

# Lumea mea

A woman with dark hair styled in a braid, wearing a traditional Romanian folk dress with a red top and patterned sleeves. She is looking to the left of the frame. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Stela Moldovanu:  
Consider că HIV este o  
problemă dintre cele  
mai acute, însă se  
vorbește despre ea  
foarte puțin.

Somn, sex, sport și alte  
câteva sfaturi practice  
pentru persoanele  
care trăiesc  
cu HIV.

S-a dat startul  
campaniei "Faptele  
bune au culoare"



# Faptele bune **AU CULOARE**



# SUMAR:



## 04 ȘTIRI

### 10 OASPETELE NUMĂRULUI

Stela Moldovanu  
Ghenadii Roshchupkin

### 19 SFATURILE PSIHOLOGULUI

Cum să depășești durerea detenției unei persoane dragi?

### 22 ADVOCACY COMUNITAR

### 26 ISTORII DE VIAȚĂ

Istoria unei dependențe

### 29 COPII NOȘTRI

Comunicarea cu copilul. Cum? Totul despre metoda "ascultării active"

### 32 VIAȚA "DUPĂ GRATII"

Ludmila Jignea: Copiii nu se nasc răi, ei devin răi

### 36 SĂNĂTATEA REPRODUCERII

Scurt și clar despre sănătatea reproductivă a PHS și PUD

### 39 VIAȚA CU SEMNUL +

Somn, sex, sport și alte câteva sfaturi practice pentru persoanele care trăiesc cu HIV pentru menținerea unui mod sănătos de viață.

### 42 VIAȚA FĂRĂ DROGURI

Tot ce trebuie să știi despre supradozajul cu droguri și alcool

## Tabăra de corturi – 2014. Soare, aer și ... suflet.

În perioada 7-10 iulie, pe malul pitoresc al Nistrului, s-a desfășurat "Tabăra de corturi - 2014", organizată tradițional de asociația "Viața Nouă" pentru colaboratorii, voluntarii și beneficiarii organizațiilor prestatoare de servicii pentru persoanele care trăiesc cu HIV, utilizatorilor de droguri injectabile, precum și pacienților terapiei de substituție.

Pe parcursul celor patru zile, participanții au avut parte de un program intens de training, bucate delicioase gătite în cadrul taberei, o atmosferă prietenoasă și reconfortantă și o vreme frumoasă, datorită căreia timpul petrecut în tabără a fost nu doar util, ci și o odihnă plăcută în sânul naturii.

În acest an numărul participanților taberei a atins 120 de persoane, fapt care a depășit toate recordurile înregistrate în ultimii ani. În cele peste 40 de corturi s-au instalat colaboratori, voluntari și beneficiari ai ONG-urilor din Chișinău, Bălți, Comrat, Cahul, Soroca, Anenii Noi, Tiraspol, Tighina, Râbnîța. Toți aceștia, cu fiecare zi deveneau tot mai uniți, descătușați și mai receptivi. În penultima zi a taberei toți participanții s-au adunat împreună pe malul Nistrului și, la lumina lumânărilor, și-au împărtășit impresiile, trăirile, visele și speranțele.

"Prima tabără am organizat-o acum 13 ani: pe atunci eram trei persoane, două corturi și mult entuziasm", ne-a mărturisit Ruslan Poverga, președintele asociației "Viața Nouă". "În acest an ne-au parvenit un număr record de solicitări pentru participare – 120! Am discutat mult și am decis să găsim toate resursele necesare pentru a oferi tuturor doritorilor bucuria de a participa la tabără. În general, pentru noi acest eveniment este un training de proporții pentru patru zile, în condiții aproape extreme, dar cu o atmosferă absolut familială. Pentru noi aceasta este o activitate deosebit de importantă, după care fiecare rămâne cu emoții extraordinare și un rezultat de excepție.





## Ați îmbrățișa .... o persoană HIV pozitivă?

Pe 15 iulie curent, în centrul Chișinăului, trecătorii au avut posibilitatea să urmărească o scenă neobișnuită: o tânără, îmbrăcată într-un maiou cu inscripția "Da, sunt HIV pozitivă, îmbrățișează-mă!", se plimba nestingherit purtând pancarta "Îmbrățișări gratuite".

Acest flash-mob original a fost desfășurat timp de trei ore de către voluntarul organizației "Inițiativa Pozitivă" - Agnieszka Kaminska, care a venit la Chișinău în luna februarie a acestui an din Polonia în baza unui program de voluntariat. Scopul acestei acțiuni - a urmări reacția trecătorilor simpli cărora li s-a propus să îmbrățișeze o persoană HIV pozitivă. Reacția trecătorilor a fost înregistrată cu o cameră ascunsă practic în condiții de teren.

"Această idee mi-a apărut în ziua când s-a dat startul "Caravanei Auto 2014". Atunci distribuim în centrul orașului pliante despre căile de transmitere HIV și am observat că mulți oameni evitau privirea mea, unii chiar refuzau să ia ceva din mâinile mele. Atunci m-am gândit oare cum ar reacționa ei dacă i-ar îmbrățișa o persoană HIV pozitivă?

O mișcare de felul acesta "Free Hugs", participanții căreia ies în stradă și le propun persoanelor necunoscute îmbrățișările sale, există din anul 2004 și este practică peste tot în lume, însă în ceea ce ține de HIV, asemenea acțiunilor se prea bucură de popularitate", ne-a mărturisit sursa inspiraatoare a ideii și protagonista acțiunii, Agnieszka Kaminska.

"Reacția majorității trecătorilor a fost negativă: oamenii fugeau, mă ocoleau, evitau să mă privească în ochi. La început m-am simțit normal, dar mai târziu îmi doream să scot cât mai repede acest maiou. Până acum nu înțelegeam de ce persoanele cu HIV nu doresc să vorbească deschis despre statutul său, dar după această acțiune îi înțeleg foarte bine. A fost o femeie care a recunoscut că a mai participat la asemenea acțiuni în alte țări și m-a îmbrățișat foarte sincer".

Materialele video ale acestei acțiuni pot fi vizionate pe site-ul: [www.positivepeople.md](http://www.positivepeople.md)



## Trening privind consolidarea echipei pentru colaboratorii Centrului Social și AO "Biaz Gul"

La 17 iulie curent, în incinta Centrului Social din orașul Comrat, s-a desfășurat trainingul orientat spre activizarea lucrului în echipă. La training au participat toți colaboratorii Asociației "Biaz Gul" și ai Centrului Regional Social "Împreună pentru viață".



**La 15 iulie curent, în incinta Centrului Regional Social "Împreună pentru viață" s-a desfășurat un seminar cu participarea oaspeților de la Casa Teritorială de Asigurări Sociale.**

Seminarul a urmărit scopul de a informa participanții despre indemnizațiile și alocațiile de invaliditate existente și documentele necesare pentru perfectarea acestora.

**La data de 24.07.2014 în or.Cahul și la data de 25.07.2014 în orașul Leova colaboratorii A.O. "Pas cu Pas regiunea Sud" în cadrul proiectului "Înlocuiești rușinea – cu solidaritatea, iar frica – cu suport" au organizat două ateliere de lucru.**

Acestea au urmărit elaborarea Regulamentelor interne ale Centrelor Maternale Cahul și r-nul Leova s. Cupcui în corespundere cu normele legale în vigoare. Scopul a fost atins prin consolidarea capacităților actorilor locali la aplicarea legislației antidiscriminare cu privire la plasamentul beneficiarilor în Centrele Maternale.

La atelierul de lucru au participat reprezentanți ai Direcției Asistența Socială și Protecția Familiei din Cahul și Leova, Centrului de Sănătate Publică, Serviciului Ftziopulmonologic, secției consultativă IMSP SR Cahul,Leova, Centru Comunitar pentru suportul pacienților cu tuberculoză în faza de tratament ambulatoriu r. Cahul.

*Activitatea a fost desfășurată cu susținerea financiară de Fundația Soros-Moldova.*



## Bilanțurile treningului privind sănătatea reproductivă

În perioada 28-31 iulie curent, la Vadul lui Vodă s-a desfășurat trainingul cu genericul: "Îmbunătățirea calității serviciilor legate de drepturile și sănătatea sexuală și reproductivă" pentru organizațiile nonguvernamentale care lucrează cu persoanele utilizatoare de droguri și persoanele care trăiesc cu HIV. Trainerii principali ai acestei activități au fost Constantin Talalaiev, doctor în științe medicale, medic dermatovenerolog, președintele consiliului de administrare al organizației obștești "Adevărul medical", precum și Natalia Zarbailov, doctor în medicină, master în domeniul Managementului Sănătății Publice.

La training s-au discutat drepturile cetățenilor în domeniul sănătății sexuale și reproductivă, principiile de acordare a asistenței în sfera sănătății reproductivă în Republica Moldova, prezența și accesibilitatea serviciilor în domeniul sănătății reproductivă pentru diferite grupuri de populație, precum și consecințele comportamentului riscant care se poate răsfrânge asupra sănătății sexuale/reproductivă, impactul substanțelor psihoactive asupra probabilității infectării ITS/HIV etc.

La activitate au participat peste 30 de persoane din 6 regiuni ale Moldovei.

*Trainingul a fost organizat în cadrul proiectului "Îmbunătățirea calității serviciilor pentru persoanele care trăiesc cu HIV și pentru utilizatorii de substanțe psihoactive în sfera sănătății reproductivă", finanțat de UNFPA.*

## Dragi prieteni, colegi și parteneri!

Ne bucurăm să vă informăm că pe site-ul Rețelei de asistență juridică pentru persoanele care trăiesc cu HIV funcționează serviciul gratuit de accesare a asistenței juridice. Acest serviciu este destinat persoanelor afectate de epidemia HIV care au nevoie de asistență juridică urgentă și nu știu unde se pot adresa.

Reprezentanții Rețelei activează în 9 țări – Rusia, Ucraina, Moldova, Belarus, Azerbaidjan, Georgia, Armenia, Kazahstan, Kirghizia - și sunt dispuși să vină în ajutorul tuturor solicitanților. Solicitarea pentru asistență juridică poate fi plasată pe site-ul <http://hiv-legalaid.org/>.



## Acțiunea "Bobocelul"

Pe data de 8 și 11 august curent, în incinta Centrului Social Regional "Renașterea" din Chișinău, colaboratorii și voluntarii A.O. "Mamele pentru viață" au desfășurat acțiunea "Bobocelul", prilejuită de sărbătoarea "Zilei Cunoștințelor".

Acțiunea a inclus lecții de probă pentru copii și discuții pentru părinți pe tema "Clasa 1 – 1 stres". În timp ce copiii dezlegau ghicitori și desenau buchete, în sala de alături părinții ascultau o prezentare și discutau despre modalitatea de a facilita adaptarea copiilor care pășesc pentru prima oară pragul școlii. Discuția a fost una foarte vie, pentru că fiecare părinte tânăr are emoțiile și temerile sale, experiența și întrebările sale pe care le-au împărtășit în cadrul grupului.

În cadrul acțiunii desfășurate, 31 de copii afectați de epidemia infecției HIV și narcomanie, au primit câte un ghiozdan școlar completat cu toate rechizitele necesare în valoare de 450 de lei. Mijloacele bănești au fost colectate datorită urnelor pentru donații A.O. "Mamele pentru viață", amplasate în unele centre comerciale din Chișinău.



## În orașele Leova și Cantemir s-au desfășurat seminare informative cu genericul: „Cuvântul tău are impact asupra atitudinii”.

La data de 21 august 2014 în orașul Leova și la data de 22 august 2014 în orașul Cantemir au fost organizate seminare informative cu genericul: „Cuvântul tău are impact asupra atitudinii”. Scopul seminarelor – dobândirea unor cunoștințe teoretice și formarea abilități practice privind diverse aspecte ale infecției HIV, drepturile omului, legislația națională și internațională, protecția drepturilor PHS, nediscriminarea și egalitatea în fața legii.

La seminar au participat peste 80 de reprezentanți ai direcțiilor sociale, ai instituțiilor preșcolare, școlare și medicale din raioanele Leova și Cantemir.

*Activitatea s-a desfășurat în cadrul proiectului „Înclociește rușinea cu solidaritate, iar frica – cu suport”, fiind susținută financiar de Fundația Soros Moldova.*



## Bilanțurile training-ului privind planificarea strategică

În perioada 3-6 septembrie curent, la stațiunea de odihnă "Festival" din satul Leordoiaia, raionul Călărași, s-a desfășurat training-ul privind planificarea strategică pentru reprezentanții organizațiilor obștești, ai organizațiilor PHS și comunităților vulnerabile la HIV. Formatorii training-ului au fost Serghei Ostaf, directorul Centrului de Resurse pentru Drepturile Omului (CReDO), precum și un oaspete special din Kiev, Ghenady Roshchupkin, expert internațional în dezvoltarea organizațiilor comunitare.

Pe parcursul celor patru zile, formatorii și participanții training-ului au fost antrenați într-o activitate interactivă în scopul de a ridica nivelul de cunoștințe despre ceea ce reprezintă o organizație și cum se dezvoltă aceasta; de a înțelege și a învăța să utilizeze instrumentele de bază ale planificării strategice în cadrul activității organizației. La training au participat 27 de persoane – reprezentanți ai organizațiilor comunitare din 6 regiuni ale Moldovei.

*Training-ul vizând planificarea strategică a fost organizat de AO "Inițiativa Pozitivă", în colaborare cu Centrul PAS și UNFPA, în cadrul proiectelor: "Implicarea societății civile și a grupurilor vulnerabile ale populației în răspunsul național la HIV/SIDA", în cadrul programului "Reducerea impactului infecției HIV în Republica Moldova", finanțat de Fondul Global de combatere a SIDA, tuberculozei și malariei – Recipient Principal – Centrul PAS, sub-recipient AO "Inițiativa Pozitivă", precum și "Îmbunătățirea calității serviciilor pentru persoanele care trăiesc cu HIV și pentru utilizatorii de substanțe psihoactive în sfera sănătății reproductive", finanțat de UNFPA.*





# STELA MOLDOVANU:

Dacă persoana angajată are capacitățile necesare pentru funcția sa și contribuie la dezvoltarea afacerii tale, nu contează dacă este infectată cu HIV.

Stela Moldovanu, proprietara salonului de artă "molDeco", a fost printre primii care au acceptat să se implice în acțiunea socială "Faptele bune au culoare", orientată spre colectarea mijloacelor bănești pentru lupta cu epidemia HIV/SIDA. Imediat după lansarea campaniei, am hotărât să-i solicităm Stelei un interviu, întrebând-o nu doar despre rame și afaceri, ci și despre valorile familiale, gusturile moldovenești și, bineînțeles, despre motivația personală care te determină să mergi înainte.

**Stela, v-ați implicat de la bun început în campania "Faptele bune au culoare". Ce v-a determinat să faceți parte dintr-o campanie atât de neobișnuită?**

Cred că această problemă trebuie readusă în discuție cât mai des, pentru ca oamenii să primească mult mai multă informație. Doar astfel vom reuși să schimbăm atitudinea societății față de persoanele care trăiesc cu HIV și în general față de această maladie. Când mi s-a propus să iau parte la acțiune, am răspuns imediat "da", fără să stau prea mult pe gânduri.

Consider că este o problemă dintre cele mai acute, însă se vorbește despre ea foarte puțin. Și

dacă persoanele care au un anumit statut social sau sunt autorități în diverse domenii, vor începe să se implice în campanii de felul acesta, s-ar putea ca problema să se miște cumva din punctul mort în care se află. Conceptul este foarte simplu: cumpărând ceva pentru tine, ajuți de fapt o altă persoană. Și cu cât mai mulți comercianți vor intra în această campanie, cu atât mai utili vom fi.

**Unul din scopurile acțiunii noastre este manifestarea și promovarea responsabilității sociale a întreprinzătorilor individuali. Ce reprezintă pentru Dumneavoastră, ca întreprinzător, responsabilitatea socială și prin ce se manifestă aceasta?**

Însăși expresia "responsabilitate socială" mi se pare destul de patetică. De fapt, aceasta presupune manifestarea calităților umane în domeniul în care activezi. Cu alte cuvinte, dacă ai posibilitate, inclusiv grație afacerii tale, te implici și ajuți. În același timp, aceasta nu trebuie să fie ceva impus sau ajutor de dragul creării unei imagini pozitive. Doar dacă ajutorul izvorăște din inimă, acesta are cu adevărat valoare. Dacă faci un bine doar pentru a arăta la dreapta și la stânga cât de bun ești, acesta e doar PR ordinar.



Stela, dacă tot am atins subiectul afacerilor, în unul din interviurile precedente, la întrebarea despre gusturile moldovenilor, Dumneavoastră ați răspuns: "Pentru cumpărătorii noștri cel mai mult contează să fie ieftin, bun și mult în chil. Dar slavă Domnului, acesta nu este un fenomen frecvent". Aceasta a fost acum câțiva ani. Cum credeți, de atunci gustul moldovenilor s-a schimbat?

În cei 10 ani de activitate, am încercat mereu să schimbăm gustul cumpărătorilor noștri: să adăugăm ceva, să propunem ceva inedit. Până nu vezi, nici nu îți dai seama că vrei acest lucru. Anume de aceea, avem în saloanele "molDeco" opțiuni și variante diferite de decor. Pe de altă parte, oferta bogată îl face pe cumpărător mai exigent. Revenind la întrebarea despre gust, bineînțeles că acesta s-a schimbat. Oamenii au început mai mult să călătorească, să manifeste interes față de obiectele de decor, pictură, lucrări confecționate manual. De fapt, schimbarea preferințelor este un proces continuu, și fiecare își creează propriile gusturi.

**Ați putea descrie prin trei cuvinte business-ul moldovenesc?**

Aș vrea să cred că în salonul nostru nu facem business moldovenesc, dacă este să ne gândim la conotația negativă pe care o are de obicei această expresie. Voi încerca totuși să descriu business-ul moldovenesc prin următoarele calificative: tânăr, nerăbdător și nestatornic. Domeniul afacerilor particulare nu are în țara noastră tradiții seculare, cum este în Europa, de exemplu. Antreprenorii noștri, de regulă, nu prea au răbdare să aștepte până când afacerea va începe să dea roade. Ei își doresc totul aici și acum, nu își planifică dezvoltarea pe termen lung. Însă fiecare țară are cu siguranță propriile particularități, care trebuie luate în considerare pentru a nu repeta greșelile altora.

**Deoarece specificul campaniei noastre este unul destul de neobișnuit, nu pot să nu vă adresez o întrebare provocatoare: ați angaja o persoana cu statut HIV+ sau un fost utilizator de droguri?**

Nu cred că acest fapt ar fi un impediment. Dacă persoana respectivă își onorează obligațiile de serviciu, lucrează bine și te ajută să crești și să te dezvolti, de ce nu? Dacă ar fi vorba de un fost utilizator de droguri, cred că ar fi și o motivație bună. Or, pentru asemenea persoane cel mai important este să fie implicate în ceva, astfel încât să nu se gândească la dependență. Sunt sigură că o asemenea experiență mi-ar fi utilă și mie ca angajat.

**Dumneavoastră aveți trei copii. V-ați gândit deja cum veți discuta cu ei despre subiecte/probleme atât de acute (HIV, narcomanie etc.)? Cum planificați să vă protejați copiii de ele?**

Bineînțeles că mă gândesc la aceste aspecte, mai ales că fiica mea mai mare este deja în pragul adolescenței. Cred că cel mai important lucru pe care îl poate oferi un părinte este sprijinul și co-



municarea. Chiar și la nivel fizic – nu trebuie să uităm să-l îmbrățișăm, să mângâiem copilul, să-l întrebăm cum îi mai merge, ce a făcut astăzi – sunt lucruri deosebit de importante.

Trebuie să simțim și să înțelegem ce se întâmplă cu copiii noștri, să avem o legătură psihologică puternică. Iar atunci când va apărea o situație dificilă să fim siguri că copilul nostru nu va merge undeva la un străin să ceară un sfat, ci se va gândi în primul rând că vină la părinții săi după ajutor.

Bineînțeles, copiii trebuie antrenați în diverse activități, ca să nu aibă timp de pierdut în zadar sau să umble pe străzi fără rost. Iar pentru subiecte mai delicate ne pot salva și metodele indirecte: putem viziona împreună cu copiii filme, emisiuni, în care se abordează aceste probleme. Uneori utilizez facebook-ul pentru a le transmite ficelul mele link-uri utile, site-uri, clipuri. Este un canal eficient de transmitere a informației și el poate fi utilizat, de asemenea, în scopuri educative.

**În unul din interviuri, ați recunoscut că soțul și copiii sunt cei care vă motivează mereu. Pentru beneficiarii noștri (fosti și actuali utilizatori de droguri, persoane aflate în detenție ș.a.), adesea nici măcar cei mai apropiați oameni nu servesc în calitate de motivatori. Împărtășiți-ne experiența Dumneavoastră: ce faceți, la ce vă gândiți în momentele când vă este deosebit de greu și cum depășiți situațiile de impas?**

În astfel de momente, îmi mulțumesc lui Dumnezeu pentru ceea ce am și nu mă gândesc la ceea ce-mi lipsește. Dacă te focusezi asupra lucrurilor care îți lipsesc, vei găsi o mie și una de dorințe. Este imposibil să deții totul. Învăț să mă bucur de ceea ce am în clipa de față. Oricare ar fi problema cu care ne confruntăm, menirea ei este să ne facă mai puternici, să ne ajute să acumulăm experiență, cunoștințe, anumite abilități. În anii studenției mă regăseam în cărțile lui Osho (lider spiritual indian, filosof, lecțiile cărui au servit drept sursă

de inspirație pentru multe cărți – nota redacției). Filosofia lui Osho m-a ajutat deseori să-mi creez sensul vieții și să încep să mă bucur de lucrurile simple. Astăzi îl recitesc câteodată pentru a-mi recăpăta liniștea, dar și pentru a găsi alte răspunsuri la ceea ce mă frământă.

**Afacerea de care vă ocupați este destul de neobișnuită - vindeți și creați rame pentru obiecte de artă. În plus, recent ați obținut titlul de Înrâmători recomandați internațional. Ați putea să vă amintiți o lucrare specială pentru care ați creat un cadru și pe care v-ați dorit s-o dețineți?**

De fapt, nu am niciodată porniri posesive pentru lucrările străine. Dacă omul a creat-o sau a primit-o de la cineva, înseamnă că lucrarea respectivă prezintă valoarea anume pentru el. Dacă o voi cumpăra de la el, îl voi lipsi de posibilitatea de a deține ceva deosebit de valoros, important pentru el. Cu toate acestea, nu sunt un cizmar fără cizme. Pereții casei noastre găzduiesc tablourile pictorilor moldoveni, portrete de familie, broderiile mele proprii. Pe lângă aceasta, colecționăm fotografii de epocă cu cupluri interesante, a devenit deja o tradiție oriunde călătorim să căutăm un astfel de suvenir.

**Dacă v-aș ruga să oferiți un sfat universal pentru toți acei care intenționează să facă o ramă pentru o lucrare oarecare, ce le-ați spune?**

Primul lucru care trebuie făcut – să se gândească la lucrarea propriu-zisă, la valoarea obiectului respectiv, nu la mobilă, draperii sau tapete cu care ș-o asorteze. O ramă potrivită trebuie să scoată în evidență lucrarea încadrată. Nu ne place să vindem rame fără a ști ce va fi în ele. Totuși, dacă v-a plăcut foarte mult o anumită ramă, pur și simplu atârnați-o goală pe perete. Este și acesta un truc original de design.

**Stela, deseori repetați că nu lucrați de dragul câștigului, ci din plăcere. Ce altceva, în afară de munca Dumneavoastră, vă produce satisfacție?**

Lucrurile cu adevărat simple: o cafea cu ciocolată dimineața, râsul unui copil, aerul proaspăt, o carte bună, un spectacol, muzica. Toate sunt lucruri atât de elementare de care adesea uităm. Dar tocmai acestea sunt lucrurile care ne pot umple de plăcere și satisfacție. Or, satisfacția autentică se produce în interior, nu vine din afară.

Elena Derjanschi





# Ghennady Roshchupkin:

Când am fost diagnosticat cu HIV, câțiva dintre prietenii mei mi-au spus: "Suntem alături de tine". Majoritatea însă a spus: "Ei bine, îmi pare rău, la revedere"

La începutul lunii septembrie, în vizită la Chișinău a venit expertul internațional în dezvoltarea organizațiilor comunitare, Ghennady Roshchupkin. Timp de patru zile Ghennady a împărtășit secretele și legitățile unei planificări eficiente a strategiei ONG cu participanții training-ului, după care a acceptat să ne ofere un interviu. Conversația a fost destul de lungă, foarte personală și deosebit de temerară.

**Ghennady, să începem cu principalul aspect: cum s-a desfășurat training-ul de dragul căruia sunteți în Moldova?**

Este prea devreme să discutăm despre rezultatele lui, însă aş putea să împărtăşesc câteva impresii: în opinia mea, training-ul s-a desfășurat bine, în sensul că participanții au fost interesați de lucrurile care s-au pus în discuție. În plus, noi nu am lucrat în formatul "cel mare și deștept învață ceva pe cei mici și prostuți", nu. Training-ul a fost, mai degrabă, o ședință de lucru și mie un asemenea format îmi place mai mult. Toți participanții training-ului sunt

persoane cu propria experiență și, adesea, cu o experiență substanțială. Cu asemenea persoane întotdeauna este plăcut să stai pe poziții egale la masă, pentru că într-o astfel de situație eu nu doar ofer ceva, ci și primesc.

**Ghennady, la astfel de training-uri vorbiți deschis despre statutul Dumneavoastră HIV sau aceasta nu este neapărat necesar?**

La acest training nu a fost o astfel de necesitate, deoarece subiectul principal s-a referit doar indirect la comunitatea din care aş putea face parte. Anul trecut însă am fost co-prezentator al unei întruniri foarte interesante pentru colaboratorii agențiilor ONU în Asia Centrală, scopul căreia a fost să le ofere acestora posibilitatea de a înțelege mai bine persoanele vulnerabile la HIV, să le cunoască personal, să înțeleagă mai bine necesitățile lor. La această întrunire, colaboratorii ONU au stat la aceeași masă cu femeile implicate în prestarea serviciilor sexuale, utilizatorii de droguri și persoane care trăiesc cu HIV, printre care eram și eu. La



Доходы  
КАРБ  
Получение  
для ПНН  
создан 20  
1999

ПНН  
защит  
с. Киселева

?



această întrunire eu mi-am dezvăluit statutul HIV, pentru că se potrivit momentului și locului.

Acum, când aveți deja o anumită autoritate, experiență, un nume, Vă mai confrunțați cu discriminarea?

Nu știu. Știu doar cu certitudine că și acum mă simt neconfortabil în anumite situații. Poate este mai degrabă așteptarea stimei din partea celor din jur, care și-a lăsat amprenta din primii ani. Bineînțeles, că aceasta s-a atenuat semnificativ, dar oricum uneori mă prind la gândul că mă simt puțin încătușat în anumite situații.

De exemplu, în cabinetul stomatologului, da?

Spre exemplu. Când mă doare un dinte, eu până acum mă gândesc dacă pot merge la centrul SIDA sau pot liniștit să mă duc la o policlinică obișnuită. În acest context, o altă întrebare: dacă merg la policlinică, trebuie oare să le spun că am HIV sau nu? Deși, pe de altă parte, eu sunt cel care trebuie să mă interesez în ce măsură medicul mă protejează, și nu să-l avertizez din prag: "Fiți mai

atent cu mine".

Diagnosticul Dumneavoastră v-a afectat cumva caracterul?

E greu de spus, pentru că am fost diagnosticat la 18 ani. La acel moment eram doar un adolescent și nu pot spune ce ar fi crescut din mine dacă nu aș fi avut acest diagnostic.

În broșura "Ai grijă de tine" Dumneavoastră scrieți că cel mai important lucru care se schimbă după stabilirea diagnosticului este atitudinea față de sine și atitudinea altora față de tine.

Cum s-a schimbat atitudinea Dumneavoastră față de propria persoană și cum au început să se comporte cei din jur după ce ați aflat că aveți HIV?

Mi se pare că am început să fiu mai atent față de mine însumi, am început să mă înțeleg mai bine și ceea ce simt.

În ceea ce ține de prieteni, ei s-au divizat brusc în 2 categorii: o mică parte a spus: "Suntem alături de tine", dar majoritatea au spus: "Ne pare foarte rău,



la revedere”.

Această atitudine este determinată nu doar de frica infectării sau altceva de felul acesta, cât mai degrabă de lipsa pregătirii pentru durerea altuia, fie aceasta și potențială. Or, dacă o persoană nu este pentru noi un prieten apropiat și prețios, de regulă, nu prea arzi de dorința de a suporta durerea persoanei respective.

**Ghennady, să vorbim puțin despre ceea ce ați făcut până în anul 2001, când ați început să primiți tratamentul ARV. Ați fost doar cumva tratat?**

Nu. Medicul meu mi-a propus să încep tratamentul cu un an jumătate înainte de momentul când am început să administrez TARV, pentru că analizele erau rele. Adică ei i-a luat un an jumătate pentru a mă convinge că eu am nevoie de aceasta.

**În unul dintre interviuri afirmați însă că până în acest moment ați fost internat periodic în spital. De ce ați făcut-o?**

Potrivit regulilor din acea perioadă, o persoană care trăiește cu HIV trebuie să fie examinată regulat. În acei ani spitalul nu era doar un spital cu secție de boli infecțioase, ci era și locul unde puteai să cunoști oameni asemenea ție. În acest spital te simțeai mai protejat, un loc unde nu era nevoie să te ascunzi de nimeni. Atunci când am realizat că nu mai am nevoie de acest club, am încetat să mă mai internez și am trecut la investigații medicale ambulatoriu.

**Când ați aflat că aveți HIV, nu ați simțit îndemnul de a scrie o listă de lucruri pe care trebuie să reușiți să le faceți până la presupusul final?**

Am avut asemenea îndemn, însă îmi amintesc că

am încetat să o fac la etapa schițării meniului pentru propriile funeralii. Pur și simplu nu am reușit să decid ce anume să aleg.

**Împărtășiți-ne experiența Dumneavoastră, cum Vă relaxați, cum Vă debarasați de stres?**

Mie îmi reușește destul de bine să planific, deși eu permanent încerc să perfecționez această capacitate. Pentru că planificare este unul dintre cele mai bune instrumente care te ajută să eviți stresul. Odihna trebuie și ea planificată. Dacă știu că mă așteaptă o perioadă îndelungată de muncă tensionată, după aceasta prefer să plec la odihnă undeva. Îmi place foarte mult să călătoresc la Lvov, este un oraș extraordinar de frumos și plăcut. Sexul este un alt remediu care poate zilnic înlătura sau atenua tensiunea. O viață sexuală bună este principial importantă. Și îmi mai place foarte mult să găsesc, însă doar pentru oamenii pe care îi iubesc.

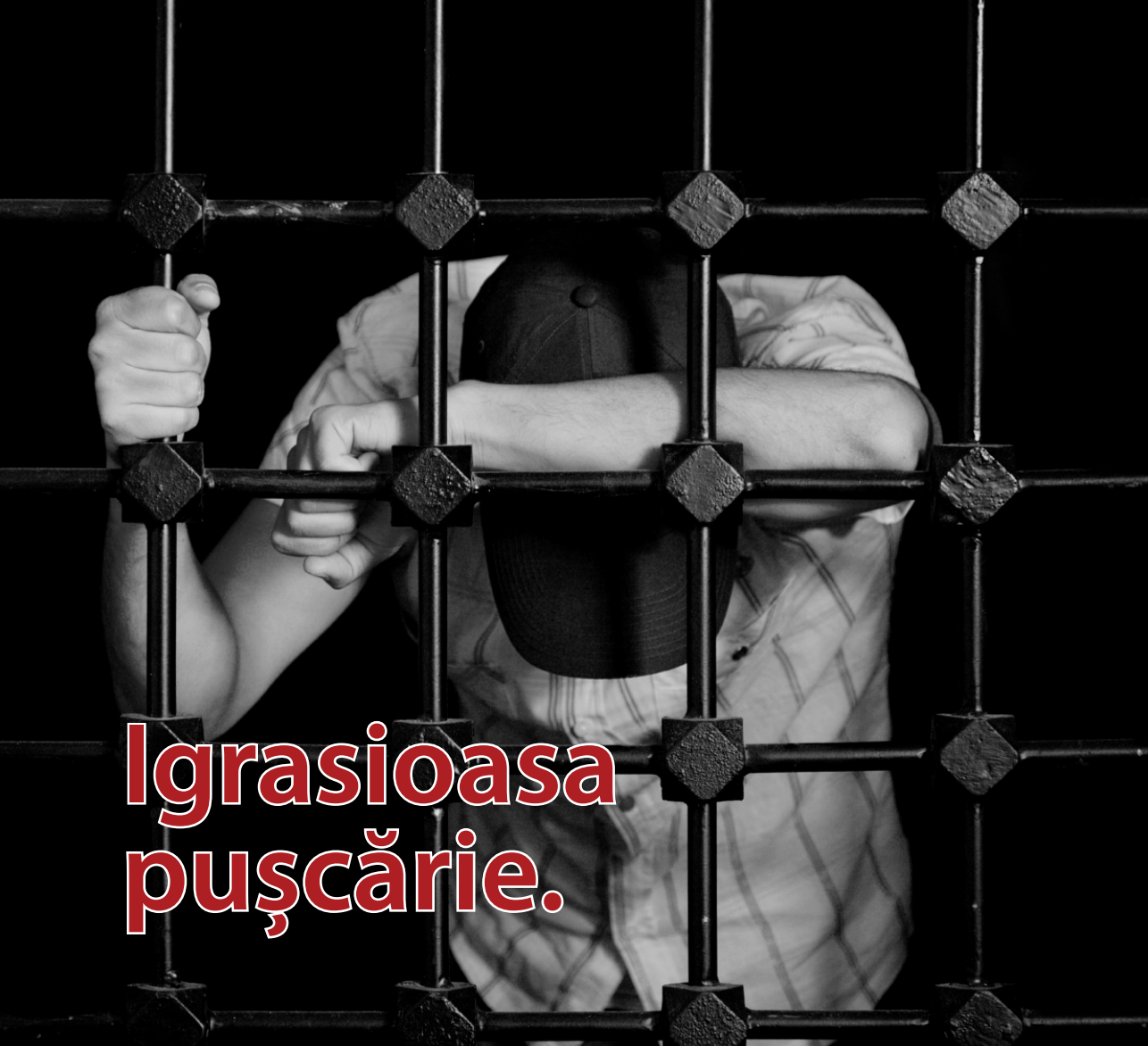
**Scrieți mult despre faptul că o persoană care trăiește cu HIV trebuie neapărat să aibă grijă de sine. Dumneavoastră cum o faceți?**

Eu nu prea mă încadrez în omul de tipul sistemului, nu trăiesc după ore strict prescrise. Inșă una dintre regulile care mă ajută – să fiu atent la mine însumi. De exemplu, dacă doresc un pepene verde, înseamnă că trebuie să îl mănânc.

**Totuși aveți oricum anumite obiceiuri sănătoase?**

Dimineața beau unu – două pahare de chefir. Este folositor, chefirul reduce unul dintre efectele adverse ale tratamentului ARV pe care îl primesc. În plus, chefirul e și gustos, respectiv, îmi produce satisfacție.





# Igrasioasa pușcărie.

*Primul lucru la care se gândește ruda sau omul apropiat al celui condamnat recent la privațiune de libertate sună aproximativ astfel: "Pentru ce am meritat oare toate acestea?". Ce ne-am putea răspunde nouă înșine la această întrebare?*

**T**estul detenției presupune întotdeauna stres și durere. În psihologie există etape determinate ale trăirii situațiilor de stres, pe care trebuie să le parcurgă orice persoană în viața căreia a venit ne-cazul. În primul rând, apare negarea celor întâmplate.

Omul spune: "Aceasta nu ar fi trebuit să se întâmple! Cu oricine, însă nu cu mine...". În așa fel, creierul nostru se protejează de emoțiile negative. El, pur și simplu, nu poate accepta imediat și necondiționat cele întâmplate.

Înțelegerea celor întâmplate va veni mai târziu, cu timpul. De aceea un răspuns standardizat: "Deoarece" nu există. Nu trebuie să te focusezi pe aceste gânduri, altfel riști să te împotmolești în ele.



## *Psihologul Inna Vutcariov: Cum să depășești durerea detenției unei persoane dragi?*

**Cum să spui copilului că mama sau tata merg la închisoare? Merită, în general, să vorbim cu copiii despre aceste lucruri?**

Aceasta este întotdeauna o dilemă pentru părintele care rămâne cu copilul. Pentru copii este complicat să înțeleagă de ce părintele trebuie închis; ce putea face oare atât de groaznic mama sau tata pentru care oamenii străini l-au luat la închisoare. La explicarea acestei situații acționează același principiu ca la oricare alte evenimente negative din viață – trebuie să vorbești pe limba copilului, nu condus de emoții. Dacă ești tensionat și pe cale să izbucnești emoțional, mai bine așteaptă și nu transforma copilul în complicele suferințelor tale. În discuția însăși neapărat menționați că un timp oarecare mama sau tata nu va fi alături, noi însă oricum îl iubim și îl vom vizita. Străduiți-vă să prezentați informația la nivelul de înțelegere a copilului și accentuați că viața voastră se va schimba, însă oricum rămâneți o familie.

**Bine, discuția complicată a avut loc. Cum să pregătim copilul de întâlnirea cu persoana apropiată?**

Aici pe copil îl așteaptă un stres foarte puternic: oameni în uniformă, percheziția, uși mari și grele, sârmă ghimpată. Cu toate acestea, nu trebuie din cauza stresului să ștergem relațiile copilului cu părintele aflat în detenție. Cu fiica sau fiul trebuie neapărat de discutat preventiv, de explicat că veți merge împreună la închisoare, că acesta este un loc deosebit unde se află oamenii o anumită perioadă de timp pentru a deveni mai buni.

**Merită oare să îi arătăm copilului celula sau locul unde sunt întreținuți deținuții?**

Cred că da. Noi adesea ne formăm o anumită concepție despre întreținerea oamenilor în penitenciare și această concepție este, de cele mai multe ori, negativă. Atunci însă când cineva intră în închisoare și vede o atmosferă adaptată maximal la viața cotidiană, mulți sunt de-a dreptul surprinși. Acesta este un fapt reconfortant și alinător. În asemenea scopuri în penitenciarele noastre sunt organizate zile ale ușilor deschise.

**Când la întâlnirea cu deținutul vine o persoană adultă, ce ar trebui de făcut și care lucruri ar trebui evitate?**

La început deținuții trăiesc deosebit de acut singurătatea și în aceste momente trebuie, pur și simplu, să-i fiți alături, să-i povestiți știrile proaspete, să împărtășiți cu el impresiile. În discuții trebuie evitat fatalismul, trebuie să vă abțineți de la izbucniri emoționale bruște.

**Cum crezi, este oare posibil să păstrezi relațiile dacă unul din partenerii cuplului se află în închisoare?**

Eu adesea întâlnesc cupluri care, în pofida circumstanțelor, continuă să se iubească, să aibă grijă unul de altul și să-și ocrotească sentimentele. Asemenea exemple te inspiră și dovedesc că viața continuă indiferent de impedimente.

**Inna, dar cum ar trebui să reacționăm la noile obișnuințe, argou, schimbările exterioare care apar peste o anumită perioadă de aflare în închisoare? Bineînțeles, nu la toți, dar oricum?**

Trebuie să înțelegem că în felul acesta deținuții se adaptează noului mediu. Sunt și din acei care nu acceptă noile reguli, dar aceștia sunt minoritatea. Dacă nu vă prea place cum a început să se comporte sau să discute persoana dragă aflată în detenție, nu trebuie să îi țineți lecții moralizatoare sau să încercați să-l convingeți că aceasta este incorect. Totuși în discuție menționați că închisoarea este un fenomen temporar și trebuie să încerce să-și păstreze identitatea, în ciuda schimbărilor exterioare.

**Cum să accepți gândul că persoana apropiată a fost condamnată pe viață?**

Trebuie să aștepti momentul acceptării situației. El neapărat va veni. În sistemul nostru penitenciar sunt implementate schimbări sesizabile pentru cei condamnați pe viață, de exemplu, organizează pentru ei ziua ușilor deschise, întâlniri de scurtă durată. Chiar și în asemenea condiții deținuților li se oferă posibilitatea de a menține legătura cu rudele și oamenii apropiați. Este important



să realizăm că persoana condamnată pe viață are întotdeauna o alegere, să mențină legătura sau să o întrerupă. Orice decizie trebuie luată deliberat, nu în vâltoarea emoțiilor, înțelegând că alegerea ta va influența atât propria ta viață, cât și viața celor apropiați.

**Ce sfat le-ai da persoanelor ai căror oameni dragi își ispășesc pedeapsa în detenție în momentul când își pierd speranța și se dau bătuți?**

Eu cred că există lucruri care au valoare necondiționată – acestea sunt dragostea, respectul, acceptarea. Dacă permitem circumstanțelor exterioare să influențeze aceste lucruri, vom trăi întotdeauna cu senzația pierderii și a zădărnicii. Dacă tu sau apropiații tăi se confruntă cu starea de impas și depresie, întotdeauna puteți apela după ajutor la organizațiile care oferă suport deținuților și familiilor acestora.



## **SPUNE NU FUMATULUI!** **ACȚIUNEA DE PROTEST** **"FUMATUL SCURTEAZĂ MANDATUL"**

La 17 iulie curent, în fața sediului Parlamentului RM, s-a desfășurat acțiunea publică "Fumatul scurtează mandatul", organizată de Centrul PAS, în comun cu Consiliul Național ONG și Consiliul Național pentru Participare. La acțiune au participat reprezentanți ai comunităților PHS și UDI. Acțiunea a urmărit scopul de a îndemna deputații să adopte proiectul de lege privind modificarea și completarea actului legislativ nr.35 din 04.02.2013 (Legea cu privire la controlul tutunului și articolelor din tutun)

La acțiunea de protest au participat zeci de cetățeni de diferite vârste, cărora nu le este indiferentă problema fumatului. Toți participanții și-au pus demonstrativ măști speciale, care protejează de fumul de tutun și au scandat lozinci împotriva fumatului și comercializării articolelor din tutun.

Ghenadie Țurcan, expert în sănătate și unul din organizatorii acțiunii, consideră că asemenea acțiuni de protest le reamintesc deputaților că datoria lor este să-și asume responsabilitatea pentru legile adoptate în fața cetățenilor care i-au

ales. În anul 2013 a fost efectuat un sondaj în rândurile populației, rezultatele cărora au constatat că 87% din populație se pronunță pentru interzicerea completă a fumatului în locurile publice și sunt gata să voteze pentru acele partide, programele cărora conțin adoptarea unei asemenea legi.

"Eu sunt împotriva fumatului în locurile publice și sunt foarte impresionat de exemplul Rusiei și SUA pe teritoriul cărora fumatul este interzis în orice loc. La noi însă se fumează în parcuri, pe terenurile de joacă, lângă spitale și maternități. Mai mult, țigările pot fi cumpărate chiar de un copil! Eu sunt ferm convins că adoptarea modificărilor corespunzătoare la legea care astăzi poate fi interpretată la latitudinea oricui, va salva multe vieți".

Astăzi în Moldova sunt aproximativ 700 de mii de fumători, jumătate din ei mor din cauza bolilor asociate fumatului. Asociația "Inițiativa Pozitivă" își exprimă suportul față de organizatorii acestei acțiuni de protest și se obligă să-și informeze cititorii despre evoluția evenimentelor.



## Faptele bune AU CULOARE

**L**a 1 august curent s-a dat startul multașteptatei campanii "Faptele bune au culoare", orientată spre colectarea mijloacelor bănești pentru lupta cu epidemia HIV/SIDA. Unicitatea acestei campanii constă în faptul că donațiile vor fi oferite de oameni obișnuiți, care vor procura anumite mărfuri și servicii, marcate cu un simbol special sub forma panglicii roșii.

Noi, organizația "Inițiativa Pozitivă", considerăm că epidemia HIV/SIDA poate fi stopată prin informarea oamenilor despre această problemă și prin implicarea personală în combaterea ei. Iată de ce am

decis să oferim fiecăruia posibilitatea de a-și aduce contribuția la această cauză nobilă, măreață și atât de necesară. Ce anume trebuie să faci în acest sens? Să procuri sau să utilizezi un serviciu marcat cu simbolul special sub forma unui quilt roșu care amintește o buburuză. Producătorul, la rândul său, va transfera până la 8% din prețul produsului/serviciului pe un cont special, banii urmând a fi folosiți pentru ajutorarea persoanelor afectate de epidemia HIV/SIDA. În plus, procurând un produs/serviciu marcat, primești materiale informative privind infecția HIV. Or, doar prin informare poate fi redusă stigma și discriminarea cărora sunt supuse persoanele care trăiesc cu HIV.

Despre toate acestea s-a vorbit la prezentarea campaniei, unde s-au adunat toți participanții aceste acțiuni, precum și prietenii și partenerii organizației "Inițiativa Pozitivă". Evenimentul a avut loc în salonul de artă "MolDeco", gazda căruia, Stela Moldovanu, a fost printre primii care au acceptat să se implice în campanie.

Dacă doriți, dragi cititori, să vă implicați în acțiunea "Faptele bune au culoare", trebuie doar să procurați un produs sau un serviciu de la următoarele mărci comerciale: "Felicia", salonul de artă "MolDeco", cafeneaua "Propaganda", compania "RihpangalPharma" (brandul "Masculan"), Kheops, Catalin Botezatu, Capital Energetic, rețeaua saloanelor de frumusețe "Micusa Still", salon BE, Easy English Solutions, restaurant Casa Albă.

Nu uitați: ajutând pe alții, facem această lume un pic mai bună!







## LA CHIȘINĂU S-A DESFĂȘURAT ACȚIUNEA ÎNCETAȚI SĂ MAI ÎNMORMÂNȚAȚI OAMENI – ASIGURAȚI ACCESUL LA TRATAMENT”.

**L**a 28 iulie, curent, de Ziua Mondială de luptă împotriva hepatitei, lângă sediul Ministerului Sănătății s-a desfășurat o ceremonie înscenată a înmormântării peste 300 000 de persoane care au devenit victime ale indiferenței și sistemului corupt. Acțiunea s-a desfășurat sub sloganul: ”Încetați să mai înmormântați oameni – asigurați accesul la tratament”.

Peste o sută de persoane din patru regiuni ale țării, printre care au fost și persoane care trăiesc cu hepatită, precum și reprezentanți ai organizațiilor de pacienți și nonguvernamentale, s-au adunat în această zi pentru a-și exprima nemulțumirea de acțiunile ministerului sănătății, ministerului finanțelor, ale Agenției Naționale a Medicamentului și Dispozitivelor Medicale, precum și de acțiunile companiilor farmaceutice, și anume: finanțare insuficientă, costuri exagerat de mari pentru tratamentul hepatitei, mecanisme ineficiente de procurări publice, care provoacă anual creșterea cazurilor de decese din cauza hepatitei.







Pentru a sensibiliza comunitatea, reprezentanții structurilor guvernamentale și mass-media, participanții acțiunii au inițiat un proces funerar, trecând pe străzile din centrul orașului cu un sicriu în care zăcea ... Moldova, iar mai exact – fotografia ei într-un cadru cu panglică neagră. Procesiunea s-a încheiat cu baterea cuielor în capacul sicriului în fața intrării în sediul Ministerului Sănătății. Cele patru cuie bătute în capacul sicriului simbolizează patru structuri (Ministerul Finanțelor, Ministerul Sănătății, Agenția Medicamentului și companiile farmaceutice), inacțiunea cărora este fatală pentru mii de oameni.

În încheierea acțiunii, organizatorii procesiunii au fost invitați la negocieri de către doi vice miniștri, promițând că în cel mai apropiat timp va fi organizată o întrunire specială privind problema asigurării accesului la tratament pentru oamenii cu hepatită.

Pentru informație – astăzi în Moldova sunt înregistrate peste 300 000 de persoane cu hepatită, dintre care circa 175 000 - cu hepatită C, care provoacă anual aproximativ 3000 de decese din cauza lipsei tratamentului accesibil. Tratamentul medicamentos al hepatitei C în țara noastră costă aproximativ 15 000 de euro, în timp ce Programul Național de tratament al hepatitei prevede tratament accesibil pentru doar 300 de pacienți în an. Restul miilor și miilor de pacienți sunt nevoiți să se înscrie în liste infinite de așteptare și să aștepte ...





# ISTORIA UNEI DEPENDENȚE

*Cu eroina istoriei de astăzi din cadrul rubricii "Istории personale" am discutat mai bine de o oră. Dacă la început eu încă încercat să îi adresez întrebări sugestive și să încuviințez ca răspuns, la mijlocul interviului pur și simplu o ascultam cu ochii larg deschiși. Istoria dependenței narcotice a Olgăi (numele eroinei este modificat) este foarte lungă și grea. Și eu îi sunt recunoscătoare pentru faptul că ea s-a hotărât să o împărtășească cu noi.*

**A**veam aproape 16 ani, mulți prieteni de-ai mei deja încercaseră să utilizeze droguri. Când mi-au propus, am acceptat. Era marijuana, mi-a plăcut foarte mult. Era foarte ușor de făcut rost de ea și am început să fumez cu regularitate. Apoi, pe nesimțite, am trecut la pastile și am ajuns, în cele din urmă, la droguri injectabile. Da, mi-era foarte frică, dar atât de mult îmi doream atunci să devin cool în ochii celorlalți, încât mi-am învins frica și m-am injectat.

Întotdeauna am fost rebelă după caracter. Odată, în apartamentul unde ne adunam ca să fierbem droguri, a venit pe neașteptate poliția. Am făcut percheziție, au găsit seringi și substanțe interzise.

Toți s-au prefăcut că nu știu nimic, doar eu am ieșit în față și am spus cu mândrie: "Toate acestea sunt ale mele". M-au închis în izolator. Primul lucru pe care mi l-au spus părinții când au aflat unde sunt: "Cum ai putut să ne faci de rușine familia în halul acesta?!". Atunci pentru ei nu eram importantă eu, ci ceea ce vor spune vecinii, colegii, elevii lor. Acum tot mai des îmi trece prin gând faptul că

dacă mama și tata ar fi acordat mai multă atenție familiei în loc de controlul caietelor și întocmirii proiectelor de lecții, probabil nimic din toate acestea nu mi s-ar fi întâmplat.

Ce a urmat? Am continuat să mă droghez, relațiile cu părinții erau din ce în ce mai rele, am pierdut interesul față de învățatură, nu îmi mai doream nimic. Mă trezeam cu gândul că astăzi trebuie să mă droghez și atunci nu voi avea nicio problemă. Drogurile au devenit pentru mine ca aerul de care aveam nevoie pentru a supraviețui.

Mi s-a deschis dosar penal pentru păstrarea și utilizarea de droguri, au început procese de judecată, la care nu m-am prezentat nici măcar o dată.

Atunci am aflat întâmplător că am HIV. Mai mult ca probabil, m-am infectat prin seringă utilizată în comun.

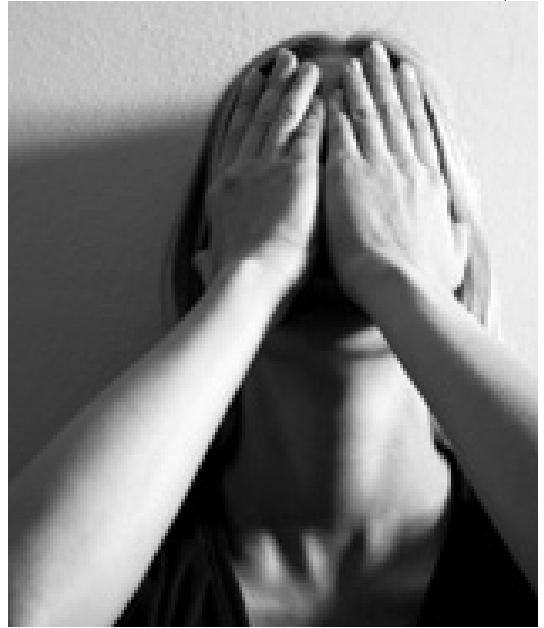
Eu mi-am acceptat normal diagnosticul. Părinții însă... tata, de exemplu, se înfură rău când luam cana lui pentru a-mi pregăti un ceai sau îmi ștergeam din întâmplare mâinile cu ștergarul lui.

Continuând să consum droguri și să mă întâlnesc cu un băiat, am rămas însărcinată, dar după ce am analizat toate punctele pro și contra, am mers să avortez. Termenul era deja destul de serios, inima copilului deja se bătea, însă oricum am avortat.

Odată m-a reținut în stradă poliția. Mă întorceam de la un comerciant de la care procuram doze. Am reușit să o arunc, dar mi s-a pus heroină în gluga mea și m-au închis. Părinții nici nu au încercat să mă scoată din închisoare. Pentru ei aceasta era o mare rușine și ocară. După eliberare am plecat în alt oraș. Credeam că mă duc pur și simplu să mă mai recreez, dar am rămas pentru tocmai pentru 7 ani.

Voi încerca să vă explic cum au trecut acești ani. Trăiam cu un băiat pe care l-am cunoscut tot acolo. Noi locuiam împreună, el era dintr-o familie asigurată, se droga și el. Dimineața noastră începea de la decizia unde și în ce cantitate vom cumpăra astăzi droguri. Nici măcar nu luam dejun, pur și simplu chemam un taxi și mergeam la comerciant. Dejunurile, prânzurile și cinele noastre au fost înlocuite cu trei doze standard. Peste câțiva ani iubitul meu a decedat și eu m-am hotărât să revin acasă.

Întrucât actele mele aveau termenul expirat, am trecut frontiera într-o barcă. Pe celălalt mal trebuia să mă întâlnească tata. Îmi amintesc că luasem cu mine o doză pentru orice eventualitate. Însă când am văzut fața tatălui meu încărunit, gârbovit, l-am îmbrățișat și am simțit cu sunt acasă. Atunci am aruncat drogurile în veceul de la frontieră.



Peste câteva zile a început sevrăjul. Zile la rând stăteam culcată în fața televizorului, strângând dinții de durere. Mama doar îmi aducea de mâncare, o lăsa pe noptieră și pleca la bucătărie fără să spună un cuvânt. Sevrăjul meu a durat câteva luni.

Pe parcursul acestei perioade mă vizita o nepoțică pe care o iubeam și o iubesc foarte mult. Ea simțea acest lucru și când intra la mine în odaie, pur și simplu se așeza alături și aștepta. Și așteptarea ei s-a încununat cu succes: într-o zi am propus să ieșim la o plimbare.

A fost foarte greu să o iau de la început. Însă m-au ajutat părinții, ei m-au iertat și m-au acceptat cu toate problemele mele. Acum relațiile noastre sunt așa cum nici nu am visat.

În timp ce îmi reveneam de la boala numită "dependență narcotică", a început să mă curteze viitorul meu soț. Ne-am cunoscut într-o companie comună. El m-a cucerit foarte insistent și m-a curtat foarte frumos: îmi dăruia flori, cadouri, mă invita la întâlniri.

Pe mine însă mă frământa un gând:

**"Cum să-i spun să am HIV?"**

Mult nu mă hotărâam să o fac, mă pregăteam și, în cele din urmă, i-am spus. Costea (numele adevărat este schimbat) a stins deodată rugul în-doielilor mele, răspunzând la confidența mea: "Și ce dacă?"

Ne-am căsătorit și eu eram cea mai fericită soție din lume. Îmi lipsea însă un copilăș. Mult timp ne-am străduit ca să pot rămâne însărcinată. La un moment dat am înțeles că este plata pentru avortul pe care l-am făcut. Am început să mă rog, să merg la biserică și peste un timp oarecare am rămas însărcinată. Însă la una dintre ultrasonografiile medicul mi-a spus că fătul are un nas neobișnuit de mic, care este un indiciu concludent al unei malformații mentale.

Mi-a propus să avortez. Am plâns mult până am ajuns acasă. În cele din urmă, sfătuindu-mă cu soțul, am decis că oricum s-ar naște copilul, el este al nostru și noi trebuie să-l acceptăm așa cum se va naște.

În scopuri de profilaxie, copilășul nostru a primit cu regularitate tratament antiretroviral. Ultima analiză am dat-o peste câteva luni, când a împlinit un an și opt luni.

Deși toate analizele confirmă că nu are infecția HIV, în adâncul sufletului eu mă voi liniști doar atunci când ne vor scoate din evidență și voi fi sigură că este într-adevăr sănătos.

Acum lucrez într-o organizație obștească și consult persoanele care au aflat că au HIV. Eu nu le povestesc întreaga istorie a vieții mele, pentru că pentru un om obișnuit este destul de complicat să o perceapă. Le spun însă cel mai important lucru – cu HIV poți trăi. Nu doar să trăiești pur și simplu, ci să crezi o familie, să naști copii sănătoși, să te ocupi de profesia preferată. Și să nu uite niciodată că avem doar o viață. Și această viață este cel mai minunat lucru pe care îl avem.

***”Salut! Eu sunt mama ta!” – doar aceste cuvinte am reușit să le rostesc din cauza emoțiilor și lacrimilor când medicul mi-a spus după naștere că bebelușul s-a născut absolut sănătos.***

# Comunicarea cu copilul

## Totul despre metoda "ascultării active"



În acest număr al revistei am hotărât să împărtășim cu voi un fragment din cartea "Comunicarea cu copilul. Cum?" de Julia Gipsenreiter, un cunoscut psiholog rus, autoarea numeroaselor cărți și

publicații, profesor și doctor în psihologie. Cauzele dificultăților cu care se confruntă copilul adesea sunt ascunse în sfera sentimentelor lui. În acest caz, el nu poate fi ajutat prin acțiuni prac-

tice, adică a-i arăta, a-l învăța, a-l direcționa etc. Cea mai eficient lucru în acest caz este să-l ascuți. Ce-i drept, trebuie s-o facem altfel decât ne-am obișnuit. Psihologii au găsit și au descris foarte detaliat metoda "ascultării ajutătoare", numită altfel și "ascultarea activă". Ce presupune să ascuți activ copilul? Voi începe de la situații concrete.

➤ **Mama stă în parc pe bancă. De ea se apropie în grabă băiețelul ei de trei ani și îi spune în lacrimi: "El mi-a luat mașinuța!".**

➤ **Feciorul se întoarce de la școală, aruncă furios ghiozdanul pe podea și la întrebarea tatălui răspunde: "Nu mă mai duc acolo!".**

➤ **Fiica vrea să iasă la plimbare; mama îi amintește că trebuie să se îmbrace mai bine, însă fiica face capricii: ea refuză să îmbrace "această căciulă hidoasă".**

În toate cazurile când copilul este indispus, supărat, a suferit un eșec, când îl doare, îi este rușine, îi este frică, când s-au comportat brutal sau inechitabil cu el, chiar și atunci când este foarte obosit, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să-i dăm de înțeles că știm despre durerea (sau starea) lui că îl "auzim". Pentru aceasta cel mai bine să-i spuneți ce anume, în opinia voastră, simte acum copilul. Este preferabil "să spuneți pe nume" sentimentului sau trăirii pe care o simte copilul. Voi formula cele spuse mai concis. Dacă copilul are o problemă emoțională, el trebuie ascultat activ.

A asculta activ copilul înseamnă să-i "întoarceți" în discuție ceea ce v-a împărtășit el, nominalizând sentimentul lui.

Să revenim la exemplele noastre și să selectăm câteva propoziții în care părintele numește sentimentul copilului:

**FIUL: El mi-a luat mașinuța!**

**MAMA: Tu ești foarte întristat și supărat pe el.**

**FIUL: Nu mă mai duc acolo!**

**TATA: Tu nu mai vrei să mergi la școală.**

**FIICA: Nu voi mai purta această căciulă hidoasă!**

**MAMA: Nu-ți place deloc această căciulă.**

Menționez din start: asemenea răspunsuri vi se vor părea neobișnuite și chiar nefirești.

Mult mai simplu și mai ușor ar fi fost să spuneți:

– Nu-i nimic, se va juca puțin și ți-o va întoarce.

– Cum adică să nu mai mergi la școală?!

– Încetează cu capriciile. Este o căciulă destul de drăguță!

Deși în aparență aceste răspunsuri sunt juste, ele au un neajuns comun: îl lasă pe copil singur cu problema lui. Prin sfatul sau observația sa critică părintele ca și cum îi comunică copilului că problema și durerea lui nu este atât de importantă, ea nu merită să fie luată în calcul. Dimpotrivă, răspunsurile oferite după metoda ascultării active demonstrează că părintele a înțeles situația

interioară a copilului, este gata să afle mai multe despre ea, să o accepte.

Cu referire la descrierea acestei metode, aș vrea să atrag atenția la unele particularități importante și reguli suplimentare de conversație în cadrul metodei de ascultare activă.

# 1

**În primul rând**, dacă vreți să ascultați copilul, întoarceți-vă neapărat cu fața spre el. Este foarte important, de asemenea, ca ochii lui și ai părintelui să se afle la același nivel. Dacă copilul este mic, așezați-vă lângă el, luați-l în brațe sau pe genunchi, puteți să îl trageți puțin spre sine, să vă apropiați de el sau să mișcați scaunul pe care stați mai aproape de copil. Evitați să comunicați cu copilul în timp ce vă aflați în altă odaie sau când stați cu fața spre aragaz, chiuveta cu veselă, în timp ce vizionați televizorul, citiți ziarul sau stați culcat pe pat.

# 2

**În al doilea rând**, dacă discutați cu un copil indispus sau mâhnit, nu trebuie să îi adresați întrebări. Este preferabil ca răspunsurile voastre să fie formulate în formă afirmativă.

# 3

**În al treilea rând**, este deosebit de important ca în cadrul discuției să "mențineți pauza". După fiecare replică este mai bine să mențineți câteva momente de pauză. Rețineți că acest timp aparține copilului, nu umpleți acest timp cu propriile gânduri și observații. Pauza îi ajută copilului să se clarifice cu trăirile lui și, în același timp, să simtă că îi sunteți alături.

# 4

**În al patrulea rând**, în răspunsul vostru uneori este util să repetați ce ați înțeles din ceea ce s-a întâmplat cu copilul, iar apoi să definiți sentimentul lui. Astfel, răspunsul tatălui din exemplul precedent ar putea fi constituit din două fraze.

Aș vrea să menționez din nou că discuția în baza metodei de ascultare activă nu este obișnuită pentru cultura noastră și nu este atât de ușor să înveți să o aplici. Totuși această metodă va câștiga foarte repede simpatia voastră imediat ce veți vedea rezultatele acesteia. Pot fi enumerate, cel puțin, trei rezultate ale acestei metode, care pot servi, de asemenea, drept indicii ale faptului că reușiți să ascultați corect copilul.

Le voi enumera:

1. Dispare sau, cel puțin, se diminuează simțitor trăirea negativă a copilului. Aici acționează o legitate extraordinară: bucuria împărtășită crește de două ori, iar durerea împărtășită se reduce de două ori.

2. Copilul, convingându-se că adultul este dispus să îl asculte, începe să povestească tot mai mult despre sine: subiectul narării (plângerii) se schimbă, se dezvoltă. Uneori în cadrul unei conversații se derulează un ghem întreg de probleme și resentimente.

În ceea ce ține de îngrijorarea părinților privind artificialitatea "metodelor" și "tehnicilor", aceasta poate fi depășită printr-o comparație pe care o prezint adesea la lecții. Se știe că balerinele începătoare petrec ore întregi executând exerciții care par nefirești din punctul de vedere al concepțiilor noastre obișnuite. De exemplu, ele învață poziții în care tălpile sunt plasate sub diverse unghiuri, inclusiv sub unghiul de 180 de grade ... și toate acestea sunt necesare pentru ca ulterior ele să poată dansa ușor și liber, fără a se gândi la tehnica dansului. La fel stau lucrurile și cu aptitudinile de comunicare. La început ele par dificile și uneori neobișnuite, însă când le veți stăpâni, "tehnica" va dispărea și va deveni o artă a comunicării.





## LIUBOVI JIGNEA: COPIII NU SE NASC RĂI, EI DEVIN RĂI



În penitenciarul nr.10 din satul Goian, care este deocamdată singurul penitenciar pentru condamnații minori, modernizat conform standardelor europene, își ispășesc pedeapsa 30 de persoane. Toți sunt persoane care nu au atins majoratul. Deși mai corect ar fi să îi numim, pur și simplu copii. Anume așa îi numește directorul penitenciarului nr.10 din satul Goian – Liubovi Jignea. Dumneaei ne-a povestit cu ce se ocupă copiii care ajung în închisoare, de ce ajung aici și ce pot face părinții pentru a-i proteja pe copiii lor de o asemenea încercare.

**Doamnă Liubovi, la ce vârstă ajung adolescenții în instituția dumneavoastră?**

Majoritatea celor care se află aici sunt adolescenți de 17-18 ani. Avem un copil de 14 ani și altul de 16 ani. Ambii au ajuns recent la noi.

**Pentru ce infracțiuni ajung adolescenții în închisoare?**

Pentru infracțiuni grave și deosebit de grave. 60% din tutelații noștri își ispășesc pedeapsa pentru infracțiuni deosebit de grave, adică omoruri, violență sexuală. 40% din adolescenți au fost condamnați pentru infracțiuni de gravitate medie – jafuri, tâlhării etc.

**Ei au posibilitatea să învețe?**

Bineînțeles. Când ajung la noi, ei sunt examinați de o comisie specială care determină nivelul lor de dezvoltare, atât mintal, cât și psihologic. În baza rezultatelor testelor, decidem în ce clasă va învăța copilul nou-venit. Anul trecut am avut două clase formate – clasa a 8-a și a 9-a. Au fost și cazuri când în instituția noastră parvneau copii care la 14-15 ani nu știau să citească, să scrie, de regulă, aceștia erau din familiile romilor. În asemenea cazuri, trebuia să începem totul de la zero, iar mai exact, de la alfabet.

**În general, cum îi numiți pe băieții care își ispășesc pedeapsa?**

Copii sau adolescenți. Ne străduim să evităm cuvinte precum condamnat sau minor. Acești termeni sunt utilizați doar în documentele oficiale.

**Din câte am înțeles din discuția de până la interviu, astăzi toți copiii sunt lipsiți de activitățile de creație stabilite în orar pentru că acum câteva zile au încălcat regimul. Ce trebuie să facă pentru a încălca regimul?**

Se are în vedere încălcarea regimului zilei sau nerespectarea cerințelor învățătorilor și educatorilor. Cauzele pot fi diverse. Se întâmplă să nu poată împărți ceva între ei, încep conflicte, ca la orice copii de altfel. Pentru asemenea cazuri sunt prevăzute pedepse. De exemplu, pot fi lipsiți de coletele lor sau de întâlnirile cu cei dragi. Pentru încălcări serioase este prevăzut izolatorul până la cinci zile.

**Cu băieții lucrează un psiholog?**

Desigur. Chiar de la intrare cu fiecare copil se desfășoară discuții și teste psihologice, noi determinăm tipul psihologic al băiatului, încercăm să înțelegem calitățile lui pozitive și negative, particularitățile gândirii. După aceasta psihologul întocmește un plan individual de activități și scopuri care trebuie să fie atinse. În afară de psihologul din statele de personal, noi colaborăm cu psihologii din ONG-uri și alte organizații. Ne străduim să găsim cheia potrivită pentru fiecare copil, pentru că fiecare are istoria sa, caracterul său, obișnuințele sale.

**Sunt printre copiii dintre acei cărora le este mai bine aici decât la liberate?**







Cu regret, da. Noi am avut și avem adolescenți care au plecat de acasă, au părăsit școala și până la închisoare pur și simplu hoinăreau pe străzi. Bineînțeles că aici le este mai bine.

#### Pe teritoriul penitenciarului copiii îngrijesc ei înșiși de gospodărie?

Practic da. Spre exemplu, noi avem un bucătar angajat, însă zilnic acesta este ajutat de câte unul din băieți. În ceea ce ține de menținerea ordinii și curățeniei pe teritoriu ș.a.m.d – de toate acestea se ocupă adolescenții înșiși. În plus, o parte din ei sunt angajați oficial la serviciu și sunt retribuiți, însă nu cu bani numerar, ci pe card. Banii de pe acest card îi pot cheltui doar pentru acele mărfuri care se vând la magazinul de pe lângă penitenciar. Aceasta se face în scopul protejării lor de lucrurile distructive, cum sunt țigările și alcoolul, de exemplu.

#### Cât de des se văd băieții cu rudele?

Vizitele scurte sunt permise o dată pe lună cu durată de până la 4 ore, cele mai lungi – o dată la trei luni cu durată de până la 72 de ore. O dată în 2 săptămâni copilul poate telefona celei mai apropiate rude și să discute cu ea 10 minute.

#### Ce fac adolescenții în week-end?

Pentru aceste zile este elaborat un program special: jocuri sportive, concursuri intelectuale, vizionarea filmelor sau emisiunilor științifice. Ne străduim să le oferim un program bogat de activități.

#### De sărbători pot ieși în oraș?

De sine stătător, nu. Noi însă ieșim împreună la concursuri de creație, la teatru, la festivaluri. Primăvara aceasta am participat la festivalul "Mărțișor - 2014". Acum băieții se pregătesc de festivalul "Cervona calina". Pentru ei aceasta este foarte important, pentru că ei se pregătesc, au emoții și, ceea ce contează cel mai mult, ei sunt implicați într-o activitate care le aduce satisfacție.

### Ați avut cazuri de evadări din penitenciar?

Nu, nici unul.

**Doamnă Liubovi, presupun că dumneavoastră cunoașteți istoria fiecăruia din cei 30 de copii, nu-i așa?**

Bineînțeles. În primele două săptămâni după instituționalizarea la noi, eu studiez minuțios dosarul adolescentului, discut cu el.

### Care este cel mai important lucru pe care îl spuneți băieților?

Instituția și colaboratorii noștri nu sunt dușmani și nu sunt despoți. Pentru fiecare copil detenția este o măsură temporară în timpul căreia el are posibilitatea de a învăța multe lucruri, să atingă anumite culmi, inclusiv să-și schimbe comportamentul, să devină mai bun, să înțeleagă ce își dorește și spre ce tinde. Sunt copii care vin la noi supărați pe lumea întreagă. Sunt și dintre acei care se gândesc la suicid. Noi ne străduim să depunem toate eforturile ca să alungăm aceste gânduri și copilul să revină la un mod normal de viață.

### Doamnă Liubovi, în opinia dumneavoastră închisoarea reeducă sau totuși protejează de probleme mult mai mari?

Pentru unii din învățăceii noștri, penitenciarul nostru poate deveni cu adevărat o salvare. La noi ajungeau copii care la libertate sufereau de foame. Avem și copii cu traume psihologice grave, sunt și din acei părăsiți de mamă. Acum avem un copil care a venit la noi într-o depresie profundă și timp de câteva luni nu a vorbit cu nimeni. După consultații psihologice am constatat că pe când avea 7 ani, mama lui (ei locuia în sat) a plecat la alt bărbat, pur și simplu pe altă stradă. După aceasta ea a încetat chiar să se salute cu propriii copii. Aceasta a fost foarte dificil de depășit pentru adolescent. În cele din urmă, el a săvârșit o infracțiune și a ajuns la noi. Ne bucură faptul la în momentul actual starea lui se ameliorează.

### Îi pregătiți cumva pe tutelații voștri pentru eliberare?

Bineînțeles. Cu ei lucrează psihologul, asistentul social, noi le oferim aici posibilitatea să facă studii. Ei învață de cizmari, bucătari, frizeri. De asemenea, îi ajutăm pe adolescenții care nu au acte de identitate să le perfecteze. Problema e că toate acestea nu sunt suficiente. Tinerii care se eliberează din detenție au nevoie de acceptarea societății, de incluziune, adică ca oamenii să le ofere un loc de muncă, să nu se rușineze de ei, să nu se teamă de ei și să nu îi discrimineze. Or, ei sunt ca oricare alții doar că odată au alunecat și au dat greș.

### Semnând actul de eliberare, în adâncul sufletului îl iertați pe acest copil?

Eu cred că în majoritatea cazurilor, nu există o vinovăție directă a copilului în infracțiunea săvârșită. De vină suntem noi – adulții. Noi îi educăm de la naștere, noi le creăm o anumită atmosferă de trai, noi le oferim propriul exemplu de urmat. Copiii răi, dificili nu se nasc, ci devin așa. Da, există teoria predispoziției genetice și noi nu o negăm. Cu toate acestea mi se pare că și în cazul unei predispoziții, dacă părinții înconjoară copilul cu grijă, dragoste și modele comportamentale corecte, infracțiunea poate fi evitată. În relațiile cu copiii totul trebuie să fie dozat: și dragostea, și pedeapsa. Nu mă refer la pedepsele fizice care, în principiu, nu trebuie să-și aibă locul. Mă refer la faptul că dacă între părinte și copil sunt momente neclarificate, resentimente și neînțelegeri, acestea trebuie soluționate. În plus, trebuie să existe un dialog permanent între părinți și copii. Dacă îi spui "nu se poate", trebuie să îi explici de ce nu se poate. Doar astfel poți educa în el o persoană bună.



## Scurt și clar despre sănătatea reproductivă a PHS și PUD

La sfârșitul lunii iunie curent, la invitația organizației "Inițiativa Pozitivă", a venit cu o vizită în Moldova Constantin Talalaev, expert în sfera sănătății reproductive, doctorand în științe medicale, medic de categorie superioară, președintele Consiliului Administrativ al organizației obștești " Медицинская правда" (Adevărul medical). Pentru cititorii revistei noastre, prezentăm cele mai interesante fragmente ale training-ului privind sănătatea și drepturile reproductive, desfășurat de către Constantin Talalaev împreună cu Natalia Zarbailov, medic de categorie superioară, doctor în științe medicale, master în domeniul Managementului Sănătății Publice.

O componentă importantă a serviciilor oferite de ONG-uri este grija pentru sănătatea reproductivă a beneficiarilor și clienților săi. Unul dintre instrumentele cu ajutorul cărora ONG-ul poate oferi asistență și sprijin clienților săi este consultarea. Consultarea în sfera sănătății sexuale și reproductive (SSR) reprezintă, înainte de toate, un complex de măsuri destinate să ofere ajutor persoanei în soluționarea problemelor și luarea deciziilor privind căsătoria și familia, sănătatea partenerului său, responsabilității parentale și perfecționarea personalității și a relațiilor interpersonale.

Cu alte cuvinte, consultarea privind aspectele ce țin de SSR este asistența medico-psihosocială, realizată de către specialiști sub forma unei discuții purtate într-un anumit mod, care are drept scop să ajute clientul în conștientizarea, acceptarea și soluționarea problemelor cu care se confruntă în sfera sănătății sexuale și reproductive.

Orice substanțe psihoactive pe care le utilizează persoanele dependente de droguri se răsfâng negativ asupra sănătății reproductive. Aceasta este valabil și pentru bărbați, și pentru femei. Astfel, declinul demografic care a început în spațiul post-sovietic în anii 1990, a fost condiționat nu doar de situația economică instabilă, ci și de înrăutățirea sănătății populației, inclusiv pe cauze de narcomanie, care a provocat miilor de oameni incapacitatea de a avea copii.

Când ne referim la infecția HIV, puțini își amintesc că pe lângă aceasta din urmă, există alte circa 40 de infecții, care se transmit, de asemenea, pe cale sexuală (ITS) și au un impact negativ asupra sănătății reproductive. Este falsă, de asemenea, afirmația precum că prezervativul garantează protecția de infectarea cu ITS, inclusiv HIV. Prezervativul poate doar să reducă probabilitatea infectării și a unei

sarcini neplanificate. Ambele riscuri pot fi prevenite doar prin: a) abținerea de la contacte sexuale cu o persoană despre sănătatea căreia nu ești sigur; b) relații monogame (prezența unui singur partener sexual permanent, care, la rândul său, nu are alți parteneri) cu un partener/parteneră sănătoasă.

La femeile care utilizează substanțe narcotice se poate deregla ciclul menstrual (durata acestuia se poate prelungi până la o sută de zile și mai mult), ciclul poate fi ovulație, dar poate fi și fără aceasta din urmă. Menstruația însăși poate fi de lungă durată sau poate lipsi complet. În acest moment unele femeie încep să creadă că dacă menstruația lipsește, respectiv, ea nu poate prinde sarcina. De fapt, uneori aceasta este posibil. Este de menționat în acest context că mijlocul de contracepție ales corect de către medic și utilizat corect poate contribui la reducerea semnificativă a probabilității de survenire a unei sarcini neplanificate.

Și la bărbații, și la femeile care utilizează droguri, atracția sexuală (libidoul) suferă schimbări, adică femeia nu mai simte orgasmul



*Ce oferă drogurile unui utilizator de droguri în afară de o satisfacție foarte dubioasă? Un comportament ce implică riscuri, dereglarea activității organelor vitale, inclusiv ale organelor sănătății reproductive, riscul ridicat al infectării cu ITS, riscul unei sarcini neplanificate și, în consecință, avorturi, uneori la un termen destul de înaintat al sarcinii, care pot duce la infertilitate completă și alte probleme de sănătate.*

și nu mai are atracție/dorință sexuală. La bărbați încep probleme de ejaculare, scade cantitatea spermei produse și se înrăutățește calitatea acesteia, dispare atracția sexuală. Se observă dezvoltarea regresivă a libidoului (atracție sexuală). Atracția sexuală se transformă în una erotică, iar ulterior în platonice. Cu timpul, aceste persoane cu mai au nici necesitatea, nici dorința, nici capacitatea de a avea un contact sexual împlinit.

Este imposibil să prezici de cât timp va fi nevoie pentru a restabili starea normală a sănătății reproductive la persoanele care au utilizat droguri timp îndelungat. Este vorba despre luni, iar uneori chiar ani. Există probabilitatea ca această funcție să nu se mai restabilească niciodată. Speranță însă este întotdeauna.

Este imposibil să prezici de cât timp va fi nevoie pentru a restabili starea normală a sănătății reproductive la persoanele care au utilizat droguri timp îndelungat. Este vorba despre luni, iar uneori chiar ani. Există probabilitatea ca această funcție să nu se mai restabilească niciodată. Speranță însă este întotdeauna.

Dacă femeia utilizează droguri în timpul sarcinii, indubitabil aceasta este foarte toxic pentru făt.

Acesta se supune acțiunii narcotice prin intermediul fluxului sangvin al mamei, în pofida protecției naturale pe care o are prin placentă. Prejudicierea și riscul la care se supune fătul din cauză drogurilor este întotdeauna mai mare comparativ cu posibilele complicații legate de întreruperea consumului de substanțe psihotrope.

Este evident faptul că femeia trebuie să minimalizeze riscul pentru făt. Aceasta se poate realiza prin diferite metode – să renunțe treptat la utilizarea substanțelor psihoactive sau să se înscrie în programul de terapie substitutivă. Totuși trebuie de luat în considerare că și metadona poate afecta atât sănătatea viitoarei mame, precum și dezvoltarea fătului. Dacă ne referim la impactul infecției HIV asupra sănătății reproductive, putem spune că în condițiile contemporane aceasta, de regulă, este o situație ce poate fi ținută sub control. Dacă femeia care trăiește cu HIV respectă prescripțiile medicului, riscul complicațiilor sau al transmiterii infecției HIV la naștere este minim.

Dacă într-un cuplu bărbatul trăiește cu infecția HIV, iar femeia nu este infectată, pentru o concepere sănătoasă este necesară "purificarea" spermei, care se poate face doar într-o clinică specializată. În plus, este necesară administrarea tratamentului ARV, pentru ca încărcătura virală să fie minimă. Noi știm că la nivel genetic virusul nu se transmite, adică copilul în momentul concepției nu se poate infecta cu HIV, de aceea toate aceste măsuri de siguranță se aplică pentru a proteja femeia.

Nașterea unui copil cu infecția HIV nu înseamnă că el are anomalii în dezvoltarea organelor sistemului de reproducere, procesul maturizării sexuale va decurge ca la toți ceilalți și, în general, cu infecția HIV poți trăi o viață lungă și împlinită. Este imperativ însă să primești tratamentul ARV și să respecti toate prescripțiile medicilor.

A photograph of a man and a woman lying in bed together, smiling warmly. The man is on the left, wearing a white tank top, and the woman is on the right, wearing a white top. They are both looking towards the camera. The bed has white linens and pillows.

## **Somn, sex, sport** și alte câteva sfaturi practice pentru persoanele care trăiesc cu HIV pentru menținerea unui mod sănătos de viață.

**D**e obicei în această rubrică publicăm articole despre modul sănătos de viață al unei persoane cu statut HIV pozitiv. De data aceasta am decis să fim mai expliciti și am discutat cu 6 persoane care trăiesc cu HIV despre felul în care acest diagnostic le-a influențat modul de viață și care obișnuințe sănătoase îi ajută să-și mențină tonusul vital, buna dispoziție și o cantitate suficientă de celule CD4. De menționat: numele și vârsta intervievaților au fost schimbate la solicitarea lor.



### Sergiu, 25 de ani:

”Am aflat despre diagnosticul meu după îndelungate vizite la medici și încercări de a clarifica ce nu este în regulă cu mine, de ce mă simt atât de rău. Când diagnosticul a fost stabilit, sănătatea mea a devenit pentru mine un lucru prioritar. Am exclus complet alcoolul, țigările și drogurile”. Somn – nu mai puțin de 8 ore, ”șezători” cu prietenii – doar în zilele de odihnă. Mănânc doar carne de pasăre și o procur doar în magazine certificate verificate. Ador alergarea și sala de forță – aceasta mă ajută să reduc presiunea și normalizează fonul emoțional care, pe parcursul zilei, devine asemenea unui pătrat negru. Mai mult decât atât, diagnosticul meu m-a ajutat să mă iubesc pe mine însumi și corpul meu, fapt de neimaginat pentru mine anterior”.

diagnosticul meu, m-am îmbolnăvit de pneumonie. Dacă pentru un om obișnuit această boală decurge relativ liniștit, pe mine era să mă coste viața. Anume de atunci am uitat ce înseamnă țigările, drogurile și alcoolul. Ziua mea începe cu un complex de exerciții speciale, de două ori pe săptămână merg la sala de forță pentru a transpira cum se cuvine. Eu sunt adeptul alimentației corecte (nu mănânc gras, picant, prăjit) și al sexului protejat cu o parteneră permanentă, în care am încredere. În general, diagnosticul meu m-a îndemnat să devin mai sigur pe mine și să acord suficientă atenție sănătății mele”.

### Natalia, 37 de ani:

”Trăiesc cu HIV de aproape 7 ani. De când m-am infectat, am renunțat complet la droguri, fumat și alcool, am adoptat o atitudine mai exigentă față de propria sănătate. Îmi place foarte mult să merg pe jos dimineața, când încă nu sunt multe mașini și aerul este proaspăt. Modul meu sănătos de viață se axează pe trei componente: îmbinarea rațională a muncii și odihnei, renunțarea la alimente dăunătoare, pregătite nu se știe din ce și, bineînțeles, pe vizitele regulate la medic. În prezența unei asemenea boli este foarte important să previi apariția altor maladii, întrucât este foarte ridicat riscul de a suferi în rezultatul eventualelor complicații”.

### Olesea, 43 de ani:

”Eu trăiesc cu HIV de circa zece ani. La început boala mea m-a afectat negativ, în cea mai mare măsură la nivel psihologic. Apoi am învățat să extrag din aceasta momente pozitive. Unul din ele a fost decizia de a renunța la droguri și a duce un mod sănătos de viață. Anume atunci am început să-mi reevaluez prioritățile și valorile în viață. Printre regulile modului meu sănătos de viață aș putea enumera: un somn regulat de 7 ore, alimentare de trei ori pe zi cu mâncare de casă, gândire pozitivă și dragostea față de mine însămi. Minim o oră pe zi mă străduiesc să merg pe jos și oriunde aș merge iau cu mine o sticlă cu apă plată. Încerc

### Aliona, 32 de ani:

”Am aflat că am HIV în timpul sarcinii. Apropo, de atunci îndemn pe toate cunoștințele mele care planifică să devină mame, să-și facă neapărat analize până la concepere sau cel puțin în primul trimestru de sarcină. Copilul meu s-a născut absolut sănătos și eu consider acest fapt cea mai importantă performanță a mea în lupta cu infecția HIV. Să mă mențin în formă mă ajută alergarea zilnică de dimineață, alimentarea la ore stricte, obișnuința de a nu mânca după ora 7 seara și grija de propria mea sănătate. Eu mă străduiesc să mă îmbrac potrivit vremii, să nu neglijez nici cea mai neînsemnată răceală și vizitez regulat medicul”.

### Oleg, 27 de ani:

”HIV a venit în viața mea recent și imediat ce am aflat despre





să-mi învăț copiii să meargă la culcare până la ora 23:00, deoarece în această perioadă se produce hormonul fericirii datorită căruia omul devine mai puțin supus depresiilor. De asemenea, îi învăț să fie recunoscători pentru ceea ce au în momentul dat”.

**Anton, 44 de ani:**

”Am aflat despre diagnosticul meu la 18 ani. Mult timp nu puteam să înțeleg cum să trăiesc cu aceasta și dacă voi putea supraviețui. Apoi, când a început să se manifeste ba pneumonia, ba candidoza, ba altceva, am înțeles că e timpul să îmi iau în serios sănătatea. De atunci mă străduiesc minim de trei ori pe săptămână să practic sportul, înot regulat în bazin, nu consum nimic mai tare decât cafeaua și mănânc cât mai multe fructe și legume proaspete. Bineînțeles, mă străduiesc să nu neglijez niciun fel de infecții în aparență neînsemnate precum răceala sau febra. De asemenea, mă străduiesc să fac sex zilnic, protejat, evident. O viață sexuală sănătoasă este o modalitate minunată de a-ți menține sănătatea și o stare pozitivă de spirit”.





# Tot ce trebuie să știi despre supradozarea cu droguri și alcool

Pe 31 august comunitatea internațională a marcat o dată importantă – Ziua internațională de informare și sensibilizare cu privire la supradoze. În anul 2012 în lume au fost înregistrate aproximativ 183 000 de decese pe cauze de supradozare de droguri (în mare parte, opioide).

Toate aceste persoane ar fi putut fi salvate dacă alături s-ar fi aflat cineva și acest cineva ar fi știut cum se manifestă supradozarea și ar fi chemat în timp util ambulanța.

## Ce este supradozarea?

Prin supradozare sunt desemnate schimbările survenite în starea omului din cauza depășirii dozei unei substanțe (drog, alcool, medicamente) sau din cauza combinării diferitor substanțe. Simptomele supradozării se manifestă atunci când organismul omului nu reușește să asimileze o substanță oarecare.

Supradozarea se poate produce la orice etapă de administrarea a substanțelor narcotice sau psihotrope: atât imediat după utilizare (pe parcursul a 2-10 minute după administrare), cât și peste o perioadă mai îndelungată (de la 30 de minute până la 5-6 ore).



## Cum se manifestă supradozarea cu opioide?

Categoriei de opiacee sunt atribuite drogurile opioide (heroina, morfina, codeina). Excesul de aceste substanțe, precum de și droguri sintetice și semisintetice (oxicodona, fentanil, metadona), combinarea acestora cu alte substanțe, inclusiv cu alcoolul, poate provoca încetinirea respirației, stopul cardiac, necroza țesuturilor cerebrale și moarte.

Indiciile supradozării cu heroină, morfina, oxicodona, fentanil, metadona include:

- Încetinirea sau încetarea respirației
- Sforăitul sau sunete gălgăitoare (ceea ce poate fi un indiciu al blocării parțiale ale căilor respiratorii)
- Învinețirea buzelor sau degetelor
- Atârănarea mâinilor și picioarelor
- Absența reflexelor (de exemplu, persoana nu reacționează la lumină puternică în ochi)
- Dezorientarea în spațiu
- Stare de inconștiență (omul ca și cum doarme, dar nu poate fi trezit)

## Cum se manifestă supradozarea cu alcool sau intoxicația alcoolică?

Organismul nostru este capabil să prelucreze aproximativ o unitate (1 unitate alcoolică este echivalentă cu aproximativ 10 gr. de etanol curat) de alcool într-o oră. Dacă persoana consumă mai mult decât acest volum, organismul nu mai funcționează în regim normal. Supradozarea sau intoxicarea cu alcool poate provoca dificultăți de respirație, stop cardiac sau înecarea cu propria vomă.

Indiciile supradozării sau intoxicației cu alcool:

- Dezorientarea în spațiu

- Pierderea coordonării
- Voma
- Criză epileptică (inconștiență, convulsii, spumă la gură)
- Respirație neregulată sau încetinită (mai puțin de opt inspirații per minut)
- Învinețirea pielii sau o paliditate pronunțată
- Temperatura scăzută a corpului (hipotermie)
- Absența reflexelor
- Stare de inconștiență

## Cum se manifestă supradozarea cu stimulente?

Indiciile supradozării cu stimulente se deosebește de indiciile supradozării cu opiacee. La stimulente psihice se atribuie: amfetaminele, Ecstasy, cocaina, efedrina, "vint", spice-urile etc. Supradozarea cu asemenea droguri sporește riscul atacului de cord, accidentului vascular cerebral, convulsiilor sau al episoadelor psihotice provocate de droguri.

Indiciile supradozării cu stimulente:

- Durere în piept
- Dezorientarea / confuzia conștiinței
- Durere puternică de cap
- Convulsii
- Temperatură corporală înaltă
- Probleme de respirație
- Paranoia
- Halucinație
- Stare de inconștiență



## Ce trebuie să facem dacă supradozarea s-a produs la cineva din apropiații sau prietenii noștri?

- Nu lăsați persoana singură. Chemați cât mai urgent ambulanța și așteptați alături de persoana la care s-a produs supradozarea.
- Dacă persoana este în stare de inconștiență sau semiconștiență, încercați să vorbiți tot timpul cu ea: întrebați-o cum o cheamă, rugați să dea din cap dacă vă aude etc.
- Dacă persoana nu reacționează – plasați-o într-o poziție de restabilire (persoana este culcată pe partea dreaptă, capul este situat pe brațul stâng îndoit, piciorul stâng este îndoit în genunchi, capul este înclinat puțin spre spate, gura deschisă).
- Introduceți intramuscular Naloxonă (medicament care este un antagonist direct al opiaceelor, la introducerea în organism blochează acțiunea acestora) și chemați ambulanța.
- Dacă prietenul tău nu respiră – asigură-i permeabilitatea căilor respiratorii și efectuează ventilarea artificială a plămânilor.
- Dacă ai stabilit că prietenul tău nu are puls (bătăile inimii), începe efectuarea unui masaj închis al inimii.
- La sosirea echipei de medici ai ambulanței, informează medicii ce ar fi putut utiliza prietenul – aceasta le va ajuta să stabilească un diagnostic corect și să-i ofere asistență medicală specială.



## Rețineți!

Supradozarea cu droguri, substanțe medicamentoase sau alcool – este o stare periculoasă, care reprezintă o amenințare pentru viață. De aceea, dacă la cineva din apropiații, prietenii sau cunoștințele tale s-a produs supradozarea, faceți tot posibilul pentru a salva persoana respectivă și chemați neapărat ambulanța.

