

Мой мир

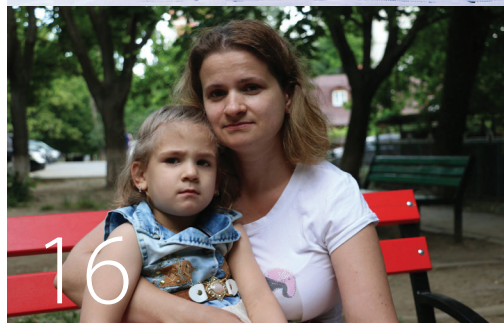
ИТОГИ КАМПАНИИ «Н=Н,
НЕОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ = НЕ
ПЕРЕДАЮЩИЙ, ПРОЙДИ ТЕСТ
НА ВИЧ!», ПРИУРОЧЕННОЙ КО
ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ПАМЯТИ
ЛЮДЕЙ, ПОГИБШИХ ОТ СПИДА

РУКИ ПРОЧЬ. ЧТО
ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ
ДОМОГАТЕЛЬСТВА, И
КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАС
ДОМОГАЮТСЯ?

АННА ВОСТРИЧКИНА:
«ХВАТИТ НЫТЬ, ПЕЙ ТАБЛЕТКИ
И ЖИВИ СЕБЕ СПОКОЙНО!»

содержание

АПРЕЛЬ-ИЮНЬ 2018



Новости

- 4 Институт по правам человека открыл горячую линию для людей с ограниченными возможностями
- 5 В Молдове 8505 человек живут с ВИЧ. Их число растет каждый год

Адвокация

- 6 Итоги кампании «Н=Н, Неопределяемый = Не Передающий, Пройди тест на ВИЧ!», приуроченной ко Всемирному дню памяти людей, погибших от СПИДа

Сексуально-репродуктивное здоровье

- 12 Внутриматочная спираль. Как это работает?
- 14 Приятные хлопоты. Список вещей, которые нужно обязательно взять с собой в роддом

Наши дети

- 16 Реже не бывает. Три истории семей, в которых растут дети с редкими генетическими заболеваниями

Советы психолога

- 22 7 признаков интернет-зависимости для тех, кто постоянно находится онлайн

Колонка юриста

- 24 Руки прочь. Что такое сексуальные домогательства, и как быть, если вас домогаются?

Над номером работали
Главный редактор, журналист Елена Держанская
Редактор русской версии Татьяна Гуджабидзе
Перевод SRL «IntraLex C&C»
Дизайн, печать IS «Tipografia Centrala»
Тираж 2500 экземпляров



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

Личная история

- 27 Евгений Барда: «Мне не раз говорили, что я не жилец. Потом, правда, встречали на улице и очень удивлялись, что я еще живой»

Гость номера

- 30 Полина Синяткина: «Если честно, я поймала себя на мысли, что горжусь тем, что у меня был туберкулёз...»

Жизнь со знаком «+»

- 34 Лечить наперед. Главное о профилактическом лечении туберкулёза при ВИЧ-положительном статусе
- 37 Елена Растокина: «Я должна была ехать на стажировку в Германию, сдала тест на ВИЧ, а он оказался положительным»

Лицо с обложки

- 40 Анна Востричкина: «Хватит ныть, пей таблетки и живи себе спокойно!»

Жизнь за колючкой

- 46 В пенитенциарном учреждении №9 Прункул начинает работу терапевтическое сообщество. Как туда попасть?

Жизнь без наркотиков

- 48 Сотни людей приняли участие в мероприятии «Вместе ради жизни», приуроченном ко Всемирному дню борьбы со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом



НОВОСТИ

Жительнице Молдовы по халатности не поставили диагноз ВИЧ, вследствие чего её ребенок заразился ВИЧ вертикальным путем. Теперь, в качестве компенсации морального ущерба, ей выплатят 600 000 леев

ВИЧ-положительной маме из Молдовы выплатят компенсацию морального ущерба в размере 600 000 леев за то, что два года назад, во время её беременности, у неё два раза брали анализ на ВИЧ и дважды болезнь не выявляли должным образом. Через несколько дней после рождения ребенка выяснилось, что он заразился ВИЧ через грудное вскармливание, во время родов, а также из-за отсутствия профилактического АРВ-лечения. Этого можно было избежать, если бы маму правильно диагностировали во время беременности, а затем предприняли все необходимые меры для профилактики вертикального пути передачи инфекции.

Согласно материалам дела, результаты которого были опубликованы на сайте Института по правам человека, женщина подала в суд на работников трёх медицинских учреждений, которые проявили халатность. «Женщина сдала кровь в поликлинике по месту жительства. Кровь должны были отправить в другой город на анализ. Но образец держали три недели в несоответствующих условиях, прежде чем отправить его в лабораторию на исследование. В суде это объяснили экономией топлива. В итоге, результат анализа был отрицательным, хотя на тот момент женщина уже была ВИЧ-позитивной», — объяснила адвокат Молдавского института по правам человека (IDOM), которая вела дело, Олеся Дорончану.

Также, из материалов дела известно, что результаты второго теста на ВИЧ не были озвучены пациентке, несмотря на то, что они были положительными. «У пациентки второй раз взяли кровь, но не сообщили ей, что сбор крови необходим для анализа на ВИЧ. Кровь снова держали две недели, прежде чем отправить в лабораторию. Результат второго теста был известен за месяц до родов, его отправили в медицинское учреждение, в котором пациентка сдавала анализ. Но результаты теста вскрыли только через месяц, то есть когда она уже родила. Пациентка отправилась рожать, и несмотря на отсутствие в её карточке результатов второго анализа, — ей не назначили профилактическое лечение. Уже после того как она родила, её семейный врач сообщил ей о том, что второй

результат анализа — положительный».

По мнению адвокатов, заражения ребенка ВИЧ-инфекцией можно было избежать, если бы все меры по профилактике были соблюдены должным образом.

Решение, вынесенное судом в июне 2018 о возмещении морального ущерба пациентке, будет обжаловано адвокатами Института по правам человека в Апелляционном суде, так как запрашиваемая ими сумма составила 1 миллион леев.

«Кроме того, в решении первой инстанции не признали факт разглашения ВИЧ-статуса. Хотя, как нам стало известно, о ВИЧ-положительном статусе пациентки узнали многие медработники», — дополнила Олеся.

Институт по правам человека открыл горячую линию для людей с ограниченными возможностями.

Молдавский институт по правам человека (IDOM) объявил об открытии горячей линии для людей с ограниченными возможностями. Позвонив по телефону 079 838 408, можно сообщить о домогательствах, принуждению к каким-либо действиям, отказе в медицинской помощи и о прочих нарушениях прав.

Кроме того, позвонив по вышеуказанному номеру, можно сообщить о нарушениях, которые имели место в психоневрологических интернатах и психиатрических больницах.

Звонок на горячую линию

079 838 408

бесплатный и анонимный.



В Конституции Молдовы заменили слово «инвалид» на «лицо с ограниченными возможностями»

В новой редакции Конституции Молдовы больше не будет употребляться слово «инвалид».

Правительство утвердило поправку к статьям 50 и 51 Конституции Республики Молдова.

Термин «инвалид» был признан дискриминационным к людям с ограниченными умственными и физическими возможностями. Изменения в Конституцию были внесены с учётом последних тенденций международного законодательства.

В ратифицированной Молдовой Конвенции ООН о правах лиц с ограниченными возможностями говорится, что странам необходимо переходить к новой парадигме

инвалидности. Теперь базовой ценностью становится переход от медицинской модели работы с людьми ограниченными возможностями к социальной, основанной на адаптации лиц с ограниченными

возможностями и их максимальной интеграции в общество.



В Молдове 8505 человек живут с ВИЧ. Их число растёт каждый год

По данным Больницы дерматологии и коммуникабельных болезней, в Республике Молдова 8505 человек живут с ВИЧ. По оценкам специалистов, их число составляет более 15000 человек.

В 2017 году медики выявили 835 человек, живущих с ВИЧ. Число новых случаев ВИЧ-инфекции ежегодно увеличивается на 800 человек.

По данным статистики, в 2017 году от заболеваний, вызванных ВИЧ, умерли 239 человек. Всего с начала

эпидемии от ВИЧ-ассоциированных заболеваний скончались 3382 человека.

Антиретровирусную терапию сегодня принимают 5162 человека, у 4130 из них — нулевая (не определяемая) вирусная нагрузка.

В Молдове антиретровирусная те-

рапия предоставляется бесплатно для всех категорий граждан. А тест на ВИЧ можно пройти бесплатно в Больнице дерматологии и коммуникабельных болезней, в центрах семейных врачей, любой частной лаборатории, а также в региональных социальных центрах и ВИЧ-сервисных организациях.

Маришуана остаётся самым распространённым наркотиком, который потребляют жители Европейского Союза

Согласно новому Европейскому отчету о наркотиках, маришуана остаётся лидером среди наркотических средств, которые потребляли за последний год жители Европейского Союза. По статистике, среди взрослых от 16 до 64 лет за последний год, маришуану хотя бы раз потребляли 24,1 млн. человек. На протяжении жизни маришуану потребляли 87,6 млн. человек.

На втором месте по популярности, находится кокаин. В отчёте отмечается, что за последний год кокаин употребили хотя бы раз 3,5 млн. человек в возрасте от 16 до 64 лет. На протяжении жизни кокаин потребляли 17 млн. жителей стран Европейского Союза.

Далее, по распространенности наркотических средств следуют метамfetамин (МДМА). Около 2,6 млн. человек потребляли хотя бы раз в жизни данные вещества за

последний год. А 13,5 млн. человек принимали их на протяжении жизни. Амfetамин на протяжении последнего года хотя бы раз употребляли 1,7 млн человек в возрасте от 16 до 64 лет. При этом, 11,9 млн. жителей Европейского Союза потребляли амfetамин на протяжении жизни.

Всего же, около 92 млн жителей Евросоюза в возрасте от 16 до 64 лет пробовали хотя бы раз в жизни запрещенные препараты. В возрас-

те от 15 до 35 лет об опыте потребления наркотиков, хотя бы раз на протяжении жизни, сообщили 18,9 млн человек.

Также, согласно данным отчёта, в 2016 году в странах Европейского Союза было произведено 1 млн. изъятий незаконных наркотических средств. Около 60% всех изъятий были произведены во Франции, Испании и Объединённом Королевстве.

Итоги кампании

**«Н = Н, Неопределяемый = Не Передающий,
Пройди тест на ВИЧ!»,**

**приуроченной к Международному дню
памяти людей, погибших от СПИДа**

Общественная ассоциация «Позитивная Инициатива» совместно с членами и партнерами в Республике Молдова (в том числе в Приднестровском регионе) в период с 1 по 31 мая провела крупномасштабную социальную кампанию под названием «Н = Н, Неопределяемый = Не Передающий, Пройди тест на ВИЧ!», приуроченную к Международному дню памяти людей, погибших от СПИДа.

Организатором кампании выступила: общественная ассоциация

«Позитивная Инициатива»

При финансовой поддержке: UCSMP, ЮНЭЙДС.

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

При поддержке: Администрации пенитенциарных учреждений, Генерального инспектора полиции, Генерального инспектора пробаии, Муниципальной дирекции здравоохранения, Больницы дерматологии и коммуникабельных болезней, футбольного клуба «ЗИМБРУ»

В партнерстве с: региональным социальным центром «Renastere», региональным социальным центром «Impreună pentru Viață», региональным социальным центром «Viata cu Speranta», общественными организациями «Genderdoc-M», «Adept», «Второе Дыхание», «Pas cu Pas Regiunea de Sud», «Adolescentul», «Альянс Общественного Здоровья», «Медико-Социальные Программы», «Милосердие», «Тринити», «Здоровое Будущее».

Генеральный онлайн-партнер: point.md

Медиа-партнеры: TV8, TVRomania, locals, allmoldova, moldova.org, stiri.md

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ!



Неопределяемый = Не Передающий

Организатор



Под эгидой



В партнерстве



Генеральный онлайн-партнер



При финансовой поддержке



При поддержке



Медиапартнеры





ЦЕЛИ КАМПАНИИ

- Повышение уровня информированности населения, особенно молодежи, по вопросам, касающимся ВИЧ/СПИДа.
- Повышение толерантности к людям, живущим с ВИЧ, и другим ключевым группам населения.
- Расширение доступа к полному спектру услуг (профилактика, лечение, уход и поддержка, тестирование) для людей, живущих с ВИЧ, и других ключевых групп населения.
- Развитие устойчивости услуг для людей, живущих с ВИЧ, и других ключевых групп населения.
- Укрепление межсекторальных отношений.
- Укрепление потенциала ключевых сообществ.

Кампания проводилась при непосредственном участии региональных партнеров. Таким образом, 13 организаций, предоставляющих услуги для людей, живущих/

затронутых ВИЧ, были вовлечены в процесс проведения кампании.

Концепция кампании, ее цели и задачи, а также мероприятия были разработаны при непосредственном участии представителей сообщества людей, живущих с ВИЧ и региональных партнеров общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

События кампании прошли в 40 районах Молдовы. В общей сложности более 30 000 человек было проинформировано посредством распространения информационных материалов.

МЕРОПРИЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ В РАМКАХ КАМПАНИИ

Тренинги/рабочие встречи с сообществами людей, живущих с ВИЧ

В ходе кампании во многих городах Молдовы (включая Приднестровье) были проведены встречи/семинары/встречи с представителями сообщества людей, живущих с ВИЧ. В ходе этих встреч участники обсудили вопросы, связанные с мероприятиями в рамках кампании, а

также определили цели и задачи на второе полугодие 2018 года.

Информационные сессии для молодежи

Во время данной кампании мы провели традиционные информационные сессии в школах, колледжах и 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. В ходе информационных сессий было проинформировано более 1000 молодых людей.

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. Волонтеры и



сотрудники организаций сообщества из городов Молдовы, включая Приднестровье, раздавали прохожим листовки, красные ленточки, брелоки и рассказывали о проблеме ВИЧ/СПИДа, а также призывали толерантно относиться к людям, живущим с ВИЧ. В ходе этой акции было проинформировано свыше 12 000 человек.

Акция «Повяжи красную ленту, прояви солидарность»

Целевая группа данной акции – автомобилисты, которым сотрудники и волонтеры 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.

В этом году в этом мероприятии также приняли участие сотрудники 42 подразделений Генерального инспектората полиции (ГИП).

Таким образом, в акции приняло участие около 6700 человек, из которых 3900 человек были проинформированы сотрудниками ГИП.

Зажжение свечей в память о людях, погибших от эпидемии СПИДа

Зажжение свечей в память о людях, погибших от эпидемии СПИДа, проходит каждый год. Во время акции родственники и друзья тех, кто погиб от эпидемии СПИДа, вспоминают близких людей и зажигают в память о них свечи.

Подобные мероприятия прошли в Кишиневе, Бельцах, Комрате, Кагуле, Бендерах и других городах.

Информирование и тестирование посредством мобильной клиники

В рамках кампании, мобильная бригада общественной ассоциации «Позитивная Инициатива» совершила ряд поездок в города Молдовы с целью проинформировать население о важности тестирования на ВИЧ и осуществить непосредственно само тестирование всех желающих.

Каждый, желающий получить консультацию и непосредственно само экспресс-тестирование на ВИЧ/гепатит С/сифилис, а также информационные материалы.

За период проведения кампании мобильная клиника совершила визиты в Яловень, Теленешть, Ниспорень, Стрэшень, Аенный Ной, Шолдэнешть, Хынчешть, Унгень и Орхей.

Лица, чьи тесты показали положительные или неопределенные результаты, были перенаправлены специалистами ассоциации в медицинские учреждения на местах для повторного тестирования и подтверждения их статуса.

Тестирование на ВИЧ партнером кампании

В течение месяца специалисты общественной ассоциации «Позитивная Инициатива» провели консультирование и экспресс-тестирование коллективов следующих медиа: diez.md, moldova.org, а также медиахолдинга «General Media Group».

Цель акции – показать простоту и доступность тестирования на ВИЧ,



а также повысить уровень осведомленности о проблеме ВИЧ/СПИДа.

Дружественный футбольный матч

24 мая на стадионе «Зимбру» в Кишиневе состоялся дружественный футбольный матч в честь Международного дня памяти жертв СПИДа, целью которого было усиление взаимодействия между лицами, принимающими решения, и привлечение внимания общественности к решению вопросов, связанных с ВИЧ/СПИДом, при участии представителей государственных структур, представителей структур ООН, общественных деятелей и т. д. Одним из важных элементов мероприятия было повышение осведомленности о важности тестирования на ВИЧ.

Программа мероприятия включала: тестирование на ВИЧ/гепатит С/сифилис всех желающих; брифинг для прессы; футбольный матч (2 тайма); вручение премий участникам матча.

На брифинге для прессы в качестве спикеров выступили:

Светлана Чеботарь, министр здравоохранения, труда и социальной защиты; Марин Максян, начальник Главного управления общественной безопасности Генерального инспектората полиции; Николай Желамски, исполнительный директор УСМП; Светлана Плэмэдялэ, страновой координатор ЮНЭЙДС в Молдове; Руслан Поверга, генеральный директор А.О. «Позитивная Инициатива»; Оля Тира, певица, посол доброй воли ЮНЭЙДС Молдова.

После окончания брифинга Светлана Чеботарь решила публично сдать экспресс-тест на ВИЧ, чтобы своим примером показать простоту процедуры и доступность.

Матч завершился счетом 3:3, как и следовало ожидать – победила дружба.

Рабочая встреча для представителей правоохранительных органов

В целях информирования партнеров о специфике кампании и о совместных запланированных мероприятиях в Кишиневе 14 мая 2018 года была проведена рабочая встреча с участием представителей

Генерального инспектората полиции и Национальной патрульной инспекции. Среди основных обсуждаемых тем были: содействие толерантности к ВИЧ-положительным людям, важность тестирования на ВИЧ, а также преодоления стигмы и дискриминации.

Информирование населения со стороны Генерального инспектората полиции

18 мая 2018 года представители Генерального инспектората полиции из 42 подразделений по всей стране провели акцию по информированию населения, в том числе водителей, о Международном дне памяти людей, погибших от СПИДа. В этот день полицейские по всей Молдове призывали людей заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких, пройдя тест на ВИЧ.

Конкурс «Поймай красную ленту!»

С 14 по 25 мая 2018 года в социальной сети Фейсбук был запущен онлайн-конкурс «Поймай красную ленту!».



В конкурсе могли принять участие все желающие независимо от пола, рода деятельности и возраста. Чтобы стать участником конкурса нужно было опубликовать фотографию любого автомобиля, на котором наклеена фирменная красная лента,

и выложить фотографию на своей странице в фейсбуке с определенным хэштегом.

При помощи генератора случайных чисел по итогам конкурса были определены три победителя.

Каждый из них получил памятные призы.

Флешмоб «Н=Н, Неопределяемый = Не Передающий»

В рамках кампании «Н=Н, Не-





«неопределяемый = Не Передающий» прошел одноименный флешмоб, в котором смог принять участие любой желающий. Для этого нужно было сфотографироваться с надписью «Н=Н» и выложить фотографию на своей странице в социаль-

ных сетях с хэштегом #НравноН #Неопределяемый=Не передающий. Присоединившись к флешмобу, его участники выразили солидарность и толерантность с теми, кто пострадал от эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Благодарим всех, кто принял участие в подготовке и проведении кампании. Вместе мы сделали этот мир еще лучше! ■



Внутриматочная спираль.

Как это работает?

Во всём мире около 214 миллионов женщин хотели бы отложить или исключить наступление беременности, но не пользуются каким-либо методом контрацепции. Между тем, сегодня на рынке контрацептивов существует огромное множество самых различных способов предотвратить наступление нежелательной беременности, а также защитить себя от болезней, передающихся половым путём. Мы уже писали о самых эффективных методах контрацепции. Сегодня мы развеём мифы о внутриматочной спирали.

СПИРАЛЬ МОЖНО УСТАНОВЛИВАТЬ ТОЛЬКО УЖЕ РОЖАВШИМ ЖЕНЩИНАМ. ЕСЛИ ЕЁ ИМПЛАНТИРОВАТЬ МОЛОДОЙ НЕРОЖАВШЕЙ ДЕВУШКЕ, НИЧЕГО ХОРОШЕГО ИЗ ЭТОГО НЕ ВЫЙДЕТ.

Это неправда. Спираль можно имплантировать как рожавшим,

так и не рожавшим женщинам любого возраста, в том числе сразу после аборта или выкидыша. В том числе спираль могут использовать женщины, живущие с ВИЧ и принимающие антиретровирусную терапию.

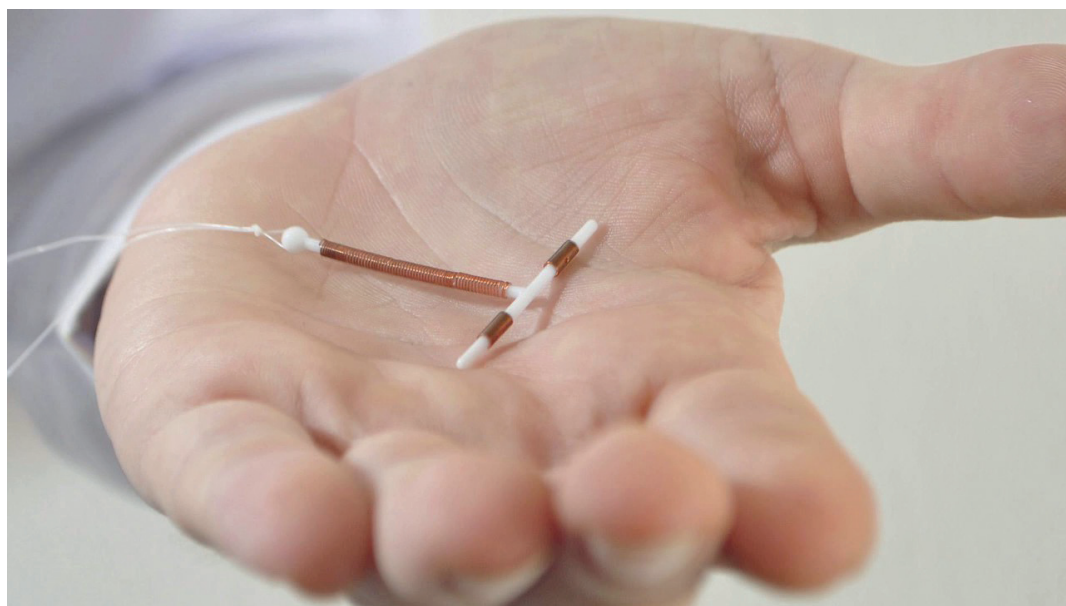
Внутриматочная спираль представляет собой приспособление в форме буквы Т (3-5 см), которое вводится в полость матки. Сегодня существует два вида спиралей: прогестинсодержащие (гестагенсодержащие, гормоносодержащие) и медьсодержащие спирали. Изготовлены они из безопасного пластика и включают в себя либо тонкую медную проволоку, либо контейнер, из которого медленно высвобождается небольшое количество прогестина.

Принцип работы спирали следующий: медьсодержащая спираль вызывает искусственное воспаление в матке, токсичное для сперматозоидов и препятствующее прикреплению яйцеклетки. Спирали с небольшим количеством гормонов высвобождают их, что в свою очередь утолщает цервикальную слизь

и не позволяет сперматозоидам проникать в фаллопиевы трубы, где происходит оплодотворение.

Вопреки распространённым мифам, спираль не приводит к бесплодию и не влияет на фертильность женщины. При этом спираль защищает женщину от наступления беременности на 99%. Это значит, что из 1000 женщин, использующих спираль в первый год, забеременеют от шести до восьми. После 10 лет использования спирали беременность наступит у двух женщин из ста.

К противопоказаниям для внутриматочной спирали относятся следующие факторы: беременность, активная маточная инфекция, злокачественные образования в матке или шейке матки, неспособность к размещению и сохранению устройства, аномальные необъяснимые кровотечения, а также непереносимость препаратов, содержащихся в спирали. Показанием к удалению спирали служит наступление менопаузы, а именно отсутствие месячных на протяжении минимум 12 месяцев подряд.



Важное примечание: спираль не защищает женщину от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ и сифилиса. Поэтому очень важно при применении спирали использовать презерватив в случае, если вы не уверены, что ваш партнёр абсолютно здоров. Помните, что презерватив – это единственное средство контрацепции, которое целиком и полностью защищает обоих партнёров от инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции.

УСТАНАВЛИВАТЬ СПИРАЛЬ УЖАСНО БОЛЬНО. КРОМЕ ТОГО, ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА ПАРТНЁР ПОСТОЯННО ЧУВСТВУЕТ «УСИКИ», А ЭТО НЕ ОЧЕНЬ ЗДОРОВО.

Устанавливать внутриматочную спираль может только врач. Процесс как правило занимает не больше 15 минут. Его можно проводить как с применением местной анестезии, так и без неё, если женщина может потерпеть небольшой дискомфорт внизу живота.

Устанавливать медьсодержащую спираль рекомендуется в течение 12 дней после начала менструального кровотечения в любое удобное для женщины время (не только в период менструального кровотечения). При этом применения какого-либо дополнительного метода контрацепции не требуется. Также спираль можно установить в любое другое время, при единственном условии – женщина не должна быть беременной.

ВОЗ допускает установку спирали сразу после родов, даже если после рождения ребёнка прошло не менее 48 часов.

Что касается ощущений во время полового акта, если спираль установлена правильно, так называемые «усики» спирали или нити, которые остаются вне шейки матки, не должны приносить дискомфорт. Если же ваш половой партнёр ощущает их или жёсткий кончик спирали и это доставляет неудобство – вам нужно обратиться к врачу. Возможно, спираль была установлена неправильно или вам просто не подходит этот контрацептив.



СПИРАЛЬ ДАЕТ МНОЖЕСТВО ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, ЗАЧЕМ РИСКОВАТЬ?

А вот и нет. Единственный побочный эффект, который может встречаться сразу после установки спирали (3-6 месяцев) – небольшие кровянистые выделения из влагалища между циклами, обильные месячные, а также боль во время периода.

Также очень редко, но может возникнуть воспаление тазовых органов в случае, если в период установки спирали женщина болела какой-либо инфекцией органов малого таза.

Одно из преимуществ спирали – вероятность снижения риска рака шейки матки у женщин, которые постоянно её используют. Согласно исследованиям, опубликованным в 2017 году, частота рака шейки мат-

ки была на треть ниже у женщин, которые использовали внутриматочное устройство, чем те, кто не пользовался таким же устройством. Учёные объясняют это тем, что при введении спирали, она провоцирует выработку специальных антител, которые помогают бороться с вирусом папилломы человека. Именно он вызывает рак шейки матки в большинстве случаев.

Кроме того спираль удобна тем, что ее можно использовать до 10 лет, не применяя дополнительные средства защиты. А сразу после её извлечения женщина может забеременеть снова. Извлекать спираль также может только врач.

Перед тем как решиться на введение спирали, нужно проконсультироваться с врачом. Он определит – подходит вам этот метод контрацепции или нет. ■

Приятные хлопоты.

Список вещей, которые нужно обязательно взять с собой в роддом

Итак, вы готовитесь стать матерью, а значит скоро или совсем скоро вам придется провести минимум три дня в роддоме. Какой бы вариант вы не выбрали – частный или государственный – вам придется взять с собой сумку со всем необходимым. В этой статье мы расскажем, что именно пригодится вам в первые дни после родов.

■ **Подгузники для новорожденного.** Сразу же после родов подгузники станут вещью первой необходимости в вашем доме, поверьте. Покупайте их с пометкой «для новорожденных» и гипоаллергенные, чтобы у малыша не появилась сыпь от подгузников. Для первых нескольких дней после рождения, одной пачки будет вполне достаточно.

■ **Влажные салфетки без запаха, для самых маленьких.** Сразу после рождения медсестра должна протереть малыша от околоплодных вод, сгустков крови и прочего. Важно, чтобы салфетки были без запаха и не травмировали кожу малыша.

■ **Маленькая десертная ложечка и капли от колик.** Колики или вздутие живота может проявиться у малыша в самые первые дни жизни. А чтобы не искать лекарство впопыхах, лучше запастись им заранее, купив его в любой аптеке в виде капель. Для чего нужна ложечка, объяснять не надо.

■ **Зелёнка и ватные палочки.** Конечно, мы надеемся, что подобные вещи первой необходимости уже есть во всех роддомах нашей страны, но на всякий случай лучше взять их из дома. Зелёнка и ватные палочки пригодятся вам для обра-

ботки пуповины малыша.

■ **Бутылочка и соска.** Прежде всего, помните – нет ничего более полезного для малыша в первый год его жизни, чем грудное вскармливание. Это не относится к мамам, которые живут с ВИЧ. Для них грудное вскармливание противопоказано, из-за риска передачи ВИЧ с грудным молоком.

Если так сложатся обстоятельства и вам придется докармливать малыша или вовсе перейти на смесь – под рукой должна быть удобная бутылочка. Лучше всего, чтобы она была из стекла, это экологично. Если вы боитесь, что она разобьётся – выбирайте пластмассовые бутылки без добавления вредных примесей. Как правило, эта информация есть в инструкции у добросовестных производителей. Давать ли малышу соску – это



только ваш выбор. С ней конечно спокойнее, но зато потом придётся отучать. В любом случае возьмите её с собой.

■ **Прокладки для груди.** Да, такие существуют. Продаются они в аптеках, по форме напоминают ватные диски, только большие. Прокладки для груди нужны кормящим мамам, так как в первые дни, пока режим кормления налаживается, молоко может приходиться в самые неожиданные моменты, и чтобы не передеваться каждый час, просто используйте эти прокладки. Их достаточно правильно вставлять в бюстгальтер и менять по мере необходимости. В случае, если мама живет с ВИЧ, прокладки помогут пережить первые проявления молока, пока не начнут действовать препараты, подавляющие лактацию.

■ **Гигиенические прокладки повышенной впитываемости.** Подобные прокладки будут вам нужны в первые часы сразу после родов (в случае, если вы родите естественным путем), чтобы впитывать лишние выделения из матки. Поверьте, их будет много, вас это не должно пугать, но ваш врач должен быть в курсе – какие именно выделения у вас были и в каком объёме.

Одежда для кормления. Главное её правило – вам должно быть удобно оголять грудь для кормления и обеспечивать доступ ребенка к ней за считанные секунды. Это могут быть майки либо сарафаны с пуговицами на груди, свободные сорочки или рубашки с большим вырезом – всё, что вашей душе угодно. Главное, чтобы грудь всегда была наготове. И кстати, роддом – это не больница, так что стильная и со вкусом одежда там только приветствуется.

■ **Вода, много воды.** В общем-то, здесь может быть и сок, и любимый зеленый чай, а также компот и прочие напитки (кроме алкогольных, естественно), которые вам нравятся. Дело в том, что грудное молоко приходит, только если мамочка много пьёт, причем желательно, чтобы эти напитки были либо комнатной температуры, либо теплыми. Чем больше вы будете пить – тем больше будет молока. А чтобы не искать в роддоме удобную чашку или определенный чай –



лучше возьмите все это с собой. Чайник, либо горячая вода, там всегда найдутся.

■ **Вещи для новорожденного.** На самом деле их нужно не так много. Двух пар ползунков, боди, распашонок, шапочек, рукавичек и носков вполне достаточно. Постирать их перед родами в специальном порошке для детей (чтобы не было аллергии). Новорожденные детки почти совсем не пачкаются, так что одежды должны быть по минимуму.

■ **Люлька-переноска, она же автокресло.** Например, за границей маму с новорожденным не выпускают из роддома, если при них нет специальной люльки-переноски, которая служит автокреслом. И правильно делают. Советская традиция забирать малыша в одеяле с ленточкой – это уже средневековье. Чтобы защитить малыша и обеспечить его безопасность, купите заранее специальное автокресло, которое будет служить переноской. А чтобы не нервничать в ответственный момент, заранее прочтите инструкцию и попробуйте пару раз его установить в машину. Даже если ее у вас нет и после выписки вы поедете на такси, – ребенка нужно уложить в кресло, а не везти его на руках.



■ **Жаропонижающие свечи.** Опять же, нам бы хотелось верить, что и это есть во всех роддомах, но случается разное. Поэтому, чтобы не переживать, купите заранее в аптеке жаропонижающие свечи для детей до года. Это может быть парацетамол, ибупрофен или вибрукол (вирбукол – гомеопатическое средство, эффективность которого не доказана научно – прим.ред.). Какие свечи лучше – вам подскажет врач. Свечи нужны будут на всякий пожарный, если у малыша поднимется температура, и он почувствует себя плохо.

■ **Фотоаппарат.** Вот вы усмехаетесь, но когда ваш сын или дочка вырастут, поверьте – фотографии первых часов их жизни станут самыми ценными и трогательными. Не поленитесь одолжить фотоаппарат у знакомых, если у вас нет своего.

Список этот вы можете дополнять своими любимыми вещами, а также вещами, которые вам советуют друзья и знакомые. Помните, что пребывание в роддоме должно быть для вас максимально комфортным и удобным. И если этот комфорт не может предоставить сам роддом, вы должны создать его для себя сами. ■

Реже не бывает.

Три истории семей, в которых растут дети с редкими генетическими заболеваниями

В Молдове около 1000 человек живут с редкими генетическими заболеваниями.

Точной цифры не знает никто, потому что в некоторых случаях из-за нехватки знаний, как самих родителей, так и врачей, а также из-за элементарного отсутствия медицинского оборудования, дети и их семьи годами живут с редкими болезнями, даже не догадываясь об этом. Мы разыскали три семьи, в которых растут дети с различными редкими болезнями и попросили рассказать о том, как они живут и борются за свое место под солнцем.

«КОГДА ЖЕЛТУХА НАКОНЕЦ ПРОШЛА, НАС ВЫПИСАЛИ ДОМОЙ С ДИАГНОЗОМ – СПАСТИЧЕСКИЙ ТЕТРАПАРЕЗ, ДЦП. НО ЭТО НЕ ТО»

**Инна Галоуза, 35 лет, домохозяйка
БЕРЕМЕННОСТЬ**

Первого ребенка я родила в 24 года. Девочка родилась здоровой, мы назвали ее Викой. После декрета я устроилась на работу в молдо-гурецкий лицей, преподавала румынский язык и литературу в старших классах. Я очень много работала, многого добилась. Но в какой-то момент, наверное, устала, захотелось посидеть дома с ребенком, и мы решили родить еще одного. Мне тогда был 31 год.

Беременность уже началась с осложнений, у меня и кровотечения были, и угроза выкидыша. Когда я пришла на свое первое УЗИ, то увидела маленькое бьющееся сердце и рядом огромную гематому. Дочку я оставила. А с того момента ушла в отпуск по уходу за ребенком.

Старшей на тот момент было 6 лет. И я, чтобы не терять времени, находясь в декрете, решила защитить свою докторскую.

В итоге на 8 месяце беременности, буквально за день до назначенного дня защиты, у меня отошли воды. Без потуг, без схваток, меня тут же положили в больницу. Ребенок 25 часов находился без околоплодных вод, но родился нормальным, за-



Инна и Арина Галоуза

кричал, рефлексы в норме, вес 2600 гр. На 3 день Арина начала желтеть. Нас положили в стационар, и мы по 6 часов лежали под лампой. Неделю нас продержали и выписали. Но ребенок все равно оставался желтым, и желтуха никуда не уходила.

БОЛЬНИЦА

На 28 день после рождения у Ариши поднялась температура, она отказалась принимать пищу, и нас забрали в больницу со словами: «Такого желтого ребенка мы еще не видели». Она впала в кому, ей сделали переливание крови – шансов нам не давали. Мне дали подписать бумагу, в которой сообщалось о том, что дочь может потерять зрение, и все в этом роде. Когда подписывала, я чувствовала, как у меня подкашиваются ноги.

В больнице Аришу сначала лечили от вирусов, потом стали грешить на реус-фактор, может быть вакцины виноваты, я не знаю. Месяц мы лежали в больнице, а врачи не могли понять, что с ребенком. Ей сделали 2 неудачные пункции, какие только антибиотики и противовирусные не кололи – у нее до сих пор на руках шрамы от уколов.

Я не помню себя в этот момент, я жила на автомате, как зомби. Ко мне каждый день подходили врачи и повторяли: «Все будет плохо», а я каждый раз им отвечала: «Нет, у нас все будет хорошо, я знаю». Я подходила к Арише, бесконечно тыкала ей фонариком в глаза, а она не реагировала. У нее появилась спастичность (повышенный тонус в мышцах конечности, возрастающий при растяжении мышцы и вызывающий ее сопротивление выполнению пассивных движений – прим. ред.), она не могла засунуть ручку в рот, вместо этого оттопыривала ее в сторону и резко отворачивала голову.

Месяц мы пролежали в больнице после комы.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

Когда желтуха наконец прошла, нас выписали домой с диагнозом спастический тетрапарез, ДЦП. Но это не то. Потому что ее симптомы подходят под множество других заболеваний. Как только мы приехали, я села за компьютер и начала искать. Оказалось, что подобные случаи встречаются один на 40 000.

У Ариши отлично работает головной мозг (мы ведь делали компьютерную томографию, она не показала никаких отклонений), у нее нарушена координация движений, она может чашку с третьей попытки взять. Еще у нее спастическая речь, она очень специфическая, но я ее понимаю.

Конкретного лечащего врача у нас сейчас нет. Я просто не нашла подходящего. Мы постоянно экспериментируем, с таблетками в том числе. Пошла Ариша в 2,5 года, и то, находясь под сильнодействующими препаратами, которые блокировали страх. В детстве она часто падала, и этот страх упасть мешал ей. Дочке тяжело себя обслуживать – в этом возрасте ребенок уже может сам поест, сам сходить на горшок. Ей это стоит больших усилий, она думает наперед, как это сделать, если она не справляется, у нее начинается паника, она кричит мне: «Помоги!».

СЕГОДНЯ

Первые три года я находилась рядом с Аришей 24 часа в сутки. Я была похожа на загнанного щенка, было очень тяжело. В три года я отдала ее в обычный садик. Сначала она ходила туда полдня. Недавно начала спать и, конечно, мне стало намного легче. Я начала следить за собой, возможно, вернусь на прежнюю работу.

До 6 лет я официально нахожусь в отпуске по уходу за ребенком, но постоянно ишу подработку, недавно начала вязать и продавать мягкие игрушки. Деньги нужны всегда: минимум раз в несколько месяцев Арише необходим реабилитационный курс на 10-15 дней, массаж.

У Ариши тяжелая форма ограничения возможностей, которую надо подтверждать каждые 2 года на специальной комиссии. Именно поэтому я трудоустроена на должность ее персонального ассистента. В Кишиневе количество этих мест ограничено. Я ждала полтора года, чтобы меня оформили. В качестве поддержки государство платит нам около 1500 леев в месяц. Конечно, этого не хватает.

Сегодня дочка все учится делать с нуля. Вот уже несколько месяцев я учу ее подниматься и спускаться по ступенькам, еще нам предстоит выучиться прыгать, пока она боится этого. Она поддается обучению, это главное.

Я состою в организации «Соріі Ploii». Я случайно их нашла, и поняла, что мне нужно вступить в эту организацию. Там я занимаюсь пиаром, мы периодически организуем разные события, флешмобы. Нас 40 мамочек с детьми, у которых редкие заболевания. Мы стараемся встречаться все вместе, помогаем друг другу советами, у нас есть своя группа в фейсбуке.

СЕГОДНЯ

В какой-то момент, когда было очень тяжело, один человек посоветовал мне перестать заикливаться на негативе и начать замечать радостные моменты. И я начала вести «Журнал счастья», куда записывала, когда Арина первый раз улыбнулась, когда первый раз сказала: «А-а-а», это очень помогает.

Я не планирую далеко наперед, потому что не знаю, что будет завтра. Арина научила меня жить настоящим моментом, ценить каждую минуту, каждую секунду жизни.

А еще Ариша научила меня разбираться в людях и прощать за их невежество, за их черствость, за их неприятие. В конце концов, где-то там, на небе, все предreshено, и как оно должно быть, так и будет.

ДОЙНА ЛОСЕЦКИ: «В МОЛДОВЕ КАЖДЫЙ ГОД РОЖДАЮТСЯ ОКОЛО 40 000 ДЕТЕЙ. ИЗ НИХ 2-3 ДЕВОЧКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА СВЕТ С СИНДРОМОМ РЕТТА»

Дойна Лосецки – мама троих детей, юрист, основатель организации в помощь детям со сложными заболеваниями Sorii ploii. Пять лет назад ее средней дочери Александре поставили редкий диагноз – синдром Ретта. Это наследственное генетическое заболевание нервной системы, которое встречается преимущественно у девочек один раз в 10 000 - 15 000 случаях. В Молдове таких детей можно пересчитать по пальцам одной руки. О них, о своей дочери и желании помочь Дойна рассказала в личной истории.

ДИАГНОЗ

В Молдове сегодня зарегистрированы 8 девочек с синдромом Ретта. Это значит, что они прошли через Республиканский генетический



центр в Кишиневе. При этом нужно учитывать, что у нас невозможно было поставить этот диагноз по анализам до недавнего времени, только если на глаз, по симптоматике. Чтобы сдать генетический анализ и выявить мутацию, которая привела к синдрому Ретта, нужно куда-то ехать. Мы поехали в Милан, сдали анализ там, полгода ждали результат, и нам подтвердили диагноз.

Мы поехали туда все вместе – я, муж, Александра, был еще наш друг, который все переводил. Собрались консилиум, в кабинет зашла женщина-лаборант, и у нее в руках был этот белый конверт с результатами. Мне с тех пор не нравятся конверты, особенно белые (смеется). Я не могла там упасть в обморок, я себе этого позволить не могу. Но вот тогда был самый сложный момент в моей жизни с Александрой – этот белый конверт. Я пыталась улыбаться, конечно, но все было как в тумане. Конечно, я уже знала о синдроме Ретта на тот момент, потому что многое читала. Но лучше бы не знала. Честно. И я всем говорю – читайте по ребенку, а не по интернету. Да, это сложно и страшно, но чувствуйте ребенка. Интересно можно почитать в самом начале и

все, ну еще, если вдруг изобретут лекарство от этой болезни.

АЛЕКСАНДРА

У нее все было как у обычного ребенка, ну были какие-то задержки в развитии, но вроде все как у всех. В какой-то момент, ей тогда было около полугода, все исчезло, все навыки, и началась история с хождением по врачам. Точнее по мукам. Мы 5 лет ходили, прежде чем нам поставили диагноз.

Сегодня ее обычный день – это мой обычный день. И если у нее все хорошо – у меня все будет хорошо, я что-то успею, встречу с кем-то, что-то решу, сделаю что-то важное для организации, родителей, детей. Если у нее что-то случилось или ей плохо – все, день испорчен у обоих. Просыпаемся мы поздно, завтракаем, идем в школу, летом она ходит в реабилитационный дневной центр.

Александра скоро 10 лет, она сама ходит, не подумной походкой, конечно, но она ходит, и это важно. При этом она совсем не говорит, а значит, не может сказать, что она хочет, мы должны все время знать, что ей нужно. Мы кормим ее по часам, постоянно даем воду, потому что она не может ее попросить. Я все время ставлю себя на ее место,

чтобы понять, каково ей. Описать это нереально.

У Александры непереносимость глютена и лактозы. И кормить ее тем, что едим мы – сложно. Многие продукты мы заказываем. Она не ходит сама в туалет, она совсем не обслуживает себя.

В течение года она ходит в школу – это единственная молдавская школа по республике для детей с тяжелыми патологиями «Orfeu». Есть еще школа №6 – она русская. Наша школа комплексная – там садик, начальные классы и гимназия. Детки все очень сложные, но воспитатели и учителя молодцы. В классе около 5-8 детей. Саша единственная с таким синдромом. Она там целый день, до 17:00, сама, без тьютора. Она вообще очень спокойный ребенок. Пока она в школе я пытаюсь работать и быть мамой для младшей – двухлетней Софии. В три она пойдет в садик, а пока я пытаюсь совмещать. У меня вообще-то 4 детей. Четвертый – это мой ребенок, которого я родила и которого пытаюсь поднять, чтобы мы хотя бы закончили университет.

«СОПІ ПЛОПІ»

Это началось, когда я поняла, что

у Александры проблемы. Ей тогда был год и один месяц. Я поняла, что все сложно, и неважно, какой диагноз, надо что-то делать. В 2014 году мы зарегистрировали неправительственную организацию «Сорiii ploii». Мы – это группа родителей детей с ограниченными возможностями. У нас в подъезде трое проблемных детей, так что найтись было не сложно. Мы гуляли, общались, как-то пробовали поддержать друг друга и помочь. Потом я встретила очень хорошего человека, она сейчас моя подруга – это Алена Думитраш, основательница организации «SOS Autism». Именно она посоветовала основать НПО, так мы и сделали.

Нас 47 мам с детьми с редкими болезнями. Но не все с редкими генетическими, это нереально же. У нас разные болезни, но все диагнозы сложные, есть и аутизм, синдром Дауна, Ретта, Драве, есть самые разные дети. Они все нас сами находили. Мы собираемся с этими мамами, общаемся, меня это поддерживает и дает столько сил! Когда они приходят к нам, они вырываются из этого омута. Мы можем просто собраться все вместе на чай, два часа сидеть и общаться, и это столько сил дает! Ты после таких встреч выходишь окрыленная.

Мы уже выиграли два гранта, сейчас мы ждем денег, чтобы начать работать. Центр, о котором я говорила – это часть большого гранта, который нам выделили. Я хочу сделать то, чего не хватает родителям и то, чего не дают нашим детям. Это будет центр, где будут заниматься с детьми и с родителями тоже.

ЖИЗНЬ «ДО» И «ПОСЛЕ»

Я по профессии юрист, много лет работала в паспортном столе. С 2008 года я вольный художник, с тех пор как родилась Александра. В семье работает муж, он тоже юрист, но работает не по профессии. Старший сын подрабатывает и сам себя обеспечивает.

Понимаешь, у нас была жизнь до Александры и после. У мужа тогда был свой небольшой бизнес, мы купили квартиру, потом машину, начали делать ремонт, все шло как по маслу. Это все жизнь до. И вот наступила жизнь после – мы пытаемся выжить, перестроить всю жизнь вокруг под Сашу.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Надо жить здоровой жизнью, это главное. Неважно, есть беременность или нет. Если так случилось и беременность наступила, нужно смотреть все – анамнез, генетику, наследственность, возраст. Если есть деньги – нужно обязательно сделать анализ на генетику. Да, у нас в стране всю генетику не делают. Но самые частые синдромы можно выявить на таком этапе, когда еще можно решить – рожать ребенка или нет.

Если совсем честно, я скажу – рожать больных детей не надо. Я не за аборт, ни в коем случае. Но если на раннем этапе выявили отклонение – не надо рожать больных детей. И пусть меня будут осуждать. Я никогда не поверю родителю, который скажет: «Как я обожаю своего больного ребенка, у нас нет никаких проблем, да я за него – горой», это неправда. Хочется иногда просто сбежать. Все соскакивают, и мы все люди. Поэтому если есть возможность пройти хорошую диагностику, УЗИ и так далее – надо делать. И потом, ну какое счастье у этого ребенка? Нехорошо это все. Но это моя позиция, и я ее не меняю.

КАК ЗАМЕТИТЬ?

Не все рождаются большими, поэтому за ребенком нужно просто следить. Просто живите нормально и смотрите за ним, когда он поднял головку, когда сел, когда пошел, когда ползать начал. Есть общепринятые рамки – плюс, минус. И если вас что-то тревожит – сразу же идите к врачу. Меня, например, насторожило то, что Александра все время кричала. И это не просто плач, это был крик, истерика, и это ненормально. А дальше просто начали теряться навыки – по чуть-чуть все, но это регресс в развитии. При этом человек физически развивается, а навыки регрессируют. Ну и главный симптом при синдроме Ретта – это так называемое «мытье рук», когда ребенок постоянно как бы моет руки. Этот симптом поставил точку.

УРОК

Александра научила нас жить качественно. И не только для себя. Жить и помогать. А если получается кому-то помочь – это такой стимул, чтобы дальше проходить

это все. И еще она научила любить. Банально вроде, но она научила любить как-то особенно. А ее не любить невозможно, ей это дает силы, она питается этой любовью. Ее нужно целовать каждый день, обнимать, говорить красивые слова. Я вот недавно говорю ей: «Саша у нас такая красивая, умница, просто супердевочка», а София, младшая, слышит это, подходит к Саше и щиплет ее за ногу – конкуренция (смеется).

ВЕРОНИКА МОИСЕЙ: «САМОЕ СТРАШНОЕ НАЧИНАЕТСЯ, КОГДА У БОГДАНА ЧТО-ТО БОЛИТ И НАДО ЕХАТЬ К ВРАЧУ»

Домохозяйка, а в прошлом бухгалтер, Вероника Моисей знает о диагнозе сына больше, чем среднестатистический врач из Молдовы. У семилетнего Богдана гликогеноз 1 типа, который встречается с частотой - 1 случай на 40-70 000 населения, и мукополисахаридоз, который диагностируют у 1 ребенка из 100 000 родившихся. Оба диагноза требуют круглосуточного ухода. Вероника обеспечивает это блестяще, умудряясь сохранить себя в здравом уме и ясной памяти.

БОГДАН

Богдану семь лет, его диагноз – гликогеноз 1 типа. Это редкое генетическое заболевание, при котором печень не вырабатывает важный фермент, из-за чего у Богдана постоянно падает уровень сахара в крови, вплоть до нуля, и он может впасть в кому.

Родила я его сама, естественным путем, это мой второй ребенок, он родился в срок, все было хорошо. На 8 месяце беременности УЗИ показало, что у Богдана брадикардия (замедленный ритм сердечной деятельности – прим. ред.), но меня успокоили, дали симптоматическое лечение, я немного полежала в больнице, и меня выписали.

Сразу после рождения у Богдана была гипогликемия, это пониженный уровень сахара в крови. Он родился холодным, кожа была голубого цвета, он не плакал, не кричал, врачи испугались конечно, но только через 24 часа вызывали



Вероника и Богдан Моисей

скорую и перевезли нас из Второй больницы в Первую, где сразу положили в реанимацию.

Когда после рождения нас перевели во Вторую больницу, сыну сделали пункцию и поставили диагноз – менингит, цитомегаловирус и герпес.

После родов месяц мы провели в больнице. Мне не разрешили кормить Богдана грудью, потому что у него начались конвульсии. Это сейчас я уже понимаю, что это происходило из-за скачков уровня сахара в крови. А тогда ему ставили капельницы, каждые три часа я сцеживалась, и они относили ему молоко, чтобы кормить из шприца. Малыш все время находился в барокамере. Я не была с ним в реанимации, меня не пускали, просто забирали молоко и отправляли обратно. Бывало, что мне давали его подержать один раз за сутки, на 5 минут и все. Первые две недели я даже не знала, какого цвета глaza у моего сына. В какой-то момент я уже позвала батюшку, я просто не знала что делать.

НАЧАЛО

Через месяц нас выписали домой. Он рос, но конечно я с самого начала понимала, что он не развивался согласно нормам. С 3-4 месяцев я

стала замечать, что у него размеры головы намного больше, чем должны быть. И конечно я все время задавала вопрос неврологу – а нормально ли это? Меня успокаивали и говорили, что все хорошо. До 4 месяцев мы раз в месяц ложились в больницу на профилактику и каждый раз мне говорили, что все хорошо. А потом у него начал увеличиваться живот. И я забила тревогу.

В 9 месяцев нас направили на УЗИ головного мозга, так как было подозрение на жидкость в головном мозгу. Мы поехали, и так получилось, что я не покормила его через три часа, как обычно, а продержала без еды 5 часов. В какой-то момент его начало трясти, он сильно ослабел, практически отключился. Тогда я запаниковала, а сегодня понимаю, что у него просто сильно упал сахар в крови.

Потом у него поднялась температура и долгое время мы не могли ее сбить, около двух недель. Мы вызывали скорую, лечили его от несуществующих вирусов, но ничего не помогало. Мы легли в одну больницу, во вторую, начались обследования и выяснилось, что внутренние органы сильно увеличены, особенно печень. Я начала

искать гепатолога, мы опять легли в больницу, в реанимацию, температура не падала, кровь невозможно было взять на анализ – ее брали, и через 3 секунды она превращалась в сгусток. Все это время он питался тем, что было ему противопоказано: молочное, которое ему нельзя, сахар, фрукты. Печень увеличивалась, а я не знала, что делать.

После долгих скитаний, нас наконец отправили на исследование к генетику. Она нам поставила три диагноза и все под знаком вопроса, но я не могла спать, не зная точного диагноза. В итоге мы с мужем нашли самый крупный генетический центр в Москве, поехали туда и там за 2 недели нам поставили точный диагноз – гликогеноз 1 степени, все обследования мы делали за свой счет.

БОРЬБА

В Москве нам сразу сказали, что нужно купить глюкометр, научили им пользоваться, все рассказали. Когда мы вернулись домой, сразу сели на строгую диету. Богдану нельзя молочное, сахар и фрукты. Каждый день ему нужны лекарства и кормление по часам. У нас были моменты, когда я делала анализ глюкометром каждый час, это было

нужно, чтобы понять насколько повышается глюкозу этот продукт, или это лекарство. Сегодня я могу определить на глаз: если часто дышит, значит либо температура, либо пониженная глюкоза, либо боли. И я четко знаю, что мне делать.

Богдан просыпается поздно, в 9 утра он ест кашу, в 11 пьет специальный разведенный в воде крахмал, чтобы поддержать сахар на нужном уровне, в 13:00 он ест суп, в 15:00 снова крахмал, в 17:00 он кушает второе, в 19:00 пьет лекарства, в 21:00 перекус, в 23:00 снова лекарство, оно более сильное, потому что за ночь сахар падает еще больше и наутро я могу его просто не разбудить. В 23:00 Богдан ложится спать, я же встаю в 6:30, чтобы заняться своими делами. Но только последние полгода, так как у нас есть американский препарат. До этого я 6 лет просыпалась в 03:00 ночи, чтобы дать ему лекарство.

Упаковка этого чудо-лекарства стоит 351 евро, и оно нужно именно для ночного времени суток, чтобы я не вставала и не пыталась засунуть еду или лекарство в спящего ребенка. Этот препарат мне вы寄ают из США, раз в 3 месяца, в той дозировке, которая нам нужна, бесплатно.

ПОМОЩЬ

Как мы попали в Америку? Когда диагноз подтвердился, я много времени проводила в интернете, читала, искала выход и нашла международную организацию, в которой познакомилась с родителями таких же детей. И одна мама рассказала, что в Польшу приезжает светила науки по этой теме, чтобы провести конференцию. Я неделю думала и решила, наняла машину, Богдана на руки и туда. Нас так ждали! Врач нас протестировал, выслушал, рассказал все о болезни, и мы уехали домой. Это был 2014 год. А через какое-то время он сделал нам вызов в США, и мы полетели. Деньги на самолет собирали через интернет. Как мы долетели с пересадками, только я знаю.

В США Богдана наблюдали неделю в госпитале, провели все нужные обследования и выписали препарат, который нам теперь вы寄ают.

ВТОРОЙ ДИАГНОЗ

Но у Богдана есть еще один диагноз – мукополисахаридоз. Об этом,

втором диагнозе впервые заговорили врачи из США (этот диагноз подтвердился через неделю после записи интервью – прим. ред.)

В 4 – 4,5 года Богдан начал медленно деградировать. До этого времени он развивался, не идеально, но развивался. Он, например, говорил какие-то слова, открывал сам дверь, мог сам выкинуть памперс в мусор. Сначала я заметила, что он начал смотреть не прямо, а в сторону. Мы пошли к окулисту, нам сказали, что он совсем не видит даль. Потом он начал все меньше и меньше ходить. Потерял слух, сейчас у него всего 60%. Сегодня он совсем перестал ходить, он не обслуживает себя и даже не понимает, что происходит вокруг. При втором диагнозе в организме тоже наблюдается недостаток фермента, который необходим для развития мозга. Ребенок просто деградирует и все.

Причина обеих болезней – передача деформированного гена, это может быть и от матери, и от отца.

В Молдове мы были первыми с подтвержденным диагнозом гликогенноз, после нас я знаю еще 3 случая, с ними нас четверо. Мы – самые тяжелые. Что касается второго заболевания – по Молдове есть еще 2 случая, все.

ДЕНИС

Нашего старшего сына зовут Денис, и, конечно, все эти семь лет у меня не было времени на него, потому что все время я была с Богданом. Денис молодец, он отлично учится, он нас понимает, он видел, как я плачу, как не сплю ночами. Но сегодня ему уже не интересно с Богданом, потому что Богдан его не понимает. Денису сегодня 14. Когда Богдан был маленький, Денис и памперсы ему менял, и кормил, и играл с ним.

Сегодня Денис живет своей жизнью, и я благодарна Богу за то, что он здоров.

ВРАЧИ

Я знаю, наверное, всех врачей в Кишиневе, и нас многие знают. И все равно самое страшное начинается, когда у Богдана что-то болит и надо ехать к врачу. Мы вызываем скорую и начинаются приключения.

Полгода назад у нас был неприятный случай – Богдану сделали операцию по удалению аденоидов,

после этого ему прописали курс антибиотиков, и у него высypала сильная аллергия. Я обзвонила всех знакомых врачей, и все как один советовали вызывать скорую. Что мы и сделали. Нас отвезли в больницу Игнатенко, в отделение первой помощи. Богдана привели, и врач попросил меня выйти из кабинета. Я спокойно попросилась быть рядом, потому что Богдана начало рвать, а это значит, что у него мог упасть сахар и он впал бы в кому. Но врач настоял, я расплакалась. В общем это был ад. Врач грубил мне и говорил, что он лучше меня знает, как быть. Помню, как он сказал мне: «Если ты пришла ко мне за помощью – молчи, я лучше знаю!». А у меня с собой карточка, протоколы из США, рекомендации, и я пытаюсь ему все это объяснить, но без толку. Это было ужасно, он так и не извинился за свое поведение.

НИКАКИХ ВЫХОДНЫХ

Все эти 7 лет моя жизнь зависит от расписания Богдана. У меня ни разу не было отпуска за все это время, потому что максимум я могу оставить Богдана на пару часов с мужем. Никто из чужих не хочет с ним оставаться.

Хорошее время было, когда с 2 до 5 лет я водила Богдана в школу для тяжело больных «Orfeu». Там была и терапия, и реабилитация, и массаж.

Сегодня мы уже никуда не ходим, он тяжелый, весит около 40 кг, он не ходит сам, поэтому мы с ним можем только гулять в коляске. Необходимых врачей вызываем на дом, опять же, за наш счет.

УРОК

Чего бы я хотела для него? Чтобы нам помогли хотя бы с гликемическими тестами. По закону в год нам выдают 50 тестов. И конечно если ребенок говорит, что ему плохо – их хватает. А в нашем случае мне приходится самой тестировать его постоянно, чтобы понять какой уровень сахара, помогают ли лекарства. Еще одна крупная статья расходов в нашей семье – памперсы и безлактозная смесь. Это то, что нужно нам каждый день. Но просить и жаловаться я не хочу. Единственное чего я прошу – чтобы было здоровье у мужа, и чтобы у меня были силы продолжать даль-

7 признаков интернет-зависимости для тех, кто постоянно находится онлайн



В 2018 году количество интернет-пользователей превысило 4 миллиарда, при этом 3,7 миллиарда используют также мобильный доступ в сеть, и почти 3,2 миллиарда являются пользователями социальных сетей. В среднем пользователи проводят в интернете по 6 часов в день. Развитие технологий имеет разные последствия для психики, одно из которых – это зависимость. Психолог Анастасия Коврова определила семь основных признаков, по которым можно понять, существует ли зависимость у вас или вашего близкого.

1 Хорошее самочувствие (эйфория) от пребывания онлайн. К пребыванию онлайн относятся социальные сети и сайты знакомств, проверка электронной почты, онлайн-игры (в том числе, азартные), бесцельный интернет-серфинг. Если нахождение в сети служит вам основным методом эмоциональной саморегуляции (позитивно влияет на ваше настроение, помогает вам расслабиться, получить удовольствие, снизить тревогу и напряжение, справиться со стрессом), то это может быть симптомом зависимого поведения.

Что делать: осваивать и применять конструктивные и экологичные методы саморегуляции (музыка, чтение,

физическая активность, медитация, дыхательные упражнения, творчество, общение с людьми и др.).

2 Тревога, раздражение, гнев в ответ на невозможность зайти в интернет. Этот симптом касается обычной ситуации, когда нахождение онлайн никак не связано со срочными и важными делами (например, когда необходимо успеть отправить отчет до дедлайна, присутствовать на учебном семинаре или важном онлайн-собеседовании).

Что делать: спросить себя «почему я паникую/злюсь сейчас?». Осознать две основные вещи: «быть оффлайн некоторое время совсем не





катастрофично», и «интернет (замените на «социальные сети»/«онлайн-игра»/«серфинг по сайтам») занял слишком большое место в моей жизни, и это пора менять».

3 Проведение все большего количества времени в интернете и невозможность спланировать время окончания своего пребывания онлайн. Ощущение затягивания и потери контроля – один из основных признаков зависимости.

Что делать: осознать, что все серьезно. Проанализировать рациональную необходимость находиться онлайн (например, если ваша работа предполагает коммуникацию через электронную почту или социальные сети) и создать себе правило входа в интернет, которое определяет частоту и длительность пребывания в сети. К примеру, вы можете прописать себе 2 правила:
- проверка электронной почты – дважды в день: в 10.30 и в 15.00. Длительность – от 5 до 20 минут;
- социальные сети/серфинг новостных сайтов/игры – 1 раз в день длительностью 1 час (утром или вечером) в рабочие дни и по часу в выходные.

Для соблюдения правил можно использовать помощники – таймеры, будильники, специальные программы для временной блокировки опре-

деленных сайтов.

4 Негативное влияние онлайн-активности на другие сферы жизни. Проблема зависимости в той или иной степени существует, если из-за интернет-активности вы регулярно забываете о других делах, опаздываете, перестаете выполнять рабочие обязанности и иные взятые на себя обязательства или попросту игнорируете другие аспекты жизни.

Что делать: составить и заняться реализацией плана по выравниванию жизненного баланса. Если не получится самостоятельно, обратитесь за психологической поддержкой.

5 Нарушение отношений с окружающими. Тревожный симптом – неприятие критики своего поведения, а также готовность лгать окружающим (в том числе, семье и близким людям), чтобы преуменьшить или скрыть длительность и частоту пребывания онлайн. В совокупности с предыдущим признаком (сокращение времени общения с близкими и нарушение обязательств перед окружающими) этот симптом создает психологическую дистанцию в отношениях и благоприятную почву для конфликтов, обид и недопонимания.

Что делать: поговорить хотя бы с одним человеком начистоту по поводу того, что

происходит. Важно, чтобы этот человек сумел выслушать и поддержать без осуждения. Это может быть член семьи, хороший друг, коллега или психолог.

6 Крупные и постоянно растущие финансовые затраты на интернет-активность. Особенно тогда, когда вы начинаете тратить деньги, отложенные для других целей, влезать в долги или брать кредиты.

Что делать: перераспределить финансовые расходы, лимитируя расходы на интернет-активность. Если не получается самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу.

7 Ухудшение физического самочувствия. Длительное пребывание онлайн чревато нарушениями сна и зрения, головными болями и болями в спине, сбоями в питании.

Что делать: оценить состояние здоровья и предпринять шаги по его улучшению: выделять достаточное время на сон и перед сном не использовать гаджеты (минимум за час до сна), отрегулировать питание и физическую активность, сократить время пребывания онлайн.

Будьте внимательными и бережными по отношению к себе и помните, что предотвратить что-то легче, чем вылечить. ■

Руки прочь.

Что такое сексуальные домогательства, и как быть, если вас домогаются?



Каждая пятая женщина в Молдове становится жертвой сексуального домогательства на работе. Вряд ли эти цифры отражают всю картину, но как минимум это повод задуматься и узнать, как защитить себя в случае, если вас домогаются, в том числе на рабочем месте. Кстати, узнать, что конкретно подразумевается под словом «домогательство», тоже не помешает. Адвокат Молдавского института по правам человека (IDOM) Олеся Дорончану объяснила, что понимается под сексуальными и обычными домогательствами, и что делать, если вас домогаются.

Что вообще можно считать сексуальным домогательством? Какие конкретные действия?

Впервые в законодательстве Республики Молдова термин «сексуальное домогательство» был введен Законом №5 от 09.02.2006 об обеспечении равных возможностей для женщин и мужчин. Согласно закону, сексуальное домогательство – это проявление физического, вербального или невербального поведения, которое унижает достоинство личности либо ведет к созданию недоброжелательной, враждебной, деструктивной, унижительной или оскорбительной обстановки в целях принуждения лица к сексуальным отношениям или к другим нежелательным действиям сексуального характера путем угроз, притеснений, шантажа.

В 2010 году также были внесены изменения и дополнения в Трудовой кодекс Республики Молдова, в статье 1 которого теперь также есть определение сексуального домогательства. В документе оно определяется как любая форма физического, вербального или

невербального поведения сексуального характера, ущемляющего достоинство личности либо создающего неприятную, враждебную, подавляющую, унижительную или оскорбительную обстановку. Действия сексуального домогательства также определяются в Кодексе о правонарушениях (ст.54/2) и в Уголовном кодексе Республики Молдова (ст.173).

По существу, домогательство является неприемлемым и оскорбительным поведением, основанным на гендерной или расовой принадлежности человека. Жертвами преследования могут быть как мужчины, так и женщины, хотя статистика показывает, что женщины чаще становятся жертвами таких преступлений. Способы сексуального домогательства могут быть самыми разными — физическими, словесными, невербальными. Под определение сексуального домогательства подпадают: неоправданное сексуальное внимание; оскорбления или азартные игры сексуального характера; неприличное, наводящее, вызывающее поведение; распространение сексуально-ориентированных материалов, в том числе по электронной почте; объятия, поглаживания, щипки, «дружеские» объятия, нежное касание различных частей тела, «дружеские» поцелуи; непристойные разговоры; пошлость; наводящие замечания; нежелательные письма или стихи; откровенные сексуальные фотографии или фотографии с сексуальным подтекстом; демонстрация порнографических изображений или других предметов с сексуальным подтекстом; настойчивые подарки, внимание или предложения карьерных возможностей; настойчивый взгляд на определенные области тела жертвы; облизывание губ; оголение частей тела в присутствии жертвы; демонстрация непристойных знаков с помощью пальцев или рук; демон-

страция изображений оголенного человеческого тела в помещении, где вынуждена находится жертва; слежка за домом, местом работы или другими местами, в которых бывает жертва и т.д.

Какое наказание грозит за домогательство?

Согласно статье 173 Уголовного кодекса, сексуальное домогательство, то есть физическое, вербальное или невербальное поведение, ущемляющее достоинство личности либо создающее неприятную, враждебную, подавляющую, унижительную, оскорбительную обстановку с целью вынуждения лица к половому сношению или иным нежелательным действиям сексуального характера, совершенное путем угроз, принуждения, шантажа, наказывается штрафом в размере от 650 до 850 условных единиц, или неоплачиваемым трудом в пользу общества на срок от 140 до 240 часов, или лишением свободы на срок до 3 лет.

В Кодексе о правонарушениях также есть отдельная статья об этом (542), согласно которой домогательство, то есть любые действия со стороны работодателя по признакам расы, национальности, этнического происхождения, языка, религии или убеждений, пола, возраста, ограниченных возможностей, взглядов, политической принадлежности, а также на основе любого другого подобного признака, которое ведет к созданию недоброжелательной, враждебной, деструктивной, унижительной или оскорбительной обстановки на рабочем месте, влечет наложение штрафа на физических лиц в размере от 78 до 90 условных единиц и на должностных лиц в размере от 150 до 240 условных единиц с лишением или без лишения в обоих случаях права занимать определенные должности или права осуществлять



определенную деятельность на срок от 3 месяцев до 1 года.

Если эти действия происходят на рабочем месте, в рабочее время со стороны коллег/клиентов/начальства, куда идти жаловаться и что делать, как себя вести?

Все зависит от того, кто оказывает домогательство. Если жертву домогается коллега или клиент, она может обратиться с жалобой к работодателю и просить о том, чтобы человек прекратил незаконные действия, а также был наказан.

Если жертву домогается работодатель, она может обратиться в правоохранительные органы с просьбой признать его действия нарушающими закон, а самого преследователя наказать. Лучше всего сразу же обращаться в полицию.

Если домогательства происходят через социальные сети (непристойные сообщения, фото, видео в мессенджерах), считаются ли они сексуальными

домогательствами, и как их доказать?

Конечно, домогательства могут быть не только вербальными, но и невербальными, а также осуществляться через телефон, факс, электронную почту, сообщения в социальных сетях в форматах видео, аудио, фотографии и т.д. Чтобы доказать домогательства, жертва должна сохранить сообщения или фотографии/видео в телефоне, компьютере или на других цифровых носителях, чтобы с этими доказательствами обратиться в правоохранительные органы или прокуратуру. Только последние имеют полномочия признать подобные файлы домогательствами, после их изучения, и в дальнейшем возбудить уголовное дело, либо признать их административным правонарушением.

При трудоустройстве должен ли человек подписывать какую-либо бумагу касательно сексуальных домогательств? Например, какой-то внутренний документ, запрещающий их?

Ему могут предложить сделать это,

но это не может быть обязательными. Ведь сексуальные домогательства запрещены законом, все должны знать об этом, и когда работодатель нанимает человека, по умолчанию он обязан предпринять все, чтобы защитить сотрудника. Согласно трудовому кодексу, работодатель обязан принимать меры по предотвращению сексуального домогательства на рабочем месте, а также по предотвращению преследования за подачу в компетентный орган жалобы на дискриминацию. Также работодатель обязан вводить в правила внутреннего распорядка предприятия положения о запрете дискриминации по какому бы то ни было признаку и сексуального домогательства.

Что делать, если тот, кто домогается, угрожает жертве с условием, чтобы она никому ничего не говорила?

Все очень индивидуально, и сложно давать один совет на всех. Но я считаю, что страх, спровоцированный шантажом и угрозами, никогда не решит проблему домогательств. И если вы столкнулись с этим, нужно как можно быстрее обратиться в правоохранительные органы.

Если женщина все же напишет жалобу в полицию, может ли она попросить, чтобы ее имя и фамилия (а также другие личные данные) не распространялись и ни в коем случае не попали в прессу и по месту ее работы?

Конечно. Мало того, у нее не просто есть это право, она может воспользоваться им сразу же после обращения в правоохранительные органы. Как во время уголовного процесса, так и во время судебного, потерпевший имеет право на уважение своей личной жизни, обеспечение конфиденциальности данных всеми участниками процесса, рассмотрение судебных заседаний в закрытом заседании по просьбе потерпевшего.

Согласно статье 15 Уголовно-процессуального кодекса, подтверждающие сведения о частной и интимной жизни лица, по его просьбе, рассматриваются в закрытом судебном заседании.

А согласно статье 212 Уголовно-процессуального кодекса о конфиденциальности уголовного преследования

(1) Материалы уголовного преследования могут быть оглашены только с разрешения лица, осуществляющего уголовное преследование, и только в том объеме, в каком оно считает это возможным с учетом соблюдения презумпции невиновности и того, чтобы не затрагивались интересы других лиц и дальнейшего хода уголовного преследования.

(2) В необходимых случаях для сохранения конфиденциальности лицо, осуществляющее уголовное преследование, предупреждает свидетелей, потерпевшего, гражданского истца, гражданского ответчика или их представителей, защитника, эксперта, специалиста, переводчика и других лиц, присутствующих при осуществлении действий по уголовному преследованию, о том, что они не имеют права разглашать сведения об уголовном преследовании.



Эти лица представляют письменное заявление о том, что они были предупреждены об ответственности, предусмотренной статьей 315 Уголовного кодекса.

Статья 315 Уголовного кодекса гласит: разглашение данных уголовного преследования лицом, осуществляющим уголовное преследование, или лицом, уполномоченным осуществлять контроль деятельности органа уголовного преследования, если это действие повлекло причинение морального или материального ущерба свидетелю, потерпевшему и их представителям, либо причинило ущерб процессу уголовного преследования, влечет уголовную ответственность, предусмотренную статьей 315 Уголовного кодекса.

Также, разглашение данных уголовного преследования вопреки запрещению лиц, осуществляющих уголовное преследование, наказывается штрафом в размере до 650 условных единиц или неоплачиваемым трудом в пользу общества на срок от 180 до 240 часов.

Умышленное разглашение данных уголовного преследования лицом, осуществляющим уголовное преследование, или лицом, уполномоченным осуществлять контроль за уголовным преследованием, если это действие повлекло причинение морального или материального ущерба подозреваемому, обвиня-

емому, свидетелю, потерпевшему или их представителям либо способствовало уклонению виновного от ответственности, наказывается штрафом в размере от 850 до 1350 условных единиц с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет.

Если домогательства все-таки были доказаны, может ли жертва требовать какую-либо компенсацию морального ущерба от виновника?

Если сексуальное домогательство было доказано, жертва имеет право на возмещение причиненного морального вреда. Иск по возмещению морального ущерба может быть представлен как в уголовном порядке (гражданский иск может быть предъявлен после возбуждения уголовного дела и до окончания судебного следствия при разбирательстве данного уголовного дела в суде первой инстанции), так и в порядке гражданского судопроизводства (законная процедура защиты, восстановления или реализации нарушенных гражданских прав через суд).

Сумму возмещенного ущерба определяет судья на основании доказательств, представленных жертвой. ■



Евгений Барда о том, как переболел туберкулёзом: «Мне не раз говорили, что я не жилец. Потом, правда, встречали на улице и очень удивлялись, что я ещё живой»

Евгений Барда из Рыбницы несколько лет назад переболел туберкулёзом с лекарственной устойчивостью. Когда снимок лёгких подтвердил болезнь, Евгений потерял хорошую работу, а дома ждали трое детей. Вместе со своей женой он боролся что было сил. И вышел победителем. Сегодня Женья - старший социальный работник в общественной организации «Тринити», воспитывает троих детей, ведёт здоровый образ жизни и уверяет, что семья и родные – это и есть главное лекарство от болезни. После противотуберкулёзной терапии, разумеется.

БОЛЕЗНЬ

Я заболел туберкулёзом в 36 лет, сейчас мне 39. В то время я работал на металлургическом заводе, в заводоуправлении. У меня была ответственная работа, хорошая зарплата, моя жена вот-вот должна была родить третьего ребёнка. И вдруг у меня начался кашель, он всё никак не проходил. Я стал ходить к фтизиатру, а она мне каждый раз: «У вас всё хорошо». А я же вижу, что кашель не проходит. И я стал её одолевать: «Давайте сделаем другой снимок, давайте назначим ещё одно обследование». В итоге мы сделали томографию лёгких и у меня нашли очаг туберкулёза.

За несколько дней до того, как мне подтвердили диагноз, моя жена родила ребёнка. Я был на родах, целовал малыша, обнимал его, и вот, через пару дней я узнаю, что у меня туберкулёз. Я был в шоке, это был очень сильный стресс. Нашим старшим детям тогда было 11 и 6 лет, я очень испугался за всю нашу семью.

Когда о диагнозе узнали на работе, всех начали проверять, мой кабинет несколько раз отмывали дезинфицирующим раствором, со мной перестали здороваться, перестали общаться практически все, даже очень близкие друзья. Некоторые до сих пор не общаются. Такой менталитет.

ЛЕЧЕНИЕ

Когда я заболел, мне нужно было уходить на больничный, и это была катастрофа. Потому что я терял свою хорошую зарплату, и это было ощутимо.

На время лечения я переехал на дачу к другу, чтобы изолироваться от семьи. Жена приезжала ко мне, только чтобы передать еду. Мы с ней говорили у калитки, и она уезжала.

На начальной стадии я вообще не выделял палочку, у меня просто был очаг. Поэтому я пролечился три месяца, вышел на работу и продолжал принимать лечение.

У меня была первая линия лечения, никаких побочных эффектов. Само лечение было бесплатное, всё было терпимо.

Когда я вышел на работу, через два месяца у меня случился рецидив, и врач поставил диагноз – открытая форма туберкулёза с лекарственной устойчивостью. Меня сразу госпитализировали в Бендеры. Я пролежал в больнице больше пяти месяцев. После двух месяцев лечения, когда я перестал выделять палочку Коха, меня стали отпускать на выходные домой. Я не могу без семьи, для меня семья – это святое. Я без детей и жены не могу вообще.

В больнице не было сложно, я везде создаю свой мир. Я и там его создал. Увлёкся историей, у меня был телевизор, я Достоевского перечитал, Оноре де Бальзака.

Единственная сложность, с которой я столкнулся – потеря аппетита. Я не знал, что мне делать, перепробовал всё, но ничего не помогало.

Через пять месяцев госпитализации меня выписали, и я продолжал принимать лечение дома.

Что я только не делал, чтобы поскорее поправиться – и медведок сушил, а затем ел, и настойки пил,

и физкультурой занимался – старался, как мог. В общем и целом, лечение от лекарственно-устойчивой формы я принимал полтора года.

Детей, конечно, обследовали всех за это время, но профилактики не давали, у них всё хорошо.

СТРАХ

Из тех, кто лежал со мной в больнице – больше трети сегодня покойники, на моих глазах очень много людей погибло, и это очень грустно.

Нет, страшно мне не было. Я просто до такой степени хочу жить, что готов ради этого на всё. Когда я болел, меня ничего не интересовало, мне нужно было вылечиться и вернуться к семье, больше ничего.

ПОДДЕРЖКА

Конечно, бывали сложные периоды, случалось, что я мог на пару минут войти в такое состояние грустное, когда тяжело. Но у меня огромная поддержка – это моя супруга, Ира.

Вообще семья и дом – это для меня святое, это меня стимулирует больше всего сегодня. Для меня дороже ничего нет, кроме них.

Когда я закончил лечение, сказал себе: «Ты стал ещё крепче». Я вообще считаю, что каждая трудность должна нас закалять, это как дамасская сталь, которая становится только лучше после обжигания.

Кстати, с завода я уволился, конечно. Год волонтерил в организации «Тринити», которую основала мой супруга, а потом устроился туда работать.

Мне не раз говорили, что я не жилец. Потом, правда, встречали на улице и очень удивлялись, что я ещё живой.

СЕГОДНЯ

Сегодня я помогаю таким же людям, как и я в организации «Тринити». Я не жалею о том, что поменял место работы. Хотя нам было очень тяжело: пока я работал на заводе, начал делать в квартире ремонт и взял приличный кредит в банке. У Иры зарплата была смешная на тот момент, а ещё и трое детей. На меня всё это очень давило.

Потом всё наладилось, с кредитом расплатились, никто с голоду не умер. Ира была всегда рядом, поддерживала меня. Моя зарплата была меньше ста долларов, когда я пришёл в организацию. Мне было тяжело с этим свыкнуться. Но я рад, что ушёл с завода, я стал на многие вещи смотреть по-другому и понял главное – деньги и карьера, не самое важное в жизни.

Сегодня, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, я минимум три раза в неделю плаваю в бассейне, мы с Ирой увлекаемся скандинавской ходьбой. Я слежу за своим питанием и вообще за тем, как питается вся семья. Каждое утро езжу за свежим козьим молоком и пою им всю семью.

После того как я переболел, я стараюсь помогать тем, кто борется с этой болезнью сейчас. Очень важно, чтобы в такой момент был кто-то, кто тебя поддержит, кто протянет руку помощи. Я сейчас с двумя ребятами вожусь, езжу с ними на обследование, регулярно общаюсь с нашим пульмонологом.

Если человек следит за собой, вовремя замечает симптомы и обращается к врачу, — туберкулёз можно излечить полностью. И это уж точно не приговор.

Кстати, почему я хотел так быстро выздороветь? Потому что мы с Ирой очень хотим ещё одного ребёнка, девочку. Очень хотим, и мы её родим, однозначно. ■





Полина Синяткина:
«Если честно, я поймала себя на мысли, что горжусь тем, что у меня был туберкулёз...»

С Полиной Синяткиной, художницей, активисткой, которая переболела туберкулёзом и теперь помогает

другим справиться с этой болезнью, - мы познакомились на конференции по СПИДу в Москве. Она приходила туда поддерживать коллег-спикеров, и к ней то и дело подходили

журналисты и активисты, чтобы взять интервью, показать снимки, спросить совета - где лечиться и чем. Интервью мы всё-таки записали. Получилось очень правдиво.

Часто люди к тебе вот так подходят, чтобы совета просить?

Да, я действительно уже много знаю про это, но надо понимать, что я не врач. Хотя один врач как-то мне сказал, что я скоро буду знать больше, чем многие специалисты (улыбается). Сегодня в России основная доля врачей – некомпетентные, к тому же они не хотят меняться или хоть как-то перестроить свои взгляды на новую информацию. Уже столько исследований проведено и по поводу того, как передаётся туберкулез, а у нас всё ещё ходят мифы и легенды о путях передачи.

В одном из твоих интервью ты рассказывала, что после выздоровления переехала на время в Нидерланды к своему молодому человеку. Как там относятся к больным туберкулёзом и к самой болезни?

Мой молодой человек показывал снимки тамошним врачам. Они консультировали меня дистанционно и говорили про моё лечение здесь: «Креативненько!». Там больше развито амбулаторное лечение, и это нормально. У нас же все живут в страхе. Меня пугали в больнице, что если я выпишусь раньше времени, то мне станет хуже и так далее. Но это всё бред, амбулаторное лечение должно быть доступно. Когда я болела, меня поддерживала вся семья моего парня, у него много родственников и родных, все меня любят. Когда они узнали о моём диагнозе, первое, что сделали – поддержали меня. Там нет никакой стигматизации, там все толерантные. Сама страна толерантная. И мне сначала было даже странно, что ко мне в России одно отношение, а там другое. Здесь я должна бояться, а там не должна. Здесь, в России, некоторые мои родственники, узнав о диагнозе, перестали со мной общаться, даже по телефону.

Ты ведь сейчас говоришь про дальних родственников?

Да, это тети, дяди, дальние родственники. Никто из них не присылал никаких ободряющих смс-сок, как это делали близкие моего парня.



А вы с молодым человеком планируете пожениться?

Да. Мы планирует это уже давно, мы четыре года вместе. И пожениться хотим в Нидерландах. Просто мы оба художники, а мой парень ко всему прочему ещё и режиссёр. Стабильного заработка у нас нет. А по закону Нидерландов нельзя просто взять и пожениться. Нужно предоставить документы о заработке, я должна сдать экзамен на знание языка, и мы идём к этому, но очень медленно.

Скажи, это правда, что твои картины опубликованы в журнале «Lancet» (еженедельный рецензируемый общий медицинский журнал. Один из наиболее известных,

старых и самых авторитетных общих журналов по медицине)?

Конечно, опубликована одна картина.

Тебе приятно? И как ты думаешь, если бы не туберкулёз, случилось ли бы с тобой подобное?

Если честно, я поймала себя на мысли, что горжусь тем, что у меня был туберкулёз. Для меня это суперштука. Вообще слово «стигма» идёт от слова «стигмата» – это про религию, про Иисуса, про клейма, которые оставались на руках у верующих людей. Для них это была гордость. Получается метафора, что слово «стигма» может быть не стыдом, а гордостью. Мне кажется,

если бы не туберкулёз, я бы не нашла себя и не делала то, что делаю сейчас. А сейчас для меня - это суперсмысл жизни, и мне нравится использовать искусство. Это ключ, инструмент в борьбе со стигмой, который работает совершенно на другом уровне. Люди может не понимают этого буквально. Но они смотрят картины. И все эти объекты проникают в их сознание по-другому. Не то что ты им просто скажешь, или они это прочтут в фейсбуке.

В одном интервью ты рассказала, что просила разрешение у врача, чтобы тебе привезли холсты и краски. Ты правда это делала?

Это закрытая больница, естественно. И я попросила разрешение, чтобы мне потом ничего не сказали, чтобы все знали заранее. Единственное, они-то думали, что у меня будут какие-то маленькие картинки, а я привезла планки, холсты, развела деятельность, превратила

палату в мастерскую. Но ребятам всем было суперинтересно, я их вовлекла в эту деятельность, им было прикольно.

Ты дружишь с теми, с кем познакомилась в больнице?

Конечно, единственная моя боль и утрата – это друг, который умер. Мы очень подружились с ним во время моей госпитализации, и в какой-то момент я хотела нарисовать его портрет, но мы поссорились на какую-то политическую тему и долго не разговаривали. А я как раз заготовила холст для его портрета, правда, потом нарисовала кого-то другого там. Но так случилось, что он умер, от осложнений, вызванных туберкулёзом.

Сейчас, когда ты уже переболела, у тебя остался страх снова заболеть?

Страх был, конечно, но я его полностью проработала. У всех он есть, на самом деле все боятся. Но из-за того, что я писала картины,

а потом работала как активистка, я настолько проработала эту травму, что мне реально больше не страшно. Может, это даже плохо, что я совсем не боюсь, потому что я снова стала курить, много пью (смеётся), и как будто жизнь меня не учит ничему.

Я после всего пережитого очень долго работала с психологом. И до сих пор с антидепрессантами не расстаюсь. Просто химиотерапия очень повлияла на мою нервную систему, у меня и без того была, видимо, депрессия, а на меня ещё волной накатило после болезни. Мой психолог объяснила, что это как на войне, человек мобилизуется, чтобы воевать, в нём много энергии, а потом, когда всё заканчивается, он либо спивается, либо подсаживается на наркотики, потому что у него волной накатывает осознание того, что он пережил. И тут то же самое, только война за свою жизнь, это так работает. Это нормально, все должны это понимать.

Ты одна из немногих, кто говорит о том, что после лечения начинаются психологические проблемы.

Ну конечно. У нас даже в брошюре есть раздел «Жизнь после». Существует несколько стадий – сначала, когда ты выздоровел и тебя выписали, у тебя эйфория дикая, тебе кажется, что всё закончилось. Это как биполярное расстройство. А потом тебя так кидает в обратную сторону. Людям становится сложно в социум войти, плюс этот страх, что кто-то кашлянул - и всё, опять за-



болеешь. После болезни возникает слишком много страхов.

Ты шесть месяцев провела в больнице, можешь описать один свой день там, в палате?

Подъём, укол, завтрак, капельницы, потом приходит медсестра с таблетками и раздаёт их. И дальше зависит от процедур – тебе, например, могут назначить бронхоскопию, которую мне делали 10 раз, и это было ужасно. И вот когда все процедуры закончились, ты освобождаешься и всё, у тебя куча свободного времени. Кто-то влюбляется, кто-то ссорится, кто-то плетёт интриги, гуляет, пьёт, курит. Это такой микромир, в котором есть всё. У нас была интеллигентная палата, рядом лежали алкоголики, этажом ниже маргиналы, был дагестанец, который очень хотел меня увезти в Дагестан (смеётся). Я же начала писать, и это стало событием для многих, потому что все ходили и смотрели на меня. Помню, пришла врач, посмотрела через моё плечо и говорит: «Что-то грустное у тебя всё, тебе бы красок повеселее». Ну такое типичное замечание.

А ты, на минуточку, окончила Суриковский институт (Московский государственный академический художественный институт имени В. И. Сурикова – прим. ред.)?

Конечно.

Сейчас ты больше активист или всё-таки художник?

Я художник, конечно, это моя профессия, призвание. Но тут нельзя разделить, потому что активизм – это и есть своего рода искусство, это про перемену мира, про привлечение внимания к некоей проблеме. Но естественно я не могу не писать, у меня нет стабильной работы, я суперсвободный художник, зарабатываю тем, что продаю картины, преподаю живопись в мастерской у себя. Активизм ты же не можешь заработать. Да, когда проекты есть какие-то, я что-то получаю. Но это очень небольшие деньги.

В организации, в которой ты занимаешься активизмом, вас всего двое – ты и твоя коллега Ксения Щенина?

Да, но официально у нас и организации нет, мы её планируем зарегистрировать. Есть международная организация TB people, она зарегистрирована в Грузии, и мы её члены. Но в России мы не зарегистрированы как отделение. Я просто продаю картины из своей серии и половину собранных средств жертвую на борьбу с туберкулёзом. Получается, что я выступаю донором нашей организации, в которой работаю. Это знаешь, о чём говорит? В мире столько денег и какому-нибудь миллионеру ведь было бы совсем несложно пожертвовать некую сумму на борьбу с тем же туберкулёзом. Но этого не происходит, потому что никто не заинтересован в этом.

А мы с Ксенией суперницеброды, но при этом пытаемся сами всё делать. Сегодня я продала около пяти картин, средства лежат на счету, на них мы и поднимем нашу российскую организацию, которую нам предстоит основать. Она будет называться TB People Russia.

Сколько стоит одна твоя картина?

Из серии про туберкулёз или другая?

А из серии ещё остались?

Конечно, у меня выставка ездит по миру.

Ну давай тогда из тех, которые ездят по всему миру.

В среднем большой холст стоит от 2000 евро. Есть маленькие акварели по 500 евро. В целом ценообразование – это отдельная тема, сложная. Смысл в том, что, если ты начал продаваться за определённую цену, ты её не можешь понижать, только повышать.

Выставка ещё долго будет ездить?

Пока всем интересно, а я не против. Просто я расту как художник, у меня уже было так много этих выставок, что я уже не придаю им значения. Сейчас я работаю над новым проектом и надеюсь, что он тоже даст результат, там больше про современное искусство.

Давай снова вернёмся к туберкулёзу. Скажи, у тебя бывает такое, что ты общаешься с человеком

и понимаешь по всем признакам, что ему обязательно нужно сделать флюорографию? И если бывает, то как ты ему об этом говоришь?

Людей вдохновляет личный пример. Не нужно их заставлять, потому что они никуда не пойдут. А видя мой пример и то, что меня это коснулось, и я ничем не отличаюсь от другого человека, – люди идут и сами делают снимок лёгких.

Много ли из твоих друзей пошли сделать снимок после того, как узнали, что у тебя туберкулёз?

Все пошли сделали. А после моей выставки всегда находится кто-то, кто сразу же бежит к врачу.

Твой молодой человек как отнёсся к болезни?

Это часть и его жизни тоже, он следил за моим лечением, хотя почти всё время был в Нидерландах. Я была суперистеричной, расставалась с ним каждый день, и для него это было ещё сложнее, чем для меня. Удивляюсь, как он это вытерпел, но мы это пережили и всё хорошо.

Сейчас, если наше интервью прочтут люди, которые борются с туберкулёзом, что ты им бы сказала?

Я не очень верю в эти сказки про то, что если ты сохранишь своё хорошее настроение, то лечиться будет легче. Это бред. Важно быть приверженным, не бросать таблетки. И ещё немаловажно понимать, что туберкулёз лечится, ты просто пьёшь таблетки, и болезнь лечится. Да, это долго, и здесь нужно терпение, в остальном не надо никого слушать. Я, например, редела каждый день на протяжении этого полугода в больнице, реально каждый день. Но я же выздоровела... Ты всё равно будешь реветь, истерить, психовать, жалеть себя и думать: «Я бедная, никому не нужная... и вообще, лучше пойти и повеситься», – это нормально, это защитная реакция организма. Нужно быть приверженным к лечению и просто терпеть, зажурившись, наверное. Но конечно ещё можно картины какие-то нарисовать, танцевать можно, и всё в таком роде. ■

Лечить наперед.

Главное о профилактическом лечении туберкулеза при ВИЧ-положительном статусе

В Республике Молдова растет уровень заболеваемости ВИЧ и туберкулезом. В 2016 и 2017 уровень заболеваемости туберкулезом и ВИЧ-инфекцией составлял примерно 9% от всех случаев заболевания туберкулезом. Это не самая позитивная новость, потому что туберкулез вот уже много лет остается основной причиной смерти людей, живущих с ВИЧ. С 2017 года в Молдове начали внедрять профилактическое лечение туберкулеза среди ВИЧ-положительных пациентов. Не многие понимают, зачем оно нужно, еще меньше людей знают, где его получить. Обо всем этом в нашей сегодняшней статье, писать которую помогала Валентина Вильк, координатор Национальной программы по

контролю туберкулеза.

ЧТО ЭТО ЗА ЛЕЧЕНИЕ ТАКОЕ – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ? ЧТО ОНО ЛЕЧИТ ВООБЩЕ?

Профилактическое лечение – это прием специальных медикаментов, в данном случае препарата изониазид, который позволяет предотвратить заболевание туберкулезом у людей, живущих с ВИЧ. Именно предотвратить, а не лечить. Прием медикаментов назначают сроком минимум от полугода до 36 месяцев. Почему именно у людей с ВИЧ? Потому что они входят в так называемую группу риска, а значит, с большей вероятностью могут заболеть туберкулезом. Так, например, по оценкам Всемирной Организации Здравоохранения вероятность того, что у людей с ВИЧ разовьется туберкулез, в 20-

37 раз превышает аналогичный показатель среди людей, не инфицированных ВИЧ.

Данные показывают, что профилактическое лечение снижает риск развития активных форм туберкулеза у людей, живущих с ВИЧ в среднем на 33%, а при целенаправленном применении у ВИЧ-позитивных пациентов с положительными результатами кожного туберкулинового теста (пробы Манту) – даже на 64%.

Научно доказано, что туберкулез является основной причиной смерти, связанной с ВИЧ, во всем мире. В 2016 году среди ВИЧ-отрицательных людей было зарегистрировано 1,3 миллиона случаев смерти от туберкулеза (по сравнению с 1,7 миллиона в 2000 году) и еще 374 000 случаев смерти среди ВИЧ-позитивных





людей. В 2016 году примерно 10,4 миллиона человек заболели туберкулезом: 90 % — взрослые, 65% — мужчины, 10% — люди, живущие с ВИЧ.

Всемирная организация здравоохранения еще в 2010 году выпустила новые рекомендации, согласно которым все дети и взрослые с ВИЧ, включая беременных женщин и людей, получающих антиретровирусную терапию, должны получать изониазид в качестве профилактической терапии. В Молдове эти рекомендации начали выполнять только в 2017 году. На сегодняшний день 76 человек получили профилактическое лечение туберкулеза.

Взрослые и подростки, живущие с ВИЧ, с неизвестным или положительным туберкулиновым кожным тестом (пробой Манту) и у которых исключена активная форма туберкулеза, должны получать профилактическое лечение в рамках комплексного пакета услуг по уходу за ВИЧ. Лечение должно предоставляться независимо от степени

иммуносупрессии (угнетение иммунитета по той или иной причине), а также тем, кто принимает антиретровирусное лечение, кто ранее лечился от туберкулеза и беременным женщинам.

Младенцы в возрасте менее 12 месяцев, живущие с ВИЧ, которые находятся в контакте с теми, кто болеет туберкулезом и были обследованы на туберкулез, должны принимать профилактическое лечение изониазидом шесть месяцев, если обследование не выявило заболевания туберкулезом.

Дети старше года, живущие с ВИЧ, которые маловероятно больны активной формой туберкулеза на основании скрининга на симптомы и не имели контакта с больными туберкулезом, должны получать профилактическое лечение изониазидом 6 месяцев в рамках комплексного пакета профилактики ВИЧ и если они живут в условиях с высокой распространенностью туберкулеза.

Все дети, живущие с ВИЧ, успешно прошедшие лечение от туберкулеза, могут получать изониазид еще 6 месяцев, как профилактику.

ЭТО ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛАТНО? И ГДЕ ЕГО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ?

Конечно, как и обычное лечение туберкулеза, так и профилактическое лечение предоставляется в Молдове бесплатно и в аптеках его купить нельзя. Само лечение может назначить только ваш лечащий врач и только после проведения так называемого скрининга на туберкулез. Если результаты скрининга покажут, что у человека нет никаких других хронических заболеваний, требующих лечения, ему назначат профилактическое лечение, которое он сможет получать у лечащего врача-инфекциониста.

ЧТО ЕЩЕ ЗА СКРИНИНГ И КАК ЕГО ПРОВОДЯТ?

Скрининг – это обычный осмотр у врача-инфекциониста, во время которого он расспросит вас о том, наблюдались ли у

вас в последнее время такие симптомы, как: слабая прибавка в весе, повышение температуры без причины, кашель более 2-3 недель, а также контакт с больным туберкулезом.

Далее вам могут предложить пройти пробу Манту. Для людей, живущих с ВИЧ, у которых проба Манту дала положительный результат профилактическое лечение дает больший эффект. Однако проведение туберкулиновой пробы у них не является обязательным условием для начала профилактического лечения туберкулеза.

Важно отметить, что проба Манту – это не прививка (не путайте с БЦЖ), а кожная проба, позволяющая определить иммуно-компетентный ответ для выявления людей, живущих с латентной туберкулезной инфекцией.

Также вам могут назначить рентген. Однако даже если он не покажет отклонений от нормы, вам все равно могут назначить профилактическое лечение туберкулеза.

Скрининг важно проходить еще и для того, чтобы выявить другие инфекционные заболевания, которые могут появиться у людей, живущих с ВИЧ и которые по симптомам схожи с симптомами туберкулеза, а также для того, чтобы выявить активную форму туберкулеза на ранней стадии и начать своевременное лечение.

А ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА НЕ ПОВЛИЯЕТ НА АНТИРЕТРОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ Я УЖЕ ПРИНИМАЮ?

Нет, никаких научных доказательств того, что профилактическое лечение влияет на АРВ-терапию, не существует. Поэтому лечение назначают, несмотря



на одновременный прием АРВ-препаратов. Мало того, профилактическое лечение изониазидом рекомендовано в том числе беременным ВИЧ-положительным женщинам.

При наличии гепатита (острого или хронического) или симптомов периферической нейропатии, а также при частом и интенсивном употреблении алкоголя необходим тщательный контроль во время лечения из-за более высокого риска возникновения побочных эффектов.

ВОЗ не рекомендует начинать профилактику туберкулеза при активной стадии гепатита, а также новообразованиях в печени. В этом случае нужно прежде всего проконсультироваться с врачом. И еще, помните, что во время профилактического лечения нужно отказаться от употребления алкоголя, он противопоказан. Также во время приема профилактического лечения желательно исключить из пищи жирную рыбу, копченое и жареное.

Что касается побочных симптомов, то как и у любого другого лечения они есть, но их риск не высокий. Изониазид может вызывать лекарственный гепатит, который протекает преимущественно в легкой

или среднетяжелой форме (его симптомы — тошнота, рвота, расстройство желудка), а также периферические нейропатии (онемение, покалывание в конечностях).

Периферические нейропатии наблюдаются чаще всего у людей с ВИЧ, имеющих сопутствующие заболевания или состояния – например, беременность, алкогольную зависимость, нарушения питания, диабет, хронические заболевания печени и почечную недостаточность. Для предупреждения этих явлений и их лечения следует использовать витамин В6.

Во время профилактического лечения очень важно постоянно находиться в контакте со своим лечащим врачом, чтобы в случае чего – обратиться к нему за помощью или советом.

Помните о важности приверженности к профилактическому лечению – таблетку нужно принимать каждый день в одно и то же время. Если вы пропустили прием – следующую нужно выпить сразу же, как только вы вспомните об этом.

Именно приверженность является залогом успеха профилактического лечения туберкулеза. ■



Елена Растокина:

«Я должна была ехать на стажировку в Германию, сдала тест на ВИЧ, а он оказался положительным»

Елене Растокиной из Казахстана 32 года. Больше десяти лет назад Лена должна была отправиться на стажировку в Германию, но случайно узнала о том, что у неё ВИЧ. Сегодня Лена работает в Казахском союзе людей, живущих с ВИЧ, воспитывает здорового сына и строит личную жизнь. А ещё впервые рассказывает свою историю для Молдовы.

Лена, на конференции по ВИЧ/СПИДу в Москве вы первый раз открывали лицо?

Я давно живу с открытым лицом, у меня куча интервью. И я вас, наверное, даже расстрою, но если вы зайдёте в Интернет, то вы там найдёте множество статей обо мне. Но для Молдовы я даю интервью впервые.

Спасибо за открытость. Когда вы решились открыть лицо, вас что-то подтолкнуло к этому?

Когда меня инфицировали, я тогда не понимала, что делать. Но я чётко знала, что не хочу, чтобы кто-то испытывал то же самое, что и я. Как я заразилась: я должна была ехать на стажировку в Германию, сдала тест на ВИЧ, а он оказался положитель-

ным. Там интересно всё произошло: мой анализ стал известен всей группе, которая должна была ехать в Германию, нас было 7 человек. Всем результаты анализов отдали, а мне нет. Это было подозрительно. Была ещё очень сердобольна женщина, наша знакомая, которая звонила мне каждый вечер в течение двух недель и причитала: «Бедная ты девочка, как же будешь жить, какой же ужас». И вот когда она не звонила, я старалась забывать, отключиться и не думать, что делать. А она звонила каждый вечер и меня почти две недели потряхивало (эти две недели я ждала результат). Но я тогда понимала, что неоткуда. Даже мои друзья, когда узнали потом, не

поверили: «Как это возможно? Ты же всегда щепетильно подходишь к выбору партнёра, ты такая прямо умница в этих вопросах» ... и всё в таком духе. Никто не верил до конца.

Сколько вам было лет тогда?

Двадцать один год, я ещё не окончила университет. Училась на факультете иностранных языков – английский и турецкий. Параллельно занималась немецким. Я училась и работала одновременно. Вся такая хорошая, спортивная, всё как надо. Я когда подала документы на эту стажировку в Германию, нас было сто претендентов, а выбрали всего семь, меня в том числе. Я очень быстро сделала все документы, последним документом был анализ на ВИЧ, и тут бах – он положительный.

По сути, если бы я тогда прошла и поехала в Германию, я бы занималась совсем другими вещами, которые мне не особо интересны. Это связано с лёгкой промышленностью. Моя мама всегда хотела, чтобы я занималась этим, я же собиралась на стажировку просто для того, чтобы практиковать язык. Я ради поездки написала целый проект, и тут раз – я никуда не еду.

Организаторы же поступили совсем не по-людски. Они позвонили в консульство и рассказали о моём статусе, раскрыли моё имя. Через какое-то время я поняла, что это была дискриминация, но на тот момент я ничего этого не знала.

И поездка ваша накрылась медным тазом?

Да, и это хорошо. Потому что лёгкая промышленность это не моё (смеётся).

Вы рассказывали, что встречались с парнем. Вы потом выяснили, кто кого заразил?

Он меня. Но это было понятно не сразу, я выяснила это позже. И потом же выяснилось, что у него был ещё и гепатит С. Это очень часто в нашем регионе показатель того, что человек употребляет наркотики. Но на тот момент, вы поймите, это был парень – косяк сажень в плечах, высокий и спортивный, и сказать,

что этот человек когда-то был потребителем – невозможно. Он красивый, фигуристый, накаченный. В каком месте я должна была понять, что он бывший потребитель, да ещё и положительный? Все же как думают – если нос вваливается и лицо чуть перекошенное, тогда это ВИЧ-инфицированный. Нам же так объясняли в школе.

У вас был разговор с ним после того, как ваш статус подтвердился?

Как только он вернулся из командировки, я ему сразу сказала: «У меня две новости, хорошая – я еду в Германию, плохая – у меня ВИЧ, и я не еду в Германию». У него сразу ручки задрожали, страшно стало. Он меня за руку боялся брать, на кровати пытался отодвинуться. Это было жёстко. Особенно от любимого человека. У нас вроде как любовь была.

Потом он сдал анализ, так и выяснилось, что он ВИЧ-позитивный уже давно, просто он тогда не встал на учёт. Через какое-то время мы расстались, потому что он начал мне изменять. Для меня это слишком. Всё-таки я себя люблю, и ноги об себя вытирать не позволю.

А потом я пошла в центр СПИДа искать таких же, как я. Пришла и говорю: «Дайте мне контакты таких же, как я». А мне говорят: «Нельзя, это конфиденциальная информация». В итоге я попросила дать мои контакты людям, которые может быть их попросят. Буквально через пару недель мне позвонил человек, который захотел создать организацию, ему нужны были равные консультанты, и они дали ему мой номер.

Расставание с парнем прошло гладко?

Мне было плохо тогда, а я ещё поплакать люблю. Особенно когда причина хорошая. Я порыдала недельку, потом решила, что хватит. Маме было страшно, конечно, но я пришла в себя. Уже через неделю меня позвали в эту организацию, а потом всё как-то быстро закрутилось, завертелось – и вот я уже в СПИД-сервисе почти десять лет.

Когда вы начали принимать терапию?

Два месяца назад.

Такой хороший иммунитет был всё это время?

Да, у меня была нагрузка менее тысячи, а иммунитет 1200. Но я начала замечать, что он снижается, и поняла, что надо начинать терапию. У меня в последнее время произошли изменения в жизни, я ушла из организации, которую создала с нуля, в Казахстанский союз людей, живущих с ВИЧ, переехала в другой город. И на фоне стресса иммунитет начал падать. И вот за три дня до десятилетия моей жизни с ВИЧ я начала антиретровирусную терапию. Я сама пришла к врачам и сказала: «Я готова, давайте».

Мама как отнеслась к вашему статусу в своё время?

Нормально отнеслась, она знает, что я девочка хорошая. Когда мне только сказали про мой диагноз, первое, что я сделала – набрала маму и сказала: «Приходи, сказали, что положительный».

Зачем вы вообще открыли собственную организацию?

Сейчас объясню: когда ты живёшь с ВИЧ и не говоришь об этом – ты боишься. Боишься, что скоро умрёшь, что тебе какие-то таблетки дают и так далее. А когда ты каждый день с этим работаешь и каждый день об этом говоришь – ты перестаёшь бояться. В каком-то смысле у меня есть такое подозрение, что люди, которые работают в таких организациях, делают это для себя. Чтобы перестать бояться, чтобы понимать, как им нужно кушать, чтобы понимать, нужно ли им заниматься спортом, чтобы понимать, как им заниматься сексом, как говорить партнёру, ты ведь этому учишься во время работы. И если ты постоянно в этом варишься, когда звучит слово «ВИЧ» – тебе перестаёт быть больно. Потому что первое время, особенно первые два года, когда люди принимают диагноз – это же страшно. Ты понимаешь, что умрёшь. Что уже ничего не может произойти. Ты как-то резко понимаешь, что ты смертный. Представьте себе девочку 21 года, какой я была тогда. Тебе же кажется, что ты полон сил, ты можешь делать всё, что хочешь, и вообще ты

вечный. Но на самом деле каждый думает, что он вечный, пока чего-то не случится. У меня это случилось, когда я узнала, что у меня ВИЧ, я тогда поняла, что времени мало, а надо ещё и вот это, и вот это, и вот это... Ты начинаешь чувствовать каждую секунду. А потом два года проходят, но ты не умер, ещё три года проходят - ты не умер, а потом переболел каким-то вирусом с температурой - и снова не умер. К этому надо прийти.

В своей организации чем вы занимались?

Давайте я расскажу, как я её создала: когда я узнала, что у меня ВИЧ, меня тут же пригласили работать консультантом «равный-равному», я так проработала полгода. Но с моим руководителем у нас сильно разошлись взгляды, и я решила уйти, чтобы развивать собственную организацию.

У нас в регионе тогда было 14 мест лишения свободы, и одно время была вспышка ВИЧ среди заключенных - по 200 человек в каждой колонии инфицировались. Если учитывать, что их всего там было около 1000, то это очень много. А в этой области никто не работал. Потому что в тюрьмы боялись идти. А мне было нормально, мне уже не было страшно, и я заходила туда, они, видимо, чувствовали, что я не боюсь, и пошёл диалог. Я заходила и говорила с порога: «Здрсте, я Лена, у меня ВИЧ, давайте поговорим о ваших проблемах». И я начала работать в колониях. Про меня говорили, что у меня кто-то сидит, поэтому я постоянно туда и хожу.

Через какое-то время я добилась, чтобы нам построили реабилитационный центр, мы купили небольшой островок земли, построили дом, начали работу по реабилитации.

Кто вас спонсировал?

Международные гранты, была и государственная поддержка. Но она покрывала порядка 10 процентов нашего бюджета.

(В этот момент Лене приходит сообщение на телефон от её ребёнка. Она сразу же улыбается и пишет что-то в ответ.)

Лен, а сколько лет вашему сыну?

Пять.

Вы давали ему профилактику?

Конечно, я сама принимала АРВ-лечение во время беременности, потом, когда родила - перестала. Тогда были такие правила. Ребёнок здоров, у нас всё хорошо.

Вы переживали эти несколько лет, пока ребёнок ещё был на учёте, и надо было постоянно сдавать анализы?

Конечно. Была такая ситуация нехорошая. Сыну нужно было три раза сдать анализ. И вот когда мы сдали анализ в третий раз, я улетила по работе в Турцию, ребёнок остался с мужем. А я хорошо помню, как мой тест готовился. Мне же тогда не сразу сказали, что у меня ВИЧ, мне сказали, что тест испортился, кровь свернулась, надо пересдать. И вот я в Турции, а мне звонят и говорят, что меня ищет центр СПИД, что нужно срочно привести ребёнка, потому что испортилась кровь. У меня началась паника. Это был ужас. Но я всё-таки спокойно приехала домой, мы пересдали кровь, и действительно оказалось, что в первый раз кровь испортилась. Так что всё закончилось хорошо.

Сын знает, что у вас ВИЧ?

Он знает, чем я занимаюсь. Но прямо о том, что у меня ВИЧ, он не знает. Не потому что я боюсь раскрывать свой ВИЧ-статус, я просто боюсь, что он придёт в садик и начнёт это рассказывать всем подряд. И к нему будет плохое отношение. Поэтому я пока жду, когда он будет постарше, вот тогда он об этом и узнает.

Ваш молодой человек как к этому отнёсся (со своим первым мужем, отцом ребёнка, Елена развелась – прим. ред.)?

Он спросил: «А ты зачем мне это сказала?». Я говорю: «Чтобы ты знал и потом не испугался» - и всё. На этом и закончилось. Сейчас у нас всё отлично.

Вы когда-то жалели о том, что раскрыли статус?

Нет. Вы знаете, это такая проверка для человека на прочность. Я очень

люблю искренних людей, которые говорят то, что думают. Поэтому, когда я говорю о том, что у меня ВИЧ - это как лакмусовая бумажка. Ты сразу проверяешь отношение человека.

Чем вы занимаетесь сегодня?

Доступом к лечению. Это большие программы по формированию приверженности в стране, отслеживание цен на препараты, анализ соответствия наших местных схем рекомендациям ВОЗ и так далее.

Сколько вообще в Казахстане людей, живущих с ВИЧ?

Оценочное число - 26 000 человек. На учёте состоят примерно 80 процентов из них. Это небольшое количество. Но не факт, что это все выявленные. На самом деле их может и в три, и в десять раз больше.

Ваша история - это такой типичный пример, когда вроде простой тест на ВИЧ помог выявить болезнь и жить с ней дальше. Можете сейчас ответить на вопрос - почему важно проходить тест на ВИЧ всем, а не только уязвимым группам?

Очень просто: если ты знаешь, что у тебя ВИЧ, ты будешь жить долго и счастливо, потому что ты вовремя начнёшь принимать терапию, которая бесплатна. Если ты не знаешь, что у тебя ВИЧ - ты умрёшь чёрт знает от чего. Ты, может, и завтра умрёшь, и никто не будет понимать, что случилось, и тебе повезёт, если тебя после смерти проверят на ВИЧ и всё-таки выяснят причину. Но могут ведь и не проверить.

Каково это жить с ВИЧ, на ваш взгляд?

Да нормально. Интересно. Хотя странный вопрос. Люди живут с хроническими заболеваниями, правда? Каково, например, жить с гриппом? Не очень приятно. Но ты же живёшь? Так и тут - принимаешь терапию, и вообще никаких ограничений нет, ты безопасный - делай, что хочешь. Поэтому нормально жить.

Интервью проходило в рамках шестой Международной конференции по ВИЧ/СПИДу 2018, в Москве. ■

Анна Востричкина: «Хватит ныть, пей таблетки и живи себе спокойно!»

Героиня обложки свежего журнала «Мой Мир» Аня Востричкина работает равным консультантом в общественной организации «Тринити» в Рыбнице. Сильная и независимая, красивая и прямолинейная – Ане можно петь дифирамбы долго, но лучше прочтите ее интервью. И порадоваться ее приземленности, в хорошем смысле слова.

Аня, первый раз я предлагаю тебе интервью с открытым лицом год назад и ты тогда попросила время, чтобы подумать. И вот прошел год, и ты решилась. Почему?

Я считаю, что для города, где я живу это важно, потому что я вижу страх — люди боятся своего статуса, они переживают, что будут думать окружающие. Моя история — хороший пример для наших бенефициаров и тех, кто просто боится. Я считаю, что это моя миссия, если можно так выразится. Я должна была это сделать, потому что по-другому никак. Кто, если не я? (смеется).

Сколько лет ты живешь с ВИЧ?

Восемь лет. Я даже вычислила дату заражения, просто выявилась я через два года после этого. Меня выявили во время беременности. Я тогда сдавала плановые анализы.

Когда ты забеременела, ты же уже была замужем, так?

Да, мы расписались с мужем в тюрьме, он на тот момент отбывал наказание. Мы и познакомились,

когда он был в тюрьме. Долго переписывались, он предложил мне выйти за него замуж. Мы буквально жили от свидания к свиданию. Расписались там же, в комнате свиданий. Я ему специально для свадьбы привезла брюки и рубашку выглаженную (смеется).

Через год после свадьбы я забеременела, начались обычные процедуры, УЗИ. Когда первый анализ показал, что у меня ВИЧ, я сделала чуть ли не 8 дополнительных анализов. Я думала, что переверну полпланеты, чтобы докопаться до правды. Потому что я ничего об этом не знала, и когда услышала слово СПИД – все: у меня страх, ужас, как такое может быть? Это незнание, эти тупые стереотипы всплыли во мне моментально и началось: «Ну как же так, я что, какая-то не такая?». Врач мне, кстати, сказал только: «Сядь. Успокойся, все будет хорошо», дальше ничего не помню. Я прошла все стадии принятия диагноза, и когда позвонила наконец мужу и сказала: «Так и так, у меня нашли ВИЧ», он мне ответил: «Плевать, не думай об этом». Муж очень спокойно к этому отнесся.

Муж здоров?

Конечно, раз в год он сдает анализы, все-таки мы дискордантная пара, я пью терапию, я привержена, у меня два здоровых ребенка, и вообще никаких проблем. ВИЧ я заразилась еще до знакомства с мужем, я уже потом это вычислила.

Когда ты начала терапию?

Когда я только узнала о ВИЧ-статусе, мне прописали профилактическое лечение вплоть до родов. Я родила ребенка и лечение прекратила. При этом ребенок профилактику тоже получал. Тогда еще не было сегодняшних рекомендаций пить лечение всю жизнь. У меня на

тот момент была нулевая вирусная нагрузка, а иммунитет достаточно высокий, как у здорового человека. Прошло время, первый сын подрос, я уже работала года три в «Тринити» и как-то поговорила с одним человеком, который уже был на терапии, и он говорит мне: «Я тебе советую пойти и начать сейчас, пока все в норме». И я пошла. Врач очень удивилась, что я сама пришла. Я ее убеждала, что мне нужна терапия. У меня не было никаких побочных эффектов, хотя может, и были, но мне некогда было обращать на это внимание.

Ты пошла работать в «Тринити» из-за статуса или так сложились обстоятельства?

Это очень интересная история: я приходила в центр СПИДа на прием как пациент, и мне медсестра как-то говорит: «Есть такая организация и им требуются работники. Не хочешь пойти попробовать?». А мне конечно работа нужна была, потому что муж в тюрьме (он освободился, когда первому сыну исполнился год и три месяца), ребенок маленький, а детское пособие – мизерное. И я согласилась. Мне было страшно, я не понимала, что делать: я же до этого мало где работала. Помню, когда пришла на собеседование, меня сразу же спросили, есть ли у меня ВИЧ. Я попробовала работать, мне понравилось, и меня взяли. Это был мой великий старт (улыбается). Сначала сложно было влиться во все это, а сегодня я уже не представляю себя где-то в другом месте. Я работаю там уже больше пяти лет. Почти что деревенная свадьба.

Сейчас ты работаешь равным консультантом, много ли ты видела за все это



время людей, которые не принимали свой статус?

Сказать, что я сталкивалась часто с такими людьми – нет, их единицы. Чаще встречаются проблемы с приверженностью. Человека нужно убедить, многие не понимают, что это самое важное. Были случаи, когда приходилось тратить все рабочее и свободное время просто чтобы убедить человека принимать терапию и не бросать, иногда это длилось несколько лет и если через столько времени человек не принимает этот факт – все, мы его отпускаем. Наш принцип такой – мы делаем все, что было возможно, и, если ничего не помогло, мы оставляем выбор за человеком. Все равно он придет к этому, иногда в плохом состоянии, но придет.

Меня в работе спасает равность, потому что, когда ты человеку говоришь: «У меня такая же история и я тоже болею», – это помогает. Я всегда говорила открыто о своем статусе с бенефициариями и продолжаю говорить и по работе, и у врачей. И настоятельно рекомендую делать это остальным, потому что очень часто человек идет к врачу, у него ВИЧ, но он об этом не говорит, а ему назначают лечение, которое не помогает, потому что при ВИЧ эти препараты не нужны, и человек лечится непонятно от чего. Всегда надо говорить о своем статусе. Все должно строиться на открытости.

С дискриминацией ты когда-нибудь сталкивалась, в детском садике, например?

В садике ребенка прекрасно понимают, где я работаю. В поликлинике стараюсь всем говорить, чтобы они понимали специфику. И они всегда рады такой открытости.

Твои родные и близкие как отнеслись к этой новости?

Еще когда я была беременной, я маме сразу обо всем рассказала. Она, конечно, начала задавать много вопросов, но до конца так и не поняла. Сестрам тоже сказала, нас трое в семье, и вроде они все поняли. Главное, я им объяснила, что не умру, это важно. Но ты пой-

ми, я и не ждала ничего особенно после этих разговоров. Реакция у всех была нормальная, я даже глухонемой бабушке объясняла, что у меня ВИЧ (улыбается).

Старший ребенок знает о твоём статусе?

Конечно, он видит, что я пью таблетки, он даже контролирует это и кричит мне вечером: «Мама, будильник, пей таблетки!». Это уже правило в нашей семье. Но он не понимает от чего эти таблетки, он даже не спрашивал. Но конечно мы поговорим об этом со временем. Он вообще у меня любит поговорить, много думает, он, как это принято теперь называть, – творческая личность. Думаю, что он выслушает меня с удовольствием и все будет нормально.

Как ты решилаась на второго ребенка?

(Смеется). Я работала, работала и как-то решила, что, наверное, нам нужен еще один малыш. А еще я осознала, что у меня вырос ребенок, а я не заметила как. Уже когда он стал старше, ему было лет пять, я поняла, что много себя отдаю работе, а близким ничего не остается. Я могла раньше в любой момент, по любому звонку бросить все и сорваться на работу, там я находила свое место, призвание, там я чувствовала себя нужной.

Но с первым ребенком мне было легко делать это, а вот когда появилась Маша... Она вообще другая, она гиперактивная, очень энергичная. Женя такой спокойный: где посадила, там и нашла, – он нежный, не любит резкости, все делает медленно. Маша в 10 месяцев уже проявляет характер, я уже вижу, что она будет сорвиголова.

Во сколько ты вышла на работу после рождения Маши?

Через 3,5 месяца. У меня были немало другие планы, но так сложились обстоятельства, у мужа были трудности с работой и мы вместе приняли решение, что я выхожу на работу, а супруг сидит с ребенком. Мы так решили, это было необхо-

димо для дальнейшей нормальной жизни. Хотя есть люди, которые не понимают нашего решения, но я спокойно к этому отношусь. Я не могу сидеть на мизерную материнскую пенсию и жаловаться, что у меня плохая жизнь. Ребенок и так вырастет, я же максимально вовлекаюсь в процесс воспитания. Все вечера и выходные мы проводим вместе, мы и дурачимся, и играем. Пока дети не чувствуют мое отсутствие. Сын прямо говорит в садике: «Моя мама работает, она не может тратить время на родительские собрания».

Ты всегда была такой сильной, независимой? Или тебе пришлось такой стать?

Я думаю, что мне пришлось. Я росла в таких условиях, что была вынуждена сама принимать решения с раннего возраста, у меня своеобразные родители, они особо не беспокоились о нас – руки ноги есть и все нормально. Мама вообще выросла в многодетной семье. И нас было трое детей у нее. Сегодня уже я решаю их проблемы. Ты пойми, мир – жестокий, и ты либо ты идешь, либо ждешь. Позиция ждать – не моя.

Ты когда-нибудь хотела вернуться в прошлое и стереть момент, когда ты заразилась ВИЧ?

Нет, я даже благодарна тому, что со мной произошло. Я вообще не жалею, я извлекла максимум плюсов из этой ситуации, я не представляю свою жизнь без этого всего. Потому что до ВИЧ моя жизнь была такая парящая, непонятная, не было цели. Сегодня она другая и хорошо, что она пошла вот так, и рядом оказались нужные люди, в нужное время, и все они мне помогли, все поддерживали. Сегодня у меня есть только дом и работа. Я настолько варюсь во всем этом, что на остальное не остается времени.

Ты получаешь удовольствие от такой жизни?

Конечно. Очень важны те, кто тебя

Ты пойми, мир – жестокий, и
ты либо ты идешь, либо ждешь.
Позиция ждать – не моя.



окружает. Если это падальщики, с тобой будут случаться плохие вещи, если меня стимулируют и мотивируют, я счастлива.

Выработала ли ты какие-то правила жизни с ВИЧ?

Я не игнорирую факт того, что у меня ВИЧ, я очень серьезно отношусь к приему терапии, и даже расстраиваюсь, когда забываю принять таблетку. Для меня это серьезные вещи. Я на практике вижу, что бывает с теми, кто не пьет, забывает. Что касается правил – такого нет, я живу обычной жизнью. Самое главное – всегда быть приверженной, где бы я ни оказалась, у меня должны быть с собой таблетки.

Я иногда даже забываю, что у меня ВИЧ. Я обычный человек, ем все что хочу, пью все что хочу, сплю в обычной кровати, укрываюсь обычным одеялом, нет у меня никаких жестких правил.

Когда люди приходят к тебе на консультацию, и ты знаешь что у человека ВИЧ, ты что ему говоришь ободряющего?

Это еще не самое страшное, что с вами могло произойти. Страшнее сахарный диабет, страшнее гепатит, есть ситуации, когда нет выбора и так или иначе жизнь закончится. Я это говорю в лоб, это работает: «Хватит ныть, пей таблетки и живи себе спокойно!». Я в этих вещах суровая и категоричная.

А в какие моменты ты мягкая и пушистая, без вот этой брони?

Когда я сыта и все у меня идет по плану: и там успела, и здесь. Хотя я человек не планов, но когда получается – я себя чувствую прекрасно.

А в семье ты хороший или плохой полицейский?

Зависит от ситуации. Иногда я

вижу, что надо быть хорошей, надо поддерживать. Несмотря на то, что человек сильно «накосячил». Но иногда мне приходится быть злой – когда я вижу, что человек реально обнаглел. А вообще я терпеливая, меня довести очень тяжело.

Через 10-15 лет, где ты себя видишь?

Я так далеко не планирую, мне бы научиться хотя бы на год планировать. Уже было бы хорошо. Я просто насколько быстрая и шустрая: что-то сделаю, а потом уже понимаю, что я сделала и для чего. Масштабно я не планирую.

Хорошо, опиши твои цели на 5 лет вперед?

Я хочу закончить ремонт, он у нас затянулся, и надо уже поставить точку на этом. Я хочу путешествовать, хочу съездить в другую страну, с другой культурой, мне бы очень этого хотелось. Если это касается работы, я бы хотела развить какое-то отдельное направление в работе, но пока не определилась, что это будет, но я хочу. Я мечтаю вылечить гепатит, все-таки это очень коварная болезнь. Это все какие-то достижимые мечты.

Вообще же я мечтаю что-то изменить, что-то глобальное. Просто сейчас пытаюсь понять, какая я и что мне нужно от этой жизни. Мне хочется найти саму себя, разобрать свою личность и понять, для чего я живу. Потому что от этого образа белки в колесе я устаю, на самом деле я очень ранимая, могу расстроиться от чего-то, и еще я не умею говорить о чувствах. Поэтому очень хочу разобраться сама с собой и быть полезной не только кому-то, но и себе. И еще, я вот сейчас это поняла, я хочу научиться думать о себе и любить себя.

Блиц-интервью

Идеальный выходной?

Идеальный выходной - это когда я могу уделить внимание детям.

Назови три вещи, которые приносят тебе настоящее

удовольствие?

Еда, отдых, смех.

Твой девиз, который помогает не опускать руки?

Я сильная, я справлюсь. Говорю себе это каждый день.

Твоя самая вредная привычка?

Курение.

Если бы ты выиграла миллион долларов, на что бы ты его потратила?

Частью решила бы свои трудности, частью чужие.

Фильм, который ты можешь пересматривать сотни раз?

«1+1»

Каким талантом ты бы хотела обладать?

Петь.

Если бы не надо было работать, чтобы зарабатывать деньги, чем бы ты хотела заниматься?

Я не могу сказать, чем бы я занималась если не работала. Я не представляю себя не работающую.

Главное правило крепкой и любящей семьи?

Уважение и поддержка.

Продолжи фразу «ВИЧ - это не приговор, потому что»?

ВИЧ - это не приговор, потому что с этим можно полноценно жить и этот факт доказан. ■

Фото: Константин Димитренко





В Пенитенциарном Учреждении №9 Прункул начинает работу терапевтическое сообщество. Как туда попасть?

С этого года в Пенитенциарном Учреждении №9 Прункул начинает работу терапевтическое сообщество для заключенных, которые хотят изменить свою жизнь и освободить ее от наркотиков. Реабилитация в терапевтическом сообществе будет проходить бесплатно, а чтобы туда попасть – нужно соответствовать определенным требованиям и в первую очередь, хотеть избавиться от наркозависимости. О том, как это сделать – читайте в нашей статье.

Как работает терапевтическое сообщество в Пенитенциарном Учреждении №9 Прункул?

Терапевтическое сообщество (ТС) в ПУ №9 Прункул расположено в отдельном корпусе, полностью оборудованном для жизни и реабилитации людей, которые хотят изменить свою жизнь и избавиться от наркозависимости.

Проходить реабилитацию в данном терапевтическом сообществе смогут только мужчины. Главное условие – человек должен находиться уже в процессе отбывания наказания, он должен быть мотивирован к изменениям и

готовов прилагать усилия для этого. Люди, находящиеся под следствием и в ожидании суда, женщины, несовершеннолетние, а также отбывающие наказание пожизненно не смогут воспользоваться услугами данного ТС.

Реабилитацию могут одновременно проходить 26 человек, длительность программы составляет 1 год. Программа поделена на этапы: период адаптации для вновь приезжих, основной период реабилитации и подготовка к отъезду из ТС.

Что будет представлять сам процесс реабилитации?

Реабилитация будет проходить на основе уже существующей программы. Речь о групповых мероприятиях, индивидуальной работе, консультациях с психологом и социальным ассистентом, группах взаимопомощи, трудотерапии, разнообразном и здоровом досуге, спортивных мероприятиях, духовно-нравственном воспитании, арт-терапии. Для успешного внедрения программы работники Администрации Пенитенциарных Учреждений будут привлекать специалистов общественных организаций, в частности работников ассоциации «Позитивная Инициатива».

Основной принцип работы ТС - вклад каждого члена сообщества в общее развитие. Все будет построено по принципу семьи, где все ее члены вместе поддерживают атмосферу взаимопонимания и поддерживают друг друга.

На время реабилитации у заключенного остаются все его основные права и обязанности?

Конечно. Резиденты ТС смогут точно также получить посылки, ходить на свидания, звонить родным. Время, проведенное на реабилитации, точно также засчитывается как время отбытого наказания. Плюс ко всему, у резидентов ТС будут определенные преимущества, ведь их быт будет более разнообразным чем в тюрьме.

При вхождении в программу реабилитации с каждым резидентом будут составлять индивидуальный план работы для качественной реабилитации.

Как попасть в терапевтическое сообщество при ПУ №9 Прункул?

В каждом пенитенциарии Молдовы действует мультидисциплинарная команда (МДК), которая будет рассматривать заявление (устное или письменное) человека для прохождения реабилитации. Если человек действительно хочет меняться и менять свою жизнь, он должен обратиться к психологу, социальному работнику или



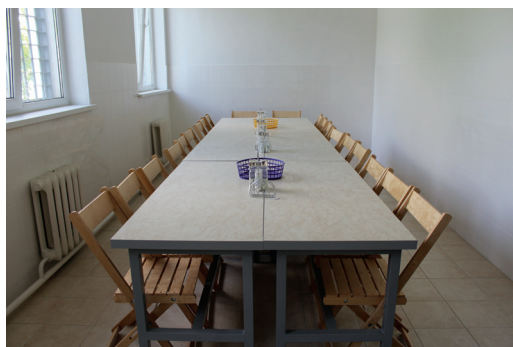
представителю организации «Позитивная Инициатива». Заявление человека рассматривают максимально оперативно и лично известят о решении МДК.

Важно понимать, что в терапевтическом сообществе нет доступа к программе фармакотерапии метадоним. Поэтому перед тем как начать реабилитацию, человек должен, в сотрудничестве с тюремным врачом, составить план по выходу из программы, для качественно-го перехода в реабилитацию.

Мнение специалиста:

Мариана Гузун, социальный ассистент ПУ № 9

«Сегодня в молдавских тюрьмах отбывают наказание около 7000 человек. Из них примерно 1900 – это потребители психоактивных веществ. Решение открыть терапевтическое сообщество зрело



давно. На сегодняшний день у нас все готово и в ближайшее время реабилитацию начнут проходить первые добровольцы. Мы будем тщательно отбирать кандидатов и уверены, что реабилитация на базе терапевтического сообщества поможет людям обрести смысл жизни и освободить ее от наркозависимости. Процесс выздоровления будет курировать как сотрудники ПУ, так и специалисты неправительственных организаций, на помощь которых мы рассчитываем». ■

Сотни людей приняли участие в мероприятии «Вместе ради жизни», приуроченном ко Всемирному дню борьбы со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом

7 июля на площади Великого Национального Собора несколько сотен людей приняли участие в мероприятии «Вместе ради жизни», приуроченном ко Всемирному дню борьбы с наркотиками и их незаконным оборотом.

Мероприятие началось с выступления роты почетного караула Национальной армии Республики Молдова, после чего состоялся традиционный брифинг для прессы. Спикерами брифинга выступили:

Дорин Пуриче, государственный секретарь Министерства внутренних дел.

Борис Гылка, генеральный государственный секретарь Министерства здравоохранения, труда и социальной защиты Республики Молдова.

Анатолие Мунтян, генеральный государственный секретарь Министерства юстиции Республики Молдова.

Руслан Поверга, генеральный директор общественной ассоциации «Позитивная Инициатива».

После официальной части была подготовлена развлекательная программа.

В этот день жители столицы смогли бесплатно получить всю необходимую информацию о проблеме наркозависимости в Молдове, сдать

экспресс-тест на ВИЧ, побороться в стиле армрестлинга, а также весело и с пользой провести время с семьей и детьми.

В рамках акции ее участники, а также зрители смогли познакомиться с услугами, которые предоставляют как государственные, так и неправительственные организации, а также пообщаться со специалистами (наркологами, психологами, социальными ассистентами, юристами) и бесплатно измерить артериальное давление, температуру и уровень сахара в крови благодаря специалистами сети аптек «Felicia».

В рамках прошедшего мероприятия на площади работала развлекательная программа, которая включала



соревнования с использованием элементов лазертага, развлекательную программу для детей, турнир по армрестлингу, показательные выступления клуба «Беркут», артистический номер кавалерии Национального инспектората патрулирования, выступление клуба кинологов и мастер-класс по изготовлению скворечников.

На протяжении всей акции на площадке проходила выставка байков, а также гоночных машин автоклуба «Terra Valahia».

Организаторы: Управление по контролю за оборотом наркотиков Генерального инспектората полиции и общественная ассоциация «Позитивная Инициатива».

Под эгидой: Национальной комиссии по борьбе с наркотиками.

В партнерстве с: Министерством здравоохранения, труда и социальной защиты; Министерством юстиции; Министерством внутренних дел; Министерством образования, культуры и науки.

В сотрудничестве с: Генеральным инспекторатом полиции, Национальной администрацией пенитенциарных учреждений, Национальным инспекторатом пробации, Больницей дерматологии и коммуникабельных болезней, управлением здравоохранения примэрии Кишинэу, управлением здравоохранения муниципального совета Кишинэу, ЮНЭЙДС, ЮНОДК, Центром общественного здравоохранения муниципия Кишинэу, Национальным агентством общественного здоровья, Республиканским наркологическим диспансером, общественными организациями «Pentru prezent și viitor», региональным социальным центром «Renasterea», центрами здоровья, дружественными к молодежи «Neovita», ассоциацией PromOLEX, организацией CCF Moldova, Институтом по правам человека (IDOM), платформой U-Report под эгидой Национального молодежного совета Молдовы (CNTM), сеть аптек «Felicia», клубами «TACTICS», «Bercut Fight Club», «Armwrestling», «Terra Valahia», «Sporter».

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



