă în familia noastră sunt scutecele și amestecul fără lactoză. De ele avem nevoie în fiecare zi. Dar nu vreau să rog și să mă plâng. Unicul lucru pentru care mă rog este ca soțul să fie sănătos, iar eu să am puteri să continuăm lupta. ■

7 semne a dependenței de internet pentru cei care tot timpul sunt online



In 2018, numărul utilizatorilor de internet a depășit 4 miliarde, în timp ce 3,7 miliarde de utilizatori folosesc de asemenea accesul mobil la rețea, iar aproape 3,2 miliarde sunt utilizatori ai rețelelor sociale. În medie, utilizatorii petrec 6 ore pe zi în Internet. Dezvoltarea tehnologiei are consecințe diferite pentru psihic, una dintre care este dependența. Psihologul Anastasia Kovrova a elaborat șapte semne de bază conform cărora este posibil să înțelegem dacă dumneavoastră sau persoanele apropiate au probleme de dependență.

1 Stare de spirit bună (euforie) de la aflarea online. Să fii online, include rețelele sociale și site-urile matrimoniale, verificarea e-mailului, jocurile

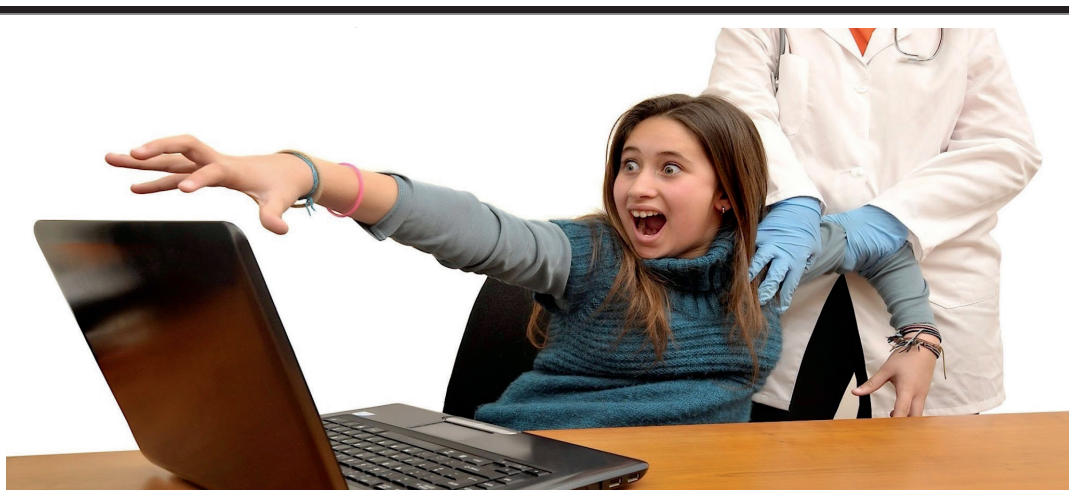
online (inclusiv jocurile de noroc), navigarea fără rost pe Internet. Dacă navigarea în rețea, este principala metodă de auto-reglementare emoțională (influențează pozitiv starea dvs. de spirit, vă ajută să vă relaxați, să vă bucurați, să reduceți anxietatea și tensiunea, să faceți față stresului), atunci acesta poate fi un simptom al comportamentului dependent.

Ce trebuie de făcut: să însușim și să aplicăm metode constructive și ecologice de auto-reglementare (muzică, lectură, activitate fizică, meditație, exerciții de respirație, creativitate, comunicare cu oamenii etc.).

2 Anxietate, iritare, furie drept răspuns la imposibilitatea de a accesa Internetul. Acest simptom se referă la situația obișnuită, atunci când navigarea în rețea nu este în niciun fel legată de chestiuni urgente și importante (de exemplu, când trebuie să trimiteți un raport înainte de termenul limită, să participați la un webinar sau la un important interviu online).

Ce trebuie de făcut: să ne întrebăm „de ce sunt în panică /sunt stresat acum?” Să înțelegem două lucruri esențiale: „să fii offline un timp oarecare nu e dezastruos”, și internetul (încuiiți cu „rețelele de socializare / „jocurile online” / „navigare





prin site-uri”) a ocupat prea mult loc în viața mea, e timpul să schimb acest lucru”.

3 **Navigarea din ce în ce mai mult timp pe Internet și incapacitatea de a planifica momentul final al șederii online.** Sentimentul de amânare și pierderea controlului este unul dintre principalele semne a dependenței.

Ce trebuie de făcut: să înțelegem cât e de serios acest lucru. De analizat nevoia rațională de a fi online (de exemplu, dacă lucrul dvs. implică comunicarea prin e-mail sau rețelele de socializare) și de creat o regulă de acces la Internet care determină frecvența și durata aflării în rețea. De exemplu, puteți să vă determinați 2 reguli: verificarea poștei electronice – de două ori în zi: la 10.30 și la 15.00. Durata – de la 5 până la 20 minute; rețelele de socializare / navigarea pe site-urile de noutăți / jocuri – 1 dată în zi cu durată de 1 oră (dimineața sau seara) în zilele de lucru și câte o oră în zilele de odihnă.

Pentru a respecta regulile, puteți folosi ajutoare - cronometre, deșteptătoare, programe speciale pentru blocarea temporară a anumitor site-uri.

4 **Impactul negativ al activității online asupra altor domenii ale vieții.** Problema dependenței într-un mod sau altul există dacă, din cauza activității pe Internet, uitați în mod regulat despre alte lucruri, întârziati, regulat nu îndepliniți sarcinile de serviciu și alte obligații asumate sau pur și simplu ignorați alte aspecte ale vieții.

Ce trebuie de făcut: să alcătuiți și să implementați un plan de egalare a echilibrului vieții. Dacă nu reușiți să faceți acest lucru de sine stătător, solicitați ajutor psihologic.

5 **Deregarea relațiilor cu persoanele din jur.** Un simptom îngrijorător este neaprobarea criticii comportamentului, precum și disponibilitatea de a minți celorlalți (inclusiv celor din familie și celor apropiați) pentru a minimiza sau a ascunde durata și frecvența șederii online. Împreună cu indicele anterior (diminuarea timpului de comunicare cu cei dragi și nerespectarea obligațiilor față de ceilalți), acest simptom creează o distanță psihologică în relații și un teren favorabil pentru conflicte, nemulțumiri și neînțelegeri.

Ce trebuie de făcut: să discutați deschis măcar cu o persoană despre ce se întâmplă. Este important ca această persoană

să vă poată asculta și susține fără a vă condamna. Poate fi un membru al familiei, un bun prieten, un coleg sau un psiholog.

6 **Costuri financiare mari și în creștere pentru activitatea pe Internet.** Mai ales atunci când începeți să cheltuiți banii strânși pentru alte scopuri, intrați în datorii sau luați împrumuturi.

Ce trebuie de făcut: să redistribuiți cheltuielile financiare, limitând cheltuielile pentru activitatea pe Internet. Dacă nu reușiți singur, solicitați ajutorul unui psiholog.

7 **Înrăutățirea stării fizice.** Șederea online de lungă durată duce la deregarea somnului și vederii, la dureri de cap și dureri de spate, dereglări ale alimentației.

Ce trebuie de făcut: evaluați starea de sănătate și luați măsuri pentru îmbunătățirea acesteia: alocăți timp suficient pentru somn și înainte de culcare nu utilizați gadget-uri (cu cel puțin o oră înainte de culcare), reglementați alimentația și activitatea fizică, reduceți timpul petrecut online.

Fiți atenți față de sănătatea dvs. și amintiți-vă că a preveni ceva este mai ușor decât a vindeca. ■

Jos mâinile.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Ce pedeapsă îl paște pe cel care hărțuiește victima?

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

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

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



cum să ne comportăm?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

nu ajungă în presă și la locul ei de muncă?

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



Evghenii Barda, despre cum s-a tratat de tuberculoză: „Nu o dată mi s-a spus că nu am mult de trăit. Apoi, când mă întâlneau pe stradă se mirau că încă trăiesc”

Evgghenii Barda din Râbnita acum câțiva ani s-a tratat de tuberculoză rezistentă la medicamente. Când radiografia a confirmat diagnoza, Evghenii a pierdut un job bun, iar acasă îl așteptau trei copii. Împreună cu soția sa el a luptat din toate puterile. Și a ieșit învingător. Astăzi Eugeniu este asistent social superior în organizația obștească „Trinită”, crește trei copii, duce un mod de viață sănătos și afirmă că familia și cei dragi este cel mai important medicament contra maladiei. Desigur, după terapia antituberculoză.

MALADIA

Când m-am îmbolnăvit de tuberculoză aveam 36 de ani, acum am 39. Pe atunci eram angajat la uzina metalurgică, în administrația uzinei. Aveam un post de răspundere, un salariu bun, soția trebuia să-l nască pe cel de-al treilea copil. Și dintr-o dată am început să tușesc, această tușă nicidecum nu trecea. Am început să merg la ftiziatriu, care de fiecare dată îmi spunea: „La dumneavoastră totul e bine”. Iar eu simt că tusa nu trece. Și am început să insist: „Să mai facem o radiografie, să mai facem o investigație”. În rezultat am făcut tomografia plămânilor la care mi s-a depistat un focar de tuberculoză.

Cu câteva zile până să-mi fie confirmată diagnoza soția mea a născut. Eu am asistat la naștere, eu am pupat bebelușul, l-am cuprins, și iată peste vreo două zile, află că am tuberculoză. Am fost șocat, a fost un stres foarte puternic. Pe atunci copiii mai mari aveau 11 și 6 ani, m-am speriat foarte mult pentru toată familia noastră.

Când despre diagnoză au aflat la serviciu, au început să-i verifice pe toți, cabinetul meu a fost dezinfectat de câteva ori, cu mine nu se mai salutau, au încetat să comunice practic toți, chiar și prietenii foarte apropiați. Unii și până acum nu comunică. E așa mentalitatea.

TRATAMENTUL

Când m-am îmbolnăvit a trebuit să plec în concediu pe motiv de boală, și acest lucru era o catastrofă. Deoarece eu pierdeam un salariu bun, și acest lucru era simțitor.

Pe parcursul tratamentului m-am mutat în casa de vacanță a unui prieten, ca să fiu izolat de familie. Soția venea la mine doar ca să-mi transmită de mâncare. Noi discutăm la poartă și ea pleca.

La stadiul inițial eu în genere nu secretam bacilul, aveam doar focar. De aceea și m-am tratat trei luni, am ieșit la serviciu și continuam tratamentul.

Aveam prima linie de tratament, nici un fel de efecte adverse. Tratamentul era gratuit, totul era acceptabil.

La două luni după ce am ieșit la muncă mi s-a întâmplat o recidivă și medicul a stabilit diagnoza – formă deschisă de tuberculoză rezistentă la medicamente. Imediat am fost internat în or. Bender. Am fost internat mai mult de cinci luni. După două luni de tratament când am încetat să elimin bacilul Koch, au început să-mi permită să merg în zilele de odihnă acasă. Eu nu pot fără familie, pentru mine familia este sfântă. În genere nu pot trăi fără soție și fără copii.

În spital nu era complicat, peste tot eu îmi creez lumea mea. Și acolo am creat-o. M-am pasionat de istorie, aveam televizor, l-am recitat pe Dos-toievski, Honore de Balzac.

Singura dificultate pe care am întâlnit-o a fost pierderea apetitului. Nu știam ce să fac, am încercat totul, însă nimic nu ajuta.

După cinci luni de spitalizare am fost externat, am continuat tratamentul acasă.

Făceam orice numai ca să mă tratez mai repede. Uscam coropișnițe și apoi le mâncam, și infuzii am băut, și sport am practicat – m-am strădu-

it cum am putut. În total, tratamentul forme rezistente la medicamente a durat un an jumătate.

Copii, desigur, că au fost examinați în acest timp, însă nu au primit tratament de profilaxie, la ei totul e bine.

FRICA

Din cei care au fost internați cu mine, mai bine de o treime astăzi sunt decedați, în ochii mei au murit foarte multe persoane, și aceasta e trist.

Nu, nu îmi era frică. Eu atât de mult doresc să trăiesc că sunt gata să fac orice pentru aceasta. Când eram bolnav, nu mă interesa nimic, trebuia să mă însănătoșesc și să mă întorc la familie, mai mult nimic.

SUSTINEREA

Desigur, că au existat și momente dificile. S-a întâmplat să intru într-o stare atât de tristă pentru câteva minute când era foarte greu. Dar eu am o susținere enormă din partea soției mele, Ira.

În genere pentru mine familia și casa sunt lucruri sfinte, aceasta și mă stimulează cel mai mult astăzi. Nu am nimic mai scump decât familia.

Când am terminat tratamentul, mi-am spus: „Ai devenit mai puternic”. Eu în genere consider că fiecare greutate trebuie să ne călească, este ca oțelul de Damasc, care devine mai bun după ardere.

Apropo, desigur că m-am concediat de la uzină. Un an am fost voluntar în organizația „Trinitî”, care a fost fondată de soția mea, apoi m-am angajat în această organizație.

Nu o dată mi s-a spus că nu am mult de trăit. Apoi, când mă întâlneau pe stradă se mirau că încă trăiesc.

ASTĂZI

Astăzi, prin organizația „Trinitî”, eu

ajut persoanele care sunt în aceeași situație. Nu îmi pare rău că am schimbat locul de muncă. Cu toate că ne-a fost foarte greu: cât am fost angajat la uzină, am început să fac reparație în apartament și am luat credit mare din bancă. Ira, la acel moment avea un salariu foarte mic, și mai erau trei copii. Toate acestea mă apăsau foarte mult.

Apoi totul s-a rezolvat, am achitat creditul, nimeni nu a murit de foamă. Ira tot timpul mi-a fost alături, m-a susținut. Când am venit în organizație, salariul meu era mai mic de o sută de dolari. Mi-a fost greu să mă deprind cu aceasta. Totuși mă bucur, că am plecat de la uzină, am început să privesc lucrurile altfel și am înțeles principalul – banii și cariera, nu sunt principalul în viață.

Astăzi, pentru a mă menține în formă, de trei ori pe săptămână merg la piscină, împreună cu Ira suntem pasionați de mersul scandinav. Mă alimentez corect și în genere am grijă ca toată familia să se alimenteze corect. În fiecare dimineață eu merg să cumpăr lapte proaspăt de capră și îl bem cu toată familia.

După ce am fost bolnav și m-am tratat, încerc să-i ajut pe cei, care se luptă cu această boală în prezent. Este foarte important, ca în astfel de momente să fie cineva care te va susține, care își va întinde o mână de ajutor. Acum mă ocup de doi băieți, merg cu ei la examenele medicale, regulat comunic cu pneumologul nostru.

Dacă ai grijă de tine, observi la timp simptomele și te adresezi medicului – tuberculoza poate fi tratată complet. Și la sigur că nu este o condamnare.

Apropo, de ce eu doream atât de mult să mă însănătoșesc? Deoarece împreună cu Ira ne dorim foarte mult încă un copil, o fetiță. Foarte mult dorim, și o vom naște, la sigur. ■





Polina Sineatkina:

„Dacă sincer m-am prins asupra gândului, că mă mândresc de faptul că am fost bolnavă de tuberculoză”

Pe Polina Sineatkina, pictor, activistă, care s-a tratat de tuberculoză și acum îi ajută și pe alții să învingă această maladie.

Am cunoscut-o la Conferința consacrată SIDA din Moscova. Ea a venit să-și susțină colegii-spikeri, și de ea din când în când se apropia jurnaliștii și activiștii, pentru a lua un

interviu, pentru a arată poze, a cere un sfat – unde să se trateze și cu ce. Am luat și noi un interviu. S-a primit foarte adevărat.

Deseori se apropie oamenii de tine pentru ați cere un sfat?

Da, desigur cunosc multe despre aceasta, dar trebuie să înțelegă că nu sunt medic. Cu toate că mulți dintre medicii care mă cunosc, spun, că în curând voi ști mai multe ca ei (zâmbește). Astăzi în Rusia, cea mai mare parte dintre medici sunt incompetenți, și ei nici nu doresc să facă careva schimbări sau să se orienteze la informația nouă. Au fost efectuate atâtea cercetări, și despre faptul cum se transmite tuberculoza de asemenea, iar la noi încă circulă mituri și legende despre căile de transmitere.

În unul din interviuri ai spus, că după tratament, ai plecat pentru un timp în Olanda, la prietenul tău. Ce atitudine au acolo față de cei bolnavi de tuberculoză, și chiar față de această boală?

Prietenul meu a arătat imaginile medicilor de acolo. Mă consultau de la distanță și spuneau, că aici își bat joc de mine și fac niște proceduri ciudate. Acolo mai mult e dezvoltat tratamentul de ambulatoriu, și aceasta este absolut normal. La noi toți trăiesc cu frică. În spital mă speriau că dacă voi fi externată mai devreme mă voi simți mai rău, etc. Dar totul este un nonsens, de mult este timpul să transferăm tratamentul tuberculozei în tratament ambulatoriu. Cât am fost bolnavă, am fost susținută de familia prietenului meu, el are multe rude și persoane apropiate, toți mă iubesc. Când au aflat despre diagnoza mea, primul lucru pe care l-au făcut, m-au susținut. Acolo nu este nici o stigmatizare, toți sunt toleranți. Însăși țara este tolerantă. Și eu la început mă miram că în Rusia sunt tratată într-un mod, iar acolo în altul. Aici trebuie să-mi fie frică, iar acolo – nu. Aici, în Rusia, unele rude de-ale mele, după ce au aflat diagnoza mea, au încetat să mai comunice cu mine, chiar și la telefon.

Acum ne spui despre rude îndepărtate, doar?

Da, unchi, mătuși, rude îndepărtate. Nimeni dintre ei nu mi-a expediat măcar un mesaj de încurajare, așa cum a făcut apropiații prietenului meu.



Voi planificați să vă căsătoriți?

Da. Planificăm deja de mult timp, suntem împreună de 4 ani. Și dorim să ne căsătorim în Olanda. Pur și simplu ambii suntem pictori, iar prietenul meu mai este și regizor. Și nu avem un venit stabil. Iar conform legii din Olanda nu putem să ne căsătorim așa pur și simplu. Trebuie să prezentăm acte cu privire la venituri, eu trebuie să susțin un examen de cunoaștere a limbii, și noi mergem în această direcție, dar foarte încet.

Spune-mi, este adevărat că picturile tale sunt publicate în revista Lancet (hebdomadar medical britanic. Una dintre cele mai

populare și cunoscute reviste din domeniul medicinei)?

Da deja au fost publicate. Cei drept doar un tablou.

Este plăcut? Și cum crezi, dacă nu era tuberculoza, avea să se întâmple cu tine acest lucru?

Dacă sincer, m-am prins asupra gândului, că mă mândresc de faptul că am fost bolnavă de tuberculoză. Pentru mine e o chestie super. În general cuvântul stigmă, vine de la cuvântul „stigmat” – este vorba despre religie, despre Iisus, despre stigmatele, care rămăneau pe mâinile credincioșilor. Pentru ei aceasta era o mândrie. Se primește o metaforă, cuvântul

stigmă trebuie să fie nu o rușine, ci o mândrie. Îmi pare că dacă nu era tuberculoza, eu nu aveam să mă regăsesc și să fac ceea ce fac acum. Iar acum pentru mine este un super-sens al vieții și îmi place să folosesc arta. Este cheia în lupta cu stigma, care lucrează la un alt nivel. Oamenii poate nu înțeleg aceasta direct. Dar ei privesc tablourile. Și toate aceste obiecte pătrund în conștiința lor altfel. Nu e cum le-ai spune pur și simplu sau ei vor citi în facebook.

În unul din interviuri ai spus că ai cerut permisiunea medicului ca să ți se aducă pânze și vopsele. Este adevărat că ai făcut acest lucru?

Evident, că este un spital închis. Și eu am cerut permisiunea, ca apoi să nu-mi spună nimeni nimic, și ca toată lumea să știe din timp. Numai că ei au crezut că eu voi avea niște tablouri mici, iar eu am adus riglete, pânze, am transformat salonul în atelier. Tuturor

le era super-interesant, i-am antrenat pe toți în această activitate.

Prietenești cu cei, pe care i-ai cunoscut în spital?

Desigur, unica mea durere și pierdere este prietenul, care a decedat. Am devenit prieteni foarte apropiați, cât am fost internată în spital și la un moment dat am dorit să-i pictez portretul, dar ne-am certat pe o temă politică și mult timp nu ne-am vorbit. Iar eu am pregătit pânza pentru portretul lui, însă mai târziu am pictat pe altcineva acolo. El a decedat din cauza complicațiilor tuberculozei.

Acum, după ce te-ai tratat, îți mai este frică că te vei îmbolnăvi din nou?

Frica a fost desigur, dar eu am lichidat-o complet. La toată lumea ea există, în realitatea tuturor le este frică. Dar din cauza că eu pictam,

iar apoi am lucrat ca activistă, eu am lucrat atât de mult această traumă, că în realitate nu-mi mai este frică. Poate aceasta nu e bine, că nu-mi este frică de fel, fiindcă eu iarăși am început să fumez, să beau mult (râde) și de parcă viața nu mă învață nimic.

După tot ce s-a întâmplat, eu foarte mult am lucrat cu psihologul. Și până acum nu mă despart de antidepresante. Pur și simplu chimioterapia a influențat foarte mult sistemul nervos, și probabil eram deja într-o stare depresivă, și aceasta stare a mai sporit în urma maladiei. Psihologul mi-a explicat, că e ca la război, omul se mobilizează pentru a lupta, are multă energie, iar apoi, când totul se termină el ori cade în patima beției, ori devine consumator de droguri, deoarece el înțelege tot prin ce a trecut. Aici e la fel război, numai că pentru viața ta, aceasta lucrează în așa mod. Este normal, toți trebuie să înțeleagă.

Tu ești una dintre puținele persoane, care spune, că după trata-ment apar problemele psihologice.

Desigur. Chiar și în broșură există un compartiment „Viața de după”. Există câteva etape – la început, când te-ai însănătoșit și ești externat, ești într-o euforie sălbatică, îți pare că totul a luat sfârșit. Este ca o tulburare bipolară. Apoi ești aruncat cu forță înapoi. Oamenilor le este greu să intre în societate, în plus există trauma că cineva a tușit și gata, iarăși din nou bolnav. După boală apar foarte multe temeri.



Tu ai fost internată șase luni, poți să ne descrii o zi petrecută în salon?

Deșteptarea, injecția, micul dejun, perfuzii, apoi vine asistenta medicală cu pastilele și le împarte. Apoi depinde de proceduri, pot să-ți prescrie de exemplu bronhoscopie, care mie mi-a fost făcută de 10 ori și a fost oribil. Și iată când s-au terminat toate procedurile, tu te eliberezi, ai o mulțime de timp liber. Cineva se îndrăgostește, cineva se ceartă, cineva țese intrigi, se plimbă, bea, fumează. Este o microlume, în care există totul. La noi era un salon inteligent, alături erau internați alcoolici, un etaj mai jos erau marginalii, era și un daghestanez, care dorea foarte mult să mă ia cu el în Daghestan (râde). Eu am început să pictez, și aceasta a devenit un eveniment pentru mulți, deoarece veneau cu toții și mă priveau. Îmi amintesc a venit un medic, a privit peste umărul meu și a spus: „E sumbru la tine totul, ai nevoie de niște culori mai vesele”. O remarcă tipică.

Dar tu, dacă e sa ne gândim un pic, ai absolvit Institutul Surikov (Institutul Academic de Stat al Artelor „V.I.Surikov” din Moscova – nota red.)?

Desigur.

Acum ești mai mult activist sau totuși pictor?

Sunt pictor desigur, este profesia mea, vocația mea. Însă se poate diviza aici, deoarece activismul este un fel de artă, este despre schimbarea lumii, despre atragerea atenției asupra unei probleme. Dar desigur că nu pot să nu pictez, nu am un job stabil, eu sunt un pictor super-liber, și îmi câștig existența prin vânzarea tablourilor, predau pictura în atelierul meu. Cu activismul nu îți poți câștiga existența.. Da, când sunt careva proiecte, eu primesc câte ceva. Dar nu sunt mulți bani.

În organizația, în care tu faci activism sunt doar două persoane – tu și colega ta Xenia Șcenina?

Da, însă organizația nu există oficial,

noi planificăm să o înregistrăm. Există organizația internațională TBpeople, ea este înregistrată în Georgia, și noi suntem membrii ei. Însă nu suntem înregistrați ca filiala ei în Rusia. Eu doar vând tablouri din seria sa și jumătate din mijloacele obținute le jertfesc profilaxiei tuberculozei. Iese că sunt donator în organizația noastră, în care eu activez. Știi despre ce spune acest lucru? În lume sunt atâția bani și unui oarecare milionar nu îi este greu să doneze o sumă oarecare pentru combaterea aceleiași tuberculoze. Dar aceasta nu are loc, deoarece nimeni nu e cointerestat de aceasta.

Iar eu cu Xenia suntem super-sărace, și în același timp încercăm singure să facem ceva. Astăzi am vândut 5 tablouri, mijloacele sunt deja în cont și cu ele noi vom crea organizația noastră rusă. Ea se va numi TBPeopleRussia.

Cât costă un tablou de-al tău?

Din seria despre tuberculoză sau altul?

Dar din serie încă au mai rămas?

Desigur, expoziția mea circulă prin toată lumea.

Atunci din cele, care circulă prin toată lumea.

În mediu o pânză mare costă de la 2000 euro. Sunt mici din acuarulă câte 500 euro. În general formarea prețurilor este o temă aparte, complexă. Ideea e că dacă lucrările tale au început să fie vândute la un anumit preț, tu nu îl poți scăde, numai să-l ridici.

Expoziția încă mult timp va circula?

Atât timp cât oamenilor le este interesant, eu nu sunt împotriva. Eu cresc ca pictor, și am avut atâtea expoziții că deja nu le mai atrag atenția. Acum lucrez la un nou proiect și sper, că el la fel va avea un rezultat, acolo e mai mult despre arta contemporană.

Să ne întoarcem la tuberculoză. Spune-mi, există că, tu comunici cu o persoană și înțelegi că după toate semnele, el trebuie neapărat să facă o radiografie?

Și dacă există, cum îi spui despre aceasta?

Oamenii sunt inspirați de exemplul propriu. Nu trebuie să-i impui, deoarece ei nicăieri nu se vor duce. Însă văzând exemplul meu și că aceasta m-a vizat pe mine, iar eu nu mă deosebesc cu nimic de alții, oamenii merg singuri să facă radiografia plămânilor.

Mulți dintre prietenii tăi au făcut radiografia, după ce au aflat că suferi de tuberculoză?

Toți au făcut. Iar după expoziția mea tot timpul se găsesc persoane, care se duc imediat la medic.

Ce atitudine a avut prietenul tău față de boală?

Este o parte și a vieții lui, el a urmărit tratamentul meu, cu toate că aproape tot timpul el s-a aflat în Olanda. Eu am fost foarte isterică, mă despărteam de el în fiecare zi și pentru el era și mai complicat, decât pentru mine. Mă mir cum de el a suportat totul, dar am trecut peste aceasta, și totul este bine.

Acum, dacă acest interviu va fi citit de persoane care luptă cu tuberculoze, ce poți să le spui?

Eu nu cred în povești că dacă îți vei păstra buna dispoziție, tratamentul va decurge mai ușor. Este o aiureală. Este important să urmezi tratamentul, să nu lași pastilele. Și la fel de important este să înțelegi că tuberculoza se tratează, tu doar administrezi pastilele și boala se tratează. Da e de lungă durată și trebuie să ai răbdare, în rest nu trebuie să ascuți pe nimeni. Eu, de exemplu, plângeam în fiecare zi, pe parcursul a șase luni de spitalizare. Chiar în fiecare zi. Însă eu totuși m-am tratat. Oricum vei plânge, vei fi isteric, îți vei plânge de milă și vei gândi: „Sărmana de mine nimănui nu trebuie și în genere, e mai bine să mă spânzur”, aceasta este normal, e reacția de protecție a organismului. Trebuie să urmezi tratamentul și să ai răbdare, cu ochii închiși, cred. Și desigur se mai poate de pictat niște tablouri, se poate de dansat, și orice altceva în acest fel. ■

Tratament prealabil.

Principalul despre tratamentul profilactic al tuberculozei la persoanele cu HIV

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

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

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

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

ACEST TRATAMENT ESTE GRATUIT? UNDE POATE FI PRIMIT?

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

CE FEL DE SCREENING ȘI CUM EL SE EFECTUEAZĂ?

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Elena Rastochina:

„Eu trebuia să plec la un stagiu în Germania, am făcut un test HIV, și el s-a dovedit a fi pozitiv”

Elena Rastochina din Kazakhstan are 32 de ani. Acum mai bine de 10 ani Lena trebuia să meargă la un stagiu în Germania și întâmplător a aflat că este infectată cu HIV. Astăzi Lena activează la Uniunea persoanelor cu HIV din Kazahstan, are un fiu sănătos și își zidește viața personală. Și pentru prima dată își spune povestea pentru Moldova.

Lena, la Conferința consacrată HIV/SIDA din Moscova ați arătat pentru prima dată fața?

De mult timp trăiesc cu fața deschisă,

am dat o mulțime de interviuri. Și probabil că vă voi supăra, dar dacă intri în Internet, vei găsi multe articole despre mine acolo. Însă pentru Moldova, e pentru prima dată când dau un interviu.

Vă mulțumim pentru deschidere. Când ați decis să vă arătați fața, ce v-a determinat să faceți acest lucru?

Când am fost infectată, nu înțelegeam ce trebuie să fac. Dar ce știam clar e că nu vreau ca cineva să trăiască ceea ce am trăit eu. Cum m-am infectat: trebuia să plec la un stagiu în Germania, aam făcut un test la HIV și el s-a dovedit a fi pozitiv. Totul s-a

petrecut interesant: analiza mea a devenit cunoscută pentru toată grupa, cu care trebuia să merg în Germania, eram 7 persoane. Și iată ei veneau să-și primească certificatele HIV, toți le-au primit. Iar mie nu mi l-au dat. Era foarte suspicios. Mai era încă o femeie „foarte bună”, o prietena de-a noastră, care mă telefona în fiecare seară, timp de două săptămâni, și mă lamenta: „Biata de tine, cum vei trăi, ce grozăvie”. Iar când nu suna, eu mă străduiam să uit, să mă deconectez și să nu gândesc ce să fac. Iar ea suna în fiecare seară și aproximativ două săptămâni am fost stresată (aceste două săptămâni eu am așteptat rezultatul). Însă pe atunci eu înțelegeam că nu am de unde. Chiar și

prietenii mei, când au aflat mai târziu, nu credeau: „Cum e posibil? Doar tu tot timpul alegi partenerul cu atenție, doar ești atât de bravo în aceste chestiuni” și totul în așa stil. Nimeni nu credea până la urmă.

Câți ani aveai atunci?

21 de ani, încă nu absolvisem universitatea la acel moment. Îmi făceam studiile la facultatea de limbi străine – limba engleză și turcă. În paralele studiam germana. Învățam și lucram în același timp. Toată atât de corectă, sportivă, totul era cum trebuie să fie. Eu atunci am depus actele pentru un stagiu în Germania, erau 100 de candidați, au fost aleși doar 7, pe mine inclusiv. Eu foarte repede am perfectat toate actele și ultimul act era testul la HIV, și aici bang – el este pozitiv.

De fapt, dacă atunci treceam și plecam în Germania, acum aș fi avut cu totul altă ocupație, care nu avea să-mi fie interesantă. Este legată de industria ușoară. Mama mea tot timpul a dorit ca eu să activez în acest domeniu, eu în schimb plecam la acest stagiu doar ca să învăț mai bine limba. Eu doar pentru această plecare am creat un proiect întreg, însă nu am plecat nicăieri.

Organizatorii însă au procedat nu chiar omeneste. Ei au telefonat la consulat și au spus despre statul meu, au dezvăluit numele meu. După un timp eu am înțeles că aceasta era discriminare, însă la acel moment eu nu știam acest lucru.

Și călătoria dumneavoastră nu a mai avut loc?

Da, și aceasta e bine. Deoarece industria ușoară nu e pe placul meu (râde).

Ați povestit, că la acel moment vă întâlneți cu un băiat. Ați clarificat apoi cine pe cine l-a infectat?

El m-a infectat pe mine. Însă acest lucru nu a fost clar de la început, eu am stabilit mai târziu. Și am mai stabilit că mai este infectat și cu hepatita C. În regiunea noastră, acest fapt, deseori indică că persoana este consumatoare de droguri. Însă în acel moment, înțelegeți, era un băiat – lat în spate, înalt, sportiv, și era imposibil

de a depista că el era consumator de droguri. El era frumos, cu mușchii bine evidențiați. În ce mod eu trebuia să înțeleg că este un fost consumator și încă pozitiv? Cum gândește majoritatea – dacă nasul cade și fața este puțin asimetrică, atunci este o persoană infectată cu HIV. Așa doar ni se explica în școală.

Ați discutat cu el după ce vi sa confirmat statul dumneavoastră?

Când s-a întors din deplasare, eu i-am spus: „Am două vești: bună – eu plec în Germania, vestea proastă – am HIV, și eu nu plec în Germania”. Imediat au început să-i tremure mâinile, i s-a făcut frică. Se temea să mă ia de mână, în pat încerca să fie cit mai departe de mine. Era dur. Mai ales din partea persoanei dragi. Doar între noi parcă era dragoste..

Apoi el a făcut testul HIV, și s-a depistat, că el de mult timp este HIV-pozitiv, numai că încă nu era la evidență. După un timp ne-am despărțit, deoarece a început să mă înșele. Pentru mine e prea de tot. Eu încă mă respect și nu voi permite să fiu transformată în cârpă de picioare.

Apoi am mers la centrul SIDA să caut persoane ca mine. Am venit și spun: „Dați-mi vă rog datele de contact ale celor ca mine”. La ce mi s-a răspuns „Nu se poate, este informație confidențială”. În consecință eu am rugat să dea datele mele de contact persoanelor, care poate le vor cere. După câteva săptămâni am fost contactată de o persoană, care dorea să creeze o organizație, avea nevoie de consultanți egali și ei i-au dat numărul meu.

Despărțirea de partener a avut loc fără probleme?

Mă simțeam rău atunci, și îmi place să plâng. Mai ales când am un motiv bun. Am plâns vreo săptămână, și am decis că ajunge. Mama se temea pentru mine desigur, însă mi-am revenit. Deja peste o săptămână am fost invitată în această organizație, apoi am intrat în acest joc, că nici nu mi-am dat seama că deja sunt zece ani de când am fost diagnosticată cu HIV.

Când ați început să administrați terapia?

Acum două luni.

Tot acest timp ați avut o bună imunitate?

Da, sarcina la mine e mai mică de o mie, iar imunitatea este de 1200. Însă am observat că ea scade, și am înțeles că trebuie să încep terapia. În ultimul timp au avut loc multe schimbări în viața mea, am plecat din organizația, pe care am creat-o de la zero, la Societatea oamenilor cu HIV din Kazahstan, am plecat în alt oraș. Și pe fundal de stres imunitatea a început să scadă. Și iată cu trei zile până la împlinirea a zece ani de viață cu HIV eu am început terapia antiretrovirală. Singură am venit la medici și le-am spus „Sunt gata, să începem”.

Ce atitudine a avut mama față de statul dumneavoastră?

Ea avut o atitudine normală, ea știe că sunt o fată bună. Când numai mi s-a spus despre diagnoză, primul lucru pe care l-am făcut am telefonat-o pe mama și i-am zis: „Vino, mi s-a spus ca e pozitiv”.

De ce ați deschis propria organizație obștească?

Imediat vă explic: când trăiești cu HIV și nu spui despre aceasta – ție îți este frică. Ți este frică că vei muri curând, că îți dau nu știu ce pastile, etc. iar când lucrezi cu aceasta în fiecare zi și spui despre aceasta în fiecare zi – încetezi să te mai temi. Într-o oarecare măsură, eu cred, că persoanele care activează în astfel de organizații, o fac pentru ele însăși. Pentru că să nu le mai fie frică, ca să înțeleagă, pot sau nu să practice sportul, ca să înțeleagă cum să facă sex, cum să-i spună partenerului, doar înveți aceasta pe parcursul activității. Și dacă ești tot timpul în așa ceva, când sună cuvântul „HIV” nu te mai doare atât de mult. Deoarece la început, mai ales în primii doi ani de la primirea diagnozei, este foarte rău. Tu înțelegi că vei muri. Că nimic nu se mai poate întâmpla. Înțelegi foarte brusc, că ești muritor. Imaginați-vă o fetiță de 21 de ani, cum eram eu pe atunci. Ți se pare că ești plin de viață, ca poți face orice, tot ce vrei și în genere că ești nemuritor. Însă fiecare crede că e nemuritor, până nu se întâmplă ceva. La mine aceasta s-a întâmplat când am aflat că am HIV, atunci am înțeles că am puțin timp, și trebuie să reușesc să fac și aceasta, și încă aceasta. Începi să simți fiecare secundă. Apoi trec doi ani și nu ai

murit, încă trei ani și nu ai murit, apoi ai fost bolnav cu careva virus cu febră – și iar nu ai murit. Trebuie să ajungi la această stare.

În organizația dumneavoastră cu ce vă ocupați?

Haideți să vă spun cum am creat-o: când am aflat că sunt infectată cu HIV, am fost imediat invitată să activez în calitate de consultant „de la egal la egal”. Am activat în această calitate șase luni. Însă eu aveam opinii total diferite de cele ale conducătorului, și eu am decis să plec, pentru a dezvolta propria organizație.

În acele timpuri în regiunea noastră existau 14 penitenciare și un timp a fost o izbucnire a infecției HIV printre deținuți – câte 200 persoane în fiecare colonie erau infectate. Dacă să ținem cont că acolo erau circa 1000 persoane, este foarte mult. Și în această direcție nu activa nimeni. Le era frică să meargă la închisori. Iar mie nu-mi era frică, și eu intram la ei, ei probabil simțeau că nu-mi este frică, și a început dialogul. Eu intram și le spuneam din ușă „Buna, sunt Lena, și sunt infectată cu HIV, haideți să discutăm despre problemele voastre?”. Și am început să lucrez în colonii. Despre mine spuneau, că probabil cineva din persoanele dragi sunt închise, de merg atât de des încolo.

Peste un timp am reușit să obțin ca să ni se construiască un centru de reabilitare, noi am cumpărat un petec de pământ, am construit o casă, și am început activitatea de reabilitare..

Cine vă sponsoriza?

Granturile internaționale, era și susținerea statului. Însă ea acoperea doar circa 10% din bugetul nostru.

În acest moment Lena a primit un mesaj la telefon de la copilul ei. Ea zâmbește imediat și scrie ceva pentru a răspunde la mesaj.

Lena, câți ani are fiul dumneavoastră?

Cinci.

El a primit profilaxia?

Desigur, eu însumi am primit terapia ARV în timpul sarcinii, însă după naștere am încetat să o mai primesc.

Atunci așa era regula. Copilul este sănătos, și totul la noi e bine.

Ați avut emoții acești câțiva ani, cât copilul a fost la evidență și trebuia să faceți permanent analize?

Desigur. A fost chiar și o situație neplăcută. Fiul a fost nevoit să dea de trei ori analiza. Și iată, când am dat cea de-a treia analiză, eu am plecat cu serviciul în Turcia, copilul a rămas cu soțul. Eu țin foarte bine minte cum s-a pregătit testul meu. Nu mi s-a spus din prima că am HIV, mi s-a spus că testul s-a stricat, că sângele s-a coagulat și că trebuie să mai dau încă o dată. Și iată, eu sunt în Turcia, sunt telefonată și mi se spune că sunt căutată de Centrul SIDA, și că trebuie urgent să aduc copilul, deoarece sângele s-a stricat. Desigur că la început m-am panicat. Era un coșmar. Însă totuși am venit liniștit acasă, și am dat din nou sânge și s-a adevărit că într-adevăr prima dată sângele s-a stricat. Așa că totul s-a terminat cu bine.

Fiul știe că aveți HIV?

El știe care este activitatea mea. Însă direct, că am HIV, el nu știe. Nu din cauza că îmi este frică să-mi dezvălui statul HIV, pur și simplu îmi este frică că va veni la grădiniță și va începe să spună acest lucru tuturor. Și va fi o atitudine rea față de el. De aceea eu încă aștept, ca el să mai crească și atunci el va afla totul.

Partenerul dumneavoastră ce reacție a avut (de primul său soț, tatăl copilului, Elena a divorțat – nota redacției)?

El m-a întrebat „De ce mi-ai spus aceasta?”. La care eu i-am răspuns: „Ca să știi și ca să nu te sperii mai târziu” atât. Cu aceasta discuția pe această temă a luat sfârșit. Acum la noi totul e minunat.

Va părut vreo dată rău că v-ați făcut statul public?

Nu. Știți, este o verificare a persoanelor la sinceritate. Îmi plac foarte mult persoanele sincere, care spun ceea ce gândesc. De aceea când spun că am HIV, are efectul unei hârtii de turnesol. Imediat verifici atitudinea persoanei.

Cu ce vă ocupați astăzi?

De accesul la tratament. Acestea sunt programe de angajare de formare a atașării în țară, de urmărire a prețurilor la medicamente, de analiză a conformității schemelor noastre locale cu recomandările OMS și așa mai departe.

Câte persoane în Kazahstan trăiesc cu HIV?

Eventual aproximativ 26 000 persoane. La evidență sunt aproximativ 80% dintre ele. Este un număr mic. Dar nu e sigur că sunt depistate toate persoanele. În realitate numărul lor poate fi de 3 sau chiar de 10 ori mai mare.

Istoria dumneavoastră este un exemplu tipic, când un test simplu la HIV a ajutat la depistare bolii și la acomodarea de a continua viața cu ea. Puteți răspunde acum la întrebarea, de ce este important ca toată lumea să face teste HIV, și nu doar cei din grupele de risc?

Totul e simplu: dacă știi că ai HIV, vei trăi mult timp, din motivul că vei începe să administrezi terapia la timp. Terapia este gratuită. Dacă nu știi că ai HIV, vei muri nu se știe din ce cauză. Poți muri chiar mâine, și nimeni nu va înțelege ce s-a întâmplat, și vei fi norocos, dacă după deces ți se va face testul la HIV și până la urmă se va depista cauza. Dar pot și să nu facă testul.

În opinia dumneavoastră cum e să trăiești cu HIV?

Normal. Interesant. Cu toate că e o întrebare stranie. Oamenii doar trăiesc cu maladii cronice, corect? Cum e să trăiești, de exemplu, cu gripă? Nu chiar plăcut. Dar tu oricum trăiești? Așa și aici – administrezi terapia, și în genere nu sunt careva limite, ești inofensiv – fă tot ce dorești. De aceea se trăiește bine.

Interviul a avut loc în cadrul celei de-a Șase Conferințe Internaționale dedicate HIV/ SIDA 2018, la Moscova. ■

Ana Vostricichina:

„Ajunge să te plângi, ia pastilele și continuă-ți viața liniștit!”

Eroina de pe coperta noii reviste „Moi Mir” (Lumea mea) Ana Vostricichina activează în calitate de consultant egal în organizația obștească „Trinitî” din Râbnița. Puternică și independentă, frumoasă și directă – putem spune despre Ana multe lucruri frumoase, dar mai bine e să citim interviul ei. Și să ne bucurăm de simplitatea ei, în sensul bun al cuvântului.

Ana, prima dată ți-am propus interviu cu fața deschisă acum un an și atunci ai cerut timp, ca să te gândești. Și iată a trecut un an și te-ai decis. De ce?

Consider că pentru orașul în care locuiesc aceasta este important, deoarece eu văd frică, oameni se tem de statul lor, ei se tem de ceea ce gândesc cei din jur. Istoria mea este un exemplu bun pentru beneficiarii noștri și pentru cei, care pur și simplu le este frică. Consider că aceasta este misiunea mea, dacă putem spune așa. Trebuia să fac acest lucru, fiindcă altfel nu se putea. Cine dacă nu eu? (râde).

De câți ani trăiești cu HIV?

De opt ani. Eu chiar am calculat data infectării, pur și simplu am depistat aceasta peste doi ani. Infecția a fost depistată în timpul sarcinii. Eu atunci am făcut toate testele conform planului.

Când ai rămas însărcinată, erai deja căsătorită, așa e?

Da, am înregistrat căsătoria cu soțul în închisoare, la acel moment el își

ispășea pedeapsa. Am făcut cunoștință când el se afla în detenție. Mult timp am corespondat, apoi el mi-a propus să mă căsătoresc cu el. Noi trăiam de la o întâlnire la alta. Am înregistrat căsătoria chir acolo, în camera pentru întâlniri. Eu special pentru nuntă i-am adus o pereche de pantaloni și o cămașă călcată (râde).

La un după nuntă am rămas însărcinată, au început procedurile obișnuite, ECG. Când primul test a arătat că am HIV, am făcut încă 8 teste suplimentare, credeam că voi răscoli jumătate de glob, pentru a afla adevărul. Deoarece nu știam nimic despre aceasta, și când am auzit cuvântul SIDA – gata, eram speriată, îngrozită, cum a putu să se întâmple așa ceva? Această necunoaștere, aceste stereotipuri prostestî mi-au apărut imediat și s-a început: „Cum s-a întâmplat, sunt eu oare altfel?”. Apropos, medicul doar mi-a spus: „Șezi. Calmează-te, totul va fi bine”, restul nu-mi amintesc. Am trecut toate etapele de acceptare a diagnozei și când în sfârșit i-am telefonat soțului și i-am spus: „Așa și așa, mi-au depistat HIV”, el mi-a răspuns: „Ei și, nu te gândi la aceasta”. Soțul a reacționat foarte calm la această noutate.

Soțul este sănătos?

Desigur, o dată pe an el face testul, totuși suntem un cuplu discordant, eu administrez terapia, sunt devotată, am doi copii sănătoși, și în genere nu sunt probleme. M-am infectat cu HIV înainte de a-l cunoaște pe soț, am calculat aceasta mai târziu.

Când ai început terapia?

Cum numai am aflat de statutul HIV, mi-au prescris tratamentul profilactic până la naștere. Am născut și am

întrerupt tratamentul. În același timp copilul la fel a primit tratamentul profilactic. Pe atunci încă nu erau recomandările de a administra tratamentul toată viața. În acel moment aveam sarcină virală zero și imunitatea era destul de ridicată, ca la o persoană sănătoasă. A trecut timpul, primul copil a crescut, activam la „Trinitî” deja de trei ani și am discutat o dată cu o persoană, care deja administra terapia, ea mi-a spus: „Te sfătuiesc să mergi și să începi acum, când încă totul este în normă”. Și eu m-am dus. Medicul s-a mirat că am venit singură. Eu convingeam medicul că am nevoie de terapie. Nu aveam nici un efect advers, cu toate că poate și erau, dar nu aveam timp să atrag atenția asupra lor.

Ai venit să lucrezi la „Trinitî” din cauza statutului sau așa s-au creat circumstanțele?

Este o istorie foarte interesantă: veneam la centrul SIDA la primire ca pacient, și asistenta medicală o dată mi-a spus: „Există așa o organizație și acolo au nevoie de colaboratori. Nu dorești să încerci?”. Iar eu aveam nevoie de lucru, deoarece soțul era la închisoare (el a fost eliberat când fiul avea un an și trei luni), copilul era mic, iar alocația pentru copil era mizeră. Și am căzut de acord. Îmi era teamă, nu înțelegeam ce trebuia de făcut, doar până atunci eu am lucrat foarte puțin. Îmi amintesc când am venit la interviu, de la bun început m-au întrebat dacă am HIV. Am încercat să lucrez, mi-a plăcut și așa am fost angajată. Acesta a fost marele meu debut (zâmbește). La început a fost greu să mă integrez, iar astăzi nu mă imaginez în altă parte. Activez deja de mai bine de cinci ani. Aproape e nunta de lemn.



La moment tu activezi în calitate de consultant egal, în acest timp ai văzut multe persoane, care nu-și acceptau statutul?

Nu pot să spun că am întâlnit multe persoane dintre acestea, is unități. De cele mai dese ori sunt probleme cu atașarea. Persoana trebuie convinsă, mulți nu înțeleg că aceasta este cel mai important. Au fost cazuri când tot timpul de lucru și cel liber era folosit doar pentru a convinge persoana să administreze terapia și să nu o lase, câte o dată aceasta dura câțiva ani și dacă peste atât timp persoana nu admite acest lucru, atunci noi îl eliberăm. Principiul nostru este, noi facem tot ce este posibil, dacă nu a ajutat nimic, îi dăm persoanei posibilitatea de a alege. Oricum va înțelege cu timpul, uneori când va fi într-o stare nu prea bună, dar oricum va înțelege.

În activitate mă salvează egalitatea, deoarece atunci când îi spui persoanei – am aceeași poveste, la fel sunt bolnav, aceasta ajută. Tot timpul am vorbit deschis despre statutul meu cu beneficiarii și continui să vorbesc și la muncă și medicilor. Și recomand insistent și celorlalți să facă acest lucru, deoarece deseori persoana merge la medic, el are HIV, dar nu spune despre aceasta, și i se administrează un tratament, care nu ajută, deoarece la HIV aceste preparate sunt inutile, și persoana tratează nu știu ce. Tot timpul trebuie să spui despre statutul tău. Totul ar trebui să se bazeze pe deschidere.

Te-ai ciocnit vreo dată cu discriminarea, la grădiniță, de exemplu?

La grădiniță copilul este înțeles, unde eu lucrez. La policlinică mă strădui să spun tuturor, ca ei să înțeleagă specificul. Și toți sunt bucuroși de faptul că sunt deschisă.

Rudele și cei apropiați ce atitudine au avut față de această noutate?

Încă când eram însărcinată, i-am povestit totul mamei. Desigur că ea a început să-mi pună multe întrebări, dar așa și nu a înțeles totul. La fel le-am spus și surorilor, suntem trei în familie, și parcă ele au înțeles totul. Principalul ce le-am explicat, este că nu voi muri, și aceasta e important. Înțelege, că eu nici nu așteptam nimic deosebit după aceste discuții. Toți au avut o reacție normală, chiar și bunicii, care e surdomută i-am explicat că eu am HIV (zâmbește).

Cel mai mare copil știe despre statutul tău?

Desigur, el vede, că eu iau pastile, el chiar controlează acest lucru și seara îmi strigă: „Mama, ceasul, trebuie să iei pastilele!”. Aceasta deja este o regulă la noi în familie. Însă el nu știe pentru ce sunt aceste pastile, și nici nu a întrebat. Însă cu timpul noi vom discuta despre aceasta. Lui în genere îi place să discute, gândește mult, el, cum se spune în prezent, este o fire creativă. Cred că el mă va asculta cu plăcere și totul va fi bine.

Cum te-ai hotărât să naști al doilea copil?

(Râde). Eu lucram, lucram și într-un moment am decis că probabil avem nevoie de încă un copil. Și mi-am dat seama că copilul a crescut, iar eu nici nu mi-am dat seama. Deja când avea cinci ani eu am înțeles că foarte mult timp acord serviciului, iar pentru cei dragi nu rămâne nimic. Mai înainte puteam în orice moment, la orice apel să las totul baltă și să plec la serviciu, acolo eu îmi găseam locul, vocația, acolo simțeam că trebuie să cuiva.

Însă cu primul copil îmi era ușor să fac acest lucru, însă când s-a născut Mașa – ea în genere este altfel, e hiperactivă, foarte energică. Jenea este liniștit, unde l-am așezat, acolo îl găsesc, este gingaș, nu-i place brutalitate, el face totul încet. Mașa la 10 luni deja își manifestă caracterul, și deja văd că va fi o ștrengărită.

La cât timp după ce ai născut-o pe Mașa ai ieșit la muncă?

După 3,5 luni. Aveam alte planuri, dar așa au fost circumstanțele, soțul meu avea dificultăți cu munca și împreună am decis că eu ies la muncă, iar soțul va șede cu copilul. Noi așa am decis, aceasta era necesar pentru o viață normală. Cu toate că există persoane care nu înțeleg așa ceva, însă eu am o atitudine normală față de această situație. Eu nu pot trăi cu alocația mizeră pentru maternitate și să plâng că trăiesc rău. Copilul și așa va crește, eu mă implic la maximum în procesul de educație. Toate serile și zilele de odihnă noi le petrecem împreună, ne prostim și ne jucăm. Până când copiii nu simt lipsa mea. Fiul așa și spune la grădiniță: „Mama mea lucrează, ea nu poate pierde timpul pentru ședințele cu părinții”.

Tot timpul ai fost puternică, independentă? Sau a trebuit să devii așa?

Cred, că a trebuit. Am crescut în așa condiții, că eram nevoită să iau singură decizii de la o vârstă fragedă, și am părinți originali, ei nu prea își băteau capul de noi, mâini, picioare avem, totul e bine. Mama în genere a crescut într-o familie cu mulți copii. Și noi eram trei copii. Astăzi deja eu rezolv problemele lor. Înțelege, lumea e cruntă, și tu ori mergi, ori aștepti. Poziția de a aștepta nu e pentru mine.

Ai dori să te întorci în trecut și să ștergi acel moment când te-ai infectat cu HIV?

Nu, mai mult sunt chiar mulțumită, că așa s-a întâmplat cu mine. În genere nu regret, am scos maximum de avantaje din această situație, nu-mi imaginez viața fără toate acestea. Deoarece până la HIV viața mea era plutitoare, neclară, nu aveam un scop. Astăzi ea este alta și e bine că ea a luat această întorsătură, și alături au fost oamenii potriviți, la timpul potrivit, și toți m-au ajutat și m-au susținut. As-

Înțelege, lumea e cruntă, și tu
ori mergi, ori aștepti. Poziția
de a aștepta nu e pentru mine.



tăzi am doar casa și lucrul. Și eu sunt atât de implicată în acestea, că pentru celelalte nu mai am timp.

Primești satisfacție de la așa o viață?

Desigur. Persoanele ce te înconjoară sunt foarte importante. Dacă ele sunt „necrofage”, ți se vor întâmpla lucruri neplăcute, dacă sunt stimulată și motivată – eu sunt fericită.

Ți-ai stabilit careva reguli pentru viața cu HIV?

Eu nu ignor faptul că am HIV, am o atitudine serioasă față de administrarea terapiei, și chiar mă indispen, când uit să iau pastila. Pentru mine acestea sunt lucruri importante. Eu văd în practică, ce se întâmplă cu cei, care uită și nu iau pastilele la timp. Cât privește regulile, nu am așa ceva, duc o viață obișnuită. Principalul e să urmez cu strictețe terapia, unde nu aș fi, principalul e să am cu mine pastilele.

Eu nu uit că am HIV. Sunt o persoană obișnuită, mănânc ce doresc, beau ce doresc, dorm într-un pat obișnuit, mă învelesc cu o plapumă obișnuită, nu am nici o regulă strictă.

Când oamenii vin la tine la consultație, și tu știi că persoana are HIV, ce îi spui ca să-l susții?

Nu e cel mai rău lucru care vi se putea întâmpla. E mai grav diabetul zaharat, e mai gravă hepatita, sunt situații când nu ai alege și într-un mod sau altul viața se va sfârși. Spun aceasta direct, și funcționează: „Ajunge să te plângi, ia pastile și trăiește liniștit!”. În astfel de situații sunt severă și categorică.

Dar în ce momente ești blândă, fără acest scut?

Când sunt sătulă și totul e așa cum am planificat: și acolo am reușit, și aici. Cu toate că nu sunt omul planurilor, dar când totul se primește, eu mă simt formidabil.

În familie ești polițistul cel bun sau cel rău?

Depinde de situație. Uneori văd că trebuie să fiu bună, trebuie să susțin, chiar dacă persoana a greșit mult. Însă uneori trebuie să fiu și rea – când văd că persoana este cu adevărat insolentă. Însă în general sunt răbdătoare, e foarte greu să mă faci să-mi ies din fire.

Cum te vezi peste 10-15 ani, unde vei fi?

Eu nu planific atât de departe, aș dori să învăț să planific măcar pentru un an. Deja ar fi un pas important. Sunt atât de rapidă și ageră – am făcut ceva, și numai după înțeleg ce am făcut și pentru ce. Nu fac planuri grandioase.

Bine, descrie scopurile tale pentru următorii 5 ani?

Doresc să termin reparația, deja durează și trebuie de pus punct. Doresc să călătoresc, doresc să vizitez o altă țară, cu o altă cultură, foarte mult îmi doresc acest lucru. Dacă e să vorbim de serviciu, aș dori să dezvolt o altă direcție aparte, dar încă nu m-am determinat ce anume, însă doresc. Visez să tratez hepatita, totuși e maladie perfidă. Toate acestea sunt niște vise realizabile.

În genere visez să fac o schimbare, ceva global. Acum doar încerc să înțeleg cum sunt și ce vreau de la viață. Doresc să mă găsesc pe mine însumi, să înțeleg ce personalitate am și pentru ce trăiesc. Deoarece rutina mă obosește, iar în realitate sunt foarte vulnerabilă, mă pot supăra ușor, și nu pot să vorbesc despre sentimentele mele. De aceea mai întâi doresc să mă înțeleg pe mine și să fiu utilă nu doar altora ci și mie. Și încă, am înțeles aceasta, acum doresc să învăț să mă gândesc la mine și să mă iubesc.

Blitz interviu

Weekend perfect?

Weekend – ul perfect – este acel cînd pot acorda atenție copiilor.

Enumără trei lucruri, care îți aduc satisfacție?

Mîncare, odihnă, zîmbet.

Care este moto-ul tău în viață, care îți ajută să nu te lași învinsă?

Eu sunt puternică, voi reuși. Îmi spun aceste cuvinte în fiecare zi.

Care este cel mai nociv obicei pe care îl ai?

Fumatul.

Dacă ai câștiga un milion de dolari, pe ce lucruri crezi că îl vei cheltui?

O parte din ei i-aș fi folosit pentru a-mi rezolva problemele mele personale, cealaltă parte le-aș oferi altor persoane care au probleme.

Filmul pe care poți să-l vizionezi chiar și o sută de ori?

«1+1»

Ce talent ai dori să ai?

Aș vrea să pot cânta.

Dacă nu ar fi necesar să muncești ca să câștigi bani, ce ai dori altceva să faci?

Nu pot spune cu ce m-aș ocupa dacă nu aș fi lucrat. Eu nu-mi imaginez să fiu o persoană care nu lucrează.

Principală regulă a unei familii puternice și iubitoare?

Respect și sprijin reciproc.

Continuă fraza”HIV- nu este o sentință, deoarece...”?

HIV – nu este o sentință, deoarece cu acest statut poți trăi din plin și acest lucru este demonstrat. ■

Foto Constantin Dimitrenco





În Instituția Penitenciară nr. 9 Pruncul își începe activitatea comunitatea terapeutică. **Cum poți ajunge acolo?**

Din acest an în Instituția Penitenciară nr.9 Pruncul începe să activeze comunitatea terapeutică pentru deținuții, care doresc să-și schimbe viața și să o elibereze de droguri. Reabilitarea în comunitatea terapeutică va fi gratuită, iar ca să ajungi acolo, trebui de îndeplinit unele cerințe, și în primul rând să fie dorința de a scăpa de dependența de droguri. Cum să faceți aceasta – citiți în articolul nostru.

Cum activează comunitatea terapeutică în Instituția Penitenciară nr. 9 Pruncul?

Comunitatea terapeutică (CT) în IP nr.9 Pruncul este amplasată într-un bloc separat, dotat cu toate cele necesare pentru traiul și reabilitarea persoanelor, care doresc să-și schimbe viața și să scape de dependența de droguri.

În această comunitate terapeutică vor putea efectua reabilitarea doar bărbații. Principala condiție este că persoana deja trebuie să fie în procesul de ispășire a pedepsei, ea trebuie să fie motivată pentru schimbări și este gată să depună efort pentru aceasta. Persoanele aflate în etapa de cercetare și cele ce așteaptă procesul, femeile, minorii, precum și cei condamnați

pe viață nu vor putea să beneficieze de serviciile acestei Comunități Terapeutice.

Pot efectua reabilitarea în același timp 256 de persoane, durata programului este de 1 an. Programul este divizat în etape: perioada de adaptare a celor noi-veniți, perioada principală de reabilitare și pregătirea de plecare din Comunitatea terapeutică.

Ce prezintă procesul de reabilitare în sine?

Reabilitarea va avea loc în baza programului deja existent. Este vorba de măsuri în grup, activitate individuală,

consultări cu psihologul și asistentul social, grupele de ajutor reciproc, terapia prin muncă, distracții diverse și sănătoase, evenimente sportive, educația moral-spirituală, terapia prin artă. Pentru implementarea cu succes a programului Administrația Instituțiilor Penitenciare vor atrage specialiștii organizațiilor obștești, în particular colaboratorii asociației „Inițiativa Pozitivă”.

Principiul de bază al activității Comunității Terapeutice este aportul fiecărui membru al societății în dezvoltarea comună. Totul va fi construit pe principiul unei familii, în care toți membrii mențin împreună atmosfera de înțelegere și susținere reciprocă.

Pe parcursul reabilitării deținutului i se vor păstra toate drepturile și obligațiile principale?

Desigur. Rezidenții Comunității Terapeutice la fel vor putea primi colete, să meargă la întâlniri, să telefoneze celor dragi. Timpul petrecut la reabilitare, la fel se va considera ca timp de ispășire a pedepsei. În plus, rezidenții Comunității Terapeutice vor avea anumite avantaje, doar șederea lor va fi mai diversificată decât în penitenciar.

La intrarea în programul de reabilitare cu fiecare rezident se va elabora un plan individual de lucru, pentru o reabilitare calitativă.

Cum să ajungi în comunitatea terapeutică de pe lângă Instituția Penitenciară nr. 9 Pruncu?

În fiecare penitenciar din Moldova activează o echipă multidisciplinară (EMD), care va examina cererea (scrisă sau verbală) a persoanei pentru efectuarea reabilitării. Dacă persoana într-adevăr dorește să se schimbe și să-și schimbe viața, el trebuie să se adreseze psihologului, asistentului social sau reprezentantului organizației „Inițiativa Pozitivă”. Cererea persoanei va fi examinat în



cel mai scurt timp posibil și va fi anunțat persoanal despre decizia EMD.

Este important să se înțeleagă, că în comunitatea terapeutică nu există acces la programul de farmacoterapie cu metadonă. De aceea înainte de a începe reabilitarea, persoana trebuie, împreună cu medicul din penitenciar, să elaboreze planul de ieșire din programă, pentru o trecere calitativă la reabilitare.



Opinia specialistului:

Mariana Guzun, asistent social IP nr. 9

„În prezent în penitenciare din Moldova își ispășesc pedeapsa 7000 de persoane. Dintre ele aproximativ 1900 sunt consumatori de substanțe psihoactive. Decizia de a deschide comunitatea terapeutică a apărut de mult timp. La etapa actuală

avem totul pregătit și în curând vor începe reabilitarea voluntarii. Vom selecta cu atenție candidații și suntem conștienți că reabilitarea în baza comunității terapeutice va ajuta persoanele să găsească sensul vieții și să o elibereze de dependența de droguri. Procesul de vindecare va fi supravegheat atât de colaboratorii IP, cât și de specialiștii organizațiilor neguvernamentale, pe ajutorul cărora noi mizăm.” ■

Sute de oameni au participat la evenimentul „Împreună pentru viață”, dedicat Zilei Internaționale de luptă împotriva traficului și consumului ilicit de droguri

La 7 iulie, în Piața Marii Adunări Naționale câteva sute de oameni au participat la evenimentul „Împreună pentru viață”, dedicat Zilei Internaționale de luptă împotriva traficului și consumului ilicit de droguri.

Evenimentul s-a început cu defilarea Gărzii de Onoare a Armatei Naționale a Republicii Moldova, după care s-a desfășurat tradiționalul briefing pentru presă. Purtătorii de cuvânt al briefing-ului au fost:

Dorin Purice, Secretarul de stat al Ministerului Afacerilor Interne.

Boris Gâlca, Secretarul general de

stat al Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova.

Anatolie Muntean, Secretar general de stat al Ministerului Justiției Republicii Moldova

Ruslan Poverga, directorul general al Asociației „Inițiativa Pozitivă”.

După partea oficială a urmat programul de divertisment.

În această zi locuitorii capitalei au avut posibilitatea să afle gratis informațiile necesare despre problema cu privire la dependența de droguri în Moldova, să treacă un test HIV în mod expres, să-și încerce puterile în stilul armrestling, precum

și să petreacă vesel și util timpul cu familia și copiii.

În cadrul evenimentului, participanții precum și spectatorii au avut posibilitatea să facă cunoștință cu serviciile, care sunt puse la dispoziție de organizațiile guvernamentale, și de cele nonguvernamentale, precum și să discute cu specialiști (narcologi, psihologi, asistenți sociali, avocați) și să-și măsoare, gratis, tensiunea arterială, temperatura și nivelul zahărului din sânge, grație specialiștilor rețelei de farmacii „Felicia”.

Pe parcursul evenimentului de astăzi, în Piață a fost organizat un program de divertisment, care



a inclus concursul cu etichete laser, programul distractiv pentru copii, turnirul de armrestling, demonstrația performanțelor clubului "Bercut", numărul artistic al cavaleriei Inspectoratului național de patrulare, spectacolul clubului de dresori de câini și un master-class de confecționare a căsuțelor pentru păsări.

Pe tot parcursul acțiunii, pe Piața a avut loc o expoziție a motocicletelor baicheri, precum și a mașinilor de curse ale clubului auto "Terra Valahia".

Organizatorii: Secția pentru controlul traficului de droguri a Inspectoratului de poliție și Asociația Obștească "Inițiativa Pozitivă".

Sub egida: Comisiei Naționale Antidrog.

În parteneriat cu: Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale, Ministerul Justiției, Ministerul Afacerilor Interne, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării.

În parteneriat cu: Inspectoratul General al Poliției, Administrația Națională a Instituțiilor Penitenciare, Inspectoratul Național de Probațiune, Spitalul de Dermatologie și Maladii Comunicabile, Direcția Sănătate a Primăriei Chișinău, Direcția Sănătate a Consiliului Municipal Chișinău, UNAIDS, UNODC, Centrul de Sănătate Publică al Municipiului Chișinău, Agenția Națională de Sănătate Publică, Dispensarul Republican de Narcologie, organizații publice "Pentru prezent și viitor", Centrul Social Regional "Renașterea", Centrele de Sănătate Prietenoase Tinerilor, Organizația Promo-LEX, CCF Moldova, Institutul pentru Drepturile Omului (IDOM), clubul TACTICS, U-Report sub egida Consiliului Național al Tineretului din Moldova (CNTM), Bercut Fight Club, Armrestling, "Felicia", "Terra Valahia", "Sporter".

Parteneri media: locals, allmoldova, TV8, TVR, forum.md, point.md, stiri.md ■



