Мой мир

ДМИТРИЙ ШЕРЕМБЕЙ: ЕСЛИ У МЕНЯ ЧЕГО-ТО НЕТ В ЖИЗНИ, ЗНАЧИТ, Я ЛИБО ЧТО-ТО СДЕЛАЛ, ЛИБО НЕ СДЕЛАЛ

«А ПОТОМ ОН НАЧАЛ МЕНЯ ИЗБИВАТЬ…». ЧЕТЫРЕ ЖЕНЩИНЫ РАССКАЗАЛИ О ТОМ, КАК ПЕРЕЖИВАЛИ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ И ЧТО ПОМОГЛО ИМ ВЫЖИТЬ

ПОЛНЫЙ НОЛЬ. ПОЧЕМУ НУЛЕВАЯ ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА – ЭТО ВАЖНО?

ISSN 1857-4807 № 4 (19) октябрь-декабрь 2017

содержание

ОКТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2017

Новости

4 В пенитенциарии №9-Прункул открыли терапевтическое сообщество для реабилитации наркозависимых

4 «Позитивная Инициатива» получила аккредитацию на предоставление услуг по реабилитации и психосоциальной поддержке потребителей психоактивных веществ и клиентов фармакотерапии метадоном

Адвокация сообщества

6 Итоги социальной кампании «Касается даже тех, кого не касается», приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом

9 Итоги социальной кампании «Насилию нет оправдания!», приуроченной к Международному дню борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин

Репродуктивное здоровье

12 Эрозия шейки матки – патология или особенность организма?

Советы психолога

14 «Иногда дети ведут себя плохо потому, что не знают, что можно по-другому». Психолог Анастасия Коврова объясняет, почему ребёнок просто так не станет плохо себя вести, и что со всем этим делать

Наши дети

17 Одиночество в сети. 10 правил безопасного интернета для детей

Жизнь со знаком «+»

18 Полный ноль. Почему нулевая вирусная нагрузка – это важно?

Над номером работали
Главный редактор, журналист **Елена Держанская**
Редактор русской версии **Татьяна Гуджабидзе**
Переводчик **Кристина Тамбур**
Дизайн, печать IS „Tipografia Centrală"
Тираж 2500 экземпляров
Распространяется бесплатно

Initiativa POZITIVĂ

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

Всё о гепатите

20 Почему важно и нужно проходить тест на гепатиты? Отвечаем!

В конфликте с законом

22 «Мы делаем правильные вещи». Инна Вуткарёв об итогах проекта «Неформальное образование и менторство для успешной интеграции уязвимых групп населения»

Гость номера

25 Полина Родимкина: «Благодаря ВИЧ я обрела себя, трезвость, стала человеком, у моей дочки теперь есть мама»

Личная история

30 «А потом он начал меня избивать…». Четыре женщины рассказали о том, как переживали насилие в семье и что помогло им выжить

Жизнь без наркотиков

35 «А если не можете сами – идите на метадон». Трое пациентов фармакотерпии метадоном рассказали о своём опыте лечения

Лицо с обложки

38 Дмитрий Шерембей: Если у меня чего-то нет в жизни, значит, я либо что-то сделал, либо не сделал

Колонка юриста

46 Что делать, если вас избили, унизили или подвергли дискриминации в тюрьме? Подробная инструкция от Олеси Дорончану, адвоката Института по правам человека (IDOM)

Публикация осуществлена в рамках проекта «Усиление контроля ВИЧ-инфекции в Республике Молдова, 2015-2017», который финансирует Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулёзом 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

В пенитенциарии №9-Прункул открыли терапевтическое сообщество для реабилитации наркозависимых

29 ноября состоялось торжественное открытие терапевтического сообщества для реабилитации наркозависимых в пенитенциарии №9-Прункул. Сообщество было разработано в партнёрстве с норвежскими экспертами «Pompidou Grup». В сообществе могут одновременно проходить реабилитацию до 25 заключённых.

На торжественном открытии присутствовали: Анатолие Мунтяну, генеральный государственный секретарь; заместитель директора ДПУ Анатолие Фалка; директор норвежского реабилитационного центра «Phoenix Haga», Руни Хофстад и Томас Катту, генеральный секретарь «Pompidou Group».

Чтобы попасть на реабилитацию, заключённому должен оставаться год до выхода на свободу, также у него должно быть примерное поведение. Реабилитация на базе терапевтического сообщества проводится бесплатно и длится один год. Программа рассчитана только на мужчин.

Согласно официальным данным, в пенитенциарной системе Молдовы 1960 человек являются потребителями наркотиков. В 17 пенитенциариях страны отбывают наказание 7830 человек.

К концу 2016 года в Молдове было официально зарегистрировано 15400 человек с вирусным гепатитом С

К концу 2016 года в Молдове было зарегистрировано 15400 человек, инфицированных вирусом гепатита С. Число инфицированных в период с 2014-го по 2016 год выросло с 106,4 – до 364,4 на 100 000 жителей. Об этом рассказала Галина Кирияков, заведующая отделением интенсивной терапии, во время шестой Национальной конференции по ВИЧ/СПИДу 2017, которая проходила в Кишинёве с 27 по 29 ноября.

Молдова в конце 2016 года внедрила программу бесплатного доступа к лечению вирусного гепатита С препаратами прямого действия. Лечение состоит из приёма в течение 12 недель (3 месяца) комбинированных таблеток, содержащих 2 препарата. В результате внедрения этой программы 8500 человек уже получают это лечение.

Их них 3500 закончили лечение и избавились от вируса в крови (95% – процент выздоровления). В конце 2017 года получат лечение 10 000 пациентов.

На рассмотрении специальной комиссии Министерства здравоохранения, социальной защиты и семьи находятся свыше 11 000 личных дел. Все эти люди полностью обследованы и подготовлены к лечению.

«Позитивная Инициатива» получила аккредитацию на предоставление услуг по реабилитации и психосоциальной поддержке потребителей психоактивных веществ и клиентов фармакотерапии метадоном

Девятого ноября в здании Национального совета по аккредитации поставщиков социальных услуг прошло официальное вручение сертификатов об аккредитации на предоставление перечня услуг общественной ассоциации «Позитивная Инициатива». Организация получила аккредитацию сроком на пять лет на предоставление услуг по реабилитации и психосоциальной поддержке для потребителей психоактивных веществ и клиентов фармакотерапии метадоном. Речь идёт об услугах дневного центра, центра временного размещения и о реабилитации на базе терапевтического сообщества.

«Во время рассмотрения заявок мы набрали очень высокие баллы, это значит, что услуги, которые мы предоставляем – очень качественные. Этот факт подтверждается не только специалистами, но и реальными людьми, нашими благополучателями, с которыми беседовали эксперты в процессе предоставления аккредитации. Процесс подготовки к этому длился около года. Для Молдовы аккредитация социальных услуг – новшество, но крайне важное, потому что это оценка качества предоставляемых услуг и подтверждение их эффективности. Кроме того, аккредитованная организация имеет возможность продавать свои услуги, в том числе и государству. А это играет ключевую роль для оптимизации ресурсов», – рассказала Алена Гырбу, социальный работник общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

Каждый год в Молдове около 800 человек узнают о том, что у них ВИЧ

Ежегодно в Молдове около 800 человек узнают о том, что у них ВИЧ. В 2016 году ВИЧ-инфекция была диагностирована у 832 человек. Всего в Молдове официально зарегистрировано 7906 человек, живущих с ВИЧ. По оценкам специалистов, их число составляет 15500. Об этом было заявлено в ходе шестой Национальной конференции по ВИЧ/СПИДу 2017, которая проходила в Кишинёве с 27 по 29 ноября.

Более 50% новых случаев инфицирования ВИЧ диагностируют на стадии СПИДа. Средний возраст людей, живущих с ВИЧ – 38,9 лет. На 1 сентября 2017 года антиретровирусное лечение принимали 4964 человека. Уровень вертикальной передачи ВИЧ от матери к ребёнку в 2016 году составил 1,48%. Всего в 2016 году 203 ВИЧ-положительные женщины родили здоровых детей.

Уровень приверженности к антиретровирусному лечению в 2016-м и 2015 году составил 84%. В 2016 году от заболеваний, вызванных ВИЧ, умерло 246 человек. Всего с начала эпидемии в 1987 году умерло 3137 ВИЧ-положительных человек.

Половина жертв сексуального насилия в Молдове – подростки в возрасте 14 -18 лет

Согласно информации международного центра «La strada», половина жертв (около 50%) сексуального насилия в Молдове – подростки в возрасте 14 -18 лет. Информация была опубликована на сайте investigatii.md. Данные были собраны в ходе анализа уголовных дел по всей Молдове с 2011-го по 2016-й годы.

В статье также говорится, что, несмотря на то, что подростки сразу же обращаются в полицию, полицейские часто реагируют слишком медленно, начиная разбирательство в среднем через 2–3 дня (в 30% случаев обращения). За это время телесные доказательства насилия очень часто исчезают, что затрудняет процесс расследования. Кроме того, в 30% случаев сотрудники правоохранительных органов возбуждают уголовное преследование по более мягкой статье Уголовного кодекса – «Поддержание сексуальных отношений с лицом, не достигшим 16-летнего возраста». Примерно 30% виновных в групповом изнасиловании освобождают от любой ответственности.

К сожалению, в суде жертвы изнасилования не могут быть уверены, что их права будут соблюдены. Согласно результатам исследования, в суде половина жертв дают показания в присутствии обидчика, что заставляет их вновь переживать моменты жестокого обращения, которым они подвергались. Ко всему прочему в 90% случаев жертва не присутствует на предварительном слушании или первом слушании дела. Это связано с тем, что жертва либо не была уведомлена об этом деле, либо прокурор не обеспечил присутствие жертвы на суде.

Напоминаем, что если вы столкнулись с насилием в свой адрес или в адрес ваших близких, вы можете позвонить на бесплатную горячую линию: 0 8008 8008.

У пациентов, начавших АРВ-лечение сразу после диагностики ВИЧ, снижается риск смерти на 60%

Начало антиретровирусного лечения сразу же после постановки диагноза ВИЧ снижает риск смерти пациента на две трети для людей с высоким числом СД4 клеток. Исследования, подтверждающие это, были проведены в Китае и опубликованы в журнале «Clinical Infectious Diseases».

В ретроспективном исследовании участвовало более 35 000 человек, у которых впервые был диагностирован ВИЧ в период с 2012-го по 2014-й год. У всех пациентов количество клеток СД4 на момент постановки диагноза было выше 500 клеток/мм^3. За 12 месяцев наблюдения у людей, которые начали принимать антиретровирусные препараты в течение 30 дней после постановки диагноза, снизился риск смертности на 63% по сравнению с теми, кто не начинал лечение. Лечение, начатое после 30 дней с момента постановки диагноза, также снизило риск смертности, но только на 26%.

С 2015 года Всемирная организация здравоохранения выпустила рекомендации, согласно которым все люди, живущие с ВИЧ, должны начать антиретровирусную терапию, независимо от количества клеток СД4. Рекомендации базируются на исследованиях, которые доказывают, что лечение даже при высоком количестве клеток СД4 снижает риск развития СПИДа и дальнейшей смерти. Кроме того, люди, принимающие АРВ-лечение и достигшие неопределяемой вирусной нагрузки, не могут передавать вирус.

Итоги социальной кампании

«Касается даже тех, кого не касается»,

приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом

Период провеления: 25 ноября – 10 декабря 2017.

Организаторы: общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» в партнёрстве с ЮНЭЙДС Молдова.

При финансовой поддержке: Центра PAS, агентств ООН и Посольства Швеции в Молдове.

Под эгидой: Министерства здравоохранения, труда и социальной защиты; Министерства юстиции и Министерства внутренних дел.

При поддержке: Муниципальной дирекции здравоохранения, Департамента Пенитенциарных Учреждений, Генерального Инспектората Полиции, Больницы Дерматологии и Коммуникабельных Болезней, Национальной Компании Медицинского страхования, Республиканского Наркологического Диспансера, Национального Инспектората Пробации.

При поддержке региональных партнёров: общественных организаций «Centrul Regional pentru Politici Comunitare», «Второе дыхание», Лига людей, живущих с ВИЧ, «Credința», «Credința Nord», «Adolescentul», «Здоровое Будущее», «Тринити», «Милосердие», «Pas cu Pas regiunea Sud», «Pentru prezent și viitor», «Reforme Medicale», «GenderDoc-M», TDV, UORN, региональных социальных центров «Împreună pentru Viață», «Renașterea», «Viața cu Speranța», а также Центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Тирасполя.

Медиа-партнёры: TV8, TVR, Noroc TV, Radio Europa Libera, allmoldova, forum.md, play.md, locals.

Каждый год первого декабря мы отмечаем Всемирный день борьбы со СПИДом. Каждый год мы планируем множество мероприятий и стараемся охватить как можно больше людей. Каждый год мы стараемся сделать всё возможное, чтобы приостановить эпидемию ВИЧ и сделать так, чтобы люди перестали умирать от СПИДа.

Цель кампании 2017 года – приблизиться к достижению целей «90-90-90», которые подразумевают следующее: 90% ВИЧ-положительных людей должны знать о своём статусе, 90% людей, знающих о своём положительном статусе, должны получать антиретровирусную терапию, а у 90% пациентов, проходящих лечение, должна быть нулевая вирусная нагрузка.

Задачи кампании:

1. Мотивировать общее население пройти тест на ВИЧ, чтобы знать свой ВИЧ-статус, а также осуществлять общее информирование о проблеме ВИЧ/СПИДа и путях ее предупреждения.

2. Призвать представителей ответственных сторон к объединению усилий в процессе внедрения ответных мер для борьбы с эпидемией ВИЧ/СПИДа в Республике Молдова.

Встречи/рабочие встречи с представителями сообщества людей, живущих с ВИЧ

Учитывая важную роль сообщества людей, живущих с ВИЧ, в борьбе с ВИЧ, а также необходимость постоянного развития потенциала сообщества, в ряде городов Молдовы (включая Приднестровье), таких, как Кишинёв, Бельцы, Комрат, Кагул, Сороки, Тирасполь, Бендеры и т.д., были проведены рабочие встречи с участием представителей сообщества ЛЖВ, а также местных органов власти; общественных деятелей, партнёров из различных структур, средств массовой информации и других. Основной темой для обсуждения стали мероприятия, запланированные сообществом, которые прошли в рамках кампании. А также способы достижения целей «90-90-90».

Информационные сессии для молодёжи

Во время данной кампании мы провели информационные сессии в школах, колледжах, университетах. Мы рассказали школьникам/студентам о ВИЧ и путях его передачи, мерах профилактики и защиты. Особое внимание было уделено вопросам сексуального и репродуктивного здоровья, а также принятию людей, живущих с ВИЧ.

Акция «Маршрут безопасности»

«Маршрут безопасности» – ежегодная акция, направленная на информирование населения о

проблеме ВИЧ/СПИДа и продвижение толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям путём распространения информационных материалов и в ходе общения с горожанами в публичных местах, на улицах, в общественном транспорте и т.д. Волонтёры и сотрудники организаций сообщества из городов Молдовы, в том числе и Приднестровья, раздавали прохожим листовки, красные ленточки, брелоки и рассказывали о проблеме ВИЧ/СПИДа, а также призывали толерантно относиться к людям, живущим с ВИЧ.

Акция «Повяжи красную ленту, прояви солидарность»

Целевая группа данной акции – автомобилисты, которым сотрудники и волонтёры организаций предлагают проявить солидарность, наклеив на заднее стекло автомобиля красную ленту. Также автомобилистам дарили ароматизаторы с символикой акции и тематические листовки. Акция носит долгосрочный характер, так как большинство автомобилистов не снимают красную ленту в течение всего года и даже нескольких лет, проявляя таким образом свою солидарность.

Круглые столы

В рамках кампании удалось провести по одному круглому столу с участием всех ответственных и вовлечённых в процесс противодействия эпидемии ВИЧ сторон почти в каждом городе, где осуществляют свою деятельность партнёры кампании. Основные темы, которые обсуждались на круглых столах: профилактика ВИЧ-инфекции, формирование положительного отношения к людям, живущим с ВИЧ, важность тестирования на ВИЧ, преодоление стигмы и дискриминации, сексуально-репродуктивное здоровье и его связь с ВИЧ.

Экспресс-тестирование на ВИЧ

Во время мероприятий, которые проходили в рамках кампании, в нескольких городах Молдовы (Кишинёв, Комрат, Бендеры, Тирасполь) работники общественных организаций провели экспресс-тестирование на ВИЧ, гепатит С и сифилис (на основе экспресс-тестов по капиллярной крови и слюне) для всех желающих.

Кроме теста на ВИЧ, всех желающих консультировали по волнующим их медицинским вопросам. В Кишинёве тем, кто решился пройти тест на ВИЧ, дарили презервативы от фирмы Masculan.

Онлайн-конференция «Остановим СПИД вместе!»

24 ноября в пресс-центре Point.md завершилась онлайн-конференция «Остановим СПИД вместе!», посвящённая одноименной кампании. На конференции выступили: Оля Тира, певица и Посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова; Светлана Попович, координатор АРВ-лечения в Молдове; Светлана Плэмэдялэ, координатор ЮНЭЙДС Молдова, и Руслан Поверга, генеральный директор общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

В прямом эфире участники конференции рассказали о кампании 2017 года, затронули темы доконтактной и постконтактной профилактики, развеяли мифы о ВИЧ, объяснили важность антиретровирусного лечения и призвали всех людей проходить тест на ВИЧ, чтобы знать свой ВИЧ-статус.

Национальная конференция по ВИЧ/СПИДу 2017

С 27-го по 29-е ноября в Кишинёве проходила шестая Национальная конференция по ВИЧ/СПИДу. В мероприятии приняли участие около 200 человек со всей республики, а также международные эксперты из Украины, России, Австрии и Швейцарии. Основная задача конференции – объединить усилия ответственных сторон для достижения целей «90 – 90 – 90».

В первые два дня работы конференции были представлены тематические доклады, прошли пленарные заседания. На третий день была организована встреча представителей ВИЧ-сервисных организаций с международными донорами для

обсуждения дальнейшего сотрудничества. Итогом конференции стало подписание меморандума, в котором изложены цели и намечены конкретные действия в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа в Молдове.

Благотворительный вечер «Red Ribbon Gala Awards 2017»

28 ноября в Кишинёве состоялся традиционный благотворительный вечер «Red Ribbon Gala Awards 2017». Мероприятие было приурочено к Всемирному дню борьбы со СПИДом.

В этот вечер около двухсот гостей со всей Молдовы собрались, чтобы отметить тех, кто внес особый вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ в Молдове. Премию «Красная лента» в этот вечер получили четверо ВИЧ-позитивных людей, которые в 2017 году открыто рассказали о своём статусе – это Анастасия Кляхин, Виталий Порческу, Владимир Додон и Андрей Столяренко.

Почетную премию получили три экономических агента, которые на протяжении всего года помогали нам в рамках благотворительной кампании «Яркий цвет доброго дела». Это фирмы: «Orbico», «DiVetro» и «Aquaterra».

После торжественной части гостей ждало выступление группы «Cuibul», много позитивных эмоций, тёплое общение в компании старых друзей и традиционное фото на память. В этот вечер каждый желающий смог внести добровольное пожертвование, поддержав женщин, живущих с ВИЧ, которые готовятся стать мамами.

Итоги

Каждый год в Молдове около 800 человек узнают о том, что у них ВИЧ. На сегодняшний день половина людей, живущих с ВИЧ, не знают о своём статусе. Чтобы исправить эту ситуацию, нужно так мало – сдать тест на ВИЧ и быть информированным. Станьте частью той движущей силы, которая остановит эпидемию, сдайте тест на ВИЧ, уговорите своих друзей и близких сделать это.

Ведь здоровье каждого из нас – самое ценное, что у нас есть. Позаботьтесь о нём сегодня. И тогда завтра, возможно, мы увидим поколение без СПИДа, поколение толерантности и принятие, к которому мы все стремимся.

Социальная кампания «Насилию нет оправдания!», приуроченная к Международному дню борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин

Период проведения: 25 ноября – 10 декабря 2017 года.

Организаторы: общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» совместно с организацией ООН-Женщины Молдова.

При финансовой поддержке: международной благотворительной организации «Евразийская женская сеть по СПИДу», ООН-Женщины Молдова.

Цель кампании: создание благоприятной среды для снижения бремени насилия в отношении женщин.

Задачи:

1. Профилактика феномена домашнего насилия.

2. Повышение уровня грамотности в вопросах защиты прав женщин, живущих с ВИЧ, в сфере насилия.

3. Укрепление потенциала женщин, живущих с ВИЧ, для преодоления страхов, связанных с домашним насилием.

Мероприятия

Рабочая встреча «Насилию нет оправдания!»

17 и 18 ноября в Вадул-луй-Водэ проходила рабочая встреча женщин, живущих или уязвимых к ВИЧ, из различных регионов Молдовы. Встреча была нацелена на выявление актуальных проблем, связанных с домашним насилием, а также разработку плана действий по их решению. Итогом встречи стало планирование мероприятий в рамках кампании в регионах Молдовы.

Женские клубы с участием Оли Тиры, Посла доброй воли ЮНЭЙДС

С 5-го по 12-е декабря в четырёх городах Молдовы (Кишинёв, Тирасполь, Кагул, Бельцы), а также в ПУ №7 Руска прошли женские клубы с участием Оли Тиры, певицы и Посла доброй воли ЮНЙЭДС. Цель данных встреч – снижение уровня самостигматизации женщин, живущих с ВИЧ-инфекцией. Женщины обсудили формы насилия и способы его предупреждения, а также смогли задать любые вопросы Оле Тире. Авторы лучших вопросов получили в подарок фирменные майки, блокноты, ручки и папки с символикой кампании.

Онлайн-конференция

22 ноября в пресс-центре Point.md прошла онлайн-конференция «Насилию нет оправдания!», приуроченная к началу кампании «16 дней борьбы с насилием в отношении женщин».

На конференции выступили: Оля Тира, певица и Посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова, Ирина Белевцова, директор отдела по работе с женщинами и детьми «Позитивной Инициативы» и Александр Пынзарь, глава Генерального инспектората полиции.

В прямом эфире участники онлайн-конференции рассказали о кампании и её целях, обсудили законодательную базу в области бытового насилия, а также призвали людей реагировать на случаи насилия в семье и немедленно сообщать о них в полицию.

Публикация личных историй о пережитом насилии женщин, живущих с ВИЧ

В период проведения кампании на сайте positivepeople.md были опубликованы пять историй пережитого насилия. Каждая история – драма в жизни женщины. Все истории были опубликованы в социальных сетях под хэштегами #насилию_нет_оправдания / #я_пережила_это_в_одиночестве

Флешмоб в социальных сетях #насилию_нет_оправдания

С 25-го ноября по 10-е декабря в социальных сетях был организован флешмоб с хаштэгом #насилию_нет_оправдания. Специально для флешмоба был разработан плакат: «Насилию нет оправдания». Активисты, волонтёры и все желающие поддержать данный флешмоб, фотографировались и выкладывали в социальные сети свои снимки с аналогичным хэштегом. Выражая таким образом протест против замалчивания актов насилия и толерантность к тем, кто пережил это и нашёл в себе силы идти дальше.

Итоги

Насилие – бич современного мира. Оно встречается повсюду и провоцирует ответную реакцию. И только от нас зависит – победим мы его, или оставим всё так, как есть. По статистике, 60% женщин Молдовы хотя бы раз в жизни переживали насилие в той или иной форме. Если вы являетесь жертвой насилия или знаете, что кто-то терпит насилие – обратитесь за помощью по телефону доверия **0 8008 8008**, позвоните в полицию, расскажите об этом близким. Насилию нет оправдания, его не нужно терпеть и бояться. Насилие можно победить, только тогда жизнь обретет смысл и заиграет яркими красками. ■

Эрозия шейки матки – патология или особенность организма?

Диагноз эрозия шейки матки раньше звучал как приговор. Сегодня медицина доказала – это не болезнь, а состояние, которое не требует специфического лечения. Мы решили разобраться в этой проблеме поглубже, и нашли для вас ответы на самые распространённые вопросы в этой области.

ЧТО ТАКОЕ ЭРОЗИЯ – ЭТО РАНА ТАКАЯ?

Долгое время так действительно считали. Однако сегодня доказано, что эрозия шейки матки, по-научному цервикальный эктропион – это состояние, которое чаще всего возникает у беременных женщин, подростков и тех, кто принимает оральные контрацептивы. Эрозия шейки матки – это не болезнь и не диагноз, потому что она может встречаться у здоровых, нерожавших женщин в любом возрасте.

Эрозия диагностируется тогда, когда на поверхности шейки матки врач видит красное пятно, чаще всего это не дефект эпителия, это смещение внутришеечного эпителия на поверхность шейки матки.

ЭРОЗИЮ НАДО ПРИЖИГАТЬ, ОНА ОПАСНА?

Сегодня во всём мире принято считать, что сама по себе эрозия шейки матки не представляет опасности для женщин и не требует специального лечения. Конечно же, если у вас однажды обнаружили эрозию, то вам необходимо пройти тщательное обследование, которое включает: колькоскопию (диагностический осмотр входа во влагалище, стенок влагалища и влагалищной части шейки матки при помощи кольпоскопа – специального прибора, представляющего собой бинокуляр и осветительный прибор), УЗИ, а также мазок на наличие инфекций. В некоторых случаях врач может назначить тест на выявление раковых и предраковых клеток на шейке матки, чтобы исключить онкологию. Только после всех пройденных исследованиях может вставать вопрос о том, надо прижигать эрозию или нет.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЭРОЗИЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РАК ШЕЙКИ МАТКИ?

Нет единого мнения на этот счёт. Некоторые учённые считают, что эрозия и рак шейки матки связаны. Другие объясняют это так: из-за

того, что при эрозии эпителий на шейке матки становится тоньше, слизистая становится более восприимчивой к инфекциям, в том числе к вирусу папилломы человека, который вызывает рак шейки матки в 70% всех случаев рака шейки матки и предраковых патологических состояний шейки матки.

Я МОГУ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ШЕЙКИ МАТКИ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЭРОЗИЯ?

Можете, но вы также должны помнить, что в группе риска в первую очередь находятся те, у кого:

- первое половое сношение было в раннем возрасте;

- многочисленные сексуальные партнёры;

- привычка курить;

- подавленный иммунитет (например, ВИЧ-позитивные люди).

Рак шейки матки по-прежнему является важной проблемой общественного здравоохранения в Европе. В 2008 году он был диагностирован примерно у 61 000 женщин, и на него приходилось 28 000 смертей. Поэтому если врач подозревает у вас рак шейки матки, не затягивайте с обследованием.

На сегодняшний день самая частая причина рака шейки матки – это вирус папилломы человека (два типа – 16 и 18). Чтобы понять, есть он у вас или нет, необходимо сделать ПАП-тест (тест Папаниколау) и жидкостную цитологию (LBC). А чтобы защитить своих детей, вы должны знать, что уже в этом году в Молдове стала доступна вакцина от вируса папилломы человека, и вакцинация проводится бесплатно для всех девочек 9-12 лет, которые ещё не начали половую жизнь. Эта вакцина является единственной в мире, которая защищает от рака. В данном случае – от рака шейки матки.

ЭРОЗИЯ ЛЕЧИТСЯ?

Никакого специфического лечения эрозии не существует. Единственный способ убрать её – это так называемое прижигание электрическим током, лазером или жидким азотом (замораживание). Однако стоит помнить, что такой метод лечения назначается только врачом, и только в случае, когда эрозия действительно доставляет дискомфорт и присутствуют неприятные симптомы: частые кровотечения и выделения, боли во время и после полового акта. Подобное лечение не означает, что эрозия больше не появится. Если же вы всё-таки решитесь на такую процедуру, расспросите врача обо всех последствиях и побочных эффектах, которые она может вызвать.

МОЖНО ЛИ КАК-ТО ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ?

Сложно сказать, так как до сих пор нет точного ответа на вопрос, вследствие чего она возникает. Чтобы предупредить развитие болезней малого таза и половых органов, надо стараться по возможности пользоваться презервативом при каждом половом акте, раз в год посещать гинеколога и проходить полное обследование, включая колькоскопию. А также сделать прививку от вируса папилломы человека, если у вас ещё не началась половая жизнь, и соблюдать элементарные правила гигиены: подмываться, менять белье, исключить трусики-стринги, уделять повышенное внимание интимной гигиене во время менструации и в целом быть внимательной к собственному здоровью. ■

«Иногда дети ведут себя плохо потому, что не знают, что можно по-другому».

Психолог Анастасия Коврова объясняет, почему ребёнок просто так не станет плохо себя вести, и что со всем этим делать

У каждого родителя случались ситуации, когда сын или дочка вдруг начинали плохо себя вести. Вроде бы любишь своё чадо, души в нём не чаешь, и вдруг узнаёшь, что твой ангел подрался с одноклассником, разбил любимую вазу, получил двойку или курил за углом. Психолог Анастасия Коврова подробно объясняет, что такое плохое поведение, почему просто так, без причины, дети плохо себя не ведут, и что делать, если плохое поведение всё-таки проявилось.

НАСТЯ, РАССКАЖИ, ПОЖАЛУЙСТА, ЕСТЬ ЛИ ВООБЩЕ В ПСИХОЛОГИИ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНА «ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ»?

Как правило, плохим поведением мы называем поведение, когда ребёнок не выполняет какие-то правила, когда ему по какой-то причине не удаётся соблюдать нормы поведения, принятые в обществе, либо когда он проявляет неконтролируемую агрессию в отношении других детей или взрослых. Плохое поведение – это неудобное для нас поведение, которое не вписывается в наши рамки или рамки социального института, к которому принадлежит ребёнок: садик, школа, спортивная секция. Часто бывает, что дома мама или папа даже не обратили бы внимание на такое поведение, но когда оно проявляется в общественном транспорте или гостях, когда его замечают другие люди, - у родителей сразу включается пунктик оценки окружающих, оценки их как родителей, и они вдруг резко начинают ругать ребёнка за вещи, которые дома были приемлемы, но в обществе считаются плохим поведением.

ЕСЛИ В САДИКЕ ИЛИ ШКОЛЕ ГОВОРЯТ, ЧТО РЕБЁНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЁТ, СТОИТ ЛИ ЭТО ВОСПРИНИМАТЬ ВСЕРЬЁЗ?

Если кто-то жалуется, что ваш ребёнок плохо себя ведёт в садике или школе, в первую очередь вы должны выяснить, что именно случилось, при каких обстоятельствах, в чём конкретно плохое поведение проявлялось. Чтобы понять, стоит ли обсудить с ребёнком произошедшее. Потому что, если, к примеру, по мнению воспитателя или учителя, высказывание своего мнения – это плохое поведение, то здесь, конечно, можно поспорить и даже оспорить такое обвинение. Если же речь действительно о каком-то неприемлемом поведении, нужно поговорить с ребёнком дома, спокойно, один на один. Не надо делать этого при учителе или воспитателе, и ни в коем случае не следует воспитывать ребёнка при его друзьях, в группе, классе. И, конечно, нужно выслушать версию ребёнка и попытаться понять, почему он так себя повёл. Иногда дети ведут себя плохо просто потому, что не знают, что можно по-другому. Например, если ребёнок не умеет выражать свою агрессию или злость не через драку, а каким-то другим, конструктивным способом, его нужно этому научить.

Алгоритм такой – нужно услышать мнение воспитателям, затем – мнение ребёнка и максимально спокойно и рационально подойти к решению проблемы. Детей надо учить управлять своими эмоциями, ведь им больше негде этому научиться. Мы их учим этим навыкам. В тот момент, когда мы просто отчитываем ребёнка, он закрывается. Когда же мы демонстрируем принятие, и ребёнок чувствует, что он хороший, и вы продолжаете его любить, но не одобряете его поведение, - вы ведёте конструктивный диалог.

МОЖЕТ ЛИ РОДИТЕЛЬ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Как правило, так и происходит. Но опять же, всё очень индивидуально. Чем ребёнок старше, тем больше внешних факторов могут привести к плохому поведению. И, возможно, проблема не в родителях, возможно, такая атмосфера сложилась в детском саду или школе. И проблему нужно искать там.

Если же ребёнок демонстрирует плохое поведение дома по отношению к родителям, то чаще всего это его ответ на какую-то ситуацию. Нужно очень чётко уяснить: дети не ведут себя плохо без всякой причины, у них нет задачи просто так трепать нам нервы или просто так вести себя плохо. Дети просто не знают, как вести себя иначе. Очень много проблем в семьях из-за того, что нет близкого общения, дети не делятся с родителями своими чувствами, нет культуры обсуждения проблем. Идеальная ситуация: когда возник конфликт – сесть, обсудить проблему и прийти к общему знаменателю. У нас же очень часто в семье не принято выражать эмоции, и ребёнок, стремясь каким-то образом привлечь внимание родителей, начинает демонстрировать плохое поведение.

Существует удобная схема для того, чтобы понять причины плохого поведения, это некая система ориентиров, с помощью которых родители могут проанализировать

ситуацию. Система заключается в следующем: чувства, которые возникают у нас по отношению к ребёнку в момент плохого поведения – это индикатор того, почему он это делает. Чувства эти принято называть ошибочными целями ребёнка. Это раздражение, гнев, боль и беспомощность (она же потеря веры в ребёнка). Не всегда родитель может точно определить, какое именно чувство он ощущал, но разграничить свои ощущения всё же можно.

Итак, если мы чувствуем раздражение, это означает, что ребёнок привлекает таким образом наше внимание. Например, вы говорите по телефону или с подругой, а в этот момент к вам подходит ребёнок и требует внимания. В этом случае важно постараться избежать зрительного контакта, ничего не говорить ему, но обнять или погладить, потрогать. Чтобы ребёнок понял, что вы рядом, вы его любите. Если же он становится слишком напористым, используйте тайм-аут, то есть спокойно выведите его в соседнюю комнату, оставьте там на некоторое время, пускай успокоится. Профилактика такого «плохого поведения» – это когда мы хотя бы 10-15 минут в день уделяем ребёнку, как ритуал. То есть ребёнок должен знать, что это его личное время, мама (или папа) с ним в контакте, мама рядом, мама не делает это параллельно с другими делами. И ещё один способ профилактики – по возможности уделять ему внимание в хорошие, спокойные периоды, когда он хорошо себя ведёт.

Важно учить ребёнка говорить о своих потребностях, то есть если он в какой-то момент понял, что ему нужна мама, пускай либо прямо скажет: «Мама, мне нужно поговорить», или вы можете использовать кодовое слово, например: «Внимание!». И самое важное – когда вы в таком раздражённом состоянии, не надо доводить его до состояния, когда вы чувствуете, что ещё немного и вы сорвётесь. Только возникло чувство раздражения, тут же отреагируйте, разберитесь с ситуацией.

Далее, если в ответ на плохое поведение мы чувствуем злость, гнев. Эти чувства возникают тогда, когда цель поведения ребёнка – борьба за самоутверждение своего я. Дети начинают бороться за власть тогда, когда они ощущают слишком много запретов, когда не остаётся места для их личности, когда и то нельзя, и это нельзя, когда родители диктуют правила во всех сферах. Это происходит в случае, когда родители авторитарны, они проставляют много запретов, предпочитают выдавать распоряжения, вместо того, чтобы объяснять, что и как. И когда ребёнок чувствует, что у него нет свободы самовыражения, он начинает применять те или иные методы борьбы с родителями. Первое, что надо сделать в такой ситуации – выйти из борьбы, мы не должны бороться с ребёнком, потому что мы в любом случае сильнее. Такая реакция – это хороший способ пересмотреть систему запретов, систему домашних правил, может быть, они слишком жёсткие. Важно, чтобы были принципиальные вещи и компромиссная зона. Например, делать уроки – это принципиальные вещи, а вот уже в вопросе, что надеть – можно договориться.

Важно предлагать ребёнку выбор, альтернативу. Альтернатива не должна быть наказанием, мол: «Или ты идёшь спать, или я тебе голову откручу». Мы предлагаем нормальные альтернативы. Важно ещё, чтобы дети почувствовали свою значимость, советуйтесь с ними, привлекайте их к решению семейных вопросов. Нам всем хочется чувствовать себя значимыми, так дайте вашему сыну или дочери эту возможность.

В тех случаях, когда поведение ребёнка вызывает у вас боль, вы должны понимать, что его цель – месть. Он хочет отомстить. Это означает, что вы его где-то обидели, ему в какой-то ситуации было больно, и теперь он делает то же самое в ответ, чтобы ранить вас. Постарайтесь сесть, подумать и понять, когда это произошло, что могло его обидеть. Как правило, это несложно. Если вы причину нашли, нужно сделать всё возможное, чтобы восстановить отношения, обговорить ситуацию, попросить прощения, объяснить, почему всё так произошло. И помните, что любовь лечит, как можно чаще говорите ребёнку, что вы любите его, несмотря ни на что.

И наконец, последнее чувство – разочарование, потеря веры в ребёнка. Например, он не успевает к школе, сам не может делать уроки, постоянно отстаёт, и у родителей появляются мысли: «Ну вот, не понятно, что растёт, у него ничего не получается, он вырастет

и станет никем». То есть мы начинаем думать про ребёнка как про маленького неудачника. Это может произойти, когда мы слишком критикуем его, слишком много ожидаем, слишком много требуем. В такой ситуации мы должны дать ребёнку больше поддержки и меньше критики.

Ещё очень важный момент – порой родители склонны вместо того чтобы воспитывать в ребёнке ответственность, брать её на себя. И складывается парадоксальная ситуация, когда родителям сделать уроки становится нужнее, чем сыну или дочери. Это происходит из-за того, что ребёнок никак не может соответствовать нашим требованиям. Здесь важно передавать ему ответственность и менять своё восприятие ребёнка - начать в него снова верить. Научиться относиться к нему как к человеку, который может. Вера родителей очень поддерживает нас, поэтому этот ресурс надо отыскивать в себе. Не надо относиться к ребёнку, как к непутёвому. Даже если вы не высказываете это вслух, дети это чувствуют, и потом из них вырастают люди, которые говорят про себя: «Всю жизнь я какая-то непутёвая, какая-то не такая».

Нужно поддерживать своих детей, учить их самостоятельности и ответственности, и конечно стоит проработать над своим внутренним миром, а в случае необходимости обратиться к психологу.

А БЫВАЮТ ЛИ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «СЛОЖНЫЕ» ДЕТИ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?

Сложные дети – это дети, чьё поведение создаёт проблемы для окружающих и может провоцировать проблемы для них самих. Это удобное для обозначения слово, но термина такого нет, он некорректный. Потому что все дети разные, одних принимать легче, других – сложнее. И когда говорят: «Он сложный», это значит, что: «Мне с ним сложнее». Дети разные, и сложный ребёнок имеет право быть и таким тоже. Но мы должны искать свой повод его любить, договариваться, налаживать с ним контакт. Тут важно понять, почему он сложный. Например, ему не нравится атмосфера в семье. Ещё сложными называют гиперактивных деток, просто потому что у них такая особенность. Это корректируется. А бывает просто темпераменты не совпадают. Взрослым нужно искать способы подстроиться под различия с ребёнком. Часто плохое поведение сына (или дочери) – это ещё и проверка того, насколько взрослый его любит, и примет ли его таким, какой он есть.

Если же речь о сложном подростке, то тут необходимо помнить, что именно в подростковом возрасте очень важна уверенность, что тебя принимают и любят, с тобой считаются. Это даёт подростку силы пережить сложный переходный период.

СТОИТ ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ НАКАЗАНИЙ, КОГДА РЕБЁНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕТ? И СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ СИСТЕМУ НАКАЗАНИЙ ИЗ САДИКА, ШКОЛЫ?

Что касается наказаний, то, например, стояние в углу – однозначно неприемлемо, а вот на стульчик посадить и дать время успокоится – очень хороший приём. Но даже такое наказание мы должны аргументировать, что это не про наказание, а про то, что вы даёте ему время подумать над своим поведением. А когда он будет готов, он сам придём к вам, и вы будете дальше играть или заниматься делами.

Когда же какие-либо наказания применяются в садике или школе – важно договариваться с воспитателем или учителем о том, что не надо оскорблять ребёнка, не надо ставить в угол, шлепать и т.д. В школе часто бывают моменты публичного стыжения, и с этим также надо бороться, потому что это насильственный метод воспитания. Дома же мы используем систему логических последствий: например, если ты разлил чай на пол – берёшь тряпку и убираешь, то есть ты преодолеваешь то, что делал. Если гаджеты мешают делать уроки, они убираются на время и возвращаются тогда, когда уроки сделаны. При этом мы не проявляем ни гнева, ни злости. Мы спокойно объясняем.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ С РЕБЁНКОМ, КОТОРЫЙ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЁТ?

Я думаю, что главное – избегать всяческого насилия, физического и психоэмоционального. Никакое насилие не исправляет поведение. Мы должны объяснять, что значит вести себя хорошо, потому что, когда мы в ответ на плохое поведение просто ругаем и наказываем, ребёнок контролируется страхом. И это остаётся у него болью или травмой. Да, наказание, несомненно, подействует, но вот так вырастают взрослые с низкой самооценкой, неуверенные в себе, не способные достигать успеха, которые не могут быть свободными, терпят насилие … Известно ещё много разных последствий.

Чего ещё не следует делать, так это игнорировать ребёнка в ситуации, когда мы не довольны его поведением. Бойкот и игнорирование – вещи очень болезненные. Если вы слишком злы, честно объясните: «Мама очень злится, я сейчас успокоюсь, и мы дальше поговорим». Нужно много-много терпения, чтобы жить в гармонии с ребёнком, чтобы он вырос свободным и счастливым. Идеальных родителей нет, но нужно стремиться к этому, и это уже будет хорошо. ■

Одиночество в сети.

10 правил безопасного интернета для детей

Сколько времени проводит ваш ребенок в интернете? А что он там делает? Знаете ли вы, что каждый раз, заливая в фейсбук очередную фотографию голенького малыша на берегу моря, вы увеличиваете риск того, что он подвергнется сексуальному насилию. По данным Internet Watch Foundation, количество фото и видео сексуального насилия над детьми, которые загружают в интернет, растет с каждым годом. К 2016 организация удалила более 57 тысяч веб-страниц, на которых были размещены фотографии или видео сексуального характера с детьми. На 2% из всех удаленных изображений или видео сексуального характера, были изображены дети меньше 2 лет. В Молдове вопросами безопасности интернета для детей занимается сайт SigurOnline.md
Мы его тщательно изучили и сформулировали 10 простых правил, которые помогут вам и вашему ребенку обеспечить его безопасность в виртуальной паутине. Вот они:

1. Не надо запрещать пользоваться интернетом. Интернет может помочь ребенку знакомиться, обучаться и развиваться. Вы можете помочь ребенку насладиться этой возможностью в безопасности.
2. Мы вместе устанавливаем правила поведения онлайн. Когда вы делаете это сообща, обсуждаете вместе правила и риски, ребенок лучше их осознает, у него появится доверие к вам, и он будет к вам обращаться, если столкнется с трудностями.
3. На всех дивайсах надо установить фильтры, а также специальные программы и приложения для безопасного интернета. Это особенно рекомендуется родителям с маленькими детьми. Вы можете найти их в интернете, вбив в гугл «программы безопасного интернета для детей».
4. Расскажите ребенку о рисках, которые подразумевает общение онлайн с незнакомцами. Путь он поймет, что интернет предоставляет возможность сохранять анонимность, и любой человек может представиться не тем, кто он есть на самом деле.
5. Вместе с ребенком поговорите о рисках, которые возникнут после выставления фотографий онлайн. Все, что мы выставляем, сохраняется в интернете, не может быть стерто. Это будет там всю твою жизнь. Это может быть замечено и просмотрено людьми, которых ты не знаешь и которые не знают тебя.
6. Добавьте друг друга в друзья в социальных сетях, будьте и там на связи с ребенком.
7. Убедитесь в том, что ребенок обратится к вам, если столкнется со сложной ситуацией в интернете.
8. Родитель должен следить и за тем, какие фотографии и персональные данные о ребенке он сам выставляет онлайн, в социальные сети.
9. Когда ребенок приходит к вам с проблемой, вместо того, чтобы его ругать или кричать, порадуйтесь: «Молодец, что пришел!» и внимательно выслушайте. Закройте себе рот, держите себя в руках, молчите и слушайте. Потому что, если вы на него накричите один раз, то в следующий он к вам просто не придет.
10. Если вы знаете или подозреваете, что вашему ребенку онлайн угрожают, шантажируют, запугивают, или домогаются, позвоните в службу «Телефон ребенка» **(022)116 111** и вы получите необходимую консультацию. Консультант при необходимости перенаправит к другим специалистам, например, юристу или психологу. Также вы можете зайти на сайт ***www.siguronline.md*** и оставить сообщение консультанту прямо на сайте. Либо написать на ***helpline@siguronline.md*** ■

Полный ноль.

Почему нулевая вирусная нагрузка – это важно?

В начале декабря сайт мобильного приложения Life4me+ объявил о старте информационной кампании «H=H»/«Неопределяемый значит не передающий». Её цель – сделать всё возможное, чтобы люди перестали верить предрассудкам и точно знали, что при неопределяемой вирусной нагрузке человек с ВИЧ не может передавать вирус другим и совершенно безопасен для окружающих. Кампания «H=H» является частью ещё большей кампании #UequalsU, в которую вовлечены 420 организаций из 60 стран мира. Мы решили внести свою лепту в благое дело и ответили на самые распространённые вопросы о неопределяемой вирусной нагрузке.

НЕОПРЕДЕЛЯЕМАЯ ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА – ЧТО ЭТО ВООБЩЕ ТАКОЕ?

Неопределяемая, или нулевая вирусная нагрузка – это состояние человека, у которого в крови или любых других жидкостях (например, сперме, влагалищных выделениях или грудном молоке) количество копий вируса ВИЧ ниже 50 на микролитр. До недавнего времени это был самый низкий порог обнаружения для тестов, наиболее часто используемых при контроле вирусной нагрузки. В настоящее время существуют ультрачувствительные тесты, которые могут фиксировать количество клеток, не превышающее 20 копий/мл. Логика простая – чем ниже вирусная нагрузка, тем здоровее человек и сильнее его иммунитет, а значит ниже вероятность того, что он заболеет одним из оппортунистических заболеваний, например, туберкулёзом. Кстати, именно туберкулёз является основной причиной смерти людей с ВИЧ во всём мире.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ НЕОПРЕДЕЛЯЕМОЙ ВИРУСНОЙ НАГРУЗКИ?

Во-первых, надо понять, какая у вас вирусная нагрузка. Для этого придётся сдать кровь и попросить врача прокомментировать результаты. Если ваша вирусная нагрузка ниже 50 копий/мл – поздравляем, больше вам ничего делать не надо. Только повторять анализ каждые 3 – 6 месяцев. Если ваша нагрузка от 50 до 200 копий/мл – надо разобраться, почему так происходит. По идее, если человек каждый день в одно и то же время принимает антиретровирусное лечение, вирусная нагрузка должна понижаться уже через четыре недели после начала лечения. Если этого не происходит в течение 3-6 месяцев после начала АРВ-терапии, врач попробует выяснить причины. Их может быть множество – например, во время сдачи анализов человек был простужен или болен гриппом, или же ему назначили неподходящую схему. Если вирусная нагрузка не только не падает, но и растёт – это может быть признаком устойчивости к АРВ-терапии. В этом случае её придётся поменять.

Ну и универсальный совет для всех – принимайте лечение строго в отведённое время, не пропускайте приём таблеток, не делайте никаких перерывов и соблюдайте все советы врача.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА ПРИ НЕОПРЕДЕЛЯЕМОЙ ВИРУСНОЙ НАГРУЗКЕ?

В принципе, да. В любом случае вы должны помнить, что даже если у вашего партнёра или у вас неопределяемая вирусная нагрузка – риск, хоть и очень маленький, но всё-таки существует. И его надо учитывать. Хотя в исследовании, результаты которого были представлены на Конференции по СПИДу в 2016 году, говорится следующее: среди 767 дискордантных пар, которые занимались сексом без презерватива в общей сложности 44 400 раз, ни один ВИЧ-отрицательный партнёр не заразился ВИЧ. При этом у всех ВИЧ-положительных партнёров вирусная нагрузка была ниже 200 копий/мл. Это исследование проводилось в 2014 году. Другое исследование, в котором приняли участие 888 пар, показало, что даже при нулевой вирусной нагрузке риск передачи ВИЧ при вагинальном половом контакте составляет 0,3%. Если же речь идёт об анальном сексе, риск передачи вируса от партнёра с нулевой вирусной нагрузкой составляет 0,71% для гетеросексуальных пар и 0,89% для гомосексуальных пар.

ТАК ВСЁ-ТАКИ, МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Если у вас ВИЧ, то лучше заниматься сексом с презервативом. Он защитит вашего партнёра не только от ВИЧ, но и от других инфекций, а также от нежелательной беременности. Если же вы хотите родить ребёнка, то тогда занимайтесь сексом без презерватива, но соблюдая при этом следующие условия: у ВИЧ-положительного партнёра будет неопределяемая вирусная нагрузка; половой акт будет происходить в дни, когда у женщины овуляция, чтобы повысить шансы зачатия; ВИЧ-отрицательный партнёр будет сдавать тест на ВИЧ каждые 3 месяца при незащищённой половой жизни. Поэтому, да, сможете, но лучше всего перед тем, как планировать беременность – проконсультироваться с врачом.

МОЖНО ЛИ РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ПРИ НУЛЕВОЙ ВИРУСНОЙ НАГРУЗКЕ?

Конечно можно! Нулевая вирусная нагрузка – одно из основных условий для рождения здорового малыша, если его мама живёт с ВИЧ. При этом будьте готовы к тому, что до 18 месяцев малышу придётся регулярно сдавать кровь, чтобы убедиться в том, что он здоров. Также в течение первого месяца жизни малышу надо обязательно давать АРВ-лечение, для профилактики. Кроме того, не рекомендуется кормить малыша грудью, если мама живёт с ВИЧ. Просто чтобы максимально снизить все риски передачи. Для детей ВИЧ-положительных матерей государство выделяет бесплатные заменители грудного молока.

При отсутствии каких-либо мер вмешательства показатели передачи ВИЧ от матери к ребёнку варьируются в пределах 15-45%. Не стоит полагаться на то, что вам повезёт, и вы не заразите ребёнка, не принимая лечение. Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоров – принимайте лечение, чтобы добиться нулевой вирусной нагрузки, регулярно посещайте врачей и доверяйте им.

ЕСЛИ У МЕНЯ НЕОПРЕДЕЛЯЕМАЯ ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА, И Я НЕ МОГУ НИКОГО ЗАРАЗИТЬ, ТАК, МОЖЕТ, ЛУЧШЕ И НЕ РАССКАЗЫВАТЬ ПАРТНЁРУ О ТОМ, ЧТО У МЕНЯ ВИЧ?

А вот это каждый решает для себя сам. Единственное, что вы должны знать – если на протяжении шести месяцев ваша вирусная нагрузка была неопределяемой, и вы каждый день исправно принимаете лечение, вы не подвергаете риску вашего полового партнёра. Тем не менее, если вы не скажете ему о вашем ВИЧ-статусе, он может обидеться или почувствовать себя обманутым, когда всё-таки узнает об этом. В любом случае, вы должны понимать ответственность, которую на себя возлагаете, и прежде чем начинать половые отношения, взвесить все за и против раскрытия статуса. ■

Почему важно и нужно проходить тест на гепатиты? Отвечаем!

К концу 2016 года в Молдове было зарегистрировано 15400 человек, инфицированных вирусом гепатита С. Число инфицированных в период 2014 – 2016 годов выросло с 106,4 – до 364,4 на 100 000 жителей. Но каково их реальное количество – не могут сказать даже медики, ведь человек может годами жить с гепатитом и не знать об этом. Мы уже не раз писали о необходимости проходить тест на ВИЧ, а сегодня мы решили доходчиво объяснить, почему так важно пройти тест на гепатит. Помогла нам в этом Галина Кирияков, заведующая реанимационным отделением инфекционной больницы "Тома Чорба".

ЗАЧЕМ МНЕ ВООБЩЕ ТЕСТ НА ГЕПАТИТ? У МЕНЯ МУЖ/ЖЕНА, ДЕТИ, НОРМАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕДУ, НЕТ У МЕНЯ НИКАКОГО ГЕПАТИТА.

Тот факт, что у вас есть семья и вы ведёте, на ваш взгляд, нормальный образ жизни, совершенно не говорит о том, что вы не можете заразиться вирусными гепатитами. Например, в недавнем докладе ВОЗ отмечается, что в 2015 году диагностировано лишь 9% всех инфекций вирусного гепатита В и 20% всех случаев инфекций гепатита С. Это значит, что миллионы людей во всём мире живут, не подозревая, что у них гепатит. Учитывая тот факт, что в том же 2015 около 1,75 миллиона человек пополнили ряды инфицированных гепатитом В, а общее число людей, живущих с гепатитом С, достигло 71 миллиона человек, – вероятность того, что именно вы живёте с гепатитом, очень даже внушительная.

ХОРОШО, НУ И КАК, ПО-ВАШЕМУ, Я МОГ ЗАРАЗИТЬСЯ ГЕПАТИТОМ?

Для начала давайте определимся, что самым распространёнными видами гепатита являются гепатит В и С. В 2015 году зарегистрировано 1,34 миллиона случаев смерти от вирусного гепатита – это сопоставимо с количеством случаев смерти от туберкулёза и ВИЧ. Из этого количества примерно 399 000 человек умерли от гепатита С, и ещё приблизительно 686 000 человек скончались от гепатита В.

Оба эти вируса передаются в результате контакта с кровью. Гепатит В также передаётся с остальными жидкостями организма (семенная жидкость, вагинальные выделения, менструальная кровь, грудное молоко). Риск передачи гепатита С через сексуальный контакт и другие жидкости – ничтожно мал. Тем не менее, врачи рекомендуют использовать презерватив при половом контакте с человеком, у которого гепатит.

Вирус гепатита В выживает за пределами организма человека в течение нескольких часов и сохраняет способность вызывать заболевание при попадании в организм другого человека, не защищённого вакциной.

Следует помнить и о так называемых группах повышенного риска. В них входят люди, употребляющие наркотики инъекционно; мужчины, практикующие секс с мужчинами; дети, рождённые от матерей с гепатитами; сексуально активные молодые люди, часто меняющие партнёров; пациенты на гемодиализе; медицинские работники, часто контактирующие с кровью; а также люди, ухаживающие за пациентами с хроническим гепатитом В. В последнем случае это ещё называют бытовым путём передачи, однако он возможен только при попадании заражённой крови в кровь здорового человека, например, когда вы используете общую бритву, зубную щётку или ножницы с остатками крови.

Я НЕ ВХОЖУ НИ В КАКУЮ ИЗ ЭТИХ ГРУПП. ЗАЧЕМ МНЕ ПРОХОДИТЬ ЭТОТ ТЕСТ?

Затем, что не обязательно быть частью группы повышенного риска. Если вам когда-нибудь проводили полостные операции, переливали кровь, производили пересадку органов, делали инъекции, или просто проводили хирургические вмешательства (например, зашивали рану), или вы сами сдавали кровь в качестве донора – будьте добры, сходите и сдайте тест на гепатиты. Дело в том, что гепатит может годами никак себя не проявлять. При этом он будет разрушать вашу печень, повышая вирусную нагрузку и постепенно ухудшая ваше здоровье.

Большинство инфицированных не испытывают никаких симптомов во время острой стадии болезни. Однако у некоторых людей болезнь протекает остро с симптомами, продолжающимися несколько недель, которые включают желтизну кожи и глаз (разлитие желчи), тёмную мочу, чрезмерную усталость, тошноту, рвоту и дискомфорт в животе.

Среди взрослых хронические инфекции на фоне заражения гепатитами развиваются менее чем у 5% инфицированных людей, здоровых в остальных отношениях. При этом у 20 -30% хронически инфицированных взрослых развивается цирроз и/или рак печени, который приводит к смерти.

КСТАТИ, А ГДЕ ЭТОТ ТЕСТ МОЖНО ПРОЙТИ?

В поликлинике по месту жительства. Или в Больнице дерматологии и коммуникабельных болезней, или в больнице «Тома Чорба». Также тест на гепатит можно пройти в любой частной лаборатории, однако здесь придётся заплатить в несколько раз больше, чем в государственной больнице.

НУ, ДОПУСТИМ, Я ТЕСТ ПРОЙДУ. А ЛЕЧЕНИЕ ЕСТЬ?

Конечно, и это огромное достижение человечества. Хроническую инфекцию гепатита В можно лечить с помощью оральных противовирусных препаратов. Лечение может замедлить развитие цирроза, сократить заболеваемость раком печени и улучшить долгосрочную выживаемость. Для большинства людей, начавших лечение гепатита В, лечение должно продолжаться всю жизнь. Однако возможны схемы лечения, которые продлятся от шести месяцев до нескольких лет.

Что касается гепатита С, то он не всегда требует лечения, поскольку у некоторых людей благодаря иммунной реакции инфекция прекращается, и у некоторых людей с хронической инфекцией повреждения печени не происходит. Если лечение необходимо, то оно доступно в том числе в Молдове. Показатель излечения зависит от ряда факторов, включая штамм вируса и вид предоставляемого лечения.

Сегодня в качестве лечения применяют таблетированные препараты, которые способствуют достижению показателей излечиваемости на уровне 95%. То есть, из 100 пролеченных человек, 95 выздоравливают окончательно. Этот показатель относится не только к оригинальным препаратам, но и к дженерикам.

В Молдове в настоящий момент доступно бесплатное лечение гепатитов В, С и Дельта в рамках Национальной программы по лечению гепатитов. Чтобы его получить, нужно обратиться к врачу-инфекционисту по месту жительства, пройти медкомиссию, собрать пакет документов, и если комиссия решит, что лечение вам необходимо – вы его получите совершенно бесплатно.

Лечение состоит из приёма в течение 12 недель (3 месяца) комбинированных таблеток, содержащих 2 препарата. В результате внедрения этой программы 8500 человек уже получают это лечение. Их них 3500 закончили лечение и добились исчезновения вируса из крови (95% выздоровления). В конце 2017 года получат лечение 10 000 пациентов.

На рассмотрении специальной комиссии Министерства здравоохранения, социальной защиты и семьи находятся свыше 11 000 личных дел. Все эти люди полностью обследованы и подготовлены к лечению.

А ЕСЛИ ТЕСТ ОКАЖЕТСЯ НЕГАТИВНЫМ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

Обязательно сделать прививку от гепатита В – в случае, если у вам её не делали. После проведения полной серии вакцинации у более чем 95% детей грудного возраста, детей других возрастных групп и молодых людей вырабатываются защитные уровни антител. Защита сохраняется на протяжении не менее 20 лет, и, вполне вероятно, всю жизнь. Стоит отметить, что данная вакцина очень хорошо переносится, она является искусственной и высокоочищенной, не живой.

ВОЗ рекомендует защищаться от гепатитов следующим образом:

- Соблюдать гигиену рук: включая хирургическую обработку рук, мытьё рук и использование перчаток;
- Безопасно и надлежащим образом осуществлять медицинские инъекции, по возможности отказываться от инъекций в пользу перорального приёма препаратов;
- Пользоваться программами снижения вреда, если вы потребитель наркотиков;
- Тестировать донорскую кровь на гепатиты В и С (а также ВИЧ и сифилис);
- Использовать презерватив во время полового контакта.

НУ И ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ НА НАЛИЧИЕ ИНФЕКЦИЙ, А ИМЕННО – ТЕСТ НА ГЕПАТИТЫ. ■

«Мы делаем правильные вещи».

Инна Вуткарёв об итогах проекта «Неформальное образование и менторство для успешной интеграции уязвимых групп населения»

Весной 2017 года общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» начала внедрять проект «Неформальное образование и менторство для успешной интеграции уязвимых групп населения». В нём принимали участие резиденты терапевтического сообщества «Позитивная Инициатива», а также заключённые пяти пенитенциариев Молдовы. Проект состоял из двух компонентов. Первый – это внедрение программ обучения консультированию по принципу «равный – равному». Второй – обучение ведению предпринимательства и менторству для резидентов терапевтического сообщества. Главным спонсором проекта выступила организация «DVV International Moldova».

Координатор и идейный вдохновитель обучающего проекта Инна Вуткарёв подвела итоги работы и выразила надежду на дальнейшее его продолжение. Восхищаемся и гордимся!

Инна, ты довольна тем, что произошло за время внедрения проекта?

Я считаю, что наш опыт внедрения таких инновационных методов образования в тюрьмах и в терапевтическом сообществе является ключевым в процессе реинтеграции наших бенефициаров. Если говорить о тюрьме, то это даёт возможность заключённым не просто находиться в позиции пассивного наблюдателя или быть в какой-то степени активными, но подняться на уровень постоянного получателя. Посредством проекта мы постаралась мотивировать людей выйти на новый уровень и дать им стимул для того, чтобы они начали не только получать, но и отдавать. Ведь это очень важный жизненный закон – уметь отдавать, уметь обучать других, вкладывать в других. У нас очень хорошие результаты. Как минимум 100 человек воспользовались нашими услугами через консультантов «равный – равному». То есть мы выбрали 20 лучших ребят, которые проходили обучения в пяти пенитенциариях в течение двух с половиной месяцев, а они привели 100 человек, которые никогда не были у нас в организации, и теперь будут пользоваться нашими услугами. Это будущее работы в тюрьмах для охвата труднодоступных категорий заключённых. То есть тех, которых по каким-либо причинам мы не можем покрыть услугами. Плюс это то, что

формирует потенциал в людях, даёт им шанс вести иной образ жизни.

Что касается терапевтического сообщества, то за время проекта мы разрешили две большие задачи: около 10 резидентов получили очень сильный мотивационный пакет по формированию убеждения, и они смогут внедрить что-то хорошее в своей жизни и в жизни других, в том числе стартап, бизнес и т.д. Плюс мы развили с нуля и имеем чётко работающий стартап, который приносит прибыль – это разведение перепёлок и реализация их субпродуктов, это хорошая прибыль, стартап себя окупает, более того, мы планируем развивать дальше этот бизнес и продвигать его. Это реально активные деньги, постоянный оборот. Плюс к этому ребята в рамках проекта могли наблюдать, как можно с нуля и за не очень большие деньги – мы начали с 1100 евро – создать бизнес, который работает и позволяет, в принципе, содержать семью, маленькое сообщество и приносит стабильную прибыль.

Какой у вас был капитал первоначально?

Наш проект в целом стоил 17000 евро. От донора мы получили 12000, ещё 5000 – это вклад нашей организации и других партнёров. Из них сам бизнес на базе терапевтического сообщества стоил около 1100 евро, всё остальное пошло на оплату обучающих мероприятий, выпуск печатных материалов, поездки и так далее. Очень важный момент: мы разработали ряд серьёзных и долгосрочных печатных изданий. Это руководство для консультантов «равный – равному», которое мы хотим применять не только в тюрьме, но и в сообществе и других местах. А также брошюра «Здоровые заметки», в которой мы собрали всё самое важное о программах снижения вреда, профилактике ВИЧ, туберкулёза и ИППП для заключённых, и доступным языком рассказали об этом.

Чему самому главному вы научили участников проекта за время его работы?

Любому человеку есть, что дать другому. И ещё – не существует причин останавливаться и говорить себе: «Вот и всё, у меня нет шансов, что с меня взять». В каждом человеке заложен практически безграничный потенциал, и его реализация в стремлении разобраться, что ты есть и кто ты есть, не зависит от обстоятельств. Ещё один важный момент я лично усвоила вместе с ребятами: можно нанять на работу бухгалтера, психолога или журналиста. Но невозможно нанять на работу консультанта «равный – равному» через объявление в газете. Это уникальный опыт, которым обладает человек. И купить его где-то или выучиться ему невозможно. Два этих урока мы доносили до ребят на протяжении всего проекта.

Можешь вспомнить жизненную историю участника проекта, которая тебя особенно поразила?

Был человек, о котором мы думали, что он не справится, настолько он производил впечатление агрессивного, нелюдимого, настроенного только на конфликт. И когда мы получили результаты экзаменов (все участники сдавали тест в конце обучения), он сдал лучше всех, у него был самый высокий балл. Оказалось, что он днями и ночами учил, потому что понял, насколько ему близка эта тема. Это говорит о том, что люди способны выйти за свои собственные рамки.

Что касается терапевтического сообщества, меня очень удивил один наш подопечный, который пришёл на реабилитацию из тюрьмы, успешно её прошёл и взял на себя ответственность за развитие перепёлок: кормёжка, уход и так далее. А ведь он никогда в жизни не имел дела ни с животными, ни с домашней птицей, но проявил смелость, когда принял решение заняться чем-то новым для себя. Это говорит о том, что мы делаем правильные вещи.

А дальше что?

Мы очень надеемся, что проект не остановится на этом. У нас уже готов план внедрения обучения ещё в пяти тюрьмах. На данном этапе проект внедрялся в ПУ №3, 18, 4, 15, 7. Мы планируем найти устойчивые мотивационные пакеты для наших бенефициаров, чтобы мотивировать их. Также мы хотим развить стартап в терапевтическом сообществе, потому что за такими программами будущее. Ведь они развивают не только мышление, но ещё и лидерство, полезные навыки, умение вести за собой людей. Мы хотим всё это развивать, и надеемся на помощь наших доноров, партнёров и бизнес-партнёров. И, конечно же, я хочу поблагодарить «DVV International Moldova» за огромный вклад в то, что мы делаем, за понимание целесообразности этих действий и готовность вкладывать в образовательные проекты для всех, независимо от категорий граждан. Также я от всей души говорю спасибо компании «DiVetro» – она всегда во всём нас поддерживает, именно она играла ключевую роль во внедрении проекта в терапевтическом сообществе, помогая проводить тренинги, обучающие мероприятия. Мы также благодарим компанию «Orbico», которая помогла нам с мотивационными пакетами для участников. Это те люди, которые не остались равнодушными. Мы очень надеемся на поддержку всех наших друзей и в следующем году. ■

Полина Родимкина:
«Благодаря ВИЧ я обрела себя, трезвость, стала человеком, у моей дочки теперь есть мама»

Полина Родимкина, руководитель реабилитационного центра «Шаги надежды», живёт и работает в Екатеринбурге. Из своих 38 лет, 15 Полина живёт с ВИЧ-инфекцией. В этом году баннеры с её фотографией развесили по всему городу в рамках акции, приуроченной к 1 декабря. Мы созвонились с Полиной по скайпу, чтобы узнать о том, почему она согласилась открыть своё лицо.

Полина, это правда, что вы пока единственная ВИЧ-позитивная женщина с открытым лицом в Екатеринбурге, которая сфотографировалась для городских баннеров?

Наверное, да. Если кроме моего фото больше никаких нет, значит, правда.

Маша Костарева, пресс-секретарь Екатеринбургского СПИД-центра сказала, что целых 20 баннеров с вашей фотографией повесили.

Для меня это открытие, я этого не знала. Для меня это очень почётно.

Вас кто-то уговаривал?

В 2015 году наш СПИД-центр разместил объявление в фейсбуке о том, что нужны открытые лица для социальной кампании в Интернете. И я предложила себя. После чего меня сразу же спросили: «А ты не боишься?». Я ответила, что не боюсь. В этом году уже Маша предложила эти фотографии разместить на больших городских щитах, скинула мне предварительный макет, и я согласилась.

Какая была реакция ваших

друзей, коллег?

Я болела, когда их повесили. Но когда пришло воскресенье, я собралась и пошла в церковь, я ведь каждое воскресенье хожу на службу. И вот я пришла, а мне батюшка, наш настоятель, говорит: «А я твоё фото видел по городу!». Потом мне начали звонить и писать знакомые, и говорить, что видели меня. Когда я сама себя, наконец, увидела на одной из улиц, то подумала: «Надо же, какая красивая!» – так обрадовалась (смеётся).

То есть реакция была позитивная?

Конечно. Вообще за весь период, что я работаю и живу с открытым лицом, а это с 2010 года, – реакция всегда поддерживающая, люди радуются, восхищаются. Как минимум от них исходит уважение. Единственный раз реакция была негативная – это когда моя тётка посмотрела передачу с моим участием этой весной. Она после этого просто перестала со мной общаться.

Это ваша родная тётя?

Да. Сегодня она единственная не понимает моего поступка. Ну, ещё моя мама. Но мама просто молча наблюдает, не одобряет, но и не критикует. Мне хотелось бы услышать её точку зрения, но пока она не говорит ничего по этому поводу. Знаете, мне недавно мама передала её разговор с тёткой и её слова: «Ну что поделать, выбрала Полина себе такую работу, пусть работает». Но ведь это не работа, это служение, для меня по крайней мере.

Вы упомянули о том, что ходите в церковь, служите в ней. У вашего батюшки какая была реакция на то, что вы открыли лицо?

Когда я начала сотрудничать с батюшкой, я уже была с открытым лицом. Я не спрашивала его совета, это было моё решение. Даже не решение, а зов какой-то. Я же очень долго не принимала статус. И когда я пришла в церковь, я уже не нуждалась ни в чьём одобрении. Мало того, мой батюшка не раз участвовал в передачах на тему ВИЧ, он всегда меня поддерживал.

Я почему спросила, у нас, например, до сих пор встречаются священники, которые считают, что ВИЧ от дьявола, а святая вода лечит лучше любой терапии. Если почитать Интернет, в России ситуация похожая. Вы не сталкивались с подобным отношением?

Знаете, я считаю, что самое главное – найти своего священника. Мне его Бог послал. Мой батюшка – отец Сергий – тонко сочетает в себе грани современного мужчины, он и мирянин, потому что живёт в миру, но он и священник и служит Господу, он глубоко верующий человек. Отец Сергий мне говорит: «За всё, что ты делаешь, я тебя всегда благословлю». Он меня поддерживает и нормально относится и к ВИЧ, и к зависимости. Хотя я лично знаю людей епархиальных и при этом ВИЧ-диссидентов. Для меня это абсолютная наглость – говорить, что болезни нет, при этом не имея к ней никакого отношения.

Полина, сегодня вы руководитель реабилитационного центра «Шаги надежды». Вы во многих интервью говорили, что в прошлом потребляли лёгкие наркотики и злоупотребляли алкоголем. Это так?

Да.

В вашем случае зависимость была одной из причин заражения ВИЧ?

Конечно, не будь у меня алкогольной зависимости, а позже и наркотической, наверное, у меня бы не было ВИЧ. У меня же половой путь заражения. И это всё от нелюбви к себе. Ведь любой человек, который потребляет психоактивные вещества, занимается медленным самоубийством. И сегодня, пройдя все это и находясь почти 10 лет в трезвости, я пытаюсь везде кричать о том, чтобы в нашей стране признали наконец алкоголизм болезнью общества, новой эпидемией. Вы знаете, сколько случаев заражения ВИЧ у нас происходит под алкогольным опьянением? А какой пьяный будет использовать презерватив? А ведь большая часть людей, я имею ввиду Россию, расслабляется под алкоголь. Пятница, вечер – главный праздник в стране. И сколько новых случаев заражения ВИЧ случается в этот день? Наркомании сегодня достаточно внимания уделяют, а про алкоголизм никто не говорит. Меня привела к ВИЧ именно пьянка, и эта же пьянка добавила в моей жизни лёгких наркотиков.

Какова была ваша главная причина? Я имею в виду причину зависимости.

Всё тянется из детства, у меня деструктивная семья. В каком плане – у нас не было близости, любви, были только обязанности, долг и строгий спрос. Я согласна с тем, что алкоголика воспитывают в семье. Поэтому причина только там. В моём случае это были родители, у которых была заниженная самооценка, не было любви к себе. Хотя сейчас я понимаю, что родители мои – это люди послевоенного поколения. До любви ли там было? Главным было – выжить. Их родители тоже не думали о любви. Мой дед был раскулачен, он вообще всего боялся. Родители выросли в страхе, в то время, когда в людях воспитывали чувство долга, которое порождает обязанности, а обязанность порождает гнев. А гнев мы обрушивает на самых близких, на домашних. И нет разницы, мы пришли домой и сказали грубое слово, или просто пришли и молчим. Ребёнку же нужно внимание. Если его нет, он его найдёт в другом месте. Вот и я его искала. И нашла в итоге в виде алкоголя, а позже и наркотиков. Я 16 лет была в активной алкогольной зависимости. Как бы там ни было, мои родители – лучшие родители на Земле.

Расскажите про реабилитационный центр, которым вы руководите.

В 2005 году, 23 марта, мы открыли центр «Шаги надежды». Мы – это я и ещё один единомышленник. У нас

12-шаговая программа, работаем по тетради Валентины Новиковой. Максимально наш центр вмещает 13 реабилитантов. Мы специально работаем с маленькой группой, чтобы было больше индивидуального общения. Такая работа нужна, потому что любой зависимый человек недолюблен, ему всегда было мало любви. Поэтому я много внимания уделяю «индивидуалке», я сама выздоравливала индивидуально и многое получила таким образом.

Центр дневной или круглосуточный?

Это загородный дом в Екатеринбурге, закрытое учреждение, туда нет доступа родным, близким. Всё это делается, чтобы создать атмосферу максимального погружения. Реабилитация у нас длится от шести месяцев. Если мы говорим про алкоголика, то в принципе этого достаточно. Если мы говорим про наркомана, особенно про солевого, то здесь нет какого-то одного рецепта о длительности реабилитации, всё очень индивидуально. Единственное, что могу сказать, так это то, что первые три месяца их мозг ещё пьян. После окончания реабилитации мы отправляем человека волонтёрить в дневном центре, в котором также консультируем потребителей, проводим группы для родителей. И вот в этот период я прямо вижу, насколько человек мотивирован, насколько он хочет помогать другим.

Сколько людей через вас проходят?

В общей сложности за два с половиной года реабилитацию прошли 150 человек. Тут все, и те, кто полностью прошёл её, кто бросил, кто приходил после срыва. Много ли остаётся трезвых? Человек 15 из них в трезвости до сих пор. Я знаю тех, кто сорвался, есть и те, кто снова провалился в эту бездну. Но где-то внутри я ощущаю, что мы на правильном пути. Пусть у нас всего 15 человек в ремиссии, но они стойкие. Я смотрю на них, вспоминаю, какими они были потерянными в начале реабилитации, вижу, какими они стали сегодня, – и мне становится радостно на душе. Кто-то из них открыл своё дело, кто-то замуж вышел и скоро родит, кто-то высокую должность занял.

Сколько денег вы вложили в этот центр?

Когда мы его открывали, у нас был бюджет ноль рублей, ноль копеек. Финансы на его открытие не давал никто. Я тогда заняла 10 000 рублей на какие-то мелочи. И только после открытия мы стали зарабатывать, никакой помощи от государства у нас нет, у нас нет никаких меценатов, спонсоров.

Каким образом вы зарабатываете?

У нас платная реабилитация. Моё личное мнение – для таких, как мы, когда мы только выходим из потребления, всё должно иметь цену. Я не верю в бесплатную реабилитацию. А вот когда за неё платят, зачастую это якорь, чтобы не сорваться. Центр всегда был на самоокупаемости. Но последние полгода у нас очень тяжёлые времена, я даже себе не беру зарплату. Все деньги уходят на содержание дома и зарплату сотрудникам.

Сколько у вас людей работает в центре?

Четверо. И сейчас мы хотим расширяться. Я понимаю, что кризисы случаются именно для того, чтобы развиваться. Поэтому именно сейчас я планирую расширять штат. Хотя неоднократно были мысли закрыть всё это дело.

Как вы думаете, какой главный пунктик обеспечивает выздоровление человека от зависимости?

Выздоровление длится всю жизнь, и это нужно понимать. А по поводу этого пункта – я не знаю, какой он, честно. Я думаю, что всех нас, кто ходит по этой земле – объединяет желание жить. Тот, кто не хочет жить, тот уже в земле лежит. Для меня якорем оказались жизненные передряги, в том числе ВИЧ-инфекция. Мне очень не хотелось и не хочется умирать. Когда я заканчивала потребление, у меня уже была серьёзная деградация, когда ты спишь, где попало, ты уже не ешь, тебе ничего не надо кроме бутылки. Для меня ВИЧ стал одним из тех самых якорей, которые меня к жизни тянули. Мне же когда поставили диагноз, 15 лет назад, прямо сказали, что я подохну через 3 года. И это подвело меня к тому, чтобы бороться за свою жизнь, а потом и за свою трезвость.

Через несколько лет после постановки диагноза, в июне 2006-го, у меня умер отец, а с 2008 года я начала трезвиться. Для меня его смерть была такой трагедией, я года полтора была в жуткой депрессии. И это было моим дном, тем самым дном, о котором говорит первый шаг программы. Каждому нужно дно. Только там ты понимаешь: либо ты остаёшься здесь, и тебя ещё сверху присыпают, либо ты поднимаешься вверх.

Ваш центр – это в том числе и помощь самой себе?

Сегодня мой центр – это не то чтобы отдушина, но я понимаю, что я ему нужна. И пока я могу что-то дать тем людям, которые туда приходят, я буду там работать.

В своих интервью вы часто повторяете, что одна из главных ваших целей – не вырастить потребителя из вашего ребёнка. Что вы имеете в виду?

Я вам даже больше скажу, я очень хочу, чтобы моя дочка выросла нравственно развитой личностью. Но я знаю, что ребёнка не воспитывают. Воспитывают себя, а ребёнок уже повторяет за тобой, поэтому надо заниматься воспитанием себя.

Сколько лет дочке?

Тринадцать. Мне порой с ней очень сложно. Она сильная, со стержнем, в то же время лёгкая, ей всё очень легко даётся.

Она приняла ваше прошлое и ваш ВИЧ-статус?

Она знает всё. Я не могу жить в недомолвках, просто не могу. Это, кстати, одна из причин, почему я открыла лицо. Она слышит все мои разговоры, я советуюсь с ней перед тем, как давать интервью телеканалам. Знаете, у нас случаются

курьёзные моменты: когда я хочу выразить безысходность по поводу чего-либо, то говорю фразу: «Ну вот, осталось только напиться», на что дочка мне на полном серьёзе отвечает: «Я тебе дам». Она, например, может запросто сказать друзьям, что алкоголь – это яд, вред и так далее. Но и я ей совершенно серьёзно говорю, когда она идёт к подружкам на вечеринку – матом не ругаться, не курить, не пить, использовать презерватив. А кто её научит этому, если не я?

Это правда, что вы не показываете её лица, потому что боитесь, чтобы её не дискриминировали (у дочки Полины нет ВИЧ – прим. ред.)?

Я считаю, что моя ВИЧ-инфекция и моё прошлое – это мой путь. И моя дочка – раба Божья, а не моя раба. Почему она должна иметь какое-то отношение к тому, что есть у меня? Я всегда спрашиваю её мнение и уважаю её выбор. Но моя жизнь – это моя жизнь, я не втягиваю дочку во всё это. Если она скажет: «Я хочу тебя поддержать на передаче», я буду благодарна. Мне на самом деле интересно, что она думает, я её пытаю по этому поводу периодически, но она пока конкретно не отвечает.

Что вы будете делать, чтобы она не повторила ваш путь?

Я люблю её, уважаю её мнение, у нас, в принципе, дома не то чтобы культ, но её мнение – это важная часть. В моём доме моего мнения не было и не должно было быть. Поэтому я, например, не смогла сказать нет, когда мне стакан протянули.

Я стараюсь быть её доверенным лицом. Но я не хочу быть её другом, её друзья – это её территория, а я её мама и должна быть авторитетом. Это значит, что я должна уважать саму себя и соблюдать границы. Мы ходим с ней в храм, у нас дома есть иконы, мы соблюдаем пост. И, конечно, я стараюсь быть примером. Я научилась уважать себя, быть внимательнее, я стала ощущать себя человеком с большой буквы. Думаю, что она всё это считывает, впитывает, и моя задача её корректировать. Потому что у неё нет жизненного опыта, и где-то я включаю кнута, я не за то, чтобы были одни пряники. Бонусы важны, но помимо того, что она должна быть не потребителем, мне бы хотелось, чтобы она выросла ответственным человеком.

Когда вас в одном из интервью спросили о том, какой вы видите профилактику ВИЧ в России, вы ответили, что людям надо объяснять, как не заболеть и почему важно лечиться. Баннеры с вашим участием помогают в этой самой профилактике?

Конечно, но мне кажется, они адресованы больше таким же людям, как и я. Следующая серия баннеров точно должна быть с фотографией, где я принимаю терапию, и надпись: «Пью таблетки и живу».

О том, как не заболеть, я точно не могу говорить, я-то ведь заболела. Я думаю, что имею право говорить о том, как жить с ВИЧ, о том, почему важно лечиться, о том, что ВИЧ – не приговор и жизнь не останавливается. У меня вообще есть мечта – чтобы меня позвали в какую-нибудь масштабную социально-информационную кампанию по России, и я смогла бы на огромную аудиторию рассказать о том, что надо пить таблетки. И что мы будем жить, надо просто лечиться.

Что касается профилактики, я думаю, что верность нужно пропагандировать. Как бы кто ни смеялся, ни осуждал. Нужно, чтобы молодые люди относились ответственно к браку и любимому человеку. Если бы мне это объясняли, может, я бы как-то и задумалась об этом в своё время. Чтобы не заразиться, надо помнить о каких-то высоких вещах. Пусть у нас станет модным быть верным, любящим, ответственным. А когда всё случилось – то уже нужно просто пить таблетки.

Вы когда-нибудь представляли свою жизнь без ВИЧ?

Нет. Через ВИЧ я обрела себя, трезвость, стала человеком, у моей дочки мама теперь есть. Я не представляю, какая была бы у меня жизнь без ВИЧ. Ну работала бы юристом, я ведь на юрфаке училась. Но здесь и сейчас я счастлива, даже в самые тяжёлые времена. ■

«А потом он начал меня избивать…». Четыре женщины рассказали о том, как переживали насилие в семье и что помогло им выжить

Согласно статистике, 63,4% женщин Молдовы в возрасте от 15 до 64 лет хотя бы раз подвергались одному из видов насилия. Сегодня мы публикуем четыре истории женщин, которые когда-то переживали насилие, но нашли в себе силы его остановить. Каждая из этих женщин героиня с большой буквы, мы в этом уверенны.

Анастасия Кляхин: «Но я же сама его выбрала, значит должна терпеть»

Анастасия Кляхин из города Сороки живёт с ВИЧ три года. Все эти три года Настя в разводе. Муж-агрессор поднимал на неё руку, а однажды чуть не задушил. Настя долго не решалась уйти. Сегодня она свободна, счастлива и надеется на то, что в будущем всё-таки встретит не только принца на белом коне, но и любящего папу для своей дочери.

СЕМЬЯ

Я родилась и выросла в семье, где насилие было нормой. Мой папа, когда выпивал, нередко поднимал руку на маму. В селе, где мы жили, это считалось обычным делом, а мы с сестрой не особо понимали, что это неправильно. Уже когда мы повзрослели, начали осознавать, что это нехорошо.

Я думаю, что вот такая ситуация и повлияла на то, что я вышла замуж в 21 год, лишь бы уйти из дома, не по любви.

Папа был мне отчимом – мы с сестрой от разных браков. Он всю жизнь припоминал маме, что взял её замуж «с хвостом». Мы это слышали, но сказать ничего не могли.

Родители постоянно ругались. Мы с сестрой считали себя виноватыми, потому что мама всё время причитала: «Ну куда я пойду с двумя детьми?». И мы себя ощущали какой-то ношей, которую она тащит.

БРАК

Когда я вышла замуж, поначалу всё было очень красиво, а когда дочка родилась, муж начал выпивать. Мы тогда переехали к его родным и вроде как зажили нормально. Однажды он пришёл домой пьяный, мы начали ругаться, и он стал меня душить. Дочка всё это видела, она как раз проснулась, перепугалась страшно, плакала. В ту ночь я ночевала у его родителей. Пришла с синяками на шее и плакала.

Он же на второй день, когда отоспался, сказал, что ничего не помнит и что я всё выдумала.

Я не понимала, куда мне идти на тот момент. К маме? Но я же сама его выбрала, значит должна терпеть. Мне было стыдно, маме я ничего не сказала, жила дальше и терпела.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

Когда дочка пошла в садик, я устроилась на несколько работ, чтобы прокормить семью. И муж начал меня терроризировать, что мол меня нету часто дома, я где-то шляюсь, деньги не приношу. И это притом что семью содержала только я. Его деньги уходили на выпивку и сигареты. Мало того, что он меня терроризировал, так ещё и свекровь подливала масла в огонь: «Зачем тебе это нужно? Лучше бы дома сидела с ребёнком!». Они постоянно пытались меня задеть, диктовали как жить.

В один из вечеров, когда муж пришёл домой пьяный и стал меня душить, он сквозь зубы сказал: «Я всё равно тебя задушу, прикончу, убью тебя». Тогда я поняла, что хватит. На второй день мы серьёзно поговорили, и я поставила ему условие – либо он меняется, либо мы расстаёмся. К тому моменту он уже периодически приводил домой девушек. Я их постоянно выдворяла из дома. При этом молчала и ничего ему не говорила. В конечном итоге я переехала в родительский дом моей бабушки, другого выхода не было.

О СТАТУСЕ

О статусе я узнала уже после того, как мы разъехались. Это было в 2014 году. Узнала случайно. Я не хочу обсуждать откуда он у меня. Случилось и случилось.

ВИЧ меня не сломил, хотя было нелегко. Разве что заставил немного поплакать.

Когда дочке было 6 лет, с мужем мы официально развелись. И даже после развода мы то сходились, то расходились. И каждый раз я слышала от него упреки: «Да кому ты ВИЧ-евая нужна? Мужика ты себе найдёшь, а отца для дочери вряд ли».

Для меня ВИЧ и так был шоком, а тут ещё муж, хоть и бывший, по-

стоянно говорит тебе такое – это очень сильно подкосило меня.

О ДОЧЕРИ

Наташа пошла во второй класс, мы тогда уже не жили с мужем. Но в один из вечеров он пришёл к нам ночевать. Опять пьяный. Я его приняла. Мы легли спать – я с дочкой, а он отдельно. И вдруг он встал, хотел выйти на улицу мусор вынести. Я подумала, что сейчас выйдет, пойдёт и ещё больше напьётся, поэтому сама пошла. Когда вернулась – смотрю, Наташа плачет, а он её бьет со словами: «Что, избаловала тебя мама, пока меня не было?! Я тебя научу уму-разуму!». Я как была с фонарём в руках, так и треснула его этим фонарём по шее. Выставила его за дверь конечно. Он потом звонил, извинялся, обещал измениться, но я уже не поддавалась.

О ВОЗМОЖНОЙ ПОМОЩИ И БЕЗЫСХОДНОСТИ

Я знала, что могу обратиться в полицию, к соцработнику. Но практика показывает, что это всё красиво на бумаге, а в жизни не работает. Я уверена, что мне никто бы не помог. Мало того, если бы ему выписали штраф – мне бы пришлось платить из своего кармана. А во время очередной пьянки он бы мне ещё и припомнил это.

О ВОССТАНОВЛЕНИИ

Очень долго я приходила в себя после этих отношений. Сейчас пытаюсь строить отношения с мужчиной, это не секрет. Но я не готова на более серьезную стадию, к браку, например. Мне нужно время, чтобы переосмыслить случившееся. Я понимаю, что если создам новую семью, захочу ещё ребёнка. А мне очень не хочется повторять свои же ошибки. Поэтому пока я работаю над своими внутренними проблемами, пытаюсь доказать себе, что не все такие подлецы, как мой бывший.

О ДРУГИХ ЖЕНЩИНАХ

Когда ко мне на консультацию приходит женщина с ВИЧ, переживающая насилие, и рассказывает историю, которая очень похожа на то, что произошло когда-то со мной, я сразу же привожу пример из своего прошлого. И говорю, что не всем легко, особенно в такой ситуации. И первое время после разрыва будет тяжело, как и во время жизни с мужем или партнёром-агрессором. Поэтому важно чётко понять, чего мы хотим. Если мы оправдываемся, что, мол, терпим насилие только ради детей – это самообман. Моя мама говорила так много лет, и вот мы выросли с сестрой, мама осталась в той же ситуации и продолжает терпеть. Ради чего?

Надо поверить в себя. Если мы справляемся с ВИЧ-статусом, если мы принимаем лечение, если мы не боимся попросить помощи – всё сложится хорошо.

Алёна Лисник: Нет никакого смысла терпеть. Нужно уходить, не оглядываясь, и строить новую жизнь

Алёне Лисник 45 лет. Три раза была замужем. И только с третьего раза она встретила вторую половинку. За это время Алёна натерпелась всего: её избивал первый муж, второй заразил ВИЧ, немало сил потребовалось, чтобы принять собственный диагноз. Сегодня у Алёны всё хорошо, а прошлое она воспринимает как урок.

ПЕРВЫЙ БРАК

Первый раз я вышла замуж в 16 лет, искала таким образом поддержку и защиту. Месяца два всё было нормально, а потом началось. Сначала он начал придираться к моей маме, мы тогда жили у неё, потом ему не понравилось, что я родила девочку, – он хотел мальчика. Начались скандалы, ругань. Он всё время пытался меня подавлять. Я была ребёнком, многого не понимала. Он вёл себя как отец с дочкой, воспитывал, постоянно учил. Он был старше на 4 года. Только пришёл из армии, весь такой «из себя», и я ему подчинялась. Когда ему надо было поскандалить, он всегда находил причину.

А потом он начал меня избивать. Я терпела, потому что все знакомые в селе и даже мои родители говорили, что это норма, надо терпеть и жить дальше.

Ещё через два года родился сын, я ходила счастливая, думала, что всё встанет на свои места, но ничего не изменилось. Всё равно он находил причину меня унизить, стал пить, гулять, ему уже было неинтересно дома. Когда я начинала упрашивать его: «Может, будешь дома сидеть?», то сразу же получала.

Один раз он избил меня из-за того, что в хлеву увидел грязных поросят. Мы жили в доме на земле. Я тогда получила по полной, неделю не могла голову поднять с подушки.

Синяки прятать было довольно просто, мы жили на окраине деревни, и я старалась почти не выходить из дома.

Проходило какое-то время, он успокаивался и просил прощения. Я прощала, мне было его очень жалко, он ведь интернатский. В детстве его мама очень бедно жила и из-за этого отдала его в интернат. Так мне рассказывали. Мне было очень его жалко в такие моменты. Я всё время искала ему оправдание.

В полицию? Конечно я обращалась туда, ходила, писала заявления. Его забирали, но тут же отпускали, и всё продолжалось, только ещё хуже. Я поняла, что это бессмысленно. Через какое-то время он начал бить детей, просто так.

Однажды он меня так сильно избил, что меня положили в больницу, удалили селезёнку. На тот момент у нас уже было трое детей. В тот день, когда всё случилось, ко мне подошла дочка, ей тогда было 12 лет, и сказала: «Ты как хочешь, а я больше это терпеть не буду». Я тогда поняла: если не сделаю выбор – потеряю детей. Собрала

вещи и прямо в чём была одета, ушла к сестре. Развелись мы через суд. Он ещё долго ходил ко мне, угрожал, пугал, что подожжёт дом, в котором мы жили с детьми. Но я не вернулась.

Я терпела только потому, что хотела, чтобы у моих детей был отец. Но отцом он был таким же, как и мужем – никаким.

ВТОРОЙ БРАК

Когда мы развелись, мне пришлось уехать на заработки в Россию, я забрала с собой дочку и младшего сына. Средний остался с бабушкой. Там я потихоньку справлялась со страхами, комплексами. Подняться из этого болота было очень тяжело.

Через 6 лет первый муж умер. Я вернулась в Молдову, привезла детей, чтобы они попрощались с ним, сама на похороны не пошла. Наверное, я до сих пор не могу его простить. Я терпела его издевательства 15 лет.

Когда я вернулась в Россию, то познакомилась со своим вторым мужем. И начался конфетно-букетный период, это были отношения, основанные на доверии и взаимопонимании. Всё бы ничего, но он был потребителем, заразился ВИЧ и заразил меня. О диагнозе я узнала перед тем, как мы решили расписаться. Несмотря на диагноз, мы всё равно поженились, потому что я его любила. Конечно, первое время была сильная обида, страх за моё будущее, страх за детей.

Мы семь лет прожили вместе. А потом заболел его отец и по местным традициям (второй муж Алёны родом из Азербайджана – прим. ред.) он должен был уехать к нему, чтобы ухаживать. Через несколько лет второй муж умер от СПИДа.

ТРЕТИЙ БРАК

Через какое-то время я встретила своего нынешнего мужа, с которым у нас полное взаимопонимание. Я знаю точно, что он никогда меня не обидит, не унизит, не оскорбит. Хотя у меня характер тот ещё, но он всё понимает и очень мудро себя ведёт.

С нынешним мужем мы познакомились на группе взаимопомощи, у него тоже ВИЧ. Сначала встречались, потом он сделал мне предложение, сейчас мы планируем пожениться. У нас на двоих шестеро детей и мы очень рады, что нашли друг друга, хоть и в таком зрелом возрасте.

После стольких лет отношений, я стала мудрее. Я из всего стараюсь сделать выводы. Хотя до сих пор мне тяжело простить первого мужа, наверное потому, что до сих пор ищу ему оправдания. Видимо, так должно было быть. Ведь если бы я не прошла через всё это, то была бы другой.

О ТОМ, ПОЧЕМУ НЕ НАДО ТЕРПЕТЬ

Женщинам, которые переживают насилие, я хочу сказать, чтобы они не терпели. Я терпела очень долго, но ничего не изменилось, становилось только хуже. Нет никакого смысла терпеть! Нужно уходить, не оглядываясь, и строить новую жизнь.

Два предыдущих брака я проживала насилие. И я очень переживала, чтобы дети, особенно дочка, не выросли толерантными к насилию. Дочка абсолютно не воспринимает насилие, ни в какой форме. Я помню, как она однажды ругалась с моим бывшим и сказала в сердцах: «Я тебе не мама, только попробуй меня ударить». Она выросла нормальной, она молодец, всегда постоит за себя.

Алёна Шкарлет: Я его простила за все эти унижения, за ВИЧ-статус

Алёна Шкарлет родилась и выросла в Бельцах. Семь лет она живёт с ВИЧ, три года она в трезвости. В молодости Алёна пережила насилие со стороны мужчины. Он же заразил её ВИЧ. Время, верные друзья и дочка – вот что помогло ей идти дальше.

ДЕТСТВО

У меня было счастливое детство, полная семья, трезвые родители. В семье меня никогда не били, не наказывали. Я однажды даже сказала маме: «Если бы ты меня наказывала, может, из меня и вышел бы толк».

Я много думала о том, почему я притягиваю мужчин-агрессоров, ведь мои родители прожили вместе 49 лет, потом умерли один за другим и ни разу даже слова плохого не сказали друг другу. Семья была образцовая, хотя настоящего, близкого общения в семье было мало. Может это и сказалось на моём характере, поведении.

БРАК

Первый раз я вышла замуж в 20 лет, мы вместе прожили полтора года. Ничего из этого не вышло, я хотела замужества просто, чтобы остепениться. Мы развелись, я отсидела срок. И вышла замуж второй раз. Муж увёз меня в Израиль, там я родила Соню.

Я родила поздно, в 31 год. Помню, как за полгода до беременности я вложила в Стену Плача записку, в которой написала, то хочу Соню. И судьба послала её мне.

Никакого насилия ни с первым, ни со вторым мужем не было никогда. Со вторым мужем мы до сих пор официально в браке, он никак не даст мне развод. Но мы уже давно разошлись, не живём вместе.

ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Между браками был период, когда мне нужны были острые ощущения, и я их нашла, с моим соседом. Несколько раз мы переспали, и он наградил меня ВИЧ. Уже сейчас я понимаю, что он просто воспользовался мной, тогда мне казалось, что это очередное приключение.

Он знал, что болеет, но не сказал мне. Он всё время был в отказе, не принимал лечение.

Мы разошлись сразу же после того, как я узнала, что у меня ВИЧ.

И он начал меня терроризировать, закрывал меня дома, забирал телефоны. Однажды разбил мне лицо, чтобы я не смогла выйти на работу. Мог кричать мне во время скандала: «ВИЧ-евая, да кому ты нужна!». Это были постоянные унижения.

В какой-то момент я не выдержала, пошла в полицию и написала заявление. И всё прекратилось.

ВИЧ

Когда мне отдавали результат анализа в поликлинике, попросили подписать бумагу о нераспространении инфекции. Я тогда спросила медсестру: «А все эту бумагу подписывают?», а она отвечает: «Да». А я ей: «Послушайте, я прямо сейчас вам смогу сказать, от кого я заразилась, его ведь накажут?». Медсестра ответила, что это невозможно доказать и не стоит даже пытаться.

Я его простила за все эти унижения, за ВИЧ-статус. А тогда, конечно, были обида, страх, много всего было. Он же пытался меня вернуть, уговаривал, обещал квартиру переписать на ребёнка. Но я была так зла на него, что не хотела даже видеть. Через несколько лет после того, как мы расстались, он умер от туберкулёза.

Помню, когда мне сказали, что у меня ВИЧ, мне даже позвонить некому было. Просто некому, никто бы не понял меня. Так и пошла домой, прорыдала весь вечер.

СОНЯ

Соня много лет в Израиле, она учится в колледже, сейчас ей 17 лет. Последний раз мы виделись три года назад. Скоро она прилетает в Кишинёв, и мне нужно ей много рассказать. Я очень её жду. Мы постоянно созваниваемся, она мне всё рассказывает, а я переживаю, что не рядом с ней. Надеюсь, мне удастся исправиться, когда она прилетит.

ПРИЗНАНИЕ

Не молчать – это самый главный совет женщинам в ситуациях, когда они переживают насилие. Есть люди, которые помогут, посоветуют, направят. Очень многие женщины молчат, многие наши знакомые, коллеги терпят насилие, а мы даже не догадываемся, потому что они носят это в себе, а это очень тяжело.

В прошлом году я впервые рассказала о своём опыте пережитого насилия, снялась для баннеров, давала много интервью. Сложно было решиться, но я сделала это, мне нужно было решиться, чтобы доказать себе, что я уже всё это пережила.

Мария Скородински: Если бы тогда рядом со мной была «позитивная чемпионка», возможно, я бы не прошла через весь этот ад

Марии Скородински из Дрокии 34 года. У неё трое детей, работа, звание «позитивной чемпионки» в рамках проекта ООН-Женщины Молдовы, а теперь и почётное место в «Топ 100 влиятельных женщин 2017» по мнению BBC. Много лет Мария переживала насилие в браке. Много лет она молчала, а потом вдруг поняла, что хватит. Вот уже второй год она помогает другим женщинам остановить насилие и жить нормальной жизнью.

«ПОЗИТИВНЫЕ ЧЕМПИОНКИ»

Нас в Дрокии две «позитивных чемпионки», мы на волонтёрских началах регулярно ездим на встречи с другими женщинами из близлежащих сёл и городов, рассказываем им о нашей судьбе и об их правах, призываем не молчать и говорить о пережитом или переживаемом насилии. Мы обязательно рассказываем им, какими инструментами они могут добиться соблюдения своих прав, защиты, вдохновляем их бороться за своё будущее. И что очень важно: мы продвигаем идею гармоничных отношений в семье.

О ПРОВОКАЦИИ

В самом феномене насилия не существует понятия «провокация». Его просто нет. Да, женщина может выразить некое недовольство, в ответ на которое агрессор, не зная других путей разрешения конфликта, начинает прибегать к насилию. Это его оружие, это то, чем он может остановить женщину, которая чем-то недовольна, к примеру. Да, есть другие, более мирные методы, но агрессор прибегает к насилию потому, что так проще. Я часто слышу от других, что женщина сама спровоцировала, сама нарвалась, – но это неправда.

ОБ АГРЕССОРЕ

К большому сожалению, у нас в стране существует единственный центр для работы с агрессорами в семье, и находится он в Дрокии. Агрессор по решению суда обязан пройти там специальные курсы на протяжении нескольких месяцев, эта терапия позволяет им справиться с детскими травмами, с негативными эмоциями, и главное, на этих курсах им расскажут, что конфликты в семье можно решать не только при помощи насилия, но и при помощи других методов. Я считаю, что агрессоры тоже нуждаются в помощи, особенно в психологической. И надеюсь, что в будущем наша система реабилитации жертв насилия усовершенствуется, и работа будет вестись параллельно, как с жертвой, так и с агрессором.

О СВОЁМ ОПЫТЕ

Я жила с мужем, который был с самого начала типичным агрессором. И моей ошибкой было то, что в самом начале отношений я не обратила внимание на те звоночки, о которых говорила выше. Я быстро вышла замуж, я была вынуждена, потому что забеременела от него. А он мне поставил условие – или я выхожу за него замуж, или делаю аборт. Я приняла его ультиматум из-за страха. Наши отношения начались со страха. И если бы тогда рядом со мной была «позитивная чемпионка», возможно, я бы не прошла через этот ад, который прошла, и ещё тогда сразу же рассталась бы с ним. Последствия от таких отношений остаются на

всю жизнь. Если физические раны затягиваются, раны после насильственных отношений очень долго гноятся.

Это мой второй брак, в первом браке, который не удался, у меня (на тот момент уже) был сын. От второго мужа я родила двух дочерей.

О ПЕРВОМ ЗВОНОЧКЕ

Всё началось с того, когда он меня первый раз оскорбил. А потом он меня унизил и стал унижать всё больше и больше. И вот тогда мне надо было понять, что он – не мой мужчина. Но у меня не было ни информации, ни смелости сделать это. Я была зависима от него экономически, мне негде было жить на тот момент, и я терпела.

Я пыталась поговорить с ним, но он просто смеялся. Ко всему прочему я выросла в семье, где не принято было выражать эмоции, и мне давалось это очень тяжело. Особенно сложно говорить, когда близкий человек тебя унижает. И я пыталась писать ему такие небольшие письма. А он просто смеялся, говорил, что я играю с огнём. Он говорил, что я живу иллюзиями. И я закрылась, потому что поняла, что не с кем говорить. Потому что он вселил в меня страх. Я когда его видела, начинала дрожать, у меня комок к горлу подступал. Поймите, невозможно говорить с человеком, которого ты боишься, это физически невозможно.

О ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛЕ

Однажды ночью он набросился на меня при детях. Они плакали, видели всё это. И вот тогда я ушла. Но тогда я уже знала, куда пойду, что буду делать, я была готова уйти. Если бы мне некуда было идти – я бы так и продолжала терпеть всё это. И это большая проблема: если женщина не знает, куда ей идти, она и остаётся.

О ПОМОЩИ

Мне помогли в центре «Ариадна», у нас в Дрокии. Я узнала о нём от одной женщины и сама обратилась туда. И вот там мне рассказали, что моя жизнь может быть другой. Но всё это заняло время – пока я осознала, пока созрела, пока решила для себя разорвать эти отношения. Со мной работали психологи, социальные работники, юристы. Это сложная работа. Я пришла туда такая запуганная, что первое время постоянно оглядывалась – мне казалось, что муж пришёл за мной сюда и ждёт за углом.

О БУДУЩЕМ

Мне нужно довольно много времени, чтобы прийти в себя. Я выросла с отцом-агрессором, в подростковом возрасте меня изнасиловал батюшка из церкви, и сейчас мне необходимо время, чтобы начать доверять мужчинам в принципе. Это очень тяжело для меня. Я не ищу отношений – сейчас это не моя цель – и концентрируюсь на том, чтобы вырастить и воспитать детей, мы делаем всё, чтобы построить свой дом. ■

«А если не можете сами – идите на метадон».

Трое пациентов фармакотерпии метадоном рассказали о своём опыте лечения

Фармакотерапия метадоном разрешена в Молдове с 2004 года. Сегодня пункты выдачи метадона действуют по всей стране (три пункта открыты в Кишинёве, по одному в Бельцах, Фэлештах, Резине, Комрате, Кагуле и Унгенах), в том числе в 13 пенитенциарных учреждениях и СИЗО. Мы подробно писали о самой терапии, но впервые публикуем истории людей, которые проходят лечение метадоном, либо завершили его. По просьбе героев, их имена и возраст изменены.

ЕВГЕНИЙ, 32 ГОДА

«В жизни это сработало. Потому что я хотел что-то изменить»

НАЧАЛО

В прошлом я был потребителем наркотиков, много раз пытался бросить сам, слышал о программе фармакотерапии метадоном, но не хотел идти на неё. Однажды даже был момент, когда я уже созрел, но в последний момент сорвался и снова не пошёл. И вот, наконец, четыре года назад я решился.

Попав на программу, через неделю я задал себе вопрос: «Почему я раньше на неё не встал?». Хорошо себя чествуешь, эйфория, не тратятся деньги, а главное – я настолько устал употреблять наркотики, что тот минимум хорошего самочувствия, который давал метадон – мне его хватало. Я устроился на работу, всё наладилось в жизни, у меня наладились отношения в семье, и по мне вообще не было видно, что я на программе.

КОМУ-ТО ПОДХОДИТ, КОМУ-ТО НЕТ

Не всем подходит эта программа, главный критерий того, что метадон для тебя – ты не должен «догоняться» и должен хотеть лечиться, что-то изменить в своей жизни. И ещё очень важно, чтобы человек был занят, чтобы он работал. Если он не занят, если у него куча свободного времени, – ему хочется наркотиков.

Когда я встал на программу, я увидел две категории людей: первая – это те, кто незаметен. Они выпивают препарат, уезжают на работу, кто-то даже на собственной машине, у них всё нормально, они заняты, работают.

Вторая категория – это те, кто находится там каждый день, они убивают время, они скидываются, покупают алкоголь, догоняются, и я думаю, что программа им просто не подошла.

Побочек не было таких ярких, были проблемы с пищеварением. Но это я прошёл. В моей жизни программа сработала классно, она реально мне помогла. Даже когда мне предлагали наркотики или таблетки – я смотреть на них не мог, так устал от этого.

На программе я бросил курить, начал заниматься спортом, вылечил гепатит. Мои домашние были в курсе, ведь через некоторое время я начал брать метадон домой. Жена иногда даже напоминала мне, что пора его выпить.

УХОД

Когда я принял решение уходить с программы, жена немного переживала, чувствовался какой-то страх, справлюсь я или нет. Мы с ней поговорили и на следующий день мы с врачом разработали план выхода из программы.

Согласно плану каждую неделю я понижал дозу на 5 мл, я даже знал, какого числа будет выход из программы – он выпадал на 29 декабря, я все-таки попил его до 31-го, и с 1 января 2017 я чист.

Во многом принять решение бросить метадон помогли мне мои коллеги, коллектив. Они меня принимали таким, какой я есть, они вселили в меня веру в собственные силы, подняли мою самооценку, и я очень благодарен им за это. Благодаря такому отношению мне захотелось стать полностью чистым и свободным от наркотиков.

Самое главное – принять твёрдое решение и сжечь все мосты. Да, ты можешь приехать, и тебе нальют в любой момент, но если ты принял решение, – обратной дороги не может быть. Да, тяжело, да некомфортно, да не спишь, но всё можно пройти, всё терпимо, ничего страшного в этом нет.

Для меня это реально была поддерживающая терапия, метадон дал мне некую опору. Я не рекламирую его, ведь программа подходит далеко не всем. Но в моей жизни это сработало. Потому что я хотел что-то изменить.

ЕЛЕНА, 39 ЛЕТ

«Лично мне метадон нужен для того, чтобы убрать абстиненцию, больше ни для чего»

НАЧАЛО

Я семь лет на метадоне. До этого я около пяти лет была в зависимости, сначала нюхала, а потом колола героин.

Когда я пошла вставать на программу, у меня выбора не было, не было денег покупать наркотики, и я понимала, что все друг друга уже сдают полиции. Я тогда встречалась с парнем, который продавал наркотики, потом мы расстались, и я встала на программу.

Первые несколько лет я «догонялась» героином и ширкой, а потом перешла на димедрол, «гайки», пока не заболела туберкулёзом и не узнала о диагнозе ВИЧ. У меня сразу переоценка ценностей произошла. Уже 2,5 года кроме метадона я ничего не употребляю и хочу уходить.

Перед тем как встать на программу, меня положили в больницу, чтобы определить максимально подходящую дозу. Я полежала 3-4 дня, и первый месяц меня аж пёрло. А потом организм привык, я ходила каждый день на пункт выдачи, как на работу. Семь лет подряд. Это очень утомляет. Я доброй завистью завидую тем, кто смог уйти с программы и избавился от этого.

ГОРСТЬ ТАБЛЕТОК В ДЕНЬ + МЕТАДОН

Я комплексовала сильно с самого начала, все-таки девушка, многие спрашивали, как так получилось, я скрывала, не хотела, чтобы кто-то знал.

Никаких побочных эффектов не было, но зато именно по время программы фармакотерапии метадоном, из-за того, что я продолжала догоняться, я подцепила гепатит С. А потом еще и туберкулёзом заболела.

Когда диагноз подтвердился, и меня положили в больницу для противотуберкулёзной терапии, я на несколько дней отказалась от метадона без одобрения врача, плюс новые лекарства, в общем, на несколько дней я впала в кому.

Почти два года я лечила туберкулёз, пришлось повысить дозу метадона, из-за влияния препаратов. За это время я также начала АРВ-терапию. В день я выпивала горсть таблеток: с утра 105 мл метадона натощак, потом завтракала и пила 15 противотуберкулёзных таблеток, а вечером ещё одна таблетка АРВ. Было очень тяжело, постоянно хотелось спать.

СЕГОДНЯ

Я уже закончила лечение туберкулёза, и очень хочу выйти из программы по метадону, переживаю, но думаю, что у меня получится. Мы уже обсудили этот момент с моим лечащим врачом. Больше всего я боюсь физических ломок, психологически мне не страшно.

Для меня метадон – это лекарство. Если же ты помимо него «догоняешься» чем-то ещё – это уже наркотик. Лично мне метадон нужен для того, чтобы убрать абстиненцию, больше ни для чего.

Сейчас я не работаю, но хочу, возможно, это будет связано с аутрич-работой, мне хочется помогать таким же, как и я. Пока я занимаюсь здоровьем, пытаюсь восстановиться после всего пережитого.

Самое важное в лечении зависимости – захотеть выздороветь. Пока человек сам не захочет, ничего не получится.

В новом году я себе загадаю здоровья и трезвости. Для меня сейчас это самое главное.

АЛЕКСЕЙ, 30 ЛЕТ

«Из побочек у меня были только проблемы с пищеварением, но я как-то справился. В остальном всё хорошо»

НАЧАЛО

Я четвертый год на метадоне. Серьёзные наркотики принимал с 22 лет, в 18 уже травку курил. На метадон пошёл, потому что устал, надоело тратить деньги на наркотики. Когда я только встал на программу, я несколько месяцев то бросал, то снова начинал. В итоге решил, что лучше пить метадон, чем кормить барыг.

Почти два год я не «догоняюсь», пару раз были быстрые наркотики, но стараюсь не привыкать. Когда-то я считал, что пойти на метадон – всё равно, что поставить крест на себе. Но потом начал больше узнавать, а когда уже сам попробовал – понял, что это не так. Многие мои друзья на метадоне работают, заводят семьи, ведут нормальный образ жизни. Некоторые – пример для меня.

Я сам умудрялся работать на первых порах. Сейчас временно не работаю, только подработка бывает.

НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ОБСУЖДАЛИ

Врачам стараюсь не говорить, что я на метадоне, мне этого не надо. Не хочу, чтобы меня обсуждали. Я и первые полтора года скрывал от родных, потом все-таки пришлось рассказать. Я живу с мамой, она одобряет мой выбор, родственники тоже в курсе.

Из побочек у меня были только проблемы с пищеварением, но я как-то справился. В остальном всё хорошо.

Я уже поменял круг общения, стараюсь избегать старых друзей. Единственное, от чего страдаю – у меня нет постоянного занятия, поэтому время от времени у меня появляются мысли о наркотиках. Я стараюсь каждый день приходить в центр «Pas cu Pas», чтобы отвлечься.

Я был на реабилитации в терапевтическом сообществе три дня, но меня выгнали за сигареты. Думаю, что через какое-то время я попрошу дать мне второй шанс и снова туда поеду.

Сейчас я жду решения суда, и мне страшно. Потому что мне грозит пять лет, за мошенничество. А у меня нет денег, чтобы выплатить ущерб. У меня и до этого было несколько судимостей – за хранение и употребление. Тогда меня пронесло, а вот сейчас не уверен, что мне повезёт. Если бы вместо судимости за дела, связанные с наркотиками, давали выбор – например, пройти реабилитацию, я бы согласился без раздумий.

Если бы у меня была возможность вернуться в свои 18-19 лет и отказаться от первой дозы травки, а потом и героина – я бы пошёл в армию. Может быть она бы меня и спасла от всего, что со мной произошло.

Моя девушка умерла год назад от передозировки. Я вышел с собакой погулять, вернулся, а она без меня укололась, но не рассчитала дозу. Сегодня я уже не верю, что смогу встретить вторую половинку… Кому нужен бывший наркоман?

НЕ МОЖЕТЕ САМИ – ИДИТЕ НА МЕТАДОН

Всем, кто сейчас в торбе, я посоветовал бы просто пережить абстиненцию. От неё ещё никто не умирал. А если не можете сами – идите на метадон.

ОТ РЕДАКЦИИ

Если вы являетесь потребителем опиоидных наркотиков и хотите встать на программу фармакотерапии метадоном – обратитесь в неправительственную организацию, которая занимается помощью наркозависимым. Либо напрямую в наркологический кабинет по месту жительства. Только врач-нарколог сможет определить – подходит вам программа, или нет. Программа фармакотерапии метадоном бесплатная. Единственное условие благоприятного исхода – чётко следовать рекомендациям врача, не пропускать приём препарата, получать психосоциальную поддержку на протяжении всего периода лечения и самое главное – не принимать наркотики.

При всех проблемах, существующих сегодня у потребителей с большим стажем, терапия метадоном является одной из наиболее действенных методик и идеально подходит тем, кто много раз пытался покончить с зависимостью самостоятельно или при помощи других методов, но не добился результата. Она дает реальные результаты и решает многие проблемы: помогает свести к минимуму вред от длительного употребления опиатов и других, влияющих на психику веществ, восстанавливает утраченный социальный статус, положение в обществе, семье, даёт возможность нормально работать, учиться, а также кардинально изменить своё поведение и жизнь. ■

Дмитрий Шерембей:

Если у меня чего-то нет в жизни, значит, я либо что-то сделал, либо не сделал

Несколько лет назад мы с Димой Шерембеем, главой правления Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ, договорились записать интервью. Шли месяцы, годы. Дима был всё время занят, я раз пять меняла вопросы. И вот когда отчаяние обрубило всякое желание, Дима прилетел в Кишинёв на Национальную конференцию по ВИЧ/СПИДу. Ну и отчитался по полной – поговорили о сотрудниках, о мате, обсудили легализацию наркотиков, и о детях не забыли.

Дима, мы с вами договаривались об интервью года два назад, и с тех пор у вас постоянно не хватало времени на меня. Вы, правда, такой занятой?

Да, со временем у меня полный завал. Но главное, что мы с вами всё-таки встретились сегодня, как должны были. В этом был основной смысл.

Вы верите в то, что всё в этой жизни не случайно?

Не верю *(смеётся)*. Я думаю, что люди строят свою жизнь своими руками. Для меня это важная опция в жизни, важный принцип. Когда ты сам отвечаешь за всё, что происходит в твоей жизни, у тебя не существует виноватых. Этот принцип сразу исключает вероятности, гороскопы, договоры с дьяволом. При всём наличии либо отсутствии веры не надо с себя снимать ответственность, перекладывая её на кого-то. Если у меня чего-то нет в жизни, значит, я либо что-то сделал, либо не сделал.

Плюс к этому принципу существует ещё один: нет поражений как таковых. Есть эпизодическое невыполнение задач. И тогда всё становится легко. Эти два принципа мне всегда помогали жить, где бы я ни находился, в каких бы тяжёлых условиях ни был. Они мне помогают в личной жизни, в профессиональной, они помогают делать выводы и очень упрощают процесс восприятия мира и жизни. Именно благодаря этим принципам в моём окружении очень мало людей, которые ноют.

Или жалуются?

Именно. У меня нулевая толерантность к этому, я это не люблю. Это крайне детское поведение. Оно глупое и неэффективное, я даже время на это не трачу.

А как вы сотрудников отбираете на работу?

В строительстве команды есть часть спонтанных, а часть очевидных принципов. В этом супермаркете, к сожалению, нет такого строго обозначенного ассортимента. Да и ассортимент небольшой. Даже мы сами, я имею в виду себя, – не самые удобные люди для других людей.

Так вот, если вы точно понимаете, что не существует золотых команд, которые можно пойти и приобрести, значит, их нужно выплавить самим. Да, на это придётся тратить время, да, это крайне неблагодарная работа. Я бы не хотел преувеличивать смысл той деятельности, которой мы занимаемся, но в ней есть фундаментальная характеристика – наша работа связана с жизнью людей напрямую. Качество этой работы влияет на то, будут жить люди, или нет. И, к сожалению, время не на нашей стороне, значит, мы должны его опережать.

Когда мы собираемся всей командой, люди говорят объективные вещи: не получается, у конкурентов больше ресурсов, силовики нас давят. У меня есть простой ответ на всё это: нам надо быть лучше, нам просто надо быть лучше, быстрее, умнее, оперативнее, и в этом весь секрет. Не надо каждый день открывать несовершенство мира, потому что если я всё время буду думать о конкурентах, зачем вообще что-то делать? Если уж мы взялись за работу, в которой есть такой индикатор, как человеческая жизнь, надо чётко понимать, что нам кто-то делегировал её. Мои требования к команде просты – существует единственный индикатор, по которому мы замеряем труд, – это успех. Приносить неуспех – это все делают, мне такое не нужно. И, конечно, команда привыкает к тому, что ко мне они придут только тогда, когда они сделали реально всё: они вырыли все каналы, простучали во все двери, разбили все окна, провели все раскопки и поняли, что чего-то им не хватает. И вот тогда они придут ко мне за советом.

Понимание, что в жизни всегда есть решение – оно меня выручало много раз. Приведу пример: все люди хотя бы один раз играли в компьютерные игры, и если вы кому-то из них скажете, что вот в этой игре нет выхода – это же нелепо. Не программируют игры с тупиком. И точно так же я отношусь к жизни. Никто не создавал её с формулой тупика. Потому что сама жизнь говорит об обратном. И когда человек не находит решения, проблема не в решении, проблема в мотивации этого человека.

MK

Чего категорически нельзя в вашей организации, можете перечислить?

Опускать руки. Не потому что я не толерантно отношусь к факту, что люди устают. Я не воспринимаю, когда люди в ответ на предлагаемые идеи тут же начинают прогнозировать отрицательный сценарий. Они руководствуются страхом, какими-то другими вещами, и это меня крайне раздражает. Это как ребёнка воспитывать: вы же понимаете, что трёхлетний ребёнок, которого учат игре на скрипке – не гений, но вы ему говорите, что у него есть талант, дар. И этим вы закладываете в нём уверенность в себе, перспективу в будущей жизни.

Основополагающая роль любого руководителя – мотивировать. Коллектив – это стопроцентный ресурс, который сможет разбить любую стену. Вопрос в том, какую мотивацию я подложу под их ноги, чтобы она их вела вперёд. Мотивация – это не время года, это управляемый процесс. И мы понимаем, когда мы умеем замотивировать. Почему люди бросают курить, начинают заниматься спортом? У них есть особая мотивация это делать. Представим на секунду, если бы в нашей среде у людей была мотивация победить? Да мы бы так зажили! Именно мотивация даёт возможность использовать абсолютно всё для достижения цели, точно так же, как и демотивация.

Я могу сделать вывод, что если в Молдове пока такая ситуация с эпидемией – она не останавливается, поздно выявляют ВИЧ-положительных, люди не хотят принимать терапию, – это говорит о том, что кто-то там наверху или внизу не мотивирован на успех?

Это вопрос о немотивированности, в политическом, практическом смысле, в любом. Несмотря на всё это, у Молдовы большой букет успехов. В вашей стране внедрены система электронного обслуживания, оказания услуг через аптеки, метадоновая терапия, программы снижения вреда. В ней много того, чего раньше и в прогнозах не было. Меня радует, что все эти успехи не являются лежаком, на который нужно ложиться и радовать себя. Все активисты и люди, которые работают в этой сфере, должны понимать, что они являются основным драйвером. И этот драйвер должен работать гораздо сексуальнее. Он должен раздражать всю среду, чтобы она шла к успеху. И кому-то эту роль надо брать на себя. Потому что этих людей в принципе мало. Но раз появились активисты, у которых достаточно харизмы, либо желания, либо внутренних мотивов – перед ними стоит задача возбудить всех. Это простая формула победы, когда я сам берусь, а все не хотят – я расстраиваюсь. Но я могу потратить силы, чтобы они все забегали. И тогда я в десять раз умножу то, чего я могу добиться.

Знаете, когда с кем-то говоришь о вас, у людей сразу в ответ реакция: «А, это тот, который матерится?». Я уже про майку вашу знаменитую «Fuck corruption» молчу. Вы всё это специально делаете, чтобы раззадоривать людей?

Давай так. У меня нет никакой проблемы деликатно выражаться, у меня нет проблемы политкорректно объяснять причины, я просто в этом не вижу никакого смысла. В моём случае это неэффективно. Это коммуникационный процесс: я могу долго и сложно рассказывать, что ценности политиков не ориентированы на людей, но могу проще сказать – это тупо животные, которые жрут деньги, и ср*ли они на людей. Это лаконичная характеристика, которая абсолютно всем понятна, и не надо углубляться в какие-то расчёты.

Я просто понял, что вот такое обращение значительно сокращает путь этой демагогии. Конечно, есть люди, которые не понимают того, как я выражаюсь, и осуждают. Но правда заключается в том, что мы очень долго готовы говорить о проблемах, которые касаются персонально нас, и ничего не делать. И у нас была одна такая проблема – проблема доступности к обезболивающим в Украине. Мы давно партнёры с фондом Сороса, и они ко мне обратились, чтобы я придумал для них креативную идею – как можно ускорить процесс думания чиновников, чтобы обезболивающие стали доступны людям. Я придумал простую кампанию и назвал её «1 минута боли». Я предложил чиновникам пережить одну минуту боли, которую переживают онкобольные. Мы сделали прозрачные чашки, написали на них «1 минута боли», наливали туда кипяток и предлагали им взять в руки чашку на 1 минуту и крепко сжимать её. Это простая иллюстрация того, что переживает человек на самом деле. И вот такой способ очень быстро заставил чиновников пережить на минуту ту боль, которую переживают тысячи украинцев каждый день из-за того, что не могут купировать боль месяцами.

Я считаю, что лаконичность и простота – это самый важный принцип коммуникационных процессов. И если вы очень просто можете донести ёмкие смыслы – вы просто фантастический коммуникатор. Я не сторонник того, чтобы все матерились и нецензурно высказывались, но есть люди, которые заслужили именно такое общение. Они заслужили, чтобы о них так говорили.

Когда же я предложил сделать майки «Fuck corruption» – небольшое количество партнёров были рады этому слогану. Я же напялил эту футболку и поехал на заседание ООН в Нью-Йорк. И мне было нас*ть. Потому что я считал, что степень культурности в дискуссиях на тему коррупции чиновников в Украине достигла своей шизофренической формы. Вот о педофилии так не разговаривают: «Вот вы знаете, это такое явление…», все сразу хотят рыгать и не иметь к этому отношения. Коррупция в тысячу раз хуже любой педофилии, потому что коррупция в здравоохранении – это прямое воровство жизни. Каждый украденный доллар в здравоохранении – это чья-то украденная жизнь. За сутки 1400 человек в Украине умирают из-за болезней. Просто потому, что им не обеспечили условия, чтобы они выздоровели. Поэтому «Fuck corruption» – это самая простая форма высказывания. Были люди, которые говорили, что это неприлично. На что я отвечал: «Когда будут вашего близкого избивать под подъездом, подойдите и скажите этим людям: «Вы знаете, вы себя ведёте не совсем корректно, это нарушает законы Украины». Очевидно, вы будете себя вести иначе, как минимум, вы будете физически препятствовать этому. А если, не дай Бог, на вашего ребёнка поднимет руку пьяный взрослый? Как вы будете реагировать? Я не призываю людей к насилию, но когда это касается нас или наших близких, вот тогда мы становимся крайне нетолерантными, потому что для нас самое главное – защитить их. За одни сутки в Украине умрёт 1400 человек, из-за коррупции в здравоохранении. И все те, кто призывает относиться к этому толерантно, – они же сами поддерживают это убийство.

Создаётся впечатление, что вы постоянно с кем-то боретесь, ругаетесь, что-то доказываете.

Я ещё пишу стихи, читаю книги, у меня много разных увлечений. Просто ругань – это более заметные вещи. Если человек подерётся или поругается – это все заснимут, и все об этом узнают. А если он книги читает – ну, ничего особенного. Много лет назад люди с ВИЧ жили в состоянии высокого уровня самостигматизации, когда я начал заниматься этой работой и стал частью большой организации, я всем сразу же заявил: «Нельзя выиграть эту войну из-за угла, нельзя быть анонимным борцом. Надо выйти и заявить – мы люди, которые живут с ВИЧ, и вот чего мы хотим». Несколько активистов так и поступили.

Это было в 2014 году?

Нет, ещё раньше. Я всегда выступал с открытым лицом, я никогда не давал интервью анонимно или за ширмой.

То есть это вообще нормально вот так давать интервью и заявлять о себе?

Очень важно, чтобы у человека была персональная мотивация и ответственность. Человек должен понимать, что публичность вызывает определённую реакцию. Просто мне плевать на то, как ко мне относятся, вот и всё. Так было всегда. Я ведь понимаю, что люди не думают обо мне: «Ой, Димочка», они думают обо мне: «Мразь, тварь и всё что угодно». По разным причинам – завидуют, не любят, но неужели это для всех открытие, что люди могут о вас плохо думать? Меня же всегда волновал только один факт, как я к ним отношусь. Моё качество жизни не определяется тем, как обо мне думают. Оно определяется только тем, что я думаю об этих людях. Потому что это переживаю я. Я переживаю думание об этих людях. И я к ним отношусь толерантно.

Ко всем?

Нет, конечно. Есть твари и мрази, которых я ненавижу, такие тоже существуют. Но концептуально все

люди имеют право на ошибку, и вы знаете, хорошему человеку везде хорошо. Это моя поговорка. Потому что то, что я переживаю – это моя собственность, это моя жизнь. Вы в любой момент можете думать о хорошем и о гов*ще, и вы сами выбираете, о чём думать. Это право мне пришлось испытать на себе не только в хороших условиях, но и в плохих, где тебе надо ещё головой не тронуться, и ты понимаешь, что ближайшие перспективы на четыре - пять лет – это только стены. Я дорожу этим – способностью быть благодарным себе, родителям, детям, окружающим. Это мне очень сильно помогает жить.

У вас всегда был этот навык – быть благодарным?

Он приобретался, конечно же, трудом головы, жизни и сердца. Это надо было развивать, культивировать. При всём том, что я мегагиперактивный, и раньше мог взорваться за полсекунды. И мне надо было работать над этим, добиваться более позитивного, осмысленного поведения.

Зачем вы приехали на конференцию в Молдову?

Есть вещи, в которые я верю. Если будет хоть один человек, который закусит губу и скажет : «Вот это будет в моей стране» – это уже нельзя остановить. Мы ездим в разные страны, оказываем техническую помощь. Точно так же много лет назад мы приехали в Молдову.
И ребята, которые здесь были и принимали нас, – у них было рационально-взвешенное отношение к событиям, которые тогда происходили. И моя задача была – просто взять ластик и стереть эти границы, нарисованные карандашом, и показать, что там всё то, чего вы захотите, будет именно так. И теперь все перемены, которые они планировали – произошли именно тогда, когда их запланировали. И эти перемены происходят каждый год, и динамика такая, что я сейчас с восхищением смотрю на то, какие они все-таки талантливые люди. Я приехал сюда, чтоб сказать спасибо за то, что они сделали.

И второе: я понимаю, что для Молдовы осталось ещё чуть-чуть, чтобы из всего региона стать красочным примером. Примером страны, у которой нет больших ресурсов, и при этом страна может решать задачи, которые многие страны с другими экономиками до сих пор не осилили. И это будет вдохновляющим примером для всех остальных.

У вас очень тёплые отношения с Русланом Повергой. Вы, правда, хорошие друзья?

Ну, смотрите, ведь та организация, в которую я приехал много лет назад и о которой говорил – это и есть ваша организация. Бывает так, что ты приехал просто привезти хорошее настроение, что возможно всё, и все люди уже не могут остановиться. И ты вроде нового ничего не принёс, ты просто раздул то, что в них было всегда. Но был какой-то фактор незнания, как далеко можно раздувать этот огонь. А потом люди уже понимают, что, сколько ты там надуешь, столько оно и будет. И поэтому есть вот такая добрая, профессиональная близость, потому что мы одинаково смотрим на вещи, которые происходят.

Давайте немного в другую сторону отойдём. Представьте, что вам предложили стать министром здравоохранения Украины, вы бы согласились?

(Дима сразу же нецензурно выругался). Все в Украине знают, что это был бы джихад и выжженная земля.

Погодите, согласились бы или нет?

Конечно же, да, я бы просто сначала в это не поверил.

Мы гипотетически говорим.

Если гипотетически, я скажу так – команда Минздрава Украины сегодня такая, в которую я тотально верю и поддерживаю.

Вы сейчас говорите о команде Ульяны Супрун?

Да. Впервые за всю историю здравоохранения Украины, это надёжная и открытая дверь перемен. Мы работали с разными министрами, и знаем, чего стоит закрытая дверь, как долго ты можешь стоять около неё, а в это время будут умирать люди. Желание перемен у команды Супрун носит стопроцентный характер, важно не устать, чтобы мотивация оставалась на том же уровне.

В её команду вы бы пошли?

Конечно. Я не верю в миф, что люди из НПО не могут заниматься политикой, это просто боязнь ответственности. Я понимаю, что я – это такой багаж не совсем удобный, и не хотел бы команде составлять проблему своим прошлым. Поэтому я готов быть на сорока восьми ролях, но чтобы всё работало эффективно. При этом я уверен, что если вы занимаетесь чем-то, что влияет на 200 000 человек – это уже называется политикой, разницы нет, кто вы и кем вы работаете. Вы формируете ценности, в которые верите сами.

Ваша сеть, которая однозначно влияет на 200 000 человек, занимается политикой?

Мы не занимаемся политикой, мы влияем на 200 000 человек *(смеётся)*.

О-кей, ушли от ответа. Давайте о другом. Как вы думаете, с государством надо договариваться, бороться, помогать?

С ним надо уметь делать всё – любить, ненавидеть, главное – получить результат. Это единственный индикатор работы с политиками. У нас в этом любовном романе были такие жёсткие периоды, что просто

караул. Мы выработали простую формулу поведения – люди, которых мы представляем, это приоритет номер один. А отношения со всеми остальными приоритетом не являются. Это всего лишь ресурсная составляющая достижения этих целей. Разницы нет – кто приходит к власти. Надо выработать такую систему коммуникации и взаимодействия с ними, чтобы это приносило результат. И всё. Если вы их бьёте, и это приносит результат, бейте. Если вы им помогаете, и это приносит результат, помогайте. Но в любом случае любому пенёчку будет своя вода либо палка. Надо только найти своё средство мотивации, которое способно заставить их что-то делать ради изменений.

Кто вас мотивирует?

Я начну издалека. У меня были моменты, когда я понимал, что меня не будет. Они были очень точные, я просто понимал, что это конец. Но трудности даже такого характера для меня никогда не были причиной, чтобы я руки опускал. Они всегда играли в противоположную сторону, они меня наоборот мотивировали, что нет, ни хера, до свидания, будет так, как я сказал. Мотивация – это то, чем вы управляете сами, и важно усвоить это для себя. Решение принимаете вы, а не ваши близкие, улица, президент. Только вы принимаете решение, как далеко вы пойдёте, и будете идти.

Просто есть вещи, ради которых я живу. Когда мне ставили диагноз ВИЧ – это было много лет назад, и тогда не было никакого лечения, ничего не было, были какие-то левые капли для иммунитета и всё. И я тогда понял для себя – времени мало, и его надо потратить на то, что важно для меня. Год, два, три – сколько останется.

Есть люди, которых я люблю, и я всегда откладываю их на потом. Когда будет время. Но факт в том, что времени нет. Его просто нет. И вот тогда, когда я уже узнал о статусе, тогда принял для себя решение: каждый день, когда я буду засыпать, я буду знать, что те люди, которые мне дороги – они будут рады. Тогда я сделал максимум, чтобы они не знали о моём заболевании, потому что это может нанести им ненужную боль. Я жил в небольшом городе и через месяц-два узнали, конечно, все, а я выдумывал истории, что это всех надурили, я их утешал, с анекдотами и шутками о смерти.

У вас уже была своя семья?

Нет, были близкие, сёстры, друзья, родители.

И была мотивация?

Да. Мотивация – фантастический ресурс, который человек для себя может открыть, и делать всё что угодно. Количество лет, которые вы проживёте, не является критерием того, какая ваша жизнь. Вот что вы проживете за те годы – это и есть тот самый критерий.

Когда вы начали лечение, как изменилась жизнь?

Я начал лечение в крайне тяжёлом состоянии, у меня было 50 кг веса, две дырки в лёгких, гепатит, разрушенная печень и ВИЧ. Но я был такой бойкий скелет, что понимал – меня не победить. У меня было очень мало клеток иммунитетов, я попал в первую десятку людей,

которые начали терапию в Украине. С 2003 года я пью необходимые препараты, уже около 14 лет.

Вы на эти таблетки тогда смотрели как на спасение?

Это было единственным, научно доказанным решением этой проблемы, другого не существует. И оно показало результат. Я в результате терапии вылечил туберкулёз, гепатит. Осталось последнее заболевание, я планирую вылечить его до 2020 года.

Какое?

ВИЧ.

Почему именно до 2020?

Ну, я так решил. Я всё-таки думаю, что научный мир и технологии подобрались так близко, что мы находимся на грани этого мирового открытия – полного излечения от ВИЧ.

Когда у вас появились дети, жизнь как-то изменилась?

Когда я узнал о своём статусе, дети для меня были чем-то невозможным, они даже не попадали в список тех дел, которые я панировал сделать до того, как жизнь закончится. Мне тогда казалось, что я могу добиться всего, но дети были чем-то невозможным. Сегодня моему ребёнку старшему семь лет, второму четыре года. Я когда смотрю на них, когда они меня приходят обнимать, – не верю, что такое чудо есть в моей жизни. Я семь лет подряд папа и до сих пор не привык, и это меня удивляет. Я не могу привыкнуть к такому подарку, для меня это какая-то потусторонняя жизнь – это моё счастье, и оно выглядит вот так. Я на них насмотреться не могу. Это что-то фантастическое, когда ты можешь быть после себя дальше. И они как-то забирают так много любви, тепла, нежности. Они являются хорошим учителем в моей жизни, потому что мало людей, которые мне могут что-либо указывать. А дети могут вести себя со мной так, как никто. И в какой-то момент я понимаю, что они меня меняют. Я их люблю, у них простое право доступа ко мне, и мне комфортно с ними. Потому что думаю, что мы как люди становимся дубоватыми с возрастом. И вот дети могут расшевелить в нас эту дубоватость. Я понимаю, что буду восхищаться и дальше.

Когда же вы на них время находите, если постоянно в разъездах?

Нет его, этого времени, и я отчасти страдаю от этого. Просто я знаю, что где-то есть люди, которых вы любите. Вы, может, не видели их пять лет, но они живут в вас всегда. Сам факт их наличия вашу жизнь тотально меняет. Я понимаю, что это переменная, и её не изменит никто. Разве что на Луну нас всех закинут. Просто сам факт того, что у меня есть дети, даёт мне атомную энергию. Единственный дискомфорт – мы скучаем. Меня может не быть дома неделю, полторы, я могу поздно прилетать, рано улетать. Но знаете как: мы живём в своей голове со всеми, кто нас любил. Хотя их может не быть с нами уже. Я именно отпечатался в их голове. Единственное, что я хочу для своих детей – чтобы они были счастливыми. Это навык, который не связан ни с чем.

Когда их спрашивают, кем работает их папа, что они отвечают?

Они знают, что папа – главный, что папе всё можно. Вот это вот: «Папа, тебе всё можно, на работу можно не идти, у тебя есть карточка, давай купим лего». Всё. Они, конечно, в общих чертах понимают, где я работаю и что делаю.

Расскажу случай, который очень хорошо описывает наши отношения. У меня как-то была успешная кампания, и вот я прихожу домой возбуждённый и начинаю со своим старшим общаться и говорить: «Сынок, у тебя всё получится, ты такой молодец, ты так играешь в шахматы, так рисуешь!». А он смотрит на меня и говорит: «А зачем ты мне всё это говоришь?». И тут я, конечно, растерялся, но ответил: «Мне так важно, чтобы ты это запомнил, чтобы никогда не забыл». А он мне: «Да я это и так знаю».

Как ваша жена относится к мужу, который появляется дома временами?

Нельзя на такие вопросы смотреть классически. Люди, которые женятся или выходят замуж, должны понимать, какую мебель они покупают. Отношения не должны быть пленом. Нужно давать человеку право реализовывать то, что он любит. В таком браке возможно всё. Я очень свободолюбивый, даже крайне. И моя жена уважает это во мне, за что я ей безумно благодарен. Я, кстати, наркотики бросил только из-за того, что хотел свободы. Мне же барыга каждый вечер приносил на точке дозу, и в какой-то момент я понял: «Всё, это больше не повторится. Я точно знаю, чем всё закончится». Тогда я просто пошёл в противоположную сторону. И оттуда не возвращаюсь с 1998 года.

Сорваться не боитесь?

Про наркотики у меня очень простой ответ – тупее состояния в моей жизни не было. А я очень не люблю тупые состояния. Да, я был молодой, крайне любопытный, мне всего хотелось, ещё и балдел от этого. В какой-то момент я понял, что моя жизнь превратилась в «заснул – проснулся». Чистая шизофрения. И вот тогда я решил начать радоваться жизни без наркотиков. Тем не менее, наркотики были частью моей жизни, и я очень либерально к этому отношусь.

Вы за легалайз?

Да, по одной простой причине. Это не вопрос морали, это вопрос безопасности. Легализация – это новая ступень возможностей, это открытость к тому, что люди могут сидеть за одним столом и решать очевидные вопросы. Как только наступит легальный мир, проблемы перестанут быть такими завуалированными, непонятными. Они станут очевидными. И все выдохнут одновременно. Мы знаем, как существует нелегальный мир. Но мы не умели и не умеем жить в легальном мире. Весь цивилизованный мир сказал – самый здравомыслящий путь, путь открытости к легализации. А все эти страхи – они выдуманные. Они покрывают тот чёрный нал, который крутится в обороте наркотиков, проституции и всём остальном. Всё надо легализовать, открыть и иначе обсудить.

Работа не стала для вас наркотиком?

Я ведь не употребляю наркотики не потому, что нельзя, а потому, что неинтересно. Зато сейчас мне интересно другое – профессиональная реализация, возможность учить людей, самому учиться, это даёт мне большое количество счастья, меняет меня и людей вокруг. И если это наркомания – это бомбовая наркомания. Я желаю, чтобы все подсели на эту иглу. В результате такого торча мы будем жить крайне быстро, оперативно и интересно. И я всем предлагаю присоединиться к этому.

От редакции. В интервью сохранены стиль и лексика автора. ■

Что делать, если вас избили, унизили или подвергли дискриминации в тюрьме?

Подробная инструкция от Олеси Дорончану, адвоката Института по правам человека (IDOM)

В Молдове отбывают наказание 7 830 человек, из них 2318 находятся в следственных изоляторах. Попадая под стражу, человек попадает под опеку государства, именно оно берет на себя ответственность за его жизнь, здоровье и безопасность. В 2017 году в тюрьмах Молдовы скончалось более 30 человек. К сожалению, общей статистики о том, сколько заключённых подвергается пыткам и бесчеловечному обращению, нет. Есть данные, что в 2014-м Народному адвокату были поданы 126 жалоб на бесчеловечные условия содержания и 23 заявления о пытках. Адвокат Института по правам человека Олеся Дорончану подробно объяснила, что делать и кому писать жалобу в случае, если вы отбываете срок заключения, а вас избили, унизили или подвергли дискриминации.

Меня посадили в тюрьму. Это правда, что теперь я ни на что не имею права?

Начну с того, что каждый человек рождается с определённым набором прав и обязанностей, гарантированных Конституцией РМ. Неправильно говорить, что при заключении человека лишают прав. Правильно говорить, что человек ограничен в реализации определённых прав на период заключения. Когда человека помещают под стражу, его права не испаряются и не пропадают, они не могут быть отчуждены ни при каких обстоятельствах. И всё же, на период помещения под стражу, некоторые права ограничиваются: это право на свободу, на свободное передвижение. Другие права, как например право на личную жизнь, здоровье, обучение, право голосовать, право на свободный доступ к юстиции могут быть реализованы с некоторыми особенностями в местах содержания под стражей. При этом стоит отметить, что права именно ограничиваются. Как только срок наказания истечёт, все права возвращаются к человеку в полном объёме.

Многое зависит от типа тюрьмы, в Молдове заключённые отбывают наказание в тюрьмах нескольких режимов: открытые, полузакрытые и закрытые. Чем строже режим, тем сильнее человека ограничивают в правах.

К примеру, в тюрьме меня побьют сокамерники, что мне делать?

Независимо от того, где именно вас избили – в СИЗО или тюрьме, в первую очередь вы должны помнить, что в этом виновно государство, так как в период заключения оно не обеспечило вам должную безопасность. В случае побоев, телесных повреждений, вам сразу же присваивается статус потерпевшего, который предполагает определённые права. Первое на что вы имеете право – провести срочное освидетельствование побоев, то есть осмотр врача и фиксацию побоев в специальном документе, с датой, подписью и печатью. Делать это надо сразу же после того, как вы подверглись физическому или сексуальному насилию. Медицинский осмотр должен быть проведен в независимости от того, подали вы жалобу, или нет. И второе важное право – право на адвоката. Государство обязано предоставить вам адвоката по требованию, который ответит на все ваши вопросы и посоветует, что делать дальше. Если вы не хотите пользоваться услугами государственного адвоката, вы имеете право нанять частного, за свой счёт.

Мой совет: как только с вами произошло подобное, вы должны обратиться за освидетельствованием побоев, нанять или потребовать адвоката и обязательно уведомить об этом администрацию тюрьмы. Если администрация не отреагирует и не предпримет никаких действий, вы должны написать жалобу в Департамент пенитенциарных учреждений. Если и они не отреагируют, пишите жалобу в Министерство юстиции, в прокуратуру, а затем Народному адвокату.

А если то же самое сделают надзиратели?

Алгоритм фиксации побоев и написания жалоб точно такой же. Единственное различие, если всё то же самое сделали работники, то здесь уже речь о Статье №3 Европейской Конвенции по правам человека, которая гласит: «Никто не должен подвергаться ни пыткам, ни бесчеловечному или унижающему достоинство обращению или наказанию». В случае, если вас избили надзиратели или полицейские, их действия подпадают под Статью 166 Уголовного кодекса РМ «Пытки, бесчеловечное или уни-

жающее достоинство обращение», согласно которой «Умышленное причинение боли либо физического или психического страдания, представляющее собой бесчеловечное или унижающее достоинство обращение, публичным лицом или лицом, фактически исполняющим функции публичного учреждения, либо любым иным лицом, выступающим в официальном качестве, или с ведома или молчаливого согласия указанных лиц наказывается лишением свободы на срок от 2 до 6 лет или штрафом в размере от 1150 до 1350 условных единиц с лишением в обоих случаях права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок от 3 до 5 лет».

Если перечисленные действия были совершены должностным лицом или лицом, занимающим ответственную государственную должность, то им грозит наказание в виде лишения свободы на срок от 3 до 8 лет или штраф в размере от 1350 до 1600 условных единиц с лишением в обоих случаях права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок от 5 до 10 лет.

Письмо или жалоба, которую я напишу, может не дойти?

Не думаю. Теоретически это возможно, но на практике администрации ПУ нет никакого смысла прятать эти жалобы, ведь в камерах есть видеорегистраторы, в ПУ постоянно приходят с визитом сотрудники прокуратуры и Народный адвокат, который имеет право зайти в любую камеру или помещение без предварительного согласования.

Меня постоянно унижают и шантажируют, могу я попросить, чтобы меня перевели в другую камеру или тюрьму?

Конечно, более того, я настоятельно рекомендую это сделать. Потому что, если вы будете терпеть издевательства, ваши обидчики поймут, что им не грозит никакое наказание и будут продолжать вас унижать. В первую очередь обратитесь с письменной жалобой в администрацию тюрьмы, там обязаны выявить обстоятельства и провести внутреннюю проверку.

Помните о том, что согласно Исполнительному кодексу РМ, статье 166 «Права осужденного»

(1) Осужденному гарантируются:

a) право быть уведомлённым учреждением или органом, обеспечивающим исполнение наказания, на понятном ему языке о своих правах и обязанностях, порядке и условиях исполнения наказания, а также об изменениях порядка и условий исполнения наказаний;

b) право пользоваться защитой и уважением со стороны учреждения или органа, обеспечивающего исполнение наказания, достоинства личности, прав и свобод, которыми он обладает, в том числе не подвергаться пыткам и жестокому, бесчеловечному либо унижающему его достоинство наказанию или обращению, а также, независимо от его согласия, медицинским или научным опытам, представляющим угрозу его жизни или здоровью, пользуясь при необходимости мерами государственной защиты;

c) право обращаться с петициями (заявлениями, жалобами, предложениями, требованиями) к администрации учреждения или органа, обеспечивающего исполнение наказания, или в вышестоящие органы, судебные инстанции, прокуратуру, органы центрального и местного публичного управления, общественные объединения, другие учреждения и организации, в том числе международные;

d) право на юридическую помощь на договорной основе со стороны адвокатов, а также иных лиц, имеющих право на оказание такой помощи;

e) право на охрану здоровья и медицинскую помощь в соответствии с действующим законодательством;

f) право на социальное страхование, в том числе на получение пенсии.

(2) Осужденный имеет и иные права, предусмотренные законодательством

(3) Осуществление прав осужденных не может быть ограничено иначе как в пределах и в соответствии с условиями, предусмотренными настоящим кодексом, Уголовно-процессуальным кодексом и другими законами и зависящими от порядка и условий исполнения конкретного уголовного наказания.

(4) Реализация прав осужденного не должна ущемлять права и законные интересы иных лиц, в том числе осуждённых, а также нарушать порядок и условия исполнения наказания.

В случае, если администрация признает, что вы подвергались унижениям, оскорблениям и прочим действиям, унижающим человеческое достоинство, согласно постановлению №583 от 26.05.2006 об утверждении устава об отбывании наказания

129. Персонал пенитенциарного учреждения обязан немедленно принять, при обращении или определённых обстоятельствах, меры для обеспечения личной безопасности заключённых.

130. При возникновении угрозы личной безопасности заключённого он вправе обратиться к любому представителю пенитенциарной администрации.

131. В случае, указанном в п. 130 настоящего Устава, заключённый пишет письменное заявление с просьбой обеспечить его личную безопасность.

132. Если администрация была предупреждена, она несёт ответственность за неприменение жёстких мер по устранению угрозы личной безопасности заключённого.

133. Для обеспечения личной безопасности заключённого администрация пенитенциарного учреждения обязана изолировать его от других заключённых,

используя в этих целях различные помещения, отвечающие требованиям по содержанию лица, в том числе и камеры дисциплинарных изоляторов. Ограничения, предусмотренные настоящим Уставом относительно условий содержания в дисциплинарном изоляторе, основания и порядок дисциплинарного изолирования в дисциплинарный изолятор в данном случае не распространяются на заключённого, переведённого по мотивам обеспечения личной безопасности.

Хорошо, а как быть, если у администрации тюрьмы нет этих самых различных помещений?

В этом случае, согласно Закону № 105 от 16.05.2008

«О защите свидетелей и других участников уголовного процесса» в отношении лиц, находящихся в местах содержания под стражей,

(1) Неотложные меры в отношении лиц, находящихся в местах содержания под стражей, применяются администрацией места содержания под стражей с незамедлительным, но не позднее 24 часов, информированием об этом прокурора, осуществляющего контроль за соблюдением законодательства в местах содержания под стражей.

(2) Администрация места содержания под стражей применяет следующие неотложные меры в отношении лица, находящегося в местах содержания под стражей:

a) помещение лица в место, специально оборудованное для этих целей;
b) перевод лица в другое место содержания под стражей;
c) транспортировка лица с применением усиленных мер защиты;
d) установка охранной сигнализации в местах содержания под стражей;
e) установка в местах содержания под стражей прямой телефонной связи с дежурной частью места содержания под стражей и с уполномоченным органом.

(3) Неотложные меры могут применяться самостоятельно или в совокупности с другими мерами, включая меры по оказанию помощи.

Однако в большинстве случаев работники ПУ не могут гарантировать перевод в другую тюрьму или помещение, просто потому что все тюрьмы переполнены. И это проблема администрации ПУ. Закон есть закон.

Я ром по национальности/у меня ВИЧ/я живу с ДЦП и меня постоянно дискриминируют в тюрьме. Что мне делать?

Если заключеённый подвергся дискриминации, ему нужно будет доказать этот факт. Опять же, первое, что надо сделать – подать жалобу. Сначала в администрацию тюрьмы, если не поможет – в ДПУ, если и там ничего – в Минюст, прокуратуру и Народному адвокату. Параллельно я рекомендую обратиться в Совет по предупреждению и ликвидации дискриминации и обеспечению равенства. Они помогут доказать факт дискриминации, с их решением намного легче идти дальше.

Мне много раз становилось плохо, а врач из тюрьмы говорит, что я всё придумал и вообще у него из лекарств только анальгин. Как быть?

На этот счёт есть часть 41 Исполнительного кодекса РМ, статья 166 «Права осужденного», которая гласит:

501. Медицинская помощь оказывается в соответствии с законом медицинским персоналом бесплатно по необходимости или на основании заявления.

502. Каждое пенитенциарное учреждение должно пользоваться услугами не менее чем одного врача терапевта, стоматолога и психиатра. В пенитенциарных учреждениях, рассчитанных на 100 и более мест, помимо медицинской части создаются стационарные лечебные центры.

503. Приём пациентов и оказание медицинской помощи осуществляются в медицинской части пенитенциарного учреждения по предварительной записи согласно графику, утверждённому начальником пенитенциарного учреждения (за исключением неотложных случаев).

504. Заключённым оказывается терапевтическая, хирургическая, психиатрическая и стоматологическая помощь. За счёт средств лицевого счёта осуждённый с согласия администрации пенитенциарного учреждения, а предварительно заключённый – с согласия администрации пенитенциарного учреждения и органа уголовного преследования, судьи по уголовному преследованию или судебной инстанции может пользоваться услугами и частного врача.

505. Осуждённый обязан оплатить расходы, связанные с лечением в случае умышленного самокалечения, за исключением случаев, предусмотренных частью (4) ст. 229 Исполнительного кодекса.

506. Больные заключённые, нуждающиеся в неотложном специализированном медицинском вмешательстве, незамедлительно переводятся под охраной и надзором в специализированные медицинские учреждения пенитенциарной системы или лечебные учреждения Министерства здравоохранения.

В случае перевода в лечебное учреждение продолжительность лечения заключённого засчитывается в срок заключения.

507. Процедура обеспечения медицинской помощью в пенитенциарных учреждениях, перевода заключённых в государственные лечебные учреждения, а также деятельность специализированной медицинской комиссии регламентируются Положением по организации медицинского обслуживания заключённых в пенитенциарных учреждениях, утверждённым Министерством юстиции после согласования с Министерством здравоохранения.

508. На основании решения специализированной медицинской комиссии пенитенциарного учреждения, созданной распоряжением начальника учреждения по согласованию с медицинским управлением Департамента пенитенциарных учреждений, заключённые, больные туберкулёзом, венерическими заболеваниями, алкоголизмом, наркоманией или токсикоманией, подлежат обязательному лечению.

509. Заключённые с психическими расстройствами или заболеваниями ставятся на учёт и лечатся в специализированных лечебных учреждениях под строгим наблюдением врачей. В медицинских частях пенитенциарных учреждений осуществляются:

клиническое обследование и наблюдение заключённых в целях применения рациональной терапии и определения их трудоспособности;

амбулаторное и стационарное лечение, соматическое и специализированное, методами и средствами, рекомендуемыми инструктивно-методическими указаниями Министерства здравоохранения.

510. Медицинская часть пенитенциарного учреждения или врач, обслуживающий пенитенциарное учреждение, обязаны регулярно проверять:

a) количество, качество приготовления и раздачу пищи;

b) санитарно-гигиеническое состояние жилых помещений и территории пенитенциарного учреждения;

c) состояние и чистоту одежды и постельного белья заключённых, а также соответствие их времени года.

511. Начальник пенитенциарного учреждения обязан ознакомиться с заключением и рекомендациями врача и медицинской части и срочно принять необходимые меры.

512. Если начальник пенитенциарного учреждения считает, что в пределах пенитенциарного учреждения соблюдение рекомендаций невозможно или они не применимы, он представляет в Департамент пенитенциарных учреждений рапорт с приложением выводов врача или медицинской части.

513. Поступающие в учреждение лица подвергаются медицинскому обследованию. Результаты обследования, которые содержат данные о их психическом и соматическом состоянии, заносятся в амбулаторную карту.

514. Для предотвращения распространения инфекционных болезней все прибывшие в учреждение заключенные после санитарно-гигиенической обработки и комплексного медицинского осмотра помещаются в специальные изолированные карантинные помещения. Карантинная профилактика длится не менее 15 дней, а затем приостанавливается, если в этот период среди изолированных не выявлено лиц с инфекционными заболеваниями. При выявлении подозреваемых на наличие инфекции или инфекционных больных срок карантина продлевается. В этом случае новый срок карантина начинается со дня изоляции последнего больного.

515. Врач, проводящий медицинское обследование, обязан известить прокурора в случае обнаружения у заключённого следов применения пыток, бесчеловечного или унижающего достоинство обращения с ним и сделать запись в медицинской карте об обнаруженных фактах и показаниях в связи с этим заключённого.

516. В данных случаях заключённый имеет право потребовать обследования, за свой счёт, в месте заключения указанным им врачом, не работающим в пенитенциарной системе, или судебным врачом. Заключения врача, не работающего в пенитенциарной системе, вносятся в медицинскую карту заключённого, а судебно-медицинское свидетельство после ознакомления с его содержанием заключённого под подпись прилагается к медицинской карте.

517. В случае тяжелой болезни или установления факта применения к заключённому пыток, жестокого, бесчеловечного, унизительного или иного грубого обращения с заключённым администрация пенитенциарного учреждения обеспечивает немедленное оповещение об этом телеграммой или иным образом семьи или других близких заключённого.

518. В случае отказа заключённого от приёма пищи, несмотря на то, что его здоровье и жизнь находятся в серьезной опасности, администрация пенитенциарного учреждения может распорядиться о его питании, если соблюдены требования, указанные в части (4) ст.229 Исполнительного кодекса.

Порядок питания заключённых, которые отказываются от пищи, устанавливается Инструкцией об условиях содержания в пенитенциарных учреждениях лиц, объявивших голодовку, и порядке парентерального питания в случае отказа от голодовки, утверждённой Министерством юстиции по согласованию с Министерством здравоохранения.

Важно помнить, что если в ПУ, где вы отбываете наказание, нет специалиста, который вам требуется или нет лекарств, или оборудования, или реагентов, – вы имеете право требовать, чтобы вас отвезли на обследование в то ПУ, где все это есть. Если же во всей пенитенциарной системе нет необходимого, вы можете требовать, чтобы вас вывезли на обследование или операцию в больницу, подведомственную Минздраву.

Если же вы постоянно жалуетесь на ухудшение здоровья, а вам отказывают в лекарствах или обследовании – всё это должно быть записано в вашей медицинской карточке. Если же вы разговариваете с врачом в коридоре, и он вам отказывает, это одно. А когда вы пришли к нему и он свой отказ прописал в карточке – это совсем другое.

Из меня выбивали признательные показания, давили

морально и угрожали. Я могу что-то со всем этим сделать?

Конечно, показания, данные под давлением или пытками, могут признать недействительными. Именно поэтому я рекомендую сразу обращаться в таких случаях с жалобой. В этом случае вашу жалобу и само дело, по которому вы проходите, будут рассматривать отдельно друг от друга. Жалобу нужно сразу писать в прокуратуру или Народному адвокату.

Помните, по закону, в ходе уголовного судопроизводства никто не должен подвергаться пыткам, жестокому, бесчеловечному или унижающему человеческое достоинство обращению, содержаться в унизительных условиях, принуждаться к участию в процессуальных действиях, унижающих человеческое достоинство.

Согласно статье «Обжалование незаконных действий и актов органа уголовного преследования и органа, осуществляющего специальную розыскную деятельность» Уголовно-процессуального кодекса

(1) Жалобы на незаконные действия и акты органа уголовного преследования и органа, осуществляющего специальную розыскную деятельность, могут быть поданы судье по уголовному преследованию подозреваемым, обвиняемым, защитником, потерпевшим, другими участниками процесса или иными лицами, права и законные интересы которых нарушены этими органами, в случае несогласия лица с результатами рассмотрения жалобы прокурором или неполучения от прокурора ответа на жалобу в предусмотренный законом срок.

(2) Лица, указанные в части (1), вправе обжаловать судье по уголовному преследованию:

1) отказ органа уголовного преследования:

a) в приеме жалобы или доноса о приготовлении или совершении преступления;

b) в удовлетворении ходатайств в предусмотренных законом случаях;

c) начать уголовное преследование.

2) постановления о прекращении уголовного преследования, или о прекращении уголовного судопроизводства, или о выведении лица из-под уголовного преследования;

3) иные действия, затрагивающие конституционные права и свободы лица.

(3) Жалоба может быть подана судье по уголовному преследованию по месту нахождения органа, допустившего нарушение, в 10-дневный срок.

(4) Жалоба рассматривается судьей по уголовному преследованию в течение 10 дней с участием прокурора и вызовом заявителя. Неявка заявителя не препятствует рассмотрению жалобы. Прокурор обязан представить в судебную инстанцию соответствующие материалы по жалобе. При рассмотрении жалобы прокурор и заявитель дают объяснения.

(5) Признав жалобу обоснованной, судья по уголовному преследованию выносит определение, которым обязывает прокурора устранить выявленные нарушения прав и свобод человека или юридического лица и, в зависимости от обстоятельств, объявляет обжалованный акт или процессуальное действие недействительными. Установив, что обжалуемые процессуальные акты или действия были осуществлены в соответствии с законом и что права либо свободы человека или юридического лица не были нарушены, судья по уголовному преследованию выносит определение об отклонении поданной жалобы. Копия определения направляется заявителю и прокурору.

(6) Определение судьи по уголовному преследованию является вступившим в законную силу.

Добавлю, что признание вины – не единственный фактор, который влияет на решение суда. Судебное решение не может быть основано только на признательных показаниях. Должны быть другие доказательства. ■

Полезные адреса:

Департемент пенитенциарных учреждений
Мун. Кишинэу, ул. Н. Титулеску, 35
Тел.: 022 409787; 022 409717
Email: dip@penitenciar.gov.md

Генеральная прокуратура
Мун. Кишинэу, ул. Бэнулеску-Бодони, 26
Тел.: 022 226 247
Email: proc-gen@procuratura.md

Министерство юстиции
Мун. Кишинэу, ул. 31 августа 1989, 82
Тел.: 022 233 340
Email: secretariat@justice.gov.md

Народный Адвокат (Омбудсмен)
Мун.Кишинэу, ул. Сфатул Цэрий, №16
Тел.: 022 234 800
Email: ombudsman@ombudsman.md

Совет по предупреждению и ликвидации дискриминации и обеспечению равенства
Мун. Кишинэу, бул. Штефан чел Маре 180, каб. 405
Тел.: 022 212 817
E-mail: info@egalitate.md6 secretariat@egalitate.md

Институт по правам человека
Мун. Кишинэу, ул. Митрополит Дософтей, 95 А
Тел.: 022 838 408, 022 838 409
E-mail: director@idom.md

Ассоциация "Promo-LEX"
Мун. Кишинэу, бул. Штефан чел Маре, 127
Тел.: 022 450 024
E-mail: info@promolex.md