

Мой мир

Instagram



#ZERO DISCRIMINATION

Republica Moldova

3min



Like: 1 507 462

#Fără prejudecăți # Toleranță # Stop stigma #Drepturi egale pentru toți
Zero discriminare #Discriminarea îngreățește accesul la tratament
#O lume în care este loc pentru fiecare



UNAIDS
Inițiativa
POZITIVĂ

ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
БЕРЕМЕННЫЕ СМОГУТ РОЖАТЬ
ВО ВСЕХ РОДДОМАХ МОЛДОВЫ

БОЛЬШЕ 100 ЧЕЛОВЕК
СДАЛИ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ НА
ВИЧ В ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТА С?
ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

содержание

ЯНВАРЬ-МАРТ 2017



6



11



20



24

Новости

4 ВИЧ-положительные беременные смогут рожать во всех роддомах Молдовы

5 ПРООН обеспечит прозрачность закупок лекарственных средств в Молдове

Адвокация сообщества

6 В Кишинёве прошел кулинарный мастер-класс в рамках кампании «Ноль дискриминации»

8 Оля Тира спела для заключённых тюрьмы №7 села Руска в честь Международного женского дня

Репродуктивное здоровье

10 12 правил здоровой беременности

Советы психолога

12 Психолог Анастасия Коврова о том, почему нам порой бывает сложно общаться со своими родителями

Наши дети

14 Врач-инфекционист Галина Кирияков о лечении и профилактике ротавирусов у детей

Личная история

16 Светлана Зайцева: «Надо с этим жить»

20 История любви Алёны Лисник и Виталия Порческу

Жизнь со знаком «+»

24 9 причин принимать антиретровирусную терапию без отговорок

Жизнь без наркотиков

26 Что такое спайсы, к чему они приводят и как от них отказаться

Колонка юриста

29 Какое наказание предусматривает законодательство Республики Молдова за хранение, употребление и распространение наркотиков

Мнение

32 Министр здравоохранения, координатор ЮНЭЙДС, глава полиции, адвокат, журналист, продюсер и человек, живущий с ВИЧ, объяснили, что такое, по их мнению, дискриминация и почему она неприемлема

Жизнь за колючкой

36 Инна Вуткарёв о совместном проекте с DVV International Moldova

37 Люди, которые отбыли срок заключения советуют, как вести себя, если вы впервые попали в тюрьму

Гость номера

38 5 вопросов о ВИЧ к Елене Стрижак и Светлане Мороз

Все о гепатите

40 Что делать, чтобы получить лечение гепатита С? Подробная инструкция

Фотоотчет

41 Больше 100 человек сдали экспресс-тест на ВИЧ в День добрых дел



26



32



38

Над номером работали
Главный редактор, журналист Елена Держанская
Редактор русской версии Татьяна Гуджабидзе
Переводчик Кристина Тамбур
Дизайн, печать IS «Tirografia Centrala»
Тираж 2500 экземпляров
Распространяется бесплатно



Адрес редакции: Республика Молдова, мун. Кишинэу, ул. ИнDEPENDенцей, 6/2, общественная ассоциация «Позитивная Инициатива». Тел.: +373 22 00 99 74
www.positivepeople.md
<https://www.facebook.com/initiativapozitiva/>
<https://ok.ru/initiativapozitiva>



Публикация осуществлена в рамках проекта «Усиление контроля ВИЧ-инфекции в Республике Молдова, 2015-2017», который финансирует Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией (Грант MDA-H-PAS). Основной реципиент - Центр политики и исследований в здравоохранении (Центр PAS), Суб-Реципиент ОА «Позитивная Инициатива». Доноры не несут ответственности за содержание данной публикации.

НОВОСТИ

ВИЧ-положительные беременные смогут рожать во всех роддомах Молдовы

Об этом заявили адвокаты Института по правам человека, на протяжении нескольких лет оспаривавшие приказ Министерства здравоохранения в отношении ВИЧ-положительных беременных женщин, согласно которому последние могли рожать только в муниципальных больницах Кишинёва и Бельц.

В 2016 году Министерство здравоохранения Республики Молдова проиграло судебное дело против ВИЧ-положительной пациентки, интересы которой представлял Институт по правам человека (IDOM). Иск был подан в суд от имени жительницы Молдовы, которую в 2013 году, на девятом месяце беременности, направили рожать в Кишинёв, вместо того, чтобы принять у неё роды в населённом пункте, где она проживала. В судебном решении говорится, что беременные ВИЧ-положи-

тельные жительницы Молдовы на протяжении 12 лет подвергались дискриминационному обращению из-за действия приказа «О профилактике передачи ВИЧ-инфекции от матери плоду и организации конкретной профилактики».

После вынесения этого решения Министерство здравоохранения попыталось его оспорить в апелляционном суде. Но 19 января 2017 года суд отклонил апелляцию, обязав аннулировать дискриминационный приказ.

Молдова оказалась в числе стран Совета Европы с высоким уровнем лишения свободы

Республика Молдова находится в семёрке европейских стран с самым высоким уровнем лишения свободы.

Согласно данным Годовой статистики пенитенциарной системы Совета Европы, лидером среди стран с самым высоким уровнем лишения свободы является Россия (439,2 заключённых на 100 000 жителей), далее следуют Литва (277,7), Грузия (274,6), Азербайджан (249,3), Латвия (223,4), Турция (220,4) и Республика Молдова (219,9). Количество людей, содержащихся в европейских тюрьмах, сократилось на 6,8% с 2014-го по 2015 год, хотя переполненность тюрем остаётся проблемой в 15 странах, входящих в Совет Европы.

По данным за 2015 год, каждый пятый (18,7%) заключённый был осуждён за преступления, связанные с наркотиками. На втором месте среди наиболее распространённых правонарушений, за которые были подвергнуты наказанию заключённые, оказалась кража (16,2%), далее следуют убийства (13,2%) и грабежи (12,6%).



«Позитивная Инициатива» подготовила дородовые пакеты для женщин, живущих с ВИЧ

78 женщин, живущих с ВИЧ, получают дородовые пакеты в рамках кампании «Яркий цвет доброго дела», организованной общественной ассоциацией «Позитивная Инициатива».

Укомплектованные всем необходимым пакеты переданы в Региональные социальные центры для людей, живущих с ВИЧ, в Кишинёве, Бельцах, Тирасполе и Комрате.

Пакеты для будущих мам были подготовлены на основании анализа потребностей женщин, живущих с ВИЧ. В каждый пакет входят подгузники, влажные салфетки, присыпка, бутылочка, пустышка и другие полезные вещи для новорожденных и женщин, которые готовятся стать мамами.

ВОЗ назвала 5 основных причин смерти детей в возрасте до 5 лет. Они все связаны с окружающей средой

Всемирная организация здравоохранения опубликовала доклад «Не загрязняйте моё будущее! Воздействие окружающей среды на здоровье детей», в котором говорится, что риски, связанные с окружающей средой, такие, как загрязнение воздуха внутри и вне помещений, вторичный табачный дым, небезопасная вода, отсутствие санитарии и ненадлежащая гигиена, ежегодно уносят жизни 1,7 миллиона детей в возрасте до 5 лет.

ПРООН обеспечит прозрачность закупок лекарственных средств для Молдовы

Программа развития Организации Объединённых Наций (ПРООН) совместно с Объединённой программой ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС Молдова) взяли на себя обязательство поддержать закупку жизненно важных лекарств для Молдовы, в партнёрстве с Министерством здравоохранения РМ. Для этого структура ООН создала страницу на сайте www.md.unpdr.org, где подробно представлены совместный проект, а также вывешены технические требования и объявлены тендеры на закупку лекарственных препаратов.

Бюджет проекта разделён на две части: 4 250 000 долларов США покроет Министерство здравоохранения РМ, 100 000 долларов США выделит ПРООН. В рамках проекта объявлены 6 аукционов на закупку препаратов для лечения сахарного диабета, онкологических, ментальных заболеваний, для обеспечения трансплантационных вмешательств, а также для лечения редких болезней и на

программу иммунизации. Проект предполагает и закупку препаратов для антиретровирусной и противотуберкулёзной терапии в течение 2017 года.

В результате внедрения проекта наиболее уязвимые слои населения в Молдове получат постоянный доступ к качественным лекарствам по разумной цене и в необходимом количестве.

Физическая активность снижает риск инсульта, диабета и рака

Недостаток физической активности является значительным фактором риска неинфекционных заболеваний, таких, как инсульт, диабет и рак. Об этом заявляет Всемирная организация здравоохранения.

Во всём мире 23% взрослых и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности. Между тем, регулярная физическая нагрузка улучшает состояние сердечной и дыхательной системы, костей и функционального здоровья, уменьшает риск падений, а зна-

чит - переломов шейки бедра и позвоночника.

При этом ВОЗ подчеркивает, что физическая активность - это не обязательно занятия спортом. Это может быть любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затраты энергии

(танцы, работа по дому или в саду, хождение пешком и т.д.). Для детей в возрасте 6 - 17 лет рекомендуется физическая активность в расчёте 60 минут в день и более, для людей 18 - 64 лет рекомендуется уделять физической активности хотя бы 150 минут в неделю.



**Nu tăcerii!
Nu violenței!**

Нет молчанию! Нет насилию!

Молдова подписала Стамбульскую конвенцию о предотвращении насилия в отношении женщин

Республика Молдова присоединилась к Стамбульской конвенции о предотвращении и борьбе с насилием в отношении женщин и домашним насилием. Постоянный представитель Молдовы в СЕ Корина Кэлугару подписала соответствующий документ 6 февраля в Страсбурге.

Молдова стала 44-й страной-членом Совета Европы, которая присоединилась к данной конвенции. Конвенция о предотвращении и борьбе с насилием в отношении женщин и домашним насилием была разработана Советом

Европы и открыта для подписания в 2011 году в Стамбуле. Это первый юридически обязывающий документ в Европе, который направлен на борьбу с насилием в отношении женщин как внутри семьи, так и вне её.

Женщины-активистки Молдовы провели рабочую встречу и определили планы на текущий год

Более 20 женщин-активисток из семи городов Молдовы в ходе рабочей встречи обсудили цели и задачи личного и профессионального развития на 2017 год. Встреча проходила с 15 по 17 марта в Вадул-луй-Водах и была организована общественной ассоциацией «Позитивная Инициатива».

В дружелюбной атмосфере активистки подвели итоги работы в предыдущем году, составили план на 2017-й, подробно обсудив необходимые шаги для его выполнения. Психологи ассоциации провели для участниц встречи несколько сеансов арт-терапии, рассказали о принципах тайм-менеджмента и методах самоанализа. Тренинг посетила и представительница структуры ООН Женщины в Молдове Улзийсурен Жамсран.

Она предоставила полезную информацию, которая помогла собравшимся поднять уровень мотивации и наметить важные этапы на пути к личностному развитию и к развитию организации, которую они представляют.

«Представительницы каждого региона поставили перед собой цель – выявить и мотивировать к развитию так называемых позитивных девиантов среди женщин,

живущих с ВИЧ и уязвимых к нему. Также было решено для формирования активной позиции в обществе среди женщин, живущих с ВИЧ и уязвимых к нему, внедрять инновационные методы, такие, как арт-терапия, психологические тренинги, досуговые мероприятия», – рассказала о встрече Ирина Белевцова, руководитель отдела по защите прав женщин и детей, уязвимых к ВИЧ общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».



В Кишинёве прошёл кулинарный мастер-класс в рамках кампании «Ноль дискриминации»

Девять женщин, живущих с ВИЧ с открытым лицом, совместно с участниками танцевального проекта «Сила танца», послом доброй воли ЮНЭЙДС Молдова Олей Тирой и представителями структур ООН собрались воскресным вечером, 5 марта, чтобы приготовить суши в рамках кампании «Ноль дискриминации».

Кто-то занимался этим впервые, кто-то нет, но все были в приподнятом настроении и с большим удовольствием готовили японское блюдо под руководством шефа ресторана «Zen Sushi».

Помимо женщин, открыто живущих с ВИЧ, из Кишинёва, Бельца, Тирасполя и Сорок, секреты приготовления суши постигали Светлана Плэмэдялэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова; Улзийсурен

Жамсран, координатор структуры ООН Женщины в Молдове; Луминица Сувейкэ, руководитель Центра общественного здоровья муниципия Кишинёв; Светлана Попович, координатор АРВ-лечения

в Молдове; Ольга Лисняк, автор и директор проекта «Сила танца», певицы Дойница Герман и Диана Григор.

«Впечатления от встречи остались самые тёплые, и связаны они с тем, что мы все готовили вместе: сильные, красивые и позитивные женщины. Была очень дружелюбная атмосфера, все друг другу помогали. Обязательно попробую повторить это дома, тем более, что теперь я знаю главный секрет приготовления этого блюда – готовить всем вместе, от мала до велика», – рассказала Светлана Плэмэдялэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова.

«Сегодня у нас своеобразный девичник, мы общаемся, знакомимся и учимся готовить классное и вкусное блюдо, которое я очень люблю. Я бы очень хотела, чтобы каждая из собравшихся сегодня женщин знала, что она уникальная и неповторимая. Да, у нас у всех разные статусы, но мы все собрались здесь ради одной цели – показать, что мы можем общаться, дружить и делать одно общее дело, несмотря ни на что. И мы все здесь выступаем за искоренение дискриминации в любом её проявлении», – добавила Оля Тира, певица, посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова.

Цель прошедшего кулинарного мастер-класса – объединить представителей ООН, публичных персон, а также известных личностей и женщин, живущих с ВИЧ с открытым лицом, в рамках кампании «Ноль дискриминации», которая проходит по всему миру. День «Ноль дискриминации» отмечают 1 марта ежегодно для того, чтобы показать, что каждый человек может стать источником изменений и поддерживать создание справедливого и равноправного общества.

Мероприятие было организовано общественной ассоциацией «Позитивная Инициатива», ЮНЭЙДС Молдова, при финансовой поддержке Центра PAS.



Выражаем благодарность фабрике «Vicusuria» за предоставленные сладкие подарки, а также ресторану «Zen Sushi» за помощь в организации мероприятия.



Оля Тира спела для заключённых тюрьмы № 7 в селе Руска в честь Международного женского дня

Певица и посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова Оля Тира выступила перед заключёнными пенитенциария №7 в селе Руска в пятницу, 10 марта. Концерт был приурочен к Международному женскому дню и проходил в рамках кампании «Ноль дискриминации».

Около 100 девушек и женщин с удовольствием слушали живое выступление певицы, которая исполнила свои лучшие хиты и обратилась ко всем собравшимся

с поздравлением и пожеланием не падать духом, всегда оставаться женщинами, даже в самых сложных ситуациях. Кроме певицы Оли Тирь на концерте выступили и

сами заключённые, представив танцевальные и вокальные номера. На подготовку многих из них ушли месяцы: шили костюмы, проводили репетиции, прорабатывали образ.



«Мы планировали концерт в Руске, исходя из потребностей женщин вырваться из обыденности тюрьмы, почувствовать радость в связи с праздником и весной. После концерта мы провели группу для женщин. Мы каждую неделю проводим подобные группы в пенитенциарии и стараемся в любых жизненных ситуациях оказывать всю доступную поддержку нашим бенефициарам», – рассказала Инна Вуткарёв, координатор

натор работы в ПУ общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

«Мы каждый год ждём этого праздника, всегда готовимся к нему, и сегодняшнее выступление Оли Тирь – большая честь

для нас», – поделилась одна из заключённых. «Каждый такой праздник – это ещё одна возможность забыть, где мы находимся, на несколько часов окунуться в обычную, нормальную жизнь».

После концерта благополучатель-

ницы общественной ассоциации «Позитивная Инициатива» приняли участие в психологической группе, в конце которой получили подарки от организаторов, а также сфотографировались для флешмоба «Ноль дискриминации».

Праздничный концерт был организован общественной ассоциацией «Позитивная Инициатива» и ЮНЭЙДС Молдова в рамках кампании «Ноль дискриминации». Благодарим за помощь в проведении мероприятия ДПУ, администрацию ПУ №7, структуру ООН Женщины в Молдове в лице Улзийсурен Жамсран, фирмы «Colibri», «Marigold», «Orbico», а также лично Ирину Маценко.

Участники проекта «Сила танца» поддержали флешмоб #zerodiscrimination

Участники танцевального проекта «Сила танца. Битва сильнейших» поддержали флешмоб #zerodiscrimination, который проходит по всему миру в рамках кампании «Ноль дискриминации». Её девиз в этом году «Выскажись во весь голос».



«Я думаю, что общество не нужно делить. Чем оно разнообразнее, тем больше яркости добавляет», – уверен певец Самир Логин.

«Надо информировать людей, проводить специальные уроки по предотвращению дискриминации в школах, хотя бы по часу в неделю.



Важно использовать все доступные каналы информации – телевидение, радио, социальные сети, охватывающие огромные аудитории», – считает модель Ирина Кожокару.

«ВИЧ – никакая не чума, с этой инфекцией, при правильном лечении, человек не опасен. Никто не поймёт, что кто-то из нас ВИЧ-положительный по внешним признакам, это невозможно. У ВИЧ-положительных людей точно такие же права, как и у всех остальных. Просто им нужно чуточку больше заботы и принятия», – убеждена Оля Тира, посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова.



Когда бабочки в животе

12 правил здоровой беременности

Беременность для любой женщины – самый прекрасный период в её жизни, особенно когда она ждёт первого ребёнка. Первое УЗИ, первое толкание ножками, первые разговоры по душам с человечком, которому ещё предстоит появиться на свет. Если вы только планируете беременность или уже ждёте малыша – наши 12 советов помогут вам перенести это ожидание легко и без забот.

1. Ешьте продукты с фолиевой кислотой

Всем женщинам детородного возраста рекомендуется каждый день принимать фолиевую кислоту или добавлять в рацион продукты с её высоким содержанием (семена подсолнечника, арахис, семена льна, миндаль). Средняя дозировка фолиевой кислоты в день не должна быть меньше 0,4 мг (400 мкг). Этот важный компонент помогает предотвращать развитие таких врождённых аномалий, как расщепление позвоночника (спина бифида) и энцефалия (внутриу-

тробный порок развития головного мозга).

2. Не забывайте про остальные витамины и минералы (кальций, железо, витамины А, В12)

Беременным женщинам необходимо удостовериться, что они принимают достаточное количество таких витаминов, как, например, витамин D (кальций). Он необходим не только для сохранения высокой плотности ваших костей, но и для формирования прочного скелета малыша. Ни в коем случае не по-

купайте витамины самостоятельно или по рекомендации фармацевта, родственников или друзей. Только ваш лечащий врач может назначить вам необходимую дозировку витаминов. Это важно, так как избыток витамина А, к примеру, может привести к развитию врождённых дефектов плода.

3. Продолжайте заниматься спортом

Регулярные физические упражнения помогут контролировать вес, нормализовать кровообращение, поднять настроение и лучше спать. Идеальные виды спорта во время беременности – пилатес, йога, плавание и ходьба. Время ежедневных тренировок не должно превышать 30 минут. Во время занятий спортом пейте много жидкости, не тренируйтесь на большой высоте (это ограничит доступ кислорода ребёнку), а если чувствуете, что устали, вам сложно дышать или появились боли где бы то ни было – сразу прекращайте тренировку.

4. Откажитесь от алкоголя

Не существует безопасной дозы алкоголя, которую можно принимать беременной женщине. Что бы вы ни пили – вино, пиво, любые другие алкогольные напитки, – алкоголь сразу же попадает в вашу кровь, а затем и в кровь вашего плода. Употребление алкоголя во время беременности повышает риск выкидыша и малого веса при рождении и может негативно влиять на процессы развития плода, приводя к повреждению мозга и физическим отклонениям.

5. Исключите курение, пассивное в том числе

Курение во время беременности может вызвать преждевременные роды, определённые врождённые дефекты и мёртворождение. Даже находясь рядом с курящим человеком, женщина и плод подвергаются риску возникновения проблем со здоровьем. После родов младенцы, которые дышат табачным дымом, более подвержены ушным инфекциям и инфекциям лёгких (бронхит и пневмония). Новорожденные, в семьях которых курят, чаще умирают от синдрома внезапной младенческой смерти, у которого до сих пор нет научного объяснения.

6. Сократите количество кофеина

Умеренное количество кофеина считается безопасным во время беременности. Под умеренным подразумевается не более 200 мг кофеина в день, это примерно 1 чашка (250 мл) растворимого кофе или 2 чашки эспрессо. Не забывайте, что чай и некоторые газированные напитки также содержат кофеин. Существуют исследования, согласно которым большие дозы кофеина во время беременности могут привести к невынашиванию беременности и преждевременными родами. В любом случае, держите потребление кофеина под контролем.

7. Подумайте, прежде чем принимать какие-либо лекарства

А лучше проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Многие привычные нам лекарства противопоказаны во время беременности. Например, талидомид (оказывает седативный эффект) и изотретиноин (используется при угревой сыпи) могут привести к развитию серьёзных осложнений на фоне беременности. То же касается и препаратов на травяной основе, а также гомеопатии. Только ваш лечащий врач может назначить вам приём лекарственного средства и только в том случае, если риск развития осложнений от болезни превышает риск развития осложнений от используемого препарата.

8. Проверьте уровень сахара в крови

Регулярная проверка уровня глюкозы (сахара) в крови поможет предупредить развитие гестационного диабета (гипергликемия), который развивается или впервые выявляется во время беременности. У женщин с такой формой диабета повышен риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышается вероятность со временем заболеть диабетом 2-го типа.

9. Продолжайте заниматься сексом

В конце концов, это такая же часть нашей жизни, как и еда, гигиена и всё остальное. Если у вашего

партнёра ВИЧ или инфекции, передающиеся половым путём, занимайтесь сексом с презервативом. Противопоказаниями для регулярной половой жизни могут быть боли внизу живота во время полового акта, кровотечения, а также необычные выделения из влагалища.

10. Сдайте тест на ВИЧ (и все остальные анализы, которые необходимы)

Список анализов, которые необходимо сдавать во время беременности, подскажет ваш лечащий врач. Постарайтесь проходить все обследования вовремя и обязательно заносить результаты в карточку. Это важно в том случае, если у вас обнаружат какое-либо заболевание, например, ВИЧ. В этом случае вам сразу же назначат антиретровирусную терапию, благодаря которой вы сможете родить здорового малыша.

11. Защищайте кожу от солнца

Если ваша беременность протекает в летние месяцы или вы решили съездить в солнечные страны отдохнуть, обязательно защищайте кожу тела и лицо от ультрафиолетовых лучей. Последние могут привести к возникновению пигментных пятен, а также к разрушению фолиевой кислоты в организме, которая так важна. Используйте безопасные спреи с самым высоким уровнем защиты, всегда надевайте широкополюю шляпу и одежду, которая закрывает плечи и декольте. Перед нанесением спрея прочтите инструкцию и убедитесь, что средство разрешено применять во время беременности.

12. Разговаривайте с малышом и пойте ему

Последние исследования учёных показывают, что лучший способ родить счастливого и довольного малыша – это петь ему, пока он ещё находится в утробе матери. Согласно результатам исследования, те дети, кому пели колыбельные во время беременности, плакали намного меньше, например, когда их беспокоили колики или другие боли. ■

Отцы и дети

Психолог Анастасия Коврова о том, почему порой нам бывает сложно общаться со своими родителями



Мало кто говорит об этом открыто, но чем старше мы становимся, тем сложнее нам общаться со своими собственными родителями, таким родными и любимыми. Почему так происходит и что со всем этим делать, – объяснила Анастасия Коврова, психолог общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ ТЯЖЕЛО ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ?

Существуют две группы причин. Причины первой группы вызваны объективными обстоятельствами: пожилые люди часто переживают кризис, у них ухудшается здоровье, может развиваться серьёзная болезнь. Вследствие этого они становятся более раздражительными, напряжёнными, недовольными, все это отражается на отношениях с детьми, родственниками.

Вторая группа причин относится к условно необъективным, или внутренним и, как правило, тут речь идёт о негармоничных, даже плохих отношениях, которые были между родителем и ребёнком всегда, с детства.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ НЕГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Надо понимать, что у наших родителей были их родители, у тех, в свою очередь, были их родители. И есть травмы, проблемы, внутренние конфликты, которые тянутся из поколения в поколение. Когда мы находимся в детском возрасте, мы слабее, и мы не конфликтует, потому что зависим от родителей. А когда мы становимся взрослыми –

все эти конфликты вскрываются. Плюс на всё это накладываются различные упущения в воспитании (авторитарность, гиперопека, игнорирование и т.д.).

Также есть один важный момент – чаще всего у взрослых людей развиваются конфликтные отношения с родителями, потому что в своё время между ними не произошло сепарации (отделения).

Отделение от родителей происходит в несколько этапов – первый обычно приходится примерно на 2,5 - 3 года, когда ребёнок начинает говорить: «Я сам, не надо мне помогать» и пытается делать всё самостоятельно (так называемый кризис трёх лет). Если родители не задавили эту первоначальную самостоятельность, дали возможность выбирать, тогда первый этап проходит благополучно. Ребёнок умеет говорить «нет». Но если его на этом этапе передавили, – он не сможет говорить «нет» окружающим, и ему придётся учиться этому во взрослой жизни, а делать это очень сложно.

Второй этап приходится на подростковый возраст, когда наступает эмоциональное отделение. Подросток начинает подвергать сомнению всё, что ему говорили родители, он отвергает и разрушает все ценности, чтобы создавать что-то новое, своё. Не все отделяются на этом этапе, бывает, что кризис не прожит в силу воспитания, или подросток был подавлен, ему не хватило ресурсов, чтобы отделиться. Вот и получается, что мы имеем целый пласт людей, которые не отделились от родителей в своё время. Они просто продолжают эту детскую историю, продолжают им что-то доказывать, конфликтовать.

ПОЧЕМУ МЫ ПОСТОЯННО ОБВИНЯЕМ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВСЕХ НАШИХ ПРОБЛЕМАХ?

Пока мы виним родителей в том, что это они виноваты, мы остаёмся в детской позиции, в позиции жертвы. То есть, мы не берём ответственность за свою жизнь, мы её просто перекладываем на других. Если мы выросли и обнаружили, что есть проблема, есть конфликт или полное отсутствие отношений, что тоже есть конфликт, – нам надо сбавить обороты, отойти, дистанцироваться и не давать конфликту развиваться. Ну а дальше разбираться со своими ранами и обидами, которые накопились.

КАК ПОНЯТЬ – ОТДЕЛИЛИСЬ ЛИ ТЫ ОТ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ НЕТ?

По внутренним ощущениям. Если ты отделился, ты достаточно спокойно реагируешь на то, что родитель чем-то недоволен в тебе, например тем, как ты живёшь, как воспитываешь своего ребёнка. Если ты говоришь отцу или матери: «Я тебя услышал», но на тебя это не влияет, это уже признак того, что сепарация произошла. Ты самостоятельно принимаешь решения, которые касаются тебя, и не согласовываешь их с родителями. Ещё один признак – если ты спокойно можешь сказать родителям «нет», неважно, в какой ситуации. Отделение произошло, если ты не боишься лишиться поддержки родителей, финансовой, например, или эмоциональной.

Если ты не отделился, то родители очень легко влияют на тебя. Ты не освободился от их влияния, ты живёшь со смесью долженствования («я должен», «мне должны»), с чувством вины, раздражения,

обиды, это целый ворох различных негативных эмоций. И каждый раз, когда ты встречаешься с родителями, все эти чувства прорываются, вы провоцируете друг друга на конфликт, болезненно реагируете на какие-то вещи.

Нужно задать себе вопрос: «Кем я себя чувствую рядом с родителями, – взрослым или ребёнком?». Если взрослым, значит, всё хорошо. Если ребёнком, значит, есть внутренняя незрелость, незавершённость, и надо работать над отделением, о котором мы говорили выше.

КАК ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?

Идеальный вариант – пойти к психотерапевту и проработать все свои травмы, проблемы. Некоторые люди до конца жизни живут с этим состоянием.

Как можно помочь себе самому: строить свою границу, решать вопросы, которые вы можете решать самостоятельно, рассчитывать только на себя, перестать постоянно спрашивать: «мама/папа, а как ты думаешь?».

Проблема в том, что многие дети вполне осознанно не хотят отделяться от родителей. Потому что, когда ты взрослый – это же страшно, ты сам за всё отвечаешь, принимаешь решения, вокруг столько проблем. Но это стагнация. Чтобы отделиться, нужен личностный рост. Простой пример – воспитание детей. За это отвечаешь только ты сам. Да, родители могут советовать, но решение принимаешь только ты. И это касается любой сферы жизни: работы, отношений, дружбы, творчества. Хочешь совета? Попроси, но после этого подумай и прими самостоятельное решение.

МОЖНО ЛИ ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ЖИВЯ С НИМИ СОВМЕСТНО?

Это же двухсторонний процесс: то есть, это не только когда вы живёте вместе и родители вам помогают. Это когда вы живёте вместе и родители могут сказать вам: «Ты это делаешь не так», они диктуют вам распорядок дня, навязывают свои ценности, уклад. И ты уже не можешь это мнение отделять так легко, как если бы ты жил отдельно. Поэтому надо делать всё возможное, чтобы жить

самостоятельно. Особенно если дело касается молодой семьи, когда люди только начали жить вместе, у них сложный период, и если их будут перетягивать родительские семьи, то вероятность развода повышается значительно. У семьи есть своя граница, у человека есть свои границы, у ребёнка есть свои границы. И когда они смешиваются и нарушаются – это нехорошо.

ПОЧЕМУ НАМ СЛОЖНО ОБЩАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ, КОТОРЫЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЮТ?

Это связано с тем, что они переживают кризис, находятся часто в плохом настроении, раздражительны, депрессивны. Но когда такой человек капризничает или что-то обидное говорит – надо понимать, что это не относится к тебе, не следует принимать это на свой счёт. Проблема не в тебе, проблема в том, что ему плохо. Можно ему об этом сказать, разделить его чувства, предложить помощь, поддержку.

Но надо запастись терпением, это нелегко, потому что помимо этого в жизни полно своих проблем. И если вы поскандалили, нужно стараться обговаривать конфликт и не обижаться. Если ты взрослый человек, то тебе не составит труда после ссоры подойти и сказать: «Слушай, давай решать».

Если родитель прикован к постели или тяжело болеет, нужно найти помощника или сиделку, которая будет помогать. Потому что быть одновременно примерным сыном или дочерью и при этом ухаживать постоянно за родителем – очень сложно, это утомляет и приводит к эмоциональному выгоранию.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ О ВАС ПЛОХО С ВАШИМИ ДЕТЬМИ?

Ребёнок хорошо относится ко всем родственникам, ему хочется всех любить и чтобы его все любили, и это нормально. Когда мы начинаем перетягивать его, мы создаём у него внутренний конфликт. И когда бабушка или дедушка говорят внукам о родителях плохо, они сияют самооценку ребёнка, потому что он-то знает, что он – продолжение мамы и папы, и если они плохие, то и он плохой. Это неправильно. Эту границу надо ставить очень жёстко. Если не получается, надо либо

ограничивать их общение, либо всегда быть рядом и не оставлять их наедине.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ РОДИТЕЛЬ ПОСТОЯННО УПРЕКАЕТ ТЕБЯ В ТВОЁМ ПРОШЛОМ, КОТОРОЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫЛО НЕ САМЫМ ЛУЧШИМ?

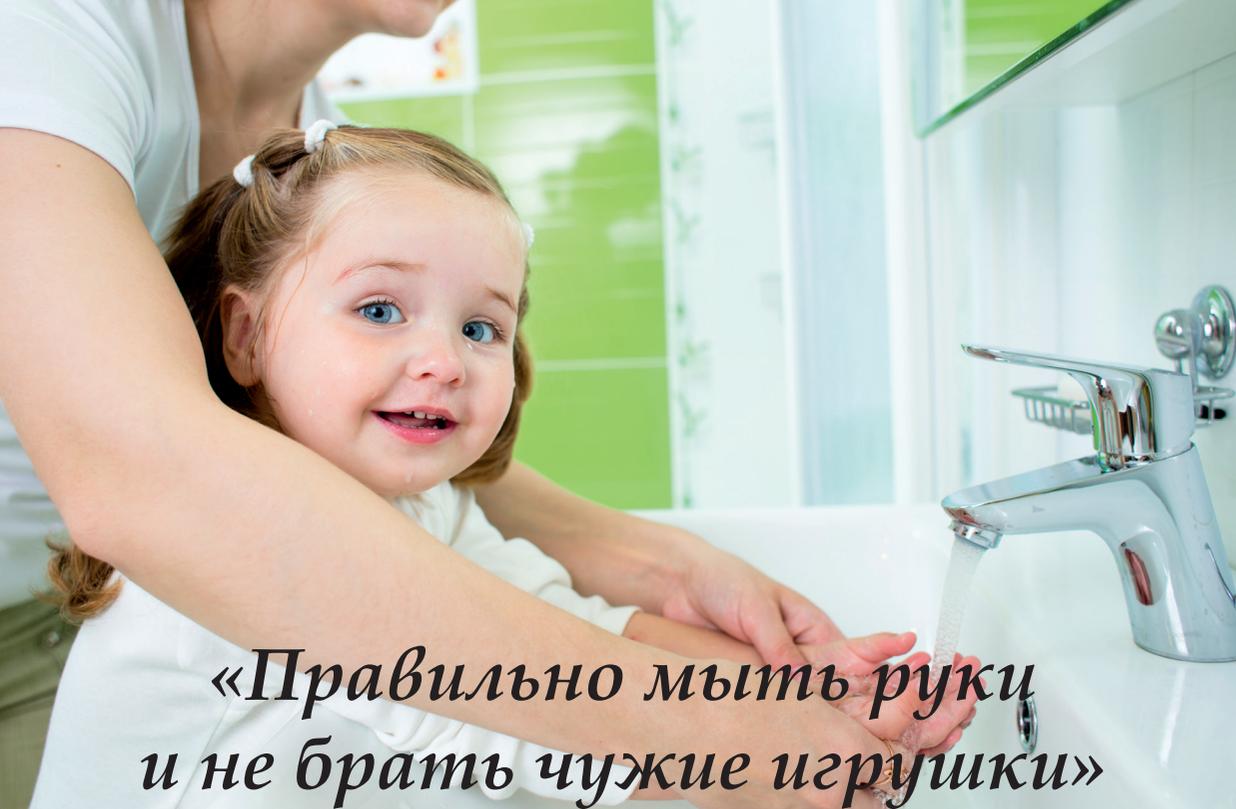
Нужно обрести автономность, это главное. Ведь родитель может не простить никогда и постоянно упрекать. Человека не переубедишь. Если вы много раз это обсуждали и толку никакого, надо постараться сделать так, чтобы на вас это больше не влияло. Упрекает, обвиняет, вспоминает? Ну и пускай. Надо давать нормальную обратную связь, говорить прямо, что вам неприятно. И не позволять страдать себе из-за этого. Вам очень поможет собственное принятие своего прошлого, каким бы оно ни было.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ УМЕР И ВТОРОЙ СТАЛ НЕВЫНОСИМЫМ?

Не обслуживать его проблемы, человеку надо дать поддержку, оплатить психотерапевта, например. С ним стоит разговаривать, говорить об умершем. Но нельзя поддаваться манипуляции. Когда человек пытается привязаться к кому-то другому, влезть в чужую семью, он боится встречи с собой, он боится одиночества. И если вы его пускаете к себе, вы обслуживаете его страх, его проблемы. Это ему не поможет, да и вам точно будет труднее жить.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ВИНИТЬ РОДИТЕЛЯ В ТОМ, ЧТО КОГДА-ТО ОН ПОСТУПИЛ НЕ ТАК, КАК ДОЛЖЕН БЫЛ?

Нам часто кажется, что у родителей был выбор, а они им не воспользовались или сделали его не в вашу пользу. Это неправда. Каждый из нас поступает в каждый момент времени наилучшим образом. И родители поступали так, как могли поступать на тот момент. Они хотели лучшего, а что вышло – то вышло. Они не могли иначе, они сделали так по каким-то их причинам. С последствиями их выбора мы можем справиться сегодня, но для этого потребуются приложить усилия. ■



«Правильно мыть руки
и не брать чужие игрушки»

Врач-инфекционист **Галина Кирияков** о лечении и профилактике ротавирусов у детей

Сначала года в Молдове зарегистрировано 54 случая ротавирусной инфекции. Всего же в 2016 году в Кишинёве было выявлено 6 733 случая острой кишечной инфекции на 100 000 населения. Чаще всего от неё страдают дети. Мы спросили врача-инфекциониста, заведующую отделением интенсивной терапии больницы им. Тома Чорба Галину Кирияков о том, почему возникает эта инфекция и как правильно её лечить при том, что лечения не существует.

Кто в группе риска?

Ротавирусу, как одной из распространённых острых кишечных инфекций, особенно подвержены дети, люди пожилого возраста и люди, страдающие хроническими заболеваниями. Дети наиболее уязвимы в возрасте до двух лет, по-

тому что в этот период их организм ещё не приспособлен к подобным инфекциям. Не стоит забывать, что кишечник – это один из серьёзных иммунообразующих органов.

Симптомы

- Рвота
- Диарея
- Воспаление в горле
- Насморк
- Температура 37-37,5 градуса

Существуют неактивные детки, то есть те, у кого не повышается температура во время инфекции, но таких единицы. Почему сегодня многие путают отравление и ротавирус? Потому что ребёнку на начальном этапе вызывают скорую, и врачи скорой помощи, опираясь на симптомы, ставят предварительный диагноз - пищевая токсикоинфекция. Дальше ребёнка везут в больницу, берут анализы и вы-

ясняются подробности. Когда есть результаты анализов, выносится окончательный диагноз.

Ротавирус можно доказать только после результатов анализов, в первые 24 часа нельзя дифференцировать такой диагноз на сто процентов, без дополнительных исследований. Иногда оказывается, что у ребёнка обострение панкреатита, но в этом случае присутствует его классический симптом – боль в области поджелудочной железы.

Лечение

Если же у малыша истинный ротавирус, лечение заключается в следующем: обильное питьё, ферменты для восстановления функции поджелудочной железы и препараты для снижения температуры, если он её плохо переносит. Антибиотики к лечению ротавируса не имеют никакого отношения. При хорошем уходе инфекция должна пройти

за 3-5 дней. Как правило, дольше всего держится воспаление горла и насморк. И даже когда диарея и рвота проходят, остаётся астенический синдром – ребёнок грустный, уставший, не такой активный, как раньше. Это пройдёт.

Рвота и диарея, характерные для данного заболевания, – это физиологически нормально, то есть эти симптомы нельзя подавлять. Самое главное при лечении ротавирусной инфекции – восстановление водно-электролитного баланса в организме.

Как понять, что у ребёнка обезвоживание?

Очень легко: если складочки на животе при сжимании не распрямятся, если язык, губы и кожные покровы сухие. В этом случае врач может назначить капельницу – это крайняя мера, когда ребёнок, например, только попьёт и сразу вырывает, или у него частая, обильная, водянистая диарея. В остальном нужно делать всё возможное, чтобы он пил. Причём не обязательно регидрон. Его, кстати, и пить надо не залпом, а по чайной ложке каждые 15 минут. Но если ребёнок не хочет регидрон, пускай пьёт то, что любит – чай, компот, воду. И конечно, его не надо застав-

лять есть, это противопоказано. Поест, когда проголодается.

Как передаётся ротавирус?

Официально доказанный путь – это фекально-оральный, то есть когда прикасаемся к фекалиям, либо к продуктам или предметам, на которых есть их частички, и тут же трогаем рот. Но также существует и воздушно-капельный путь. То есть, если болеющий человек чихнул или кашлянул, и частички его мокроты попали на открытые участки слизистой.

Правда ли, что после болезни всегда вырабатывается иммунитет?

Да, и он довольно длительный. Часто к 10 годам дети почти перестают болеть кишечными инфекциями, потому что иммунитет уже сформирован. Через это надо пройти. Ни в коем случае нельзя отмахиваться от симптомов, не надо вести в садик малыша с диареей, или вести его туда на второй день, после того как диарея и рвота прошли. Детям надо давать время поболевать и поспротивляться естественным путём.

Можно ли продолжать кормить

грудью при ротавирусе?

Конечно, грудное вскармливание – это иммунитет. Если малыш – искусственник, или вы уже перестали его кормить грудью, при ротавирусе и как минимум в течение недели после выздоровления надо исключить из рациона сырые фрукты и овощи, они раздражают слизистую кишечника, а также жирное, солёное, копчёное, перчёное. Против молочных продуктов мы не возражаем, понятно, что речь не о жирном домашнем молоке, а о сыре, биокефире, биоогурте. Но только если они свежие, если правильно хранятся в холодильнике, если их первоначальный срок годности не больше 72 часов, и ребёнок уже ел этот продукт, а вы в нём уверены.

Если не лечить

Отсутствие лечения может привести к экзикозу, это тяжёлое обезвоживание организма. У нас за последние 25 лет никто от такого осложнения не умирал. Тем не менее очень важно всегда обращаться к врачу.

Как защитить малыша?

Научить его часто и правильно мыть руки и не брать чужие игрушки. Потому что с чужой игрушкой можно заработать чужие микробы. ■



Светлана Зайцева: «Надо с ЭТИМ ЖИТЬ»

Проект «Позитивная девиация» уже закончился, но люди, готовые открыто говорить о своём ВИЧ-статусе, остались. Сегодня свою историю расскажет Светлана Зайцева, социальный работник из Тирасполя. История нелёгкая, но все-таки с хорошим концом.

О РЕШЕНИИ ОТКРЫТЬ ВИЧ-СТАТУС

Дети растут, и чем взрослее они будут становиться, тем сложнее мне будет открыться им. Старшему сыну 14, и я переживаю, как ему обо всём рассказать. Хотя он уже знает, что я раньше употребляла наркотики и что у меня гепатит. Поэтому я подумала, что мне лучше сейчас открыться, это будет стимулом поговорить с детьми.

У меня их трое: старшему 14, среднему 10 и младшему 8 лет.

О ЗАВИСИМОСТИ

Я попробовала наркотики в 16 лет. В 20 родила первого сына, в употреблении была не постоянно, периодически. Потом вышла замуж и родила среднего, ему был годик, когда я начала употреблять постоянно. А когда забеременела третьим, я употребляла плотно, но о том, что беременна, узнала не сразу. Когда узнала - пошла на аборт, уже зашла в кабинет, меня переодели, начали готовить к операции, и тут я внутри услышала его голос: «Мамочка, не надо». Я, конечно, переоделась и ушла. Мне попался хороший нарколог, который консультировал меня и помогал лекарствами. В итоге я выносила всю беременность и родила здорового ребёнка. Месяц после его рождения я не употребляла, а потом сорвалась. Мама меня таскала в психиатрическую больницу, но мне не помогало ничего. С наркотиков я перескакивала на алкоголь и наоборот. Меня держали на плаву родные, они меня всегда поддерживали и любили, какой бы я ни была.

О ПЕРЕЛОМНОМ МОМЕНТЕ В ЖИЗНИ

О ВИЧ-статусе узнала в 2011 году, когда у меня уже было трое детей. В том же году у меня их забрали, и это был самый кошмарный период моей жизни.

На тот момент мы с мужем, отцом детей, развелись, он уже сидел в тюрьме. Сразу после развода на меня начали поступать жалобы в органы опеки. Звонили и говорили, что я веду аморальный образ жизни, что дети неухоженные, что я не способна их воспитать.

Я была на работе, позвонили моей маме, которая сидела с моими мальчиками, попросили привести детей в органы опеки, якобы посмотреть, насколько они благополучны. Мама, ничего не подозревая, приехала куда попросили. А там милиция, все наготове. Вызвали меня и, не показывая мне мальчишек, - забрали их насильно в интернат. Объясняли это тем, что была угроза жизни детям. Потом мы выяснили, что это было незаконно.

Была дикая истерика, и у детей, и у меня. Помню, как пришла к ним на свидание в интернат первый раз. Я только их увидела, они бросились ко мне, а я: «Если будете плакать, маму больше не пустят к вам». Боже, как они хотели плакать, еле сдерживали себя и всё спрашивали: «Мамочка, мы не будем плакать, а ты точно придёшь за нами?». *(Света начинает плакать)*.

Я приходила к ним постоянно, а после свидания просто не могла ничего говорить, сразу к психологу шла, которая успокаивала меня, а я не могла связать двух слов, я была очень подавлена. Я не жила, а существовала. Только через какое-то время пришла в себя и просто работала, чтобы их обеспечить.

Мы до сих пор ходим в тот детский дом, приносим детям подарки, конфеты. Но это были семь месяцев ада. Я бы не пожелала никому на свете такого испытания.

Когда я, наконец, забрала сыновей домой - это был самый счастливый момент. С тех пор стараюсь каждый день обнимать каждого из них, целовать и говорить, что люблю. Они балуются, конечно, я на них кричу, но как только вижу грустное лицо - сразу лезу обниматься, целоваться.

Я ведь и наркотики бросила «на сухую», когда их отняли, я просто закрылась дома и переждала ломку.

О ПРИНЯТИИ ДИАГНОЗА

Для меня диагноз не был чем-то неожиданным. Когда мы употребляли - я, мой брат и мой муж - мы делали это с ВИЧ-положительными людьми, используя один шприц, тогда я ни про какие НПО и программы «снижения вреда» даже и не слышала. Мы с братом заболели одновременно. О том, что у меня ВИЧ, мне сказала мама. Сначала ей позвонили из санэпидемстанции, она позвонила мне и попросила прийти на разговор. Помню, как она мне тогда сказала: «Света, мы тебя любим, несмотря ни на что. Но, возможно, эта болезнь тебя остановит, и ты изменишься». Так и произошло.

Диагноз я приняла легко, боялась только, что моих детей будут дискриминировать - в школе, в садике. Мне тогда многие говорили, что вроде будут собирать комиссию, что все об этом узнают. В итоге никакой дискриминации и комиссии не было и в помине. Сейчас мальчики учатся в одной школе, у них всё хорошо.

О РЕАКЦИИ ОКРУЖАЮЩИХ

Я не боюсь, я готова и знаю, что лучше сто раз отмерить и один раз отрезать. Я давно всё решила. Хотя, если честно, для меня было очень важно, чтобы мама одобрила. И когда она увидела мои фотографии с фотовыставки, то сказала: «Вот была бы ты на этой фотографии некрасивая, я б тебе припомнила, а так очень даже - живи».

Уверена, когда и дети узнают о моём ВИЧ-статусе, а им придётся





Уверена, что когда и дети узнают о моём ВИЧ-статусе, а им придется это узнать, — в наших отношениях ничего не изменится. Они за меня стеной, какая бы я ни была, даже если от меня откажется весь мир — они от меня не отвернутся

это узнать, — в наших отношениях ничего не изменится. Они за меня стеной, какая бы я ни была, даже если от меня откажется весь мир — они от меня не отвернутся.

О ТОМ, ЧТО ДАЮТ НАРКОТИКИ

Говорят, что бывших наркоманов не бывает. Пройдёт 10 - 15 лет, и человек хотя бы один раз употребит. Потому что это психологическая болезнь, вот и всё. Для меня наркотики были отдыхом, моральным и физическим. Дети для меня всегда были стимулом вновь не сорваться.

ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В СЕБЕ

Сегодня мне 33. Я иногда сравниваю себя с собой 16-летней — с одной стороны, я стала мягче, в молодости я была слишком жёсткая, не жалела никого, сейчас я стала более сентиментальная. С другой стороны, после наркотиков я стала очень забывчивая, безответственная и сильно раздражённая, я все это прекрасно понимаю. Бывает, ребёнок задаст мне вопрос, и вроде бы на него можно было бы ответить спокойно, а я реагирую агрессивно. И я с собой борюсь, постоянно хожу к психологу. Бывает, ложусь спать и начинаю плакать, потому что осознаю — можно было по-другому ответить, не кричать, не злиться. Утром просыпаюсь и у меня всё по новой начинается.

Я хочу полностью изменить образ жизни. Для этого мне осталось бросить курить и дожидаться любимого человека, который весной освобождается из тюрьмы. Я знаю, что больше не будут потреблять, потому что я больше не хочу.

О РОДИТЕЛЯХ

Папа всегда много работал, хорошо нас обеспечивал. А вот когда у него произошёл инсульт, он стал сильно пить, перестал принимать участие в нашей жизни. Мама работала на трёх работах и не уделяла нам того внимания, которое, возможно, надо было уделять. Мы с братом росли на улице. Многие говорят, что если отец бьёт мать, то сын или дочь тоже будут повторять это поведение. У меня не так. Я лучше выйду ещё раз замуж, лучше буду одна, но я буду уверена, что мои дети не увидят то, что видела в детстве я — ругань, оскорбления, драки в семье. Наркотики — это тоже улица. В своё время я перепробовала всё, что существовало. И мама уже ничего не могла с этим сделать, она уже

нас с братом упустила. Мой брат первый раз сел в тюрьму в 14 лет, о чём говорить?

Мама делала всё, чтобы мы не нуждались — одевала нас, мы хорошо питались, при этом она упустила самое важное — внимание. Она работала допоздна, могла прийти в 12 ночи, и мы одни с братом гуляли, сами себе всё делали, мы знали, что до 12 можем гулять, и нам за это ничего не будет.

Сейчас мы с мамой подруги, мы всё друг другу простили, мы самые близкие друг для друга. Она всегда рядом и очень много мне помогает. Я всегда могла ей рассказать абсолютно всё. Когда я конкретно залезла в торбу, я пришла к маме и сказала: «Помоги», и она вытащила меня.

О ДЕТСТВЕ

Самое яркое воспоминание из детства — мне подарили куклу. Она ходила и разговаривала. Она была на меня похожа, я была рыжая, и кукла была моей копией. Помню, как я пошла кататься на качелях, куклу же спрятала в лодочке во дворе. И её кто-то украл! И вот иду я домой, реву навзрыд, потому что и куклу жалко, и понимаю, что получу. Ведь родители собрали две зарплаты, папа эту куклу мне из Москвы привёз, таких кукол ни у кого не было. И вот зашла я домой, плачу, и мама сразу спрашивает: «Куклу потеряла?». А я: «Да». А мама: «Ну и ничего, главное, что ты сама не потерялась». И я такая счастливая была, выбежала на улицу и начала кричать: «Вот кто забрал, ну и забилый, а меня мама не ругала!». (Смеётся). Это уже мама потом рассказывала.

А второе яркое воспоминание уже в 14 лет. Я тогда заняла второе место по дзюдо на соревнованиях и на деньги выигрышные купила лаковые балетки с бисером. Я была такая счастливая! А ещё маме сказала спасибо — ведь это она настояла, чтобы я занималась спортом.

О ЖИЗНИ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Я никогда не представляла, какой бы я была, если бы не наркотики, просто не знаю. Я не жалею, что прошла через всё это, у меня есть опыт и я знаю, как мне своих детей уберечь от всего этого. Да и их у меня бы не было, если бы я всё это не прошла.

О БУДУЩЕМ ДЕТЕЙ

Как-то друг моего малого пришёл к нам в гости и спрашивает: «А где твоя мама работает?». На что сын ответил: «А моя мама раздаёт презервативы, чтобы люди не болели ВИЧ-ем. Есть такая болезнь ВИЧ, и моя мама работает, чтобы не было этой болезни». Старший сын всё об этом знает, он меня пару раз спросил, можно ли они всем классом придут к нам на работу, чтобы мы провели там классный час на эту тему. Жаль, но пока нельзя. Я стараюсь ему объяснять, какие последствия могут быть у наркотиков, у тех же спайсов, например. Если, не дай Бог, так случится, и кто-то из них столкнётся с этим, я их зубами вытащу, надеюсь на это, по крайней мере.

Самое главное — не нужно бояться разговаривать со своими детьми, с ними нужно разговаривать, родители обязаны с ними говорить. Да, им может кто-то другой объяснять — учитель, друг, психолог, но лучше дойдёт от родной мамы.

И ещё, не надо орать и бить, даже если ребёнок пришёл выпивший, если нашли у него сигареты. Это отталкивает. Надо показывать последствия, рассказывать про свой опыт. Если я начну бить его и орать, я его отпугну. И он это будет делать, но втихаря, как это делали мы. Потому что мы приходили домой под градусом или накурившиеся, нас старший брат дубасил, и в следующий раз мы боялись его, находили причину и старались быстро прошмыгнуть в свою комнату и лечь спать.

О ТЕХ, КТО УЗНАЕТ, ЧТО У НЕГО ВИЧ

Люди, которые никогда не ожидали этой болезни, всегда впадают в депрессию. Для них это шок, я сама видела таких людей, это кошмар. Я на консультации всегда говорю: «Если ты даже разобьёшь себе голову об стенку или вены перережешь, эта болезнь никуда не убежит. Надо с этим жить. Просто придётся говорить об этом партнёрам, и нужно быть готовым, что не все примут. Только с этим нужно будет смиряться. Так же живёшь, радуешься, ешь всё, что хочешь, пьёшь, что хочешь, рожашь детей, любишь, работаешь и регулярно посещаешь врачей». ■

История любви

Алёны Лисник и Виталия Порческу

История любви Алёны и Виталия похожа на сериал: познакомились на группе взаимопомощи, оба живут с ВИЧ, у обоих взрослые дети и не самый приятный опыт прежних отношений. Несмотря ни на что, они выстояли и теперь живут душа в душу. Как им это удаётся, сами не знают. Но уверены, главное – это любовь.

Алёна, Виталий, у вас совершенно невероятная история: вы смогли построить отношения в зрелом возрасте, пройдя не самые лёгкие испытания. Вы, Алёна, рассказали об этом впервые, написав историю для конкурса «Жить со знаком +». Почему вы решились?

Алёна. Меня вдохновил Виталик, он всегда открыто говорил о своём статусе, не боялся, не стеснялся. Я же боялась всегда, и в большей степени из-за младшего сына, чтобы у него не было проблем в школе. А в прошлом году я была в палаточном лагере и помню, как слушала Свету Лебедеву, которая говорила о своём статусе, и мне тоже захотелось об этом рассказать. Тем более, что у нас в селе тогда появились новые случаи, и мне так хотелось рассказать людям, что это не страшно и через это можно пройти. Я ведь на себе испытала, каково это – узнать о своём статусе и принять его. Когда я о нём узнала в 2010 году, думала, что всё кончено, просто потому что тогда не было информации, я думала, что дети останутся без матери, а ведь у меня их трое.

Виталий. Я столько пережил в этой жизни, что меня уже ничто не страшит. Хотя свой статус

я скрывал поначалу, как и все. Я узнал о статусе в больнице, когда попал туда в критическом состоянии в 2012 году после десяти лет работы в России. Помню, как меня, ещё живого, почти похоронили. Но я выжил, нашёл в себе силы. Сейчас я работаю в примэрии, все сотрудники знают о моём статусе, и никогда никакой дискриминации в мой адрес не было. Я всегда говорил Алёне: «Чтo тут скрывать?». Только тяжесть на душе, никакого толка. Это нормально, есть болезни и похуже.

Зимой был ровно год, как вы, Виталий, сделали Алёне предложение. Можете вспомнить, как это произошло?

Виталий. Это было на группе, мы с Алёной вместе её посещали. Вообще я заметил Алёну когда она была ещё замужем, но я даже не мог представить, что мы будем вместе. Мы сначала просто общались как друзья, потом постепенно начали переписываться в социальных сетях, Алёна тогда рассказала, что с мужем не живёт. А я ещё в самом начале знакомства понял, что она мой идеал, что именно с такой женщиной я хочу строить отношения.

Алёна. Виталик приглашал меня погулять в парк, на свидания, всё было очень красиво.

Виталий. И вот однажды, когда я решил, я прямо во время группы сделал Алёне предложение. Она, конечно, не устояла, были и слёзы, и эмоции, и кольцо.

Алёна. Мы решили начать с чистого листа и сошлись.

Каково это, в зрелом возрасте начать жизнь с нуля с другим человеком?

Виталий. Если я начинаю отношения с женщиной, я предан ей до конца, что бы ни случилось. Я многое пережил в жизни, всегда трудился ради семьи и детей, но в ответ получил предательство. У меня и руки опускались, и жить не хотелось. Алёна была светом в конце туннеля. Когда я узнал её поближе, то решил плюнуть на прошлое, я был уверен, что у нас всё получится. Мы даже не ругаемся, если честно. Бывают какие-то недопонимания из-за бытовых пустяков, но серьёзно ещё ни разу не ссорились.

Алёна. Мы просто понимаем, что это вредно для здоровья, поэтому все конфликты стараемся сводить к минимуму.

Вы уже расписались официально?

Виталий. Нет, пока нет. У Алёны проблемы с документами из-за бывшего мужа. Он умер, но родственники никак не пришлют копию свидетельства о смерти. Как только мы решим этот вопрос, сразу же пойдём в загс. Для нас главное, что мы вместе, любим друг друга, но, конечно же, хочется оформить всё официально.

Тот факт, что вы оба живёте с ВИЧ, как-то помогает, сближает вас?

Виталий. Конечно, сближает, потому что мы оба знаем, что это, не надо ничего объяснять. Мы оба добросовестно пьём АРВ-терапию, иногда даже напоминаем друг другу, когда заработаемся. Я, например, с 2014 года принимаю АРВ и ни разу не пропускал, правда, саму терапию пришлось поменять, но сейчас всё в норме.

Алёна. Нас это сближает, безусловно. Мы стараемся уделять



больше внимания здоровью, не пропускаем терапию, стараемся друг друга подменять по хозяйству, когда надо съездить к врачу. Мы оба понимаем, что надо вкладывать в то, чтобы у нас всё было хорошо. Потому что однажды мы для себя решили, что выбираем жить.

ВИЧ-инфекция как-то вас изменила?

Алёна. Я с самого начала думала, что это испытание, которое надо пройти, и научиться с этим жить. Мне кажется, что я справилась, не осталась на этапе неприятия или сомнения, я просто поняла, что с ВИЧ можно жить, вокруг столько ярких примеров! Все они вдохновляют и дают силы идти дальше. Нужно просто бережнее относиться к своему здоровью. Мы живём как обычные люди и не заикливаемся на этом. Не делаем из этого проблему, просто пьём таблетки и живём.

Виталий. Изменения есть, но для меня - это изменения в лучшую сторону. Благодаря ВИЧ я стал более пунктуальным, более решительным. Конечно, если пустить всё на самотёк, здоровья не прибавится. Но если соблюдать все правила, пить терапию по часам, следовать советам врачей, тогда всё будет хорошо, даже замечательно.

Сейчас, спустя годы, можете рассказать, чем любовь в 18 отличается от любви в 45?

Виталий. Мы росли в Советском Союзе, о любви знали только из фильмов и книжек, опыта никакого не было, никто об этом не говорил так открыто, как сейчас. В 18 лет любовь – это эмоции. А сегодня самое главное, чтобы был кто-то рядом, чтобы поддерживал, помогал в трудную минуту, чтобы дышал с тобой в унисон, чтобы дети были рядом. Причём не важно – твои, мои, для нас они общие и самые любимые.

Алёна. Тогда, в 18 лет, всё было на эмоциях, впечатлениях, внешность была очень важна.

Сейчас отношения строятся на взаимопонимании, уважении. Хотя любовь - она есть всё равно. Мы не скрываем чувств, у нас всё искренне, в тяжёлый момент мы всегда поддержим друг друга. Для меня любовь – это труд, и чтобы её поддерживать на плаву, нужно вкладывать. Это как костер, который не может гореть сам по себе. То же самое и тут - если не поддерживать любовь, она угаснет.

Как ваши дети отнеслись к вашему союзу, у вас их ровно по трое, насколько я помню?

Виталий. Всё верно. У меня трое парней, у Алёны девочка и два мальчика. Я всегда говорил детям, что я их отец и самый главный друг. Между нами никогда не было секретов, и они всегда были в курсе того, что происходит в моей жизни. Когда мы сошлись с Алёной, они не были против. Наоборот, им очень нравится, что мы вместе, потому что нам обоим хорошо вдвоём и мы, наконец, обрели счастье. Дети знают, что у нас искренние отношения, без обмана.

Алёна. Они у меня взрослые уже и знают, что с первым мужем у нас не сложилось, а я всегда мечтала о крепкой семье. Они, конечно, очень волнуются, переживают, дают советы, я прислушиваюсь, потому что уверена - они мне желают только добра. Кроме детей у меня уже и внуки есть, четверо. У нас большая семья.

А как вы проводите время друг с другом?

Алёна. Стараемся гулять вдвоём, в гости любим ходить, всегда вместе едим - я жду Виталика на обед, у нас это традиция.

Виталий. В селе вообще выходных не бывает, поэтому мы постоянно чем-то заняты. Но на праздники стараемся куда-то выбраться, хоть на прогулку.

Что бы вы сказали тем парам, которые как и вы хотят строить отношения в зрелом возрасте, но боятся?

Виталий. Никогда не поздно поверить в свои силы и искать свой идеал. С возрастом ничего не меняется, наоборот, когда за плечами такой опыт, уже намного легче в каких-то ситуациях. Ты уже закалён как сталь и можешь многое пережить не с такими потерями, как раньше.

Алёна. Я бы посоветовала не опускать руки. Даже если была несчастная любовь, неудачный брак, не надо разочаровываться, надо пережить это и идти дальше. Потому что в одиночестве тяжело справиться с проблемой, тем более в нашем возрасте. Вдвоём намного легче.

Какие у вас планы на год, медовый месяц будет?

Алёна. Мы недавно переехали в общий дом, поэтому очень хочется сделать ремонт, чтобы было уютно. Ещё очень хочется расписаться, мы стараемся ускорить процесс. Мечтаю поехать на море, я его никогда не видела.

Виталик. Мы начинаем жизнь с чистого листа, поэтому сейчас главное - дом, быт. Ну а намёк на море я понял (*улыбается*). Теперь будем вместе работать над этим вопросом.

Секрет семейного счастья – какой он, по вашему мнению?

Алёна. Взаимопонимание, стараться слышать друг друга. Не будет понимания, любовь не поможет.

Виталий. Если есть любовь, можно перевернуть мир, я в этом уверен.

А когда вы последний раз говорили друг другу «люблю»?

Виталий. Каждый день.

Алёна. По сто раз в день говорим. И смс-ками, и по телефону, и просто так. Стараемся как можно чаще говорить о любви друг другу. ■



Каждый день в одно и то же время

9 причин принимать антиретровирусную терапию без оговорок

Антиретровирусная терапия – это поистине великое изобретение человечества, которое пришло в нашу страну в далёком 2003 году. В Молдове на конец 2016 года её принимал 4491 человек. Поскольку ежедневный приём АРВ-терапии гарантирует долгую жизнь, мы привели девять доводов соглашаться пить таблетки по часам.

ВЫ ДОБЬЁТЕСЬ НУЛЕВОЙ ВИРУСНОЙ НАГРУЗКИ

Как правило, это происходит в первые 3–6 месяцев после начала приёма терапии. Нулевая, или неопределяемая, вирусная нагрузка не означает, что человек излечился от ВИЧ, но это означает, что антиретровирусная терапия снизила репликационную способность вируса (имеется в виду способность вируса воспроизводить новые себе подобные копии) до такого уровня, когда он может

определяться в крови (а также в других жидкостях) в очень низком количестве, либо не определяться вообще. Имейте в виду, самостоятельно определить у себя нулевую вирусную нагрузку невозможно. Это может подтвердить только специальный анализ крови.

ВЫ СНИЗИТЕ ДО МИНИМУМА РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ВАШЕМУ ПАРТНЁРУ

Собственно это и есть одно из главных преимуществ нулевой вирусной нагрузки. Дело в том, что при нулевой вирусной нагрузке риск передачи вируса от человека к человеку при незащищённом половом акте или при использовании нестерильного инструментария крайне низок. Вот почему дискордантным парам рекомендуют добиваться нулевой вирусной нагрузки для ВИЧ-положительного партнёра, чтобы зачать детей естественным способом, не прибегая к экстракорпоральному оплодотворению (ЭКО) или

методу очистки спермы, который недоступен в нашей стране. Но очень важно для поддержания неопределяемого уровня вирусной нагрузки быть приверженным к лечению и принимать АРВ-терапию в строгом соответствии с предписаниями врача. Только в этом случае можно говорить о максимально низком риске передачи вируса.

У ВАС НЕ РАЗОВЬЁТСЯ СТАДИЯ СПИДА

В среднем, стадия СПИДа наступает через 7–10 лет после инфицирования, если человек, живущий с ВИЧ, не принимает АРВ-терапию. Раннее начало АРВ-терапии на 72% снижает риск развития осложнений, вызванных СПИДом, то есть синдромом приобретённого иммунодефицита. Более того, если вы будете принимать терапию так, как надо, стадия СПИДа может не развиваться у вас никогда. Что может быть прекраснее?

И ВЫ НЕ УМРЁТЕ ИЗ-ЗА НЕГО

А вот это очень важно, потому что смерть – один из самых распространённых страхов тех, кто живёт с ВИЧ. Когда у человека диагностируют СПИД, значит, у него очень низкий иммунитет и он уже заболел от одной из оппортунистических инфекций, характерных для данной стадии. К сожалению, некоторые из них, как, например, мультифокальная лейкоэнцефалопатия, цитомегаловирусная инфекция и др., очень тяжело поддаются лечению и могут привести к летальному исходу. Принимая АРВ-терапию, вы предупредите

наступление стадии СПИДа и будете жить обычной, полноценной жизнью, не переживая, что в скором времени вас настигнет логический конец.

УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ВЫ ЗАБОЛЕЕТЕ ТУБЕРКУЛЁЗОМ

Кстати, именно туберкулёз является одной из основных причин смертей людей, живущих с ВИЧ. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вероятность того, что у людей с ВИЧ разовьётся туберкулёз, в 20–30 раз превышает аналогичный показатель среди людей, не инфицированных ВИЧ. Хорошая новость заключается в том, что антиретровирусная терапия значительно снижает риск развития туберкулёза. Для максимального снижения вероятности заболеваемости туберкулезом ВОЗ рекомендует придерживаться трёх правил: интенсивно выявлять случаи заболевания, принимать профилактическую терапию с помощью изониазида, а также вести инфекционный контроль в отношении туберкулёза.

ЕСЛИ У ВАС ГЕПАТИТ В, АРВ-ТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ЕГО ВЫЛЕЧИТЬ

А вот это скорее приятный бонус, которым вы можете воспользоваться. Дело в том, что ряд препаратов (ламивудин, тенофовир и т.д.), которые используют при антиретровирусном лечении, активен в отношении вируса гепатита В. А поскольку очень часто человек, живущий с ВИЧ, также болеет вирусными гепатитами, этот бонус в виде излечения может стать очень даже важным. Кстати, учитывая схожие пути передачи, очень важно проверяться на ВИЧ, если у вас обнаружили вирусный гепатит и наоборот.

ВЫ СМОЖЕТЕ РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА

ВОЗ рекомендует начать принимать АРВ-терапию всем беременным и кормящим

женщинам, живущим с ВИЧ, независимо от клинической стадии и при любом количестве СД-4 клеток, а также продолжать лечение в течение всей жизни. Это делается для того, чтобы свести к минимуму риск передачи вируса во время беременности и родов. Так, например, в 2016 году в Молдове 203 ВИЧ-положительные женщины

родили детей, из которых диагноз ВИЧ подтвердился только у троих. Что касается кормления грудью, то от него лучше отказаться совсем, чтобы не подвергать лишнему риску малыша. Тем более, что наше государство обеспечивает детей, рождённых от ВИЧ-положительных матерей искусственными смесями с момента рождения и до достижения ими возраста одного года.

ВАША БОЛЕЗНЬ ВСЕГДА БУДЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ, И ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ

Очень часто можно услышать, что человек, живущий с ВИЧ, долгое время не принимал лечение и прекрасно себя чувствовал. Такое бывает, но это вовсе не означает, что в его организме не происходили серьёзные изменения, которые в итоге приведут его к стадии СПИДа, например. Принимая антиретровирусную терапию, вам придётся один раз в три–шесть месяцев посещать врача, проходить медосмотр и сдавать анализы. А значит, вы всегда будете знать, что происходит с вашим организмом и как вам быть дальше в случае, если что-то пойдёт не так.



ВЫ НЕ ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ, НО И БУДЕТЕ ТАКИМ

Для людей, живущих с ВИЧ, очень важно чувствовать себя наравне с остальными. Принимая антиретровирусную терапию и поддерживая нулевую вирусную нагрузку, человек ничем не отличается от того, кто не инфицирован ВИЧ. Ведь у него не будет никаких внешних проявлений, а его анализы также будут свидетельствовать о неопределяемой нагрузке. Конечно, нельзя исключить возникновение побочных эффектов, а также резистентности (устойчивости к некоторым видам терапии), которая может развиваться со временем. Но все эти проблемы можно решить с помощью врача. Он может назначить новую схему, а также расскажет, как снизить до минимума побочные эффекты, которые можно пережить (например, пить больше жидкости, отказаться от некоторых видов продуктов), или заменить АРВ-терапию в случае необходимости. От вас нужно всего лишь принимать терапию каждый день в одно и то же время. И долгая жизнь вам обеспечена.

Благодарим за помощь в написании статьи Светлану Попович, координатора АРВ-лечения в Молдове.



Покурил и хватит

Что такое спайсы, к чему они приводят и как от них отказаться



Курительные смеси, они же дизайнерские наркотики, они же соли для ванн, они же спайсы, появились в широкой продаже на нелегальных рынках наркотиков в начале 2000-х годов. Молдова не стала исключением. С каждым годом количество случаев наркотической зависимости и интоксикации, вызванной спайсами, увеличивается. Врач психиатр-нарколог Лилия Федорова больше пяти лет изучает воздействие спайсов на организм человека. Специально для нашего журнала она рассказала всё самое важное о синтетических наркотиках.

Что это такое?

Спайсы, или по-другому курительные смеси, представляют собой обычный укроп, петрушку или листья любых других растений, покрытых раствором синтетического каннабиноида, вещества, содержащегося в марихуане. Обычно их пропагандируют как нечто безвредное и натуральное. Однако это не так. Для таких наркотиков используют разные слова: дизайнерские, соли, миксы, спайсы, скорость.

Главное отличие спайсов от всех остальных наркотиков – постоянно изменяющийся химический состав и абсолютное отсутствие натуральных каннабиноидов. Каждый раз,

когда вещества, входящие в спайсы, вносят в реестр запрещённых, производители видоизменяют их. При этом главная цель производителя – чтобы человек быстро получил так называемый кайф и снова пришёл за дозой. Производители и торговцы синтетикой не думают о здоровье своих клиентов. Им важны лишь сильный эффект и быстрое привыкание.

Эти наркотики, как правило, продают либо через интернет, либо из рук в руки. Они не имеют вкуса, цвета, запаха. Спайсы либо нюхают, либо курят, либо вводят в виде вагинальных или ректальных свечей, так как активное вещество усваивается через слизистые.



Как они влияют на организм?

Синтетические соединения, входящие в состав спайсов, очень медленно выводятся из организма и долго метаболизируются. Это приводит к быстрому истощению и серьёзному повреждению интеллекта. К каким изменениям приводят синтетические наркотики? Это почти необратимое нарушение сна (даже после полного прекращения приёма наркотиков естественный сон не возвращается к человеку долгие месяцы). Это серьёзные нарушения внимания и памяти. Человек перестаёт адекватно оценивать ситуацию, начинает всюду видеть угрозу, испытывает постоянный страх, становится растерянным и раздражительным. У него полностью исчезает самокритика, то есть он считает себя способным избавиться от зависимости.

Компонент, который добавляют в спайс, имитирует амфетамин, он вызывает сильнее эффекты возбуждения головного мозга, затрагивая двигательный, речевой и мыслительный отдел. Потребление спайсов вызывает галлюцинаторные, шизоподобные расстройства, бред. Курительные смеси наносят страшный удар по здоровью человека.

Последствия, порой, бывают необратимыми. Если вовремя не остановить зависимость, может наступить самое драматическое – так называемая «смерть в окне», когда люди под воздействием спайсов, в состоянии повышенного возбуждения, выходят в окно, кончая жизнь самоубийством, или прыгают с моста. У потребляющих синтетические наркотики появляются яркие галлюцинации, завышенное самомнение, повышенная радость, неконтролируемая эйфория, им кажется, что они буквально могут взлететь. Также спайсы вызывают путаницу сознания, паранойю, повышенную тревожность, необратимые нарушения сна, памяти, внимания, учащение пульса, рвоту, печёночные блоки (тошнота, рвота, потеря сознания).

Кто в группе риска?

Большинство употребляющих спайсы – подростки, а также моло-



дые люди (недавно опубликованное в Великобритании исследование, в котором приняли участие более 1300 молодых людей, показало, что чаще всего спайсы пробуют подростки в возрасте 16-17 лет). Это связано с очень скромным жизненным опытом, либо его отсутствием, с большой потребностью в принятии старших, желании самоутверждения. Существенную роль играет семья. И, конечно же, большой выбор предложений на рынке незаконных наркотиков, доступность, дешевизна и завуалированная привлекательность. Всё это играет свою роль.

Как распознать, что подросток курит спайсы?

Из-за нарушений сна человек, потребляющий спайсы, перестаёт спать, мучается от бессонницы. У него наблюдаются серьёзные нарушения внимания и памяти. Как правило, учёба уходит на второй план, это сразу заметно. Подростку тяжело поддерживать разговор, он быстро расстраивается, раздражается, не может сдерживать эмоции, часто злится. Также появляются различные страхи, фобии, панические атаки, человек всюду видит угрозу, становится рассеянным, потерянным.

Часто у потребителей краснеют белки глаз, и, пытаясь уменьшить красноту, они начинают постоянно использовать глазные капли. Из-за удара по печени возникают печёночные блоки, приступы панкреатита, часто возникают язвы

желудка и двенадцатиперстной кишки.

Важно отметить, что любой синтетический наркотик способен убить ещё до возникновения зависимости. Даже однократное употребление наркотика может привести к трагедии.

Можно ли выявить спайсы в организме, используя обычные тесты на наркотики?

К сожалению, нет. Стандартные методы исследований не всегда позволяют обнаружить наркотические соединения в лабораторных анализах. Потому что химический состав спайсов постоянно меняется. Из-за этого понять, что имеет место опьянение от спайсов, можно лишь анализируя совокупность клинических, объективных и анамнестических симптомов. Очень часто, без родителей, в личном разговоре подростки сами рассказывают, что именно они курили, сколько раз, где покупали спайс и для чего.

Чем опасны спайсы?

Сразу же после первого потребления могут наступить печёночные блоки (тошнота, рвота, потеря сознания). Со временем наступает полное истощение, человека постоянно преследуют панические атаки, высок риск развития шизофрении. Потребление спайсов приводит к гибели огромного количества клеток мозга, в результате может

наступить слабоумие. Есть вероятность передозировки.

У каждого человека передозировка проявляется по-разному. Но она возможна, особенно для тех, кто пробует наркотик впервые. В лучшем случае передозировка заканчивается реанимацией, в худшем – смертью от «отравления неизвестным веществом».

Многие смешивают спайсы с алкоголем, антидепрессантами, из этого получается адская комбинация, которая также может привести к передозировке.

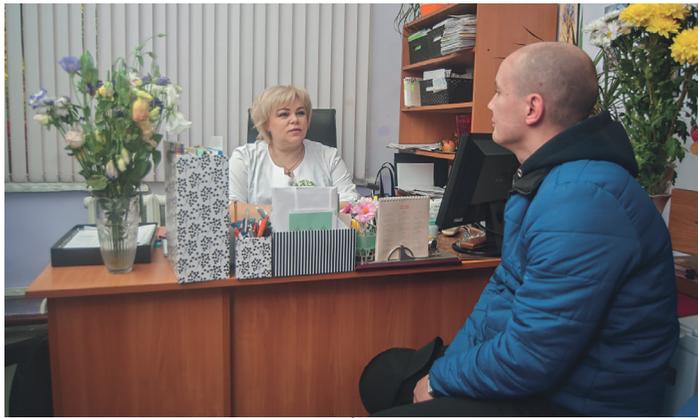
Обезопасить себя от передозировки спайсами невозможно из-за их постоянно меняющегося состава.

Как лечить зависимость от спайсов?

Никто не может заставить человека лечиться, это его исключительное право решать, проходить лечение или нет, но и родственники могут повлиять на то, чтобы человек принял такое решение. Это очень важно! Наркотическая зависимость таится внутри человека, и он должен либо с ней окончательно расстаться, либо договориться. Чтобы помочь подростку справиться с зависимостью, его нужно выдернуть из той обстановки, которая привела к потреблению. Очень важно говорить с ним, объяснять, чем опасны наркотики и к чему они могут привести.

Часто родители сами не верят в то, что нужно лечение, и надеются, что подросток перерастёт и переживёт этот период. А что если он просто не доживёт до того периода, когда он перерастёт? Нужно очень хорошо организовывать мотивацию на лечение. Терапия от спайсовой зависимости подразумевает детоксикацию, восстановление нервного и физического здоровья и психологическую реабилитацию.

Чтобы понять, какая именно реабилитация нужна подростку, лучше всего обратиться либо в наркологический кабинет по месту жительства, либо в профильную неправительственную организацию.



Почему человек начинает потреблять спайсы?

Люди не начинают потреблять спайсы просто так. Как правило, за этим решением всегда кроется какая-то причина, обида, претензии к родителям, или какие-то сложные отношения между ними. Классика жанра, когда в семье подростка родители разводятся, или ссорятся. И ребёнок в какой-то момент ощущает себя просто случайным, никому не нужным человеком. Он и так в переходном возрасте как без кожи, а ведь для любого подростка ощущение своей значимости очень важно именно в этот период жизни. И поэтому в подростковом возрасте человек нуждается в двойном комплекте любви. С другой стороны, гиперопека также очень сильно влияет на возникновение зависимостей.

Родители должны понимать, что подросток, как и любой из нас, нуждается в понимании. Он нуждается в том, чтобы его проблемы разделяли, не воспитывали его по принципу «Я старше, значит я прав», а именно разделяли и понимали. Подростку нужен кто-то, кому он может полностью довериться. И конечно, нашей стране просто необходима служба доверия, неформальная, куда

В Республике Молдова государственная политика по вопросам оборота наркотических веществ определяется Законом об обороте наркотических, психотропных веществ и прекурсоров. В сентябре 2016 года в закон впервые было внесено понятие «этноботанические средства» – смесь порошков и/или растений или смесь трав и различных частей растений, которые опрысканы химическими веществами, вызывающими изменения с физиологическими, психическими, галлюциногенными и/или психоактивными эффектами.

можно было бы позвонить, прийти, рассказать о своих проблемах и знать, что тебя услышат.

Что делать, если ваш ребёнок потребляет спайсы? Или спайсы потребляете вы?

Если вы почти уверены, что ваш родственник или ребёнок потребляет спайсы, прежде всего, обсудите с ним это. Дайте понять, что вам можно довериться, что вы не будете осуждать, угрожать, воспитывать. Держите своё слово. Вместе обратитесь к психологу, в профильное НПО или к наркологу. И вам подробно объяснят, как справиться с зависимостью, если будет необходимость, назначат лечение. Психолог поможет выявить истинную причину потребления и посоветует подходящий вид психотерапии.

Если же вы сами потребляете спайсы и чувствуете, что не справляетесь со своей зависимостью, алгоритм действий – тот же. Обратитесь к наркологу либо в профильное НПО. Опытный врач проанализирует вашу ситуацию и посоветует, как быть дальше. Специалисты из НПО также проведут с вами консультацию и составят план действий.

Меня посадят? Какое наказание предусматривает законодательство Молдовы за хранение, употребление и распространение наркотиков



Юрист общественной ассоциации «Позитивная Инициатива» Дмитрий Паниш отвечает на самые распространённые вопросы о наказании за потребление, хранение и распространение наркотиков.

Я периодически потребляю наркотики. Меня могут наказать за это?

В Молдове потребление и/или хранение наркотиков регламентируются двумя законодательными актами: Уголовным кодексом и Кодексом об административных правонарушениях. Если вы просто потребляете наркотики, при этом у вас лично или у вас дома не было обнаружено запрещённых наркотических средств, тогда вы не понесёте уголовную ответственность. Но вас могут наказать согласно статье 85 Административного кодекса о правонарушениях, которая предусматривает наложение штрафа в размере от 12 до 30 условных единиц или назначение наказания в виде неоплачиваемого труда в пользу общества на срок до 72 часов за незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотиков, прекурсоров, этноботанических средств и аналогов таковых в малых размерах, а равно за потребление наркотиков без назначения врача.

Хорошо, например, я покурю марихуану на улице, меня могут задержать за это?

Конечно. Мимо может проходить патруль или полицейский. Они, как правило, довольно быстро определяют, что человек курит марихуану, к примеру. Также они могут заподозрить, что вы находитесь в

наркотическом опьянении по ряду внешних признаков (дезориентация в пространстве, очень красные глаза, сильная сонливость, невнятное поведение, заплетающаяся походка, специфический запах, расширенные зрачки).

За это вас имеют право задержать. Вас могут задержать и в случае, если кто-то позвонил и пожаловался, что вы потребляете наркотики. После задержания вас могут отвезти в наркологический диспансер для проведения экспертизы, в результате которой будет выявлено, что вы находитесь в состоянии наркотического опьянения. В этом случае вы понесёте ответственность по статье 85 Административного кодекса (читайте выше). Совет: если вы действительно в нетрезвом состоянии, лучше признайте это сразу. В этом случае полицейский на месте составит протокол и назначит штраф.

И не повезёт в наркодиспансер?

Может и не повезти. Это лучше для вас, потому что экспертиза в любом случае покажет наличие психотропного вещества, если оно есть. После этого вас автоматически поставят на учёт в наркодиспансер. И это повлечёт за собой последствия. Например, на вас автоматически накладывают ограничения в некоторых правах. Вы не сможете получить водительское удостоверение, разрешение на хранение и ношение оружия. Постановка на учёт в наркодиспансере означает, что вы не сможете занимать какое-то время некоторые должности, например, должность водителя, работника охранной службы, полиции.

А как мне сняться с учёта?

Всё зависит от того, какой диагноз

вам поставили при постановке на учёт. Если вы один раз покурили марихуану и вас поставили на учёт просто как потребителя, то минимум год вам надо будет ходить на специальную комиссию каждый месяц и отмечаться. Также необходимо будет пройти реабилитацию в наркологическом диспансере (она бесплатна, если у вас есть медицинский полис). Если же при постановке на учёт вам поставили диагноз наркомания, его определяют врачи и процедура эта довольно сложная, - то будьте готовы минимум три года быть в трезвости и каждый месяц отмечаться на учёте. По истечении трёх лет вас пригласят на комиссию, после которой могут снять с учёта.

Хорошо, есть ли разница, какой именно наркотик я принял при задержании?

Конечно. Если вы употребили препарат, который входит в список запрещённых, вас автоматически поставят на учёт и выпишут штраф.

А что мне грозит, если у меня найдут запрещённый наркотик – меня посадят?

Всё зависит от количества найденного у вас запрещённого препарата. Например, минимальная доза героина, разрешённая к хранению, составляет менее 0,01 грамма. Минимальная доза эфедрина (активное вещество наркотика под названием винт) – 3 мл/0,03 грамма. Минимальная доза гашиша – 0,5 грамма, высушенной марихуаны – 2,0 грамма, зелёной – 14 граммов. Минимальная доза ЛСД – 1 марка. И если у вас обнаружили вещество, количество которого не доходит до вышеуказанной минимальной дозы, вам назначают администра-



тивное наказание. Если превышает – уголовное. Измеряют количество вещества при помощи специальной экспертизы, в лаборатории.

Как определяют, что это именно моё вещество?

Если оно находится в ваших личных вещах (сумка, карманы, рюкзак), значит оно автоматически ваше. Если вещество нашли в вашей квартире, значит оно либо ваше, либо тех, кто проживает в квартире. Это будет выяснять следствие. Важно знать, что употребление наркотического вещества не является основанием для обыска квартиры. Основанием для проведения обыска служит постановление судебной инстанции, которое полицейские обязаны предъявить вам перед тем, как войти в квартиру и начать обыск. Совет: старайтесь всегда следить за действиями полицейских, проводящих обыск, не оставляйте их одних.

А что мне грозит за выращивание марихуаны, например?

Согласно статье 217 Уголовного кодекса РМ, посев или выращивание растений, содержащих наркотики, переработка или использование таких растений без разрешения, либо посев или выращивание рас-

тений для производства этноботанических средств, совершенные с целью отчуждения, наказываются штрафом в размере от 600 до 900 условных единиц или лишением свободы на срок до двух лет, а юридическое лицо наказывается штрафом в размере от 3000 до 5000 условных единиц с лишением права осуществлять определённую деятельность или с ликвидацией юридического лица.

Производство, изготовление, экспериментирование, экстракция, переработка, превращение, приобретение, хранение, отгрузка, транспортировка, распределение или иные незаконные операции с наркотиками или их аналогами, совершённые с целью отчуждения, либо незаконное отчуждение наркотиков или их аналогов наказываются лишением свободы на срок от двух до пяти лет, а юридическое лицо наказывается штрафом в размере от 5000 до 7000 условных единиц с лишением права осуществлять определённую деятельность или с ликвидацией юридического лица.

В случае, если действия, предусмотренные частью (1) или (2), совершены:

- a) лицом, ранее совершившим те же действия;
- b) двумя или более лицами;
- b¹) лицом, достигшим 18 лет, с привлечением несовершеннолетних;
- c) с использованием наркотиков или их аналогов, оборот которых в медицинских целях запрещён;
- d) с использованием служебного положения;
- e) на территории учебных заведений, реабилитационных, пенитенциарных учреждений, воинских частей, в местах отдыха, местах проведения мероприятий по воспитанию и обучению несовершеннолетних или молодёжи, других культурных или спортивных мероприятий, либо в непосредственной близости от таких мест;
- f) в крупных размерах, наказываются лишением свободы на срок от трёх до семи лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок от трёх до пяти лет, а юридическое лицо наказывается штрафом в размере от 7000 до 9000 условных единиц с лишением права осуществлять определённую

деятельность или с ликвидацией юридического лица.

Если же эти самые действия совершены организованной преступной группой или преступной организацией либо в их пользу или в особо крупных размерах, – наказываются лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет и лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок от двух до пяти лет, а юридическое лицо наказывается штрафом в размере от 9000 до 11000 условных единиц с его ликвидацией.

Могут ли мне назначить альтернативное наказание?

Альтернативного наказания за потребление, хранение и распространение наркотиков в нашей стране нет. Но согласно части 5 статьи 217 УК, лицо, совершившее действия, предусмотренные статьей 217 или 217(1), освобождается от уголовной ответственности в случае, если оно активно содействовало обнаружению или предотвращению преступления, связанного с незаконным оборотом наркотиков, этноботанических средств или их аналогов, посредством явки с повинной, добровольной сдачи наркотических, психотропных веществ или

их аналогов, указания источника приобретения данных веществ, а также содействовало установлению лиц, способствовавших совершению преступления, обнаружению денежных средств, имущества и доходов, полученных вследствие совершения преступления. Не может считаться добровольной сдачей наркотиков, этноботанических средств или их аналогов изъятие данных веществ при задержании лица, а также при осуществлении действий уголовного преследования по их обнаружению и изъятию. То есть всё основано на честности и порядочности прокуроров и полицейских, которые обещают, но не гарантируют соблюдение этой части закона.

Также уже вступил в силу приказ ГИП № 54 от 27 марта 2017 «Методические указания по вмешательству полиции в контексте профилактики ВИЧ-инфекции в группах высокого риска». В нём определены задачи и полномочия полицейского в рамках проекта снижения вреда. О нём знают не все. Но смысл его заключается в следующем: полицейский, который задержал потребителя, должен не только составить протокол и назначить штраф, но и сопроводить его в профильное НПО, которое занимается програм-

мами снижения вреда. Однако на практике это не работает.

Метадон, кстати, тоже входит в список запрещённых препаратов?

Конечно. Но когда вы пришли в пункт выдачи метадона, этот препарат автоматически попадает в разряд лекарственных средств. Как только вы выходите из кабинета выдачи, выносите препарат, он попадает в разряд запрещённых. С клиентом фармакотерапии метадоном заключается договор о возможности принятия данного препарата на дому, если соблюдены все правила нахождения на программе. Человеку, который принимает метадон дома, выдают специальную карточку, которую надо всегда носить с собой. Если вы её забыли, а вас остановил полицейский, он должен позвонить в наркодиспансер, где подтвердят, что вы действительно клиент ФТМ. А вот за продажу метадона и передачу его третьему лицу вас могут наказать по тем же статьям, что и за распространение наркотиков. В случае, если вы приобрели где-то метадон, не являясь клиентом ФТМ, вас могут привлечь за незаконное употребление не по назначению.



«Мы все разные, и это прекрасно»

Министр здравоохранения, координатор ЮНЭЙДС, глава полиции, адвокат, журналист, продюсер и человек, живущий с ВИЧ, объяснили, что такое, по их мнению, дискриминация и почему она неприемлема

Согласно данным недавних исследований, проблема дискриминации беспокоит 0,3 процента молдавского общества. А дискриминация с каждым годом не только не уменьшается, она растёт. Девиз кампании «Ноль дискриминации» этого года – «Выскажитесь во весь голос!». Мы решили дать эту возможность людям из самых разных сфер деятельности. Получилось разнообразно.

Руксанда Главан, министр здравоохранения Республики Молдова

Люди рождаются свободными и равными перед законом. И никто не имеет права осуждать людей, которые больны, бедны или принадлежат к другой этнической группе. Каждый человек имеет право на уважительное отношение и свободы, гарантированные Конституцией. Дискриминация унижает человека и влияет на качество жизни. В демократическом обществе дискриминационное поведение является позором, такое поведение

неприемлемо. Дискриминация - результат невежества, которое порождает предрассудки. Предрассудки убивают человека духовно, обрекают его на одиночество, ограничивают доступ к конституционным правам и свободам. Для времени, в котором мы живём – это преступление. Общество, допускающее дискриминацию, – безнравственно и жестоко. Дискриминация не только затрагивает жизнь людей, но ставит под угрозу социально-экономическое развитие нации. И наконец, дискриминация является препятствием на пути прогресса и оскорблением демократии.



Александр Пынзарь, начальник Генерального инспектора полиции

Дискриминация любого рода - это то, чему учат с детства, то, что очень тяжело излечить, и то, что калечит души ни в чём не повинных людей. Мы все по-своему особенные. Я думаю, что мы должны помнить об этом и при первой возможности учиться принимать,

помогать и воспитывать наших детей без предрассудков. Дети есть дети, независимо от того, какой у них цвет кожи. Они от природы дружелюбны, добры, им нужны любовь и признание, как и любому взрослому человеку. Но если все окружающие будут относиться к ним с отвращением и недоверием, если их не будут принимать такими, какие они есть, и постоянно будут толкать их на периферию

общества, то у них не останется никаких шансов стать лучше во взрослой жизни. Многие невозможно изменить за одну ночь, но мы должны с чего-то начать, и лучшее, что мы можем сделать – воспитывать толерантность в наших детях. Если мы хотим сделать мир лучше для наших детей, то мы должны позволить нашим детям расти без наших предрассудков. Начните с себя - остановите дискриминацию!



Светлана Плэмэдялэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова

Отличия, которыми мы все обладаем, - они красивые и здоровые. Их надо понять и принять. Мы все равны перед правами человека, в том числе перед правом не подвергаться дискриминации. Мы вместе с Олей Тирой, послом доброй воли ЮНЭЙДС Молдова, хотим поддержать усилия страны в достижении следующей цели: ноль инфекций, передающихся вертикальным путём, от матери к ребёнку. Потому что это возможно, а цифры говорят сами за себя: число случаев передачи ВИЧ от матери к ребёнку в 2016 году составило 2 процента, а ещё 15 лет назад этот же показатель был на отметке 15 процентов. Наша страна признаёт верховенство международных норм в области прав человека, включая конкретные положения, запрещающие дискриминацию и обеспечивающие равные возможности для всех. Нам предстоит ещё огромный путь до того момента, когда права граждан будут не просто написаны на бумаге, а будут соблюдаться в полной мере.





Светлана Попович, координатор АРВ-лечения в Молдове

Многие считают, что дискриминация - это естественный и обоснованный процесс, который имеет право на существование. Например, в обществе есть негласное разделение на различные слои населения: богатые - бедные, интеллигенция - рабочий класс, мужчины - женщины, инфицированные ВИЧ и не инфицированные и т.д. «Нечего бедным ходить в дорогие магазины... Нечего женщинам быть начальниками... и т.д.». Но такое убеждение и поведение продолжается ровно до тех пор, пока человек сам не сталкивается с дискриминацией, сам на себе не почувствует невозможность получения чего-либо только лишь потому, что он несколько отличается от других. Люди одобряют репрессии до тех пор, пока их самих не начинают подвергать репрессиям. Люди вообще любое насилие могут назвать естественным и обоснованным, пока оно не применяется к ним. Думаю, не нужно доказывать, что дискриминация - это плохо.

Ольга Лисняк, автор и продюсер проекта «Сила танца»

Дискриминация ущемляет права людей, не давая им шанса на прекрасную полноценную жизнь. Поэтому, конечно, это плохо. Мы все имеем совершенно равные права. Пожалуйста, терпимо относитесь к другим людям, независимо от их возраста и пола, расовой, национальной, религиозной принадлежности, независимо от их принадлежности к той или иной социальной группе, от их политических и иных взглядов и убеждений. Каждый человек имеет право на полноценную жизнь, и все мы должны стремиться к нулю дискриминации.



Ирина Белевцова, руководитель отдела по защите прав женщин и детей, уязвимых к ВИЧ, общественной ассоциации «Позитивная Инициатива», живёт с ВИЧ 19 лет

Я, просто как женщина, а также как женщина, живущая с ВИЧ, считаю, что дискриминация в отношении любого человека, независимо от его статуса и пола, - это, прежде всего, неуважение и неумение принимать людей такими, какие они есть. А дискриминация в отношении ВИЧ-положительных людей - не только свидетельствует о неуважении и неумении принимать людей с их болезнью, но ещё и способствует распространению эпидемии ВИЧ/СПИДа в нашем обществе. Потому что чем больше человек испытывает неприятие или дискриминационное отношение, тем больше он закрывается и боится говорить о своём заболевании. Но если ВИЧ-положительный человек будет бояться говорить о своём ВИЧ-статусе, есть вероятность распространения данного заболевания. Всем нам нужно, прежде всего, любить и принимать любыми самих себя, тогда нам будет проще принимать и других людей.



Олеся Дорончану, адвокат Института по правам человека (IDOM)

Из-за дискриминации общество ошибочно воспринимает окружающих их людей по-разному, хотя важнейший принцип, который лежит в основе любого демократического общества - это равенство, которое предполагает, что все люди созданы равными, и ко всем должно быть уважительное отношение.

Люди не выбирают - родиться им богатыми, бедными, больными, женщинами, мужчинами, христианами, мусульманами и т.д. Принадлежность к определённой группе - не повод для дискриминации. Дискриминация ведёт к изоляции, отторжению, сегрегации и ненависти. Она препятствует соблюдению прав и создаёт психологические барьеры.

Общество должно понимать основные критерии дискриминации, потому что никто не поймёт и не осознает, что он не прав, если не будет знать, в чём заключается его неправота. Люди должны знать, что право не подвергаться дискриминации абсолютно, нельзя подвергаться дискриминации в большей или меньшей степени, здесь нет исключений. Общество должно знать, что дискриминационные действия преследуются по закону, что в нашей стране существуют чёткие механизмы, гарантирующие право на защиту от дискриминации. Никто из нас не застрахован от актов дискриминации, и чем меньше мы знаем о наших правах и правах других людей, тем этот риск выше.



Анна Глушко, телеведущая «Молдова 1»

Дискриминация не даёт обществу развиваться, это одна из причин, по которой наша страна не может двигаться дальше в направлении становления общепринятых ценностей. Я говорю о толерантности, взаимоуважении и принятии того многообразия, в котором мы живём. Для жителей Молдовы это особенно важно ввиду исторически сложившейся ситуации: на территории нашей страны живут представители десятков этносов, и каждый из них вносит свой вклад в культуру и другие сферы человеческой деятельности. Не стоит забывать и о физических или физиологических особенностях каждого из нас. Мы все разные, и это прекрасно! Независимо от цвета кожи, происхождения, сексуальной ориентации, физических возможностей и политических взглядов, у каждого должен быть доступ к образованию, медицине и, в конце концов, право на счастье. Всем известно, что начинать менять мир нужно с себя.

Мы все привыкли винить кого-то в том, что у нас грязно, права не соблюдаются, процветает коррупция и, в целом, всё - хуже некуда. Но ведь никто не придёт к тебе в дом, чтобы помыть посуду или пол?! Пока мы не наведём порядок в собственных домах, подъездах, дворах и, главное, в головах, - ничего не изменится. Дискриминация, стереотипы и пренебрежение - у нас в головах. Перестаньте смотреть на людей свысока и оценивающе, попытайтесь принять их такими, какие они есть. Не стоит забывать, что когда-то вы можете оказаться изгоем. Помогите тем, кто нуждается в вашей поддержке. Уверю вас, вознаграждение не заставит себя ждать.



Учиться и ещё раз учиться

Инна Вуткарёв о новом проекте совместно с DVV International Moldova



В марте этого года специалисты «Позитивной Инициативы» начали внедрять проект «Неформальное образование и менторство для успешной интеграции уязвимых групп населения». Проект спонсирует организация DVV International Moldova. Главный вдохновитель и координатор проекта Инна Вуткарёв рассказала о том, чего ждать от нового проекта и кто будет принимать в нём участие.

Инна, ваше сотрудничество с DVV International Moldova продолжается третий год. Назови, пожалуйста, три главных отличия проекта этого года.

У нас в этом году совсем другой концепт работы, другое направление деятельности, которое состоит из двух компонентов. Первый – это внедрение программ обучения консультированию по принципу «равный - равному». Этот компонент мы планируем задействовать в пяти пенитенциарных учреждениях Молдовы, в том числе в ПУ № 7 села Руска. На протяжении трёх месяцев мы будем обучать наших благополучателей основам консультирования по принципу «равный - равному», после чего последуют три месяца практики. Из всей задействованной группы мы планируем выбрать 20 человек, которые будут непосредственно кон-

сультировать других заключённых, проводить групповые мероприятия в тюрьмах. Мы их будем поощрять, кроме того они получают сертификат об окончании данных курсов. В будущем мы хотим, чтобы подобная программа обучения получила аккредитацию.

Второй компонент – обучение ведению предпринимательства и менторство для резидентов терапевтического сообщества – мы будем внедрять в терапевтическом сообществе «Позитивная Инициатива» для его нынешних резидентов. Это абсолютное новшество для сообщества, и мы очень хотим, чтобы по окончании проекта его резиденты начали самостоятельно внедрять идеи социального предпринимательства, развивали их, находили финансирование и реализовывали новые стартапы.

Кто ваша целевая аудитория?

Это 60 заключённых из пяти пенитенциариев Молдовы. И как минимум 12 резидентов терапевтического сообщества. Все они в той или иной степени затронуты потреблением психоактивных веществ и эпидемией ВИЧ.

Когда начало?

Проект уже стартовал. Март считается подготовительным этапом, когда мы планируем, собираем группы, готовим программу. С апреля начнётся практическая часть.

Команда та же?

Да, это те люди из команды «Позитивной Инициативы», которые работают в ПУ, их обучат, как внедрять специальные тренинги. Что касается терапевтического сообщества, то мы планируем

внедрять программу менторства и предпринимательства при помощи наших бизнес-партнёров.

Кого бы ты хотела видеть в качестве экспертов в области предпринимательства?

У нас есть список действующих бизнес-партнёров, к которым мы, пользуясь случаем, обращаемся за помощью и советом. Если у вас, дорогие друзья, есть желание нам помочь – мы всегда открыты.

Чего ты ждёшь от проекта и ребят, которые будут принимать в нём участие?

Я хочу, чтобы ребята, которые отбывают срок заключения и которые пройдут курс обучения, – стали частью нашей команды, чтобы они прониклись нашей мотивацией и разделяли наше видение. Что касается терапевтического сообщества, мне бы хотелось, чтобы резиденты по окончании программы вышли оттуда с новыми идеями, чтобы начали больше верить в себя, в своё будущее, чтобы создавали то, к чему будут стремиться другие люди. Это последний шаг двенадцатишаговой программы, который гласит «Помогая другим, ты помогаешь себе». И, конечно же, очень хочется, чтобы ребята придумывали новые идеи, новые стартапы и не боялись их внедрять.

О чём будет ваш первый совместный стартап?

Ребята будут выращивать перепёлку, а затем реализовывать их. Собранные деньги будут направлены на обеспечение существования терапевтического сообщества и его дальнейшего развития.

«При любых обстоятельствах оставаться человеком».

Люди, которые отбыли срок заключения советуют, как вести себя, если вы впервые попали в тюрьму

Обычно в рубрике «Жизнь за колючкой» мы даём советы специалистов из различных областей. Сегодня советы дают те, кто сам провёл какую-то часть своей жизни за решёткой. Без фамилий, без фото, без личного дела. Только советы, короткие и по делу. И пусть они вам никогда не пригодятся...

Виталий, 35 лет.
Срок заключения – 11 лет.

Проводить это время с пользой – читать литературу, записаться на курсы и получить диплом.

При общении не употреблять матерных слов, особенно когда только знакомишься с новыми людьми.

СТАРАТЬСЯ МЕНЬШЕ ДУМАТЬ О СРОКЕ, ЛУЧШЕ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ВТОРОЙ СРОК.

Устроиться на работу – сможешь купить себе что-то, да и срок срежут.

Олег, 34 года.
Срок заключения – 13 лет.

НЕ БОЯТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИХ, И НЕ НАДО ДУМАТЬ, ЧТО ТУТ ИЗВЕРГИ-ЗВЕРИ СИДЯТ.

Не сидеть на месте, общаться, знакомиться, чтобы быть разносторонним, быть раскованным.

Понимать, что здесь не дом благородных девиц, а тюрьма. И привыкать к тому, как здесь общаются между собой, разговаривают.

Василий, 54 года.
Срок заключения – 25 лет.

СОБЛЮДАТЬ 10 ЗАПОВЕДЕЙ БИБЛИИ. Помнить их и стараться соблюдать.

Не играть в карты.

Развивать себя, там времени много. Учиться чему-то полезному.

Не лезть в драки, не ругаться с администрацией.

Руслан, 41 год.
Срок заключения – 10 лет.

Меньше говорить, больше слушать. *БЫТЬ СОБОЙ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО.*

При любых обстоятельствах оставаться человеком.

Даже если не знаешь, как поступить, поступай так, как хотел бы, чтобы поступили по отношению к тебе.

Евгений, 33 года.
Срок заключения – 13 лет.

Никуда не лезть.

Не заниматься плохими делами, не употреблять запрещённых веществ.

Пойти работать, чтобы шли зачёты, чтобы срок скашивали.

Стремиться быстрее выйти, а не сидеть и не продолжать заниматься тем, чем занимался на свободе и что привело в тюрьму.

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, СТАРАТЬСЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Марина, 47 лет.
Срок заключения – 13,5 лет.

Верить в то, что из 300 человек 10 окажутся хорошими.

ВЕРИТЬ В ДОБРО И В ТО, ЧТО ОНО ПОБЕДИТ.

Найти себе занятие, отвлекать себя. Это может быть что угодно: вязание, вышивание, чтение.

Попросить помощи психолога, когда она будет нужна.

По возможности не конфликтовать с администрацией и заключёнными.

Сергей, 46 лет.
Срок заключения – 10 лет.

НЕ ПАНИКОВАТЬ, РАЗ ПОПАЛ СЮДА.

Никуда не лезть, ни в какие сообщества, преступные группировки.

Стараться быть на свежем воздухе чаще, меньше быть в компании с людьми, которые потребляют наркотики и пропагандируют это.

Если в тюрьму приходят какие-либо общественные организации, не надо стесняться или бояться ходить к ним на встречи. Это твоя жизнь и за неё отвечаешь только ты, кто бы что ни говорил.

Дмитрий, 26 лет.
Срок заключения – 8 лет.

Ни в коем случае не играть в азартные игры, особенно в карты. Потому что один раз попробовав, очень сложно отказаться от этого.

Тщательно выбирать круг общения. Стараться общаться с людьми более старшего возраста, более опытными.

УЧИТЬСЯ. В тюрьмах много разных курсов, например, английского. Выучишь английский, и тогда, выйдя на свободу, сможешь устроиться не маляром в автосервис, а на более достойную работу.

Смириться. Тебе уже дали срок заключения, ты уже в тюрьме. Свыкнись с этой мыслью и научись жить там.

Не курить. Даже если очень хочется. Лучше бросить. К наркотикам и алкоголю это тоже относится.

Пять вопросов о ВИЧ к Елене Стрижак

Елена Стрижак - руководитель Черкасского областного отделения Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ, представитель благотворительной организации «Позитивные женщины», член Евразийской женской сети по СПИДу и человек, открыто живущий с ВИЧ. Недавно она прилетала в Кишинёв, а мы задали ей пять вечных вопросов об эпидемии. Елена ответила философски.

Как вы считаете, мы когда-нибудь победим эпидемию ВИЧ?

Я думаю, что каждый из нас её уже в какой-то степени победил: кто-то победил ВИЧ, открыв своё лицо. Кто-то победил, приняв это заболевание у своего ребёнка. Кто-то победил, когда подписал важный контракт с донором или с государством. Для меня это больше

философский вопрос.

Думаю, что для себя я уже победила ВИЧ, причём давненько. И сейчас, когда я говорю о инфекции, о людях, которые живут с ВИЧ, я даже не представляю, как бороться с самим заболеванием. Мне гораздо важнее и интереснее добиваться соблюдения прав этих людей, того же гендерного равенства, мне важно, чтобы людей с ВИЧ воспринимали, как и всех остальных – личностями.

Что вы почувствовали, когда узнали, что у вас ВИЧ?

Не помню уже. Хотя, страшно, конечно, было, это самое первое, что всплывает в памяти. И за себя было страшно, и за ребёнка, и ещё какой-то стыд был. Ведь тогда бытовало мнение, что ВИЧ вряд ли может быть у тех людей, которые условно ведут примерный образ жизни. Учитывая то, что я узнала об этом в 20 лет, а тогда вообще совсем другое было восприятие

мира, то, конечно, на тот момент это было достаточно неожиданно. Это точно.

Почему ВИЧ – это не конец?

Потому что конец – это смерть. Даже если остался день, два дня жизни, в любом случае – это не конец, это действие. ВИЧ – это скорее какой-то урок, опыт. И точно не конец, потому что жизнь продолжается.

Как бороться с ВИЧ-диссидентами, которые не признают существование вируса?

А что с ними бороться? Пускай не признают. Главное, чтобы они вред никому не приносили.

Каково это – быть женщиной, живущей с ВИЧ?

Точно так же, как и без ВИЧ. Никакой разницы. Тем более, если есть знания, уверенность и поддержка.



Пять вопросов о ВИЧ к Светлане Мороз



Светлана Мороз - координатор проектов в благотворительной организации «Позитивные женщины» (Украина), председатель правления Евразийской женской сети по СПИДу, и она уверена, что ВИЧ – это точно не конец. Специально для нашего журнала, пробыв по работе в Кишинёве два дня, Светлана ответила на пять вечных вопросов о ВИЧ.

Как вы считаете, мы когда-нибудь победим эпидемию ВИЧ?

Если честно, я не совсем понимаю, что означает победа – контроль над заболеванием или полное его искоренение? Это вопрос больше про личное восприятие и про каждого в отдельности. Для одного победа – это получить лекарство. Для другого победа – жить полноценной жизнью. Для кого-то победа – родить здорового ребёнка. У каждого свои мелкие победы, из которых складывается всеобщее понимание того, что эпидемия под контролем или остановлена. Это всё в нашем сознании, в нашей

голове. Если вы или я так решим, значит так и случится.

Что вы почувствовали, когда узнали, что у вас ВИЧ?

Разозлилась. Это спасло меня от отчаяния. Я была на пятом месяце беременности, мне было 19 лет, даже дату помню – 18 июня 1998 года. У меня были грандиозные планы, я собиралась замуж, поступать в ВУЗ. А тут такое. Тогда я сказала себе: «Нет, не сейчас. Всё, что я запланировала – случится». И всё случилось – и замуж я вышла, и поступила в университет, и родила здорового сына, а потом дочь. Мне повезло с врачом, она не рассказывала мне страшилки, а говорила правильные вещи.

Как бороться с ВИЧ-диссидентами, которые не признают существование вируса?

Они просто разного уровня бывают. Есть такие «тихушники», которые сидят и никому не мешают. А есть такие пафосные, публичные, претендующие на масштабность, и тут должны быть разные стратегии, как на них реагировать, или не

реагировать. Потому что отсутствие реакции иногда может быть самым правильным вариантом. Надо смотреть по обстоятельствам и понимать, что у диссидентов есть свой слушатель, это люди, которые готовы в это верить и воспринимать как правду или истину. Их аудиторию надо переманивать на свою сторону. И показывать, в чём преимущества, если вы примете своё заболевание, будете лечиться, заботиться о своём здоровье.

Каково это – быть женщиной, живущей с ВИЧ?

Надо пройти какие-то определённые стадии, я мало знаю тех, кто прошёл это с первого раза безболезненно. Я не исключение. Я вообще застала две эры – когда не было лечения, было отчаяние и мысли о том, что я не доживу до момента, когда мой сын пойдёт в первый класс. И вторая эра – когда лечение стало доступным, и я тогда выдохнула, потому что горизонты открылись. Плюс, работая в этой сфере, я начала видеть людей, которые по 30 лет живут с ВИЧ и прекрасно себя чувствуют.

Сейчас у меня другой этап, он, наверное, связан с тем, что в жизни случились вещи намного страшнее, чем ВИЧ. Раньше самой большой трагедией я считала этот диагноз. Когда случилась война (*Имеется в виду вооруженный конфликт на востоке Украины. – Прим. ред.*), и моя жизнь перевернулась с ног на голову, когда друзья становились врагами, а враги превращались в друзей, когда надо было бежать из собственного дома, когда я не знала, дождусь ли своего мужа живым, – тогда ВИЧ уже потерял свою актуальность. Как угроза. Нет универсального ответа, каково это – быть женщиной, живущей с ВИЧ. Потому что жизнь всегда преподаёт такие уроки, которые нужно просто принять и прожить. ■

Что делать, чтобы получить лечение гепатита С?

Подробная инструкция

С начала 2017 года Министерство здравоохранения объявило о том, что 3000 человек с вирусным гепатитом С смогут получить современное лечение бесплатно. Мы разобрались, как это сделать правильно. Делимся советами.

ПЕРВОЕ

Обратитесь к врачу-инфекционисту по месту жительства в поликлинике. При себе обязательно нужно иметь удостоверение личности (внутренний паспорт), действующий медицинский полис. Если вы живёте с ВИЧ, возьмите выписку из территориального кабинета по АРВ-лечению, в которой должны быть указаны схема антиретровирусного лечения, результаты последних анализов, наличие гепатита.

ВТОРОЕ

После того, как врач-инфекционист определит, что вы действительно нуждаетесь в лечении, он даст вам направление на проведение следующих анализов:

- ✓ Биохимический анализ печени (по полису).
- ✓ Общий анализ крови (по полису).
- ✓ Качественный ПЦР, то есть определение РНК вируса гепатита С (по полису).
- ✓ Генотипирование, оно позволит определить генотип вируса гепатита (по полису).
- ✓ Фиброскан печени, который позволит определить стадии фиброза печени и оценить степень её поражения (его придётся делать за деньги в Диагностическом центре, в Кишинёве).
- ✓ Анализ на гепатит В и D (по полису).

Обратите внимание, что вирусная нагрузка, генотип и фиброскан делаются в диагностическом центре в течение одного месяца, результаты необходимо отнести в поликлинику инфекционисту, врач собирает всё и отправляет в Министерство здравоохранения на комиссию. Вы также можете самостоятельно отнести все документы в Министерство здравоохранения.

ТРЕТЬЕ

Через две недели (сюда не входят выходные и праздничные дни) вам должны позвонить из комиссии и сказать, возьмут ли вас на бесплатное лечение или нет. Если вам не позвонили, вы можете позвонить сами семейному врачу или в Министерство здравоохранения и узнать о ходе рассмотрения вашей заявки.

ЧЕТВЕРТОЕ

Если вам повезёт и вас включат в программу бесплатного лечения, то будьте готовы к 12-недельному курсу приёма препаратов, эффективность которых составляет около 90%. Противовирусная терапия взрослых пациентов с хроническими вирусными гепатитами В, С, D инициируется врачом-гепатологом/гастроэнтерологом или инфекционистом на местах по решению специализированной комиссии.

Мониторинг противовирусной терапии проводится врачом-гепатологом/гастроэнтерологом и инфекционистом на местах (путём оценки физического осмотра и параклинических исследований). Врач-гепатолог/гастроэнтеролог или инфекционист обязан проводить пациентам, нуждающимся в противовирусной терапии, следующие исследования для мониторинга терапии: на первой неделе – гемограмму, на 4-й неделе – биохимический анализ крови, на 12-й неделе – вирусная

нагрузка, по необходимости, в случае сопутствующих патологий, будут проведены соответствующие дополнительные исследования.

ПЯТОЕ

Если во время лечения у вас возникнут побочные эффекты, обострение сопутствующих заболеваний, вам нужно будет пройти осмотр в клинической больнице инфекционных заболеваний им. Тома Чорба, где проведут мультидисциплинарное исследование с повторной подачей дозе специализированной комиссии для оценки последующего терапевтического поведения. Специализированная комиссия проводит повторную оценку пациентов с вирусными гепатитами на 12-й неделе в случаях, когда проводимая противовирусная терапия неэффективна, для инициирования новой терапии с последующим мониторингом врачом-гепатологом/гастроэнтерологом, инфекционистом на местах.

ШЕСТОЕ

Пройдя 12-недельный курс лечения, вам придётся ещё некоторое время сдавать анализы, чтобы удостовериться, что вирус окончательно побеждён. Но даже после окончательного излечения вы вновь можете заболеть вирусными гепатитами. То есть иммунитет против этого заболевания не вырабатывается. Чтобы не заболеть гепатитами повторно, соблюдайте простые меры профилактики: всегда используйте стерильные инструменты для инъекций, маникюра, педикюра, пирсинга и татуажа (косметического в том числе). Проверьте стерильность инструментов у врачей, например, зубного, гинеколога, во время переливания крови и т.д. Если ваш партнёр болен вирусным гепатитом, используйте презерватив во время секса. ■

Больше 100 человек сдали экспресс-тест на ВИЧ в День добрых дел

2 апреля, в День добрых дел, больше ста человек в центре Кишинёва сдали экспресс-тест на ВИЧ, а также на сифилис и гепатит С.

Тестирование проводила специалист Больницы дерматологии и коммуникабельных болезней. Все желающие смогли заполнить скрининговую анкету, чтобы узнать, насколько высок у них риск заболеть туберкулёзом или инфицироваться ВИЧ, а ещё измерили свой рост, вес и артериальное давление.

День добрых дел проводился в Молдове второй год подряд Республиканским волонтерским центром. В этот день по всей стране прошли волонтерские и благотворительные акции, а также праздничные концерты.

Организаторы акции по тестированию на ВИЧ: общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» в партнёрстве с общественной организацией «Credința», ЮНЭЙДС Молдова, Больницей дерматологии и коммуникабельных болезней, управлением здравоохранения примэрии муниципия Кишинёв, Республиканским волонтерским центром. При финансовой поддержке Центра ПАС.





Оля Тира: Письмо к женщине

Среди нас много особенных женщин, которые живут с ВИЧ, которые прошли через зависимость и которые не смотря ни на что идут дальше с гордо поднятой головой. Посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова Оля Тира написала трогательное письмо к таким женщинам, специально для нашего журнала. Читаем и улыбаемся.

Несколько недель назад завершилось мое «турне» по четырем городам Молдовы. Это турне не было связано с музыкой, я не выступала перед публикой и не собирала полные залы зрителей. Я ехала на встречу с женщинами, судьба которых когда-то изменилась раз и навсегда. Женщины, которые, не смотря на диагноз, остались прежде всего женщинами, дочерьми, женами, бабушками, сестрами и просто любимыми в своей семье.

Каждая женщина, с которой я знакомилась несла в себе положительную энергетику, каждая хранит в себе свой внутренний мир, полный переживаний, сомнений, трудностей, радостей и любви. Все они делились со мной своим теплом и от него мне становилось еще теплее. Все они приняли себя и свой статус,

они уверены в себе, они ценят эту жизнь, как никто другой.

В четырех городах я услышала столько потрясающих историй, женщины делились ими, они открывали свое сердце, и я благодарна им за то, что они впустили меня туда. Каждая из них выговаривала то, что ее гложет, то что у нее болело на душе. Все вместе мы обсуждали услышанное, и еще больше сближались.

Было трогательно и одновременно больно, когда матери рассказывали о моменте, когда узнавали, что их дети живут с ВИЧ.

Становилось страшно и больно, когда девушки делились обидой, гневом и ненавистью к мужчине, который заразил их ВИЧ.

Было радостно и приятно, когда женщина рассказывала о том, как усыновила ВИЧ-положительного ребенка и теперь они счастливы.

И как же здорово, когда женщины, живущие с ВИЧ рассказывали, как смогли построить семью и родить здоровых детей, а некоторые уже стали бабушками.

Когда сталкиваешься с историями таких женщин, понимаешь, что на самом деле у тебя самой не все так

плохо: ты жив, здоров, у тебя есть любимая работа, а вокруг так много хороших людей.

На каждой встрече я проживала каждую историю через себя, иногда до мурашек, иногда до слез, иногда до радостного смеха.

Мы общались, делились и уходили заряженные позитивом и стимулом что-то менять в своей жизни, начать по-другому смотреть на себя и воспринимать все иначе. Потому что ВИЧ – это всего лишь хроническое заболевание. Любая женщина может принять его, надо только немного терпения, немного времени и много любви.

Каждой из тех, с кем мне удалось познакомиться я хочу сказать спасибо за искренность, за веру в себя, за желание что-то менять и меняться самой.

Я хочу пожелать каждой из вас научиться ценить свою уникальность и неповторимость, ценить свою жизнь и людей, которые нас окружают. И помнить, что именно мы решаем быть ли нам счастливыми, либо оставаться несчастными. Я очень хочу, чтобы каждая из вас выбрала для себя первый вариант.

Ваша Оля Тира