lumea mea

№9, aprilie-iunie 2015

ISNN 1857-4807

FAȚA DE PE COPERTA: RUNE HAFSTAD DESPRE COMUNITĂȚILE TERAPEUTICE DIN NORVEGIA

COPIII NOȘTRI: TOTUL DESPRE ALIMENTAȚIA ARTIFICIALĂ CORECTĂ

INTERVIU CU DIRECTORUL CENTRULUI SOCIAL "VIAȚA CU SPERANȚA" DIN BĂLȚI, ECATERINA RUSSU

CUPRINS:

4 AVOCATURĂ COMUNITARĂ

Campania socială ”HIV nu este o sentință!”. Am reușit!

Persoanele cărora le-am oferit ajutor în cadrul campaniei ”Faptele bune au culoare”

9 ȘTIRI

În trei penitenciare din Moldova s-a dat startul training-urilor de terapie prin artă pentru deținuți

Zece mii de lei pentru refuzul de a face USG

Ziua părinților în Comunitatea Terapeutică ”Viața Nouă”

15 SĂNĂTATEA REPRODUCTIVĂ

Pur feminin. Pe cine paște pericolul apariției cancerului mamar și ce putem face pentru a-l preveni?

17 SFATURILE PSIHOLOGULUI

Fără intimitate. Psihologul Ina Vutcariov despre cauzele crizei în relațiile sexuale și depășirea acesteia

21 ISTORII DE VIAȚĂ

Evgheny Cernov: Dacă eu, având statut, mă voi accepta pe mine însumi, atunci și cei din jur vor face la fel

25 VIAȚA DUPĂ GRATII

Vera, speranța și dragostea ei

27 VIAȚA FĂRĂ DROGURI

A bea sau a nu bea? Totul despre farmacoterapia cu metadonă și consecințele acesteia

CUPRINS:

30 COPIII NOȘTRI

Arta alimentării artificiale

32 OASPETELE NUMĂRULUI

25 de întrebări despre HIV adresate Anei Glazchin, creatoarea locals.md

35 FAȚA DE PE COPERTĂ

Rune Hafstad: Comunitatea Terapeutică în stil norvegian

38 VIAȚA CU SEMNUL ”+”

Interviu cu directorul Centrului Social pentru PHS ”Viață cu speranță” din or.Bălți, Ecaterina Russu

41 DRAGĂ REDACȚIE

Cele mai interesante scrisori ale cititorilor revistei ”Lumea Mea”

Asupra ediției au lucrat:
Redactor principal: Elena Derjanschi
Design, machetare: Irina Postica
Redactor versiune în limba rusă:
Irina Gudjabidze
Traducător: Cristina Tambur
Tiraj: 2500 exemplare
DISTRIBUIRE GRATUITĂ

Materialul a fost tipărit în cadrul componentului: „Fortificarea Comunităţilor KAP şi drepturilor omului”, parte a proiectului: “Fortificarea controlului infecţiei HIV în Republica Moldova 2015 – 2017” (Grant: MDA-H-PAS), finanţat din cadrul grantului Fondului Global pentru Combaterea HIV/SIDA, Tuberculozei şi Malariei, Recipient Principal - Centrul pentru Politici şi Analize în Sănătate (Centrul PAS), Sub-Recipient – A.O. “Iniţiativa Pozitivă”. Donatorii nu poartă răspundere pentru conţinutul acestui material.

CAMPANIA SOCIALĂ "HIV NU ESTE O SENTINȚĂ!", ORGANIZATĂ CU PRILEJUL ZILEI DE COMEMORARE A PERSOANELOR DECEDATE DE SIDA

În fiecare an, în a treia duminică a lunii mai, comunitatea internațională marchează Ziua de Comemorare a persoanelor decedate de HIV/SIDA. În această zi, oamenii cărora nu le este indiferentă problema HIV/SIDA, desfășoară acțiuni sociale și organizează evenimente, pentru a reduce nivelul de stigmă și discriminare, pentru a micșora numărul de persoane care mor din cauza infecției HIV, pentru a reduce la minim numărul cazurilor noi de infectare.

În acest context, asociația obștească "Inițiativa Pozitivă", în comun cu centrele sociale regionale pentru persoanele care trăiesc cu HIV (Chișinău, Bălți, Comrat, Tiraspol) și asociațiile obștești "Viața Nouă", "Zdorovoe Budushee", "Miloserdie", "Triniti", "Pas cu Pas" (regiunea sud), "Credința Nord", "Mamele pentru Viață", "Generația cu Inițiativă", în parteneriat cu Ministerul Sănătății și Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei, a desfășurat un șir de activități în zece orașe din Republica Moldova – Chișinău, Cahul, Anenii Noi, Florești, Soroca, Ungheni, Tiraspol, Tighina, Râbnița, Comrat.

Iar acum mai detaliat despre ceea ce am reușit să facem ...

Campania socială "Statutul meu NU este un secret", în cadrul căreia în șapte orașe din Moldova au fost instalate 41 de billboard-uri și 10 panouri LED, de pe ecranele cărora, persoane care trăiesc cu HIV își dezvăluie statutul. La sesiunile fotografice pentru această acțiune au participat nouă activiști în sfera HIV: cinci din Moldova și patru din Ucraina.

Conferința de presă "HIV nu este o sentință!", pe care am desfășurat-o în comun cu Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei, la care au participat: Dafina Ghercev, coordonatorul ONU și reprezentantul interimar al Programului de dezvoltare ONU în Republica Moldova; Svetlana Cotelea, vice-ministru al Sănătății; Gheorghe Țurcanu, vice-ministru al Ministerului Muncii, protecției sociale și familiei; Ruslan Poverga, președinte al asociației "Inițiativa Pozitivă", precum și participații acțiunii sociale "Statutul meu NU este un secret".

Conferința de presă și-a propus drept scop să prezinte reprezentanților mass media tabloul complet al situației epidemiologice privind infecția HIV/SIDA în Moldova, să anunțe lista evenimentelor organizate cu prilejul Zilei de Comemorare a persoanelor decedate de SIDA, precum și să ofere jurnaliștilor posibilitatea de a comunica personal cu participanții acțiunii "Statutul meu NU este un secret".

Acțiunea "Traseul siguranței", orientată spre informarea populației despre problema HIV/SIDA, în cadrul căreia voluntarii și colaboratorii organizațiilor au distribuit materiale informative în stradă, în transportul public etc. În cadrul acestei acțiuni, devenită deja tradițională, în toate cele zece orașe-participante la campanie, peste 10 000 de persoane au primit pliante informative, panglici roșii ale solidarității, brelocuri și informație veridică despre profilaxia infecției HIV.

De asemenea, în cadrul acestei acțiuni, am îndemnat șoferii de autoturisme să dea dovadă de toleranță față de persoanele care trăiesc cu HIV, lipind pe sticla mașinii panglica roșie autocolantă. În toate orașele partenere voluntarii și colaboratorii organizației au distribuit o mie de stichere mari și mici sub forma panglicii roșii, pe care le lipeau pe automobilele celor care au acceptat să susțină în felul acesta persoanele care s-au confruntat cu problema HIV/SIDA.

Testarea gratuită la HIV, accesibilă în cadrul acțiunii de amploare care a avut loc la Chișinău pe data de 17 mai în Grădina Publică Ștefan cel Mare. Doritorii au avut posibilitatea de a se fotografia pe fundalul unui quilt tematic și de a-și aduce contribuția la lupta cu epidemia HIV/SIDA, procurând o cafea, ceai sau un obiect decorativ confecționat manual. În această zi, persoanele care și-au aflat statutul HIV, au primit în dar prezervative oferite de brand-ul "Masculan", care este partener al asociației noastre.

Sesiuni de informare pentru tineret, care s-au desfășurat în peste 20 de instituții de învățământ din Moldova. Am reușit să acoperim peste 800 de persoane, fiecare primind informație utilă despre metodele de protecție împotriva infecției HIV și despre importanța unei atitudini tolerante față de persoanele care s-au confruntat cu această problemă.

Training-uri pentru voluntari și activiștii HIV-pozitivi, în cadrul cărora și unii, și alții și-au perfecționat cunoștințele în domeniul drepturilor omului, fiind, de asemenea, motivați să adopte o poziție civică și socială activă. Pe parcursul desfășurării training-urilor am reușit să acoperim în jur de 150 de persoane.

Mese rotunde tematice pentru medicii infecționiști, epidemiologi și medicii instituțiilor medicale specializate, în timpul cărora aceștia au fost informați despre cele mai recente performanțe în domeniul tratamentului și profilaxiei infecției HIV, fapt care, la rândul său, a contribuit la schimbarea de atitudine a participanților față de persoanele care trăiesc cu această maladie.

Serata de caritate "VIP RED PARTY", desfășurată în comun cu renumita revistă "VIP magazin". Organizatorii seratei au reușit să îmbine incompatibilul – să adune câteva zeci de celebrități la o sărbătoare de nivel înalt, pentru a le povesti cât este de minunat să fii parte a unei mișcări sociale de amploare, cât este de important să conferi afacerii tale o direcție socială și cât este de bine să vii în ajutorul celor care sunt în nevoie. Toți doritorii au avut posibilitatea de a-și aduce contribuția la lupta cu epidemia HIV în Moldova, donând mijloace bănești în fondul de ajutorare a persoanelor care trăiesc cu HIV în cadrul campaniei "Faptele bune au culoare". Suma colectată la serata de caritate a constituit 23 700 de lei.

Spotul social cu genericul "HIV nu este o sentință!", realizat în comun cu "Atelier Sergiu Prodan". Protagonistul spotului, de frica respingerii, își ascunde statutul HIV, dar totuși încearcă, periodic, să fie el însuși. În cele din urmă, reușește să trezească omenia și compasiunea în oamenii din jurul său. Acest spot este accesibil pe site-ul www.positivepeople.md în limbile rusă și română.

În loc de încheiere

De la începutul epidemiei în Moldova au fost înregistrate 9419 de persoane HIV-pozitive. Către momentul de față 2491 de persoane au decedat din cauza maladiilor provocate de infecția HIV. Aceste cifre ar fi putut fi mai mici dacă fiecare locuitor al Moldovei ar fi știut ce este infecția HIV, cum se transmite și ce este de făcut facă te-ai infectat cu HIV. În fiecare an ne străduim să facem tot posibilul în acest sens. Activitățile pe care le-am descris mai sus sunt parte a acestor acțiuni, fiind un instrument care ne ajută să stopăm epidemia, să ridicăm nivelul de informare, să reducem discriminarea și să facem tot ce ne stă în putere pentru ca HIV într-adevăr să nu mai fie o sentință.

Notă

Toate activitățile enumerate s-au desfășurat cu sprijinul financiar al Centrului PAS (Programul Fondului Global de Combatere SIDA, Tuberculozei și Malarie), UNAIDS Moldova (cu sprijinul Guvernului Suediei), Biroul Organizației Mondiale a Sănătății în Moldova.

Faptele bune AU CULOARE

PERSOANELE CĂRORA LE-AM OFERIT AJUTOR ÎN CADRUL CAMPANIEI ”FAPTELE BUNE AU CULOARE”.

Istoria întâia

Iulia are 37 de ani. Trăiește de mai mulți ani cu HIV, iar acum nouă luni Iulia l-a născut pe Iaroslav, pe care l-a așteptat și l-a dorit foarte mult. ”M-am hotărât la acest pas peste 18 ani după nașterea primului băiat. Sarcina a fost una planificată, administram cu strictețe tratamentul ARV profilactic, totul decurgea bine, totuși copilul s-a născut înainte de termen și la naștere cântărea doar 2 kilograme”, ne-a împărtășit Iulia.

În pofida acestui fapt, fericirea Iuliei nu are limite – ea se delectează de fiecare clipă petrecută cu micuțul, se plimbă ore întregi în aer liber, îi citește cărți înainte de somn și face tot ce depinde de ea pentru a-i oferi grija și dragostea care îi lipsesc ei însăși.

Pentru a preveni transmiterea HIV în timpul alăptării, Iulia l-a hrănit pe Iaroslav cu prafuri alimentare. Cu regret, praful alimentar alocat gratuit de către stat nu se asimila – Iaroslav nu adăuga în greutate, nu primea vaccinurile necesare, nu se dezvolta, plângea des, avea dereglări de somn. ”Acest sentiment că nu îți poți ajuta cu nimic propriul copil te istovește, începi să te superi pe tine însăți, pe cei din jur, dar nu poți schimba nimic”, ne împărtășește Iulia. ”Cu tatăl lui Iaroslav ne-am despărțit încă înainte de nașterea fiului, acum sunt în concediul de îngrijire a copilului și primesc o indemnizație pe care pot procura doar un pachet de scutece”.

Iulia frecventează regulat grupurile de suport reciproc, respectă toate măsurile de precauție și speră că Iaroslav va fi sănătos. Deocamdată, toate analizele confirmă că el nu are infecția HIV. Totuși diagnosticul va fi confirmat sau infirmat definitiv la 18 luni. Disperată, Iulia a apelat la asociația ”Inițiativa Pozitivă” după ajutorul pe care nu îl poate asigura de una singură. După examinarea cazului, comisia specială, înființată în cadrul campaniei ”Faptele bune au culoare”, a aprobat solicitarea Iuliei și i-a alocat resurse financiare pentru procurarea a 30 de cutii de prafuri alimentare necesare, care urmează în scurt timp să fie transmise Iuliei și copilului acesteia.

”Vreau să le mulțumesc tuturor care s-au implicat în organizarea acestui ajutor. Faceți un lucru bun și veți fi răsplătiți pentru aceasta, veți vedea”, își încheie Iulia istoria.

Istoria a doua

Andrei are acum 39 de ani. Peste 10 el trăiește cu HIV. ”Această boală, deși nu m-a zdrobit de tot, totuși m-a frânt de-a binelea”, mărturisește Andrei. ”Într-o clipă am înțeles că totul s-a sfârșit și de acum înainte viața mea va fi ca existența unei plante de seră, pentru care totul este interzis”. Adevărul vieții s-a dovedit nu chiar atât de tragic, pentru că de mai mulți ani Andrei administrează tratamentul ARV, până nu demult reușea chiar să lucreze pentru a se întreține pe sine și soția sa. Acum câteva luni Andrei a început să se confrunte cu probleme serioase legate de stomac. Timp îndelungat medicii au încercat să-l trateze conservativ, până nu și-au dat seama că viața lui Andrei, în sensul direct al cuvântului, poate fi salvată doar prin intervenție chirurgicală.

”Am rămas complet debusolat, pentru că nu aveam bani pentru intervenție chirurgicală, iar poliția mea de asigurare de mult timp fusese inactivată. Zile întregi zăceam în pat, contorsionat de durere, fără să pot mânca sau bea ceva”. Andrei a fost ajutat de prieteni care i-au povestit despre asociația obștească ”Inițiativa Pozitivă”. Examinând istoria lui Andrei, organizația i-a activat polița de asigurare medicală. Deja peste câteva zile Andrei a fost supus cu succes intervenției chirurgicale. Acum el se recuperează și mulțumește din suflet tuturor care s-au implicat în salvarea vieții lui. ”Nici nu speram că mă vor putea ajuta oameni absolut

necunoscuți, este un adevărat miracol! Vă mulțumesc pentru inimile voastre deschise și pentru faptul că nu sunteți indiferenți față de necazul altora”.

Istoria a treia

Micul Laurențiu s-a născut sănătos, ca oricare alt copilaș. Însă după externarea din maternitate, mămica a început să observe că băiețelul nu adaugă deloc în greutate, permanent este acoperit de alergie și doarme foarte rău. Un aspect important al acestei istorii este faptul că mama lui Laurențiu trăiește cu HIV. Ea a aflat despre acest diagnostic complicat în ultima lună a sarcinii, când a revenit de la munca de peste hotare. ”Aceasta este a doua mea căsătorie, a doua sarcină pe care o planificasem și o așteptam cu nerăbdare”, povestește mama băiețelului. ”Când am aflat despre diagnosticul meu, am fost de-a dreptul șocată, nu știam ce să fac, unde să merg, cui să cer ajutor...”.

Medicii au reacționat operativ în cazul mamei lui Laurențiu: pentru că a început la timp tratamentul ARV profilactic, ea a năsut un copil sănătos. Cu regret, însă, amestecul alimentar care este alocat gratuit de către stat pentru mamele HIV pozitive pentru a evita riscul transmiterii infecției prin alăptarea la sân, nu a fost potrivit pentru Laurențiu. Din cauza incapacității complete de asimilare, băiețelul era agitat, se dezvolta lent și nu primea toate microelementele necesare pentru creștere. Reprezentanții organizațiilor partenere s-au adresat ”Inițiativei Pozitive” cu rugămintea de a ajuta acestei familii să procure o partidă de amestec potrivit pentru băiețel, întrucât fără un serviciu și un suport financiar durabil, mama și tatăl băiețelului pur și simplu nu erau în stare să o facă. Comisia a examinat acest caz și a decis în câteva zile să ofere acestei familii posibilitatea de a primi câteva cutii de amestec alimentar pentru copii care să fie potrivită pentru copilaș. Acum micul Laurențiu se simte bine, adaugă repede în greutate, doarme liniștit și o bucură pe mama.

Campania de caritate ”Faptele bune au culoare” a fost lansată în august 2014. În momentul de față, parteneri ai campaniei sunt: rețeaua de farmacii ”Felicia”, salonul de artă ”MolDeco”, restaurantul ”Propaganda”, compania ”Rihpangal-Pharma” (brandul ”Masculan”), magazinul ”Kheops”, ”Capital Energetic”, galeria de artă ”VikGalllery”, rețeaua saloanelor de frumusețe ”Micușa Still”, restaurantul ”C House Lounge Cafè Chișinău”, restaurantul ”Casa Albă”, cursurile de limbi străine ”Easy English Solutions”, magazinul de încălțăminte ”Irka Shoes” , MDFSA, ”Fresh & Joy”, magazinul vestimentar «Cosânzeana», villa ”DOR” Bukovel.

Co-organizatorii campaniei: ”AQA Logistic & Consulting” și ”Rotary Club Chișinău Cosmopolitan”
Parteneri media: www.locals.md și revista ”VIP-magazin”.

EXECUTAT NU POATE FI GRAȚIAT... BILANȚURILE ACTIVITĂȚILOR ORGANIZATE CU PRILEJUL ZILEI LUPTEI CU DROGURILE

La 26 iunie lumea întreagă a marcat Ziua luptei cu abuzul și traficul ilicit de droguri. În această zi asociațiile obștești "Inițiativa Pozitivă" și "Viața Nouă" au organizat un șir de evenimente cu scopul de a schimba atitudinea societății față de problema utilizării de droguri, de a ridica nivelul de informare a populației față de boala care se numește dependență, precum și de a ajuta oamenii să dea dovadă de înțelegere față de acei care au ales conștient să devină utilizatori.

Prima acțiune a avut loc în Grădina Publică "Ștefan cel Mare", în cadrul căreia voluntari și colaboratori ai asociațiilor obștești au distribuit trecătorilor pliante informative și baloane, invitându-i să viziteze expoziția fotografică "Sufletul în vizor" și să plaseze virgula pe posterul "Executat nu poate fi grațiat". În timp ce adulții comunicau cu organizatorii, copiii au desenat cu plăcere pe asfalt cu cretă colorată.

Cea de-a doua acțiune s-a desfășurat paralel în comunitatea terapeutică "Viața Nouă". În această zi, câteva zeci de oaspeți au vizitat pentru prima dată comunitatea, au făcut cunoștință cu reabilitanții și au devenit participanții dialogului interactiv cu genericul "Executat nu poate fi grațiat: tu decizi unde plasezi virgula!". La eveniment au participat personalități notorii, întreprinzători, bloggeri și reprezentanți mass media.

Mulțumim în mod deosebit participanților invitați la dialogul interactiv: Diana Guja, Ian Feldman, Victor Micușa, Viorica Nagacevschi, Olga Melniciuc, Elena Pahomov, precum și lui Alexandru Arabadji și Alexandrei Homuleac. Bineînțeles, le mulțumim tuturor membrilor echipei "Viața Nouă", care ne-au ajutat în organizarea și desfășurarea acestui eveniment.

În cadrul evenimentului a fost anunțată colectarea mijloacelor bănești pentru lucrările de finisare a blocului pentru femeile cu copii. Sperăm că prin eforturi conjugate vom reuși să creăm condițiile necesare pentru ca mamele care au fost afectate de dependență să poată reveni la viața lucidă, în trezie, fără a-și lăsa copiii.

Acțiuni de informare a populației s-au desfășurat, de asemenea, la Comrat, Cahul, Bender, Tiraspol, Florești, Rîbnița, Bălți, Anenii Noi și Soroca.

ÎNCĂ UN PAS ÎN FORMAREA DURABILITĂȚII SERVICIILOR PSIHOSOCIALE ȘI REABILITĂRII PENTRU UTILIZATORII DE SUBSTANȚE PSIHOACTIVE

La 2 aprilie curent, la Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei a avut loc consultarea reprezentanților ministerului cu societatea civilă privind regulamentul și standardele de calitate a serviciilor psihosociale și reabilitării pentru utilizatorii de substanțe psihoactive.

La ședință au participat reprezentanți ai cinci organizații nonguvernamentale, printre care reprezentații Centrului PAS, recipientul principal și ai asociației ”Viața Nouă”, sub-recipient în dezvoltarea serviciilor de asistență psihosocială a utilizatorilor.

”Ședința de astăzi a fost o etapă semnificativă în formarea durabilității serviciilor de suport psihosocial în general și a reabilitării utilizatorilor de droguri în cadrul comunităților terapeutice”, ne-a relatat Ruslan Poverga, președintele asociației ”Viața Nouă”. ”Discutarea și elaborarea acestui concept a început la sfârșitul anului 2013.

Elaborarea acestui regulament a durat destul de mult, întrucât ne-am dorit ca acesta să conțină cele mai bune practici ale regiunii noastre și ale altor țări în acest domeniu. Partea financiară a regulamentului este, de asemenea, elaborată și noi putem afirma că suntem satisfăcuți de rezultat. Acum nu ne rămâne decât să așteptăm decizia parlamentului și, în cazul unui aviz pozitiv, așteptăm trecerea la finanțarea de stat către anul 2017, când statul va putea achiziționa serviciile noastre”.

ÎNTRUNIREA PRIVIND PLANIFICAREA COMUNĂ A EVENIMENTELOR CU PRILEJUL ZILEI COMEMORĂRII

Pe data de 3 aprilie curent, în incita hotelului ”Vila Verde” s-a desfășurat întrunirea privind planificarea comună a evenimentelor cu prilejul Zilei de comemorare a persoanelor care au decedat de SIDA, care va avea loc în acest an pe data de 17 mai. La întrunire au participat 20 de persoane, printre care reprezentanți ai organizațiilor nonguvernamentale și ai celor patru centre sociale.

Celor prezenți li s-a desemnat conceptul prilejuit de ziua comemorării. Fiecare participant și-a exprimat opinia, și-a propus ideile, a făcut ajustările necesare, fapt datorită căruia, cu eforturi conjugate, s-au determinat prioritățile și s-a identificat focusul campaniei planificate. Drept rezultat, a fost elaborat un plan strategic comun de care se vor conduce organizațiile care au participat la discuție.
De asemenea, au fost planificate un șir de activități suplimentare care vor intra în componența pachetului de bază.

Laitmotivul tuturor acțiunilor planificate va deveni campania de informare ”Statutul meu nu este un secret”, în cadrul căreia în orașele – partenere vor fi instalate panouri cu fotografiile persoanelor care trăiesc cu HIV cărora nu le este frică să-și dezvăluie statutul. Scopul campaniei planificate este cultivarea unei atitudini tolerante și nediscriminatorii care le va permite persoanelor care trăiesc cu HIV să nu-și ascundă statutul.

MASTER – CLASS PASCAL ÎN COMUNITATEA TERAPEUTICĂ ”VIAȚA NOUĂ”

La 9 aprilie curent, în comunitatea terapeutică "Viața Nouă" s-a desfășurat un master – class de confecționare a decorațiunilor pascale, pe care l-a petrecut designer-ul Irina Postica.

Unsprezece persoane care parcurg reabilitarea în comunitatea terapeutică, timp de aproape trei ore au confecționat cu minuțiozitate propriile opere de artă aplicativă pentru a le dărui ulterior rudelor și persoanelor apropiate.

"Pentru prima oară în istoria comunității s-a desfășurat ceva de felul acesta. Noi am așteptat cu nerăbdare acest eveniment și îi suntem recunoscători Irinei pentru această idee interesantă și neobișnuită. Sperăm că asemenea activități vor deveni o bună tradiție, întrucât terapia de felul acesta influențează pozitiv asupra stării psihoemoționale a băieților", ne-a împărtășit Vladimir Dodon, coordonatorul comunității terapeutice.

ÎN TREI PENITENCIARE DIN MOLDOVA S-A DAT STARTUL TRAINING-URILOR PRIVIND TERAPIA PRIN ARTĂ PENTRU DEȚINUȚI

La 16 aprilie curent, colaboratorii asociației "Viața Nouă" au desfășurat activitatea în cadrul proiectului "Reintegrarea deținuților vulnerabili prin accesul la studii", sponsorizat de către organizația "DVV International Moldova". În două penitenciare – nr.15 și nr.4 din orașul Cricova – peste douăzeci de persoane care își ispășesc pedeapsa, au participat la un grup mai puțin obișnuit, în cadrul căruia au desenat, și-au împărtășit emoțiile, și-au analizat desenele proprii și cele străine și au învățat cum să coexiste și să interacționeze în cadrul grupului.

Relatează Ina Vutcariov, psihologul "Viața Nouă", unul dintre formatorii activităților: "Proiectul care a fost lansat cu succes astăzi, presupune formarea stabilității emoționale la deținuți, precum și formarea aptitudinilor de confecționare a lucrărilor hand made. Noi ne dorim ca băieții să învețe să depășească hotarele gândirii standardizate, pentru ca să poată vedea posibilități mai mari de realizare a propriului potențial și, pregătindu-se de eliberare, să dețină aptitudini care cu siguranță vor fi utile pentru ei în procesul de reintegrare".

În rezultatul realizării proiectului 30 de persoane instruite din trei penitenciare din Moldova (Nr.4, Nr.9, Nr.15), vor învăța să confecționeze diferite articole de lucru manual. Cele mai bune creații ale băieților vor fi prezentate la expoziția care va avea loc în octombrie curent.

PACIENȚII FARMACOTERAPIEI CU METADONĂ DIN MOLDOVA VOR PRIMI MEDICAMENTUL LA DOMICILIU

La 23 aprilie curent, în incinta Dispensarului Narcologic s-a desfășurat o masă rotundă în cadrul căreia reprezentanții organelor de ocrotire a normelor de drept, ai organizațiilor nonguvernamentale, precum și ai instituțiilor medicale s-au familiarizat cu protocolului de eliberare a metadonei la domiciliu, în cadrul programului de reducere a riscurilor care este implementat în Moldova din anul 2004.

Facilitatorul întrunirii a fost medicul psihiatru-narcolog Lilia Fiodorov, care a pregătit o prezentare tematică și a răspuns la toate întrebările referitoare la eliberarea metadonei la domiciliu în cadrul programului de farmacoterapie cu metadonă, care este o componentă a programului de reducere a riscurilor.

"Dacă pe parcursul a cel puțin patru luni de administrare persoana nu a avut observații, dacă nu au fost constatate tentative de scoatere abuzivă a metadonei, dacă testele la droguri sunt negative și pacientul are o stare stabilă și satisfăcătoare, la o comisie specială se ia decizia privind posibilitatea de a i se elibera pacientului respectiv medicamentul la domiciliu sau nu", a explicat Lilia Fiodorov. "În primul rând, membrii familiei trebuie să știe că persoana se află în program, deoarece atunci când va începe să aducă medicamentul acasă, trebuie să aibă un loc unde să îl păstreze. În al doilea rând, bineînțeles, pacientul trebuie să știe cum se

administrează medicamentul, acest aspect este important. În prima lună pacientului o se permite să ia 2-3 doze, adică el vine 4-5 zile la noi, iar pentru zilele de odihnă îi dăm metadona acasă. Astfel, timp de o lună el se află în acest regim de administrare, după care facem testul la droguri pentru a exclude utilizarea suplimentară. Pe lângă aceasta, se face și un test la metadonă, pentru a ne convinge că persoana într-adevăr o administrează, dar nu o vinde. Dacă testele sunt satisfăcătoare, noi îi permitem pacientului să vină de 2 ori pe săptămână. Și următoarea etapă, cea finală – este adresarea o dată pe săptămână și eliberarea medicamentului pentru 6 zile."

Pacienților cărora li se va elibera metadona la domiciliu, li se vor emite, de asemenea, niște cartele speciale în care se vor indica datele personale ale persoanei, doza lui zilnică, precum și cantitatea de substanță care i se eliberează la domiciliu.

În momentul de față în Moldova se află în programul de farmacoterapie cu metadonă 1180 de persoane. Medicamentul este administrat zilnic de 392 de persoane. Puncte de eliberare a metadonei activează în 14 penitenciare din Moldova, precum și în trei orașe – Chișinău, Bălți și Comrat.

SĂRBĂTORIȚII PRIMĂVERII FELICITAȚI DE "MAMELE PENTRU VIAȚĂ"

La 16 mai curent, în incinta Centrului Social Regional "Renașterea" a avut loc tradiționala Zi a sărbătoritului, organizată pentru copiii care s-au născut primăvara.

La 16 mai curent, în incinta Centrului Social Regional "Renașterea" a avut loc tradiționala Zi a sărbătoritului, organizată pentru copiii care s-au născut primăvara.

Sărbătoarea a început cu un master-class de modelare din lut, apoi copiii au fost invitați să servească dulciuri. În mod deosebit i-a bucurat pe vinovații serbării clovnul și cadourile aduse. Părinții în acest timp au discutat subiecte despre educația copiilor, precum și particularitățile influenței ordinii în care se nasc copiii asupra formării personalității.

Mulțumim pentru ajutorul oferit în organizarea sărbătorii Centrului Social Regional "Renașterea" și atelierul de ceramică "Planeta Moldova".

ZECE MII DE LEI PENTRU REFUZUL DE A EFECTUA USG

Pacientei cu statut HIV-pozitiv i se vor achita 10 000 de lei în calitate de compensație pentru refuzul personalului medical de a efectua USG (ultrasonografia).

La 12 mai curent, judecătoria orașului Ceadâr-Lunga, UTA Găgăuzia, a calificat drept ilegale acțiunile medicului care a refuzat să efectueze unei paciente cu statut HIV-pozitiv examenul medical ultrasonografic (USG). În declarația oficială se stipulează că acțiunile personalului medical au fost recunoscute drept discriminatorii. În calitate de compensație pentru cauzarea prejudiciului moral, instanța de judecată a dispus încasarea de la instituția medicală și de la medicul care a refuzat efectuarea USG a sumei în valoare de 10 000 de lei ce urmează a fi plătită reclamantei.

Acest caz s-a produs în luna august 2014 în una dintre instituțiile medicale ale Republicii Moldova. Potrivit comunicatului oficial, pacienta HIV-pozitivă s-a adresat la un spital cu scopul de a face un examen ultrasonografic, fiind referită de către medicul de familie. În pofida acestui fapt, medicul care urma să efectueze ultrasonografia a refuzat să o facă, argumentându-și refuzul prin faptul că: "Pacienta prezintă un pericol de infectare cu HIV pentru medicul care are la întreținere trei copii minori".

Acest caz a fost examinat de către avocații organizației IDOM – Olesea Doronceanu, Andrei Lungu, Natalia Mardari, în cadrul proiectului "Protecția și promovarea drepturilor persoanelor care trăiesc cu HIV", proiectul "Reducerea răspândirii infecției HIV in Republica Moldova".

ZIUA COPIILOR PENTRU BENEFICIARII ”MAMELE PENTRU VIAȚĂ”

Pe data de 2 iunie curent, micii beneficiari ai organizației ”Mamele pentru Viață”, au sărbătorit gălăgios, vesel și sportiv Ziua Internațională a Copilului.

Peste 60 de copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 12 ani au venit la sărbătoarea copiilor pentru a se delecta de toate plăcerile copilăriei: bucurie, dulciuri și jocuri sportive, toate făcând parte din programul festiv.

Micii campioni s-au adunat în incinta Centrului Social Regional ”Renașterea”. În timp ce picii cei mai mici se jucau în curte cu clovnul care îi distra cu trucuri și figuri confecționate din baloane, copiii mai mari și-au petrecut timpul împreună cu un make-up specialist care a pictat pe fețele băieților și fetițelor ornamente multicolore, flori și desene.

După ce s-au delectat din plin de joacă, copiii au pornit la competițiile sportive în parcul Valea Trandafirilor, pregătite și organizate special pentru sărbătoare de către colaboratorii și voluntarii ”Mamele pentru Viață”. În jur de o oră și jumătate, băieții și fetele au sărit, au alergat, și-au măsurat puterea, viteza și agilitatea, ieșind învingători când într-o probă sportivă, când în alta. Părinții micilor campioni s-au transformat în suporteri activi ai copiilor, reușind, în același timp, să comunice între ei.

A învins, bineînțeles, prietenia. Toți participații competiției sportive au rămas foarte mulțumiți, or, în calitate de cadou, fiecare copil a primit o jucărie din partea magazinului ”Lulu”, un pachet alimentar din partea organizației ”Hrana vieții” și câte o înghețată din partea prietenului fidel al organizației ”Mamele pentru Viață”, Natalia Grozdanov.

”Ne bucurăm că în acest an am reușit din nou să-i adunăm pe beneficiarii noștri și să le dăruim un pic de bucurie, veselie și bunătate”, relatează Irina Poverga, președintele ”Mamelor pentru Viață”. ”Le doresc din tot sufletul copilașilor noștri sănătate și capacitatea de a fi recunoscători. A fi recunoscători părinților pentru că au parte de ei, a fi recunoscători destinului pentru faptul că le trimite în cale oameni buni și receptivi, a fi recunoscători tuturor acelor care îi ajută să devină mai înțelepți, mai maturi și mai fericiți”.

În același timp, noi le suntem foarte recunoscători tuturor sponsorilor care s-au străduit ca această zi să devină cu adevărat o sărbătoare: magazinul de jucării ”Lulu”, asociația obștească ”Hrana Vieții”, Centrul Social Regional ”Renașterea” și Natalia Grozdanov.

AO ”GENERAȚIA CU INIȚIATIVĂ” A ÎNCHEIAT CICLUL DE TRAINING-URI PENTRU TINERII CARE ÎȘI EFECTUEAZĂ SERVICIUL MILITAR ÎN TRUPELE DE CARABINIERI

În trei orașe din Moldova – Chișinău, Bălți și Cahul – s-a încheiat ciclul de training-uri pentru tinerii care își efectuează serviciul militar în trupele de carabinieri.

Training-urile au fost petrecute de colaboratorii asociației obștești ”Generația cu Inițiativă”.

Scopul training-urilor desfășurate – profilaxia, mobilizarea și implicarea tinerilor în activitatea de combatere a creșterii cazurilor de dependență de substanțele psihoactive.

BILANȚURILE ȘEDINȚEI PRIVIND PLANIFICAREA STRATEGICĂ

Ieri, 10 iunie, în hotelul ”Villa Verde” s-a desfășurat ședința privind planificarea strategică care a urmărit scopul de a prezenta principalele rezultate ale planificării strategice a fiecărei organizații, precum și o imagine de ansamblu a necesităților pentru realizarea planului strategic.

La ședință au participat reprezentanții următoarelor organizații: ”Zdorovoe Budushee” or. Tiraspol, ”Pas cu Pas regiunea Sud” or. Cahul, ”Viață cu speranță” or. Bălți, ”Mamele pentru Viață” or. Chișinău, ”Împreună pentru Viață” or. Comrat, ”Respirația a doua” or. Bălți, Centrul de suport social al persoanelor care trăiesc cu HIV din or. Tiraspol, ”Viața Nouă” or. Chișinău.

Fiecare dintre reprezentanții organizațiilor

și-a prezentat planul strategic elaborat și lista necesităților pentru realizarea acestuia. De asemenea, cei prezenți au analizat activitățile care au avut loc cu prilejul Zilei de Comemorare a persoanelor decedate de SIDA și au discutat activitățile și evenimentele preconizate pentru Ziua Internațională a Luptei Împotriva Consumului de Droguri.

O surpriză plăcută a fost decorarea participanților acțiunii "Statutul meu NU este un secret" – Natalia Palamari, Alexandr Biriucov, Vitalie Voiloșnicov, Irina Belevțov, Ruslan Poverga – cu diplome de onoare pentru contribuția inestimabilă și inițiativa manifestată în lupta cu epidemia HIV/SIDA în Moldova.

CUM ESTE MARCATĂ ZIUA LUPTEI CU DROGURILE ÎN PENITENCIARELE DIN MOLDOVA

În zece penitenciare din Moldova s-a dat startul seriei de activități organizate cu prilejul Zilei Internaționale a luptei cu abuzul și traficul ilicit de droguri. Organizatorii activităților sunt asociațiile "Inițiativa Pozitivă" și "Viața Nouă".

În total sunt planificate 14 activități printre care concursuri intelectuale și meciuri de fotbal. Pentru toți participanții sunt prevăzute diplome de merit, cupe și dulciuri.

"Noi suntem siguri că sportul și modul sănătos de viață sunt capabile să învingă dependența narcotică și promovăm această poziție în rândul beneficiarilor noștri care își ispășesc pedeapsa", a relatat Ina Vutcariov, psihologul "Viața Nouă" și unul dintre organizatori. "În perioada desfășurării activităților (22 iunie – 5 iulie) noi planificăm să acoperim în jur de 100 de persoane. Scopul nostru este de a cultiva în oameni aptitudinea de a lucra și a interacționa în echipă, atitudinea corectă unul față de celălalt, modul sănătos de viață și capacitatea de a percepe lumea dintr-o perspectivă corectă".

ZIUA PĂRINȚILOR ÎN COMUNITATEA TERAPEUTICĂ "VIAȚA NOUĂ"

La începutul lunii iunie curent, în Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă" s-a desfășurat Ziua părinților, devenită deja tradițională.

"În această zi noi invităm în ospeție părinții și rudele reabilitanților noștri, pentru ca părinții să poată vedea schimbările care se produc în odraslele lor și în ce condiții aceștia își parcurg reabilitarea. Băieții așteaptă întotdeauna cu nerăbdare această zi, se pregătesc de ea și au emoții", ne-a relatat coordonatorul comunității Vladimir Dodon. Întâlnirea multașteptată a fost una foarte caldă și prietenoasă. Băieții au petrecut o zi întreagă cu oamenii dragi, pregătind pentru aceștia un prânz gustos în aer liber.

Dacă dumneavoastră sau cineva dintre prietenii, rudele sau oamenii voștri apropiați s-au confruntat cu problema dependenței narcotice sau alcoolice și ați dori să parcurgeți reabilitarea în Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă", contactați-ne la numărul: +373 22 66 00 65 sau apropiați-vă pe adresa: Chișinău, str. Independenței 6/2.

PUR FEMININ. PE CINE PAȘTE PERICOLUL APARIȚIEI CANCERULUI MAMAR ȘI CE PUTEM FACE PENTRU A-L PREVENI?

Uneori, pentru a diagnostica o maladie serioasă și a diminua consecințele negative ale acesteia este suficient un efort nesemnificativ, de exemplu, de a face mamografia – radiografia glandelor mamare. Aceasta este singura metodă de a diagnostica cancerul glandei mamare și durează foarte puțin, în jur de 10 minute. Făcând această investigație o dată în am, aveți șansa de a nu deveni victimă a acestei maladii care seceră anual mii de vieți.

Cancerul glandei mamare apare în rezultatul divizării necontrolate active a celulelor canceroase atipice. În lipsa tratamentului, tumoarea crește rapid în proporții, poate pătrunde în piele, mușchi și cutia toracică. Prin vasele limfatice celulele canceroase pătrund în cei mai apropiați ganglioni limfatici. Prin circulația sângerului ele se răspândesc în întregul organism, dând naștere la noi tumori – metastaze.

Simptomele cancerului mamar

Adesea cancerul mamar decurge asimptomatic, însă uneori femeile pot de sine stătător să distingă următoarele indicii:
• Apariția unor noduli mamari nedureroși;
• Modificarea mărimii și formei sânului;
• Noduli în regiunea axilară;
• Modificarea mamelonului sau scurgeri din el.

Durerea poate, de asemenea, servi drept simptom, însă se întâlnește destul de rar.

Sunteți în grupul de risc, dacă:

• Cineva dintre rudele apropiate a fost sau este bolnav de cancer mamar;
• În ADN-ul dumneavoastră este depistată o mutație a genelor, în special BRCA1, BRCA2 și p53;
• Ciclul menstrual a început precoce (până la 12 ani), a survenit tardiv climaxul (după 55 de ani);
• Ați născut primul copil după 30 de ani;

• Ați alăptat copilul mai puțin de un an sau în general nu l-ați alăptat;
• Ați administrat timp îndelungat contraceptive orale sau tratament hormonal substitutiv;
• Ați administrat vreodată dietilstilbastrol sau mama dumneavoastră în timpul sarcinii a primit acest medicament;
• Faceți abuz de alcool sau fumați;
• Aparțineți rasei albe;
• În timpul mamografiei se constată că țesutul mamar este mai dens decât de obicei;
• Suferiți de obezitate și duceți un mod sedentar de viață;
• Până la 30 de ani vi s-a aplicat o cură de radioterapie;
• Ați mai suferit cândva de cancer mamar.

Totuși, circa 60-70 la suta din femeile cu cancer la sân nu se atribuie la nici una dintre aceste grupuri de risc.

Ce este de făcut dacă ați depistat o tumoare?

În primul rând, nu panicați. 80 la sută din tumori nu sunt canceroase. De obicei, este vorba despre chisturi inofensive sau schimbări produse pe fundalul ciclului menstrual. Cu toate acestea, dacă suspectați ceva ieșit din comun, adresați-vă imediat medicului. Este foarte important să se stabilească cât mai repede diagnosticul.

Etapele cancerului mamar

Dacă diagnosticul a fost stabilit, următorul pas va fi etapizarea – determinarea mărimii tumorii și etapa de răspândire a procesului. Medicul determină etapa, concretizează dacă tumoarea afectează doar glanda mamară sau a dat metastaze în ganglionii limfatici adiacenți și alte organe, de exemplu, în plămâni. De tipologia cancerului depinde strategia tratamentului care va urma.

Cancerul mamar nu poate fi provocat de: implanturi mamare, lenjerie strâmtă, radiație emisă de telefoanele mobile sau cuptoare cu microunde, utilizarea deodorantelor și antiperspirantelor, consumul excesiv de cafeină, utilizarea tacâmurilor din plastic sau de mamografie.

Cu cât mai devreme este depistat cancerul, cu atât mai eficient și mai inofensiv este tratamentul. Speranța de viață la femeile cu cancer la prima etapă constituie cinci ani în sută la sută din cazuri. Multe femei din această categorie se vindecă complet. Și viceversa: cu cât mai înaltă este etapa cancerului și cu cât mai tardiv este diagnosticat, cu atât mai scăzut este indicele supraviețuirii. De exemplu, la bolnavele cu cancer în etapa a patra, acest indice este redus până la 20 de procente.

i Date:

• Fiecare a opta femeie de pe planetă se va confrunta cel puțin o dată cu diagnosticul cancer mamar.
• Probabilitatea îmbolnăvirii crește brusc după 40 de ani și cu anii se majorează.
• În Moldova diagnosticul cancer mamar este stabilit aproximativ la 900 de femei anual. 10 la sută dintre acestea decedează în primul an după stabilirea diagnosticului.
• În 70 la sută din cazuri, de cancer mamar se îmbolnăvesc locuitoarele Moldovei în vârstă de 50-69 de ani.
• Tratamentul și diagnosticul cancerului glandei mamare în Moldova se efectuează gratuit.

Autodiagnosticul

Examinarea și palparea glandei mamare se efectuează, preferabil, în aceeași zi a ciclului menstrual, întrucât pe parcursul acestei perioade în structura glandei mamare și în mărimea ei se produc schimbări. Cel mai potrivit timp pentru această procedură este a 5-6-a zi de la începutul menstruației. În timpul menopauzei această procedură trebuie efectuată în aceeași zi a fiecărei luni calendaristice.

Procedura trebuie să înceapă cu examinarea glandei mamare. Pe piele nu trebuie să fie pete roșii, exfoliere. Apoi ridicați brațele și examinați dacă nu a apărut pe sâni vreun tubercul (proeminență apărută în ţesut) vizibil ochiului. Lăsați mâna din partea sânului examinat ridicată, iar cu degetele celeilalte mâini examinați sânul radial, de la mamelon în sus, apoi în jos și într-o parte. Dacă se simte la palpare o porțiune mai densă (tare), adresați-vă imediat la medic.

Mamogrfia și USG

Mamografia se face în a 5-8-a zi de la începutul ciclului menstrual. USG glandei mamare se poate efectua în orice zi a ciclului menstrual. Doar cu ajutorul acestor două investigații se poate stabili diagnosticul sută la sută.

FĂRĂ INTIMITATE. PSIHOLOGUL INA VUTCARIOV DESPRE CAUZELE CRIZEI ÎN RELAȚIILE SEXUALE ȘI DEPĂȘIREA ACESTEIA

Dacă am întreba google când oamenii încetează să mai practice sexul, aceasta ne va oferi 288 000 de referințe cu potențiale răspunsuri la această întrebare. Întrucât noi nu avem încredere în internet și vouă vă oferim același sfat, iar subiectul crizei din sfera sexuală cel puțin o dată apare în viața fiecărui cuplu, am discutat pe această temă cu psihologul Ina Vutcariov.

Ina, spune-ne, te rog, ce presupune criza în relațiile sexuale și în ce moment cineva din cuplu ar trebui să se gândească serios la aceasta?

În fiecare familie, în fiecare cuplu aceasta se produce individual. Intuitiv, bărbatul și femeia care sunt împreună, elaborează propriul ritm de relații sexuale. Deși oamenii de știință identifică periodic anumiți indicatori medii, aceștia nu reflectă adevăratul tablou al relațiilor. Există cupluri pentru care criza în relațiile sexuale înseamnă două săptămâni fără relații intime, dar sunt persoane care rezistă și jumătate de an fără sex și aceasta nu îi deranjează deloc. De aceea, atunci când ne referim la o asemenea criză, noi presupunem, în primul rând, o stare de insatisfacție de relațiile intime, de lipsa și de rutinarea acestora. Dacă problemele din sfera intimă nu au legătură cu anumite probleme de sănătate, atunci aproape într-o sută la sută din cazuri cauza acestora se ascund în criza relațiilor înseși, în atmosfera din familie, în problemele financiare, de serviciu și așa mai departe. Aceasta este logic, or, atunci când între oameni apar neînțelegeri, conflicte, dificultăți, ei se distanțează unul de celălalt, nici nu se mai gândesc la relațiile intime, pentru că există alte probleme care ies în prim plan. De aceea, când apar probleme în sfera sexuală, înainte de toate trebuie restabilită intimitatea în relațiile din căsătorie. Și referindu-mă aici la intimitate, nu presupun sexul, ci încrederea, înțelegerea reciprocă, sentimentul de apropiere unul de celălalt.

Este adevărat că există anumite praguri temporale la atingerea cărora în cadrul cuplului va apărea cu siguranță o criză, de exemplu, peste 5, 7, 10 ani de căsnicie?

Relațiile se confruntă cu aceleași crize ca și oamenii. Prima criză pe care o simt cei doi este criza primului an. Ajungând la acest termen în căsnicie, oamenii tind să iasă din așa-numita fuziune, încep să trăiască prin propriile treburi, aspirații. Dacă cuplul și-a zidit relațiile pe o dragoste autentică, substitutul acestei fuziuni va fi apropierea spirituală. Adică, chiar dacă soțul sau soția se află în locuri diferite, orașe diferite, ori-

cum sunt împreună și se iubesc unul pe celălalt. Este însă și o altă fațetă, negativă, a crizei primului an. În cazul când unul dintre parteneri își dorește mai multă libertate, iar altul tinde să-l rețină, apar relații nevrotice în cadrul cărora ambii au de suferit. Unii decid să se despartă.

Apoi, depășind această criză, survine criza de la trei ani. În această perioadă partenerii încearcă să se dezvolte social, să se afirme profesional. În acest moment este foarte important ca partenerul să accepte această dorință și să ofere loc pentru aceasta, să fie dispus să sacrifice din timpul său, eforturi, finanțe, oferind astfel dreptul și spațiu pentru dezvoltare.

Iată că ne-am apropiat de criza de la 7 ani. Parcurgând această perioadă, cuplul are nevoie de trecerea la un nou tip de relații cu cei din jur și unul cu celălalt. Și aici există o extremă: ajunși la acest termen, oamenii deja s-au obișnuit atât de mult unul cu celălalt, au devenit atât de apropiați, încât nu mai rămâne loc pentru spațiu intim personal, pentru că totul este comun, totul este accesibil. De regulă, la această etapă oamenii au deja copii și cuplul format din soț și soție se transformă în mama și tata. Dacă oamenii nu mai mențin relațiile în rolul de soț și soție, adesea criza de la 7 ani devine acel moment de cotitură când ei nu mai restabilesc intimitatea în căsătorie. Copilul începe să ocupe treptat tot spațiul lor personal și cuplul nu mai rezervă timp pentru sine. În țara noastră, aproximativ 98 la sută din căsătorii ajung anume la un asemenea rezultat. În familiile din Occident copiii sunt întotdeauna pe locul al doilea. Este soțul, este soția și doar apoi copiii. Iar la noi toată atenția este oferită copiilor și când vine timpul ca aceștia să plece din familie, rămân doi oameni care au uitat, în general, cine sunt și de ce sunt împreună. Unii părinți încep artificial să-și rețină copiii deja maturi. Or, ei nu pot spune pe șleau: ”Nu crește, pentru că noi suntem neferiți și avem nevoie ca tu toată viața să ne fii alături”. Însă esența familiei constă în faptul de a crește copilul și a-i da drumul în viață. Făcând jurăminte de dragoste până când moartea ne va despărți, trebuie să conștientizăm că este într-adevăr până la sfârșitul vieții. Și cândva va veni momentul când relațiile vor trebui restabilite, când ne ajunge din urmă vârsta de pensionare, când copiii pleacă, când scade capacitatea de muncă, încep bolile – în acest moment cei doi se întâlnesc din nou.

După criza de 7 ani, vor mai urma momente dificile în relații?

Bineînțeles, este vorba de criza vârstei medii care adeseori coincide cu mijlocul căsniciei. Când oamenii nu se mai află în tinerețe, dar nici în bătrânețe, când multe planuri sunt deja finisate, iar altele noi deocamdată nu au apărut, când așteptările nu s-au realizat și acest fapt este greu de acceptat. Și, în final, criza vârstei de pensionare, când copii deja au plecat din familie, când ambii parteneri trec printr-un declin social.

Să revenim la începutul căsătoriei. Iată, spre exemplu, apare în familie un copil și acesta, timp îndelungat, doarme cu mama

și cu tata în același pat. Nici mama, nici tata, pur și simplu nu u posibilitatea să ducă o viață sexuală normală. Trebuie să luptăm cu această stare de lucruri, mă refer la obișnuința copilului de a dormi în patul părinților?

Categoric, da. Este de înțeles că până la un an, copilul are un sentiment de neliniște, el însă nu cunoaște lumea exterioară, totul din jur îi inspiră teamă, iar mama este persoana care îl liniștește prin simpla sa prezență. În această perioadă este normal să fii tot timpul cu micuțul. În același timp, aceasta nicidecum nu înseamnă că piciul trebuie să doarmă între părinți și, în general, împreună cu ei. Astăzi există numeroase gadgeturi care permit ca părinții să fie alături de copil în timpul somnului, fără ca acesta să fie admis în patul părinților.

Vreau să-ți spun că mulți oameni probabil nu știu despre acestea, deoarece eu cunosc minim două cupluri în care mama doarme cu copilul, iar tata doarme în altă odaie.

Această stare de lucruri neapărat va fi urmată de consecințe negative și este inadmisibil să se ajungă până aici. Este important de înțeles care este cauza unei asemenea decizii. Adevărul este că bărbații, din fire, sunt mai egoiști. Dacă pe femeie o salvează instinctul matern, ea poate totalmente să se concentreze asupra copilului și acesta îi satisface toate necesitățile, bărbatul nu are o asemenea capacitate. Adeseori, după nașterea copilului, bărbatul începe să fie gelos pe relațiile dintre soția sa și copil și în acest caz este de vină femeia, pentru că ea își asumă povara maternității, a rolului de părinte, de una singură, considerând că ceilalți nu au cum să o ajute în acest sens. În familie trebuie să fie un triunghi – mama, tata și copilul. Toți aceștia trebuie să fie interconectați reciproc, cu ambii părinți.

Noi nu am reușit să o scoatem în capăt cu situația când copilul continuă să doarmă cu părinții.

De regulă, aceasta continuă până copilul are în jur de 10 ani. Iar apoi părinții încep să umble cu el pe la medici și să clarifice de ce copilul încă urinează în pat, de unde are astmă cronic, bronșită și alte maladii psihosomatice. Copilul trebuie să dețină propriul spațiu în casă. Și el trebuie ajutat în acest sens. Bineînțeles, cu toții ne dorim să trăim în zona de confort, tuturor ne convine în anumite momente să nu facem un pas determinat în dezvoltarea noastră.

Păi, cine își dorește isterii și scandaluri în plus? E mult mai simplu să te muți în altă odaie.

Trebuie să înțelegem că un copil în proces de maturizare are două tendințe: să rămână la același nivel, dar și să meargă mai departe. Și atunci când copilul continuă să doarmă cu părinții, aceste tendințe vin în contradicție și în rezultat avem un copil care suferă din cauza

faptului că părinții nu sunt în stare să reacționeze la adevăratele lui necesități. Iar atunci când ei conștientizează că a venit timpul pentru copil să doarmă separat, părinții încep brusc să corecteze totul – îl mută în altă odaie, îl ceartă. În această situație copilul nu-și dă seama ce a făcut de părinții se comportă în felul acesta cu el. Încă un moment de menționat: cu cât este mai mare copilul, cu atât mai dureros va percepe separarea de patul părinților.
Cu cât este mai mic, cu atât este mai ușor. Sfatul meu este să-l obișnuiți pe micuț cu propriul pătuc după ce împlinește un an, maxim 4 ani. Cum o puteți face? Foarte simplu – stați alături de el până adoarme, citiți-i o carte, liniștiți-l, mângâiați-l, dați-i jucăria preferată în calitate de talisman, lăsați lampa de noapte aprinsă, nu închideți complet ușa și nu plecați până când copilul însuși nu vă va lăsa să plecați.

Este admisibil să îl mutăm dintr-un loc în altul în timp ce doarme?

Se poate, însă doar cu acordul copilului. În caz contrar aceasta va fi un șoc pentru el.

Cam la a câta oară toate aceste metode ar trebui să devină funcționabile?

La toți se întâmplă diferit, dar nu trebuie să renunțați, acționați până nu atingeți rezultatul scontat. Cel mai important în toate acestea este să discutați cu copilul toate deciziile voastre. Ajutați-l în procesul de adaptare, pentru că lui îi este frică și acest fapt trebuie înțeles și acceptat. Noi, de obicei, facem anumite lucruri incorect timp îndelungat, iar apoi vrem într-o singură zi să le corectăm.

O altă situație. Ce este de făcut dacă unuia dintre parteneri nu îi plac mângâierile, diferite metode și poziții în pat. Este cazul să discutăm direct sau mai bine să îi facem aluzii?

Eu întotdeauna sunt pentru discuție.

Dar cum să o spunem?

Să începem de la faptul că pentru bărbați sexul este o posibilitatea de a se realiza ca bărbat, de a se simți puternic, realizat, important în familie. Pentru femeie sexul mai mult este legat de sentimentul de acceptare. Problemele în viața sexuală influențează mai mult asupra stării emoționale a femeii. De asemenea, prin intermediul sexului femeia își satisface necesitatea de a se simți iubită. De aceea trebuie întotdeauna să discutăm despre problemele intime.

Cum o putem face?

Încercați să discutați aceste aspecte în procesul preludiului, este important să faceți acest lucru anume în acele momente când sunteți intimi. Dacă veți discuta dimineața la o ceașcă de cafea ce anume nu vă convine în pat, aceasta nu se va solda cu rezultate.

Mai există o problemă: să ne imaginăm un cuplu discordant în care unul dintre parteneri începe să-l manipuleze pe celălalt, forțându-l să nu utilizeze mijloace de protecție, argumentând prin faptul că dragostea autentică nu are frică de nimic. Cum ar trebui să ne comportăm într-o asemenea situație?

Dacă partenerul s-a confruntat cu o asemenea situație, el trebuie să înțeleagă ce îl determină, motivează să continue aceste relații. Dacă este supusă pericolului sănătatea, viața, viitorul dumneavoastră, aceasta ar trebui să vă dea de gândit: poate nu este persoana potrivită cu care trebuie să mergeți prin viață? Sacrificându-te pe tine însuți, principiile tale, sănătatea ta, toate acestea nu vor aduce nimic bun. Mai devreme sau mai târziu aceasta se va sfârși cu o tragedie. Dacă partenerul tău nu este pregătit pentru discuție, nu este dispus să fie flexibil de dragul tău, posibil acesta nu este omul tău.

Și ultima, cea mai importantă întrebare. Ce este de făcut dacă în cadrul cuplului într-adevăr s-a produs o criză în relațiile sexuale?

Este foarte important să începeți dialogul și să nu încercați să soluționați problema prin actul de intimitate. Nu veți reuși nimic în felul acesta. Soluționați problema care a generat criza, restabiliți apropierea spirituală cu partenerul, clarificați ce anume nu îi convine iubitului / iubitei dumneavoastră în relațiile sexuale. În capul unghiului trebuie să fie onestitatea și încrederea, discutați cu partenerul ceea ce vă deranjează. Imediat ce se va restabili intimitatea în relațiile voastre, imediat ce veți întoarce încrederea și relațiile apropiate, problemele din sfera sexuală se vor soluționa.

EVGHENY CERNOV: DACĂ EU, AVÂND STATUT, MĂ VOI ACCEPTA PE MINE ÎNSUMI, ATUNCI ȘI CEI DIN JUR VOR FACE LA FEL

Încă un erou din lista mea personală de eroi, în toate sensurile ale acestui cuvânt, încă o istorie de viață, încă o mărturie despre faptul cât este de complicată, dar în același timp și minunată, viața. Astăzi discutăm cu Jenea Cernov, voluntar al comunității terapeutice "Viața Nouă" și colaborator al asociației cu același nume.

Jenea, ultima oară am comunicat cu tine exact un an în urmă, când se realiza proiectul "Sufletul în vizor". Luând în considerare timpul care a trecut, de cât timp ești în stare de trezie?

Din octombrie 2010, adică patru ani.

Ce se întâmplă acum în viața ta?

Comunitatea terapeutică este astăzi aspectul principal din viața mea, care include atât voluntariatul, cât și munca. De asemenea, eu lucrez într-un proiect de reducere a riscurilor implementat de asociația "Viața Nouă", în cadrul căruia noi vom distribui seringi, prezervative, șervețele îmbibate cu alcool, unguente și material informativ pentru reprezentanții grupurilor vulnerabile. Pe lângă aceasta, noi îi vom consulta, îi vom referi la alte instituții și specialiști și, în caz de necesitate, îi vom însoți. Adică, dacă la etapa dată persoana nu este pregătită să renunțe la droguri, cel puțin o putem ajuta să reducă riscul transmiterii infecțiilor periculoase.

Dar la capitolul viață personală? Iartă-mă că sunt atât de directă.

Nu aș vrea să vorbesc despre aceasta, pentru că am o atitudine foarte responsabilă și înțeleg că multe depind de mine. Relațiile trebuie să se construiască pe onestitate și deschidere, eventual, dacă în viitor va apărea a doua mea jumătate, va trebui să-i povestesc că am HIV. Eu trebuie să îmi dezvălui statutul, aceasta e important.

Tu doar înțelegi că, în realitate, toate acestea sunt fleacuri. Dacă omul te iubește...

Știu, dar sunt oricum îngrijorat.

Cât de armonios te percepi pe tine însuți acum, cu statutul tău?

Am învățat să trăiesc cu aceasta, eu mă accept pe mine însumi, aceasta este ceea ce contează

cu adevărat. Dacă eu, având statut, mă voi accepta pe mine însumi, atunci și cei din jur vor face la fel. În caz contrar, eu voi fi tot timpul în stare de conflict. Eu sunt așa cum sunt, am HIV, dar viața continuă. Bineînțeles, nu e cazul să porți cu tine un panou și să strigi despre statutul tău la fiecare intersecție, însă trebuie să învingi frica respingerii.

De cât timp ai avut nevoie pentru a ajunge la aceasta?

Destul de mult. M-au ajutat prietenii mei, în special Vova Dodon, Serioja Malâhin – ei m-au acceptat așa cum sunt. Îmi amintesc cât de greu a fost la începutul acestei căi, când împreună cu Vova organizam training-uri în școlile din Anenii Noi, în cadrul cărora noi informam elevii despre HIV/SIDA. Conform scenariului, la sfârșitul training-ului trebuia să îmi dezvălui statutul.

Care era reacția?

Diferită, însă de sprijin aveam parte întotdeauna. Mulți se apropiau de mine, îmi strângeau mâna, mă îmbrățișau, dar oricum aceasta era un stres pentru mine – trebuia de fiecare dată să depășesc bariera. Acum, dacă este nevoie, eu o fac, deoarece știu pentru ce.

Pentru ce?

Pentru a reduce discriminarea, pentru ca oamenii să știe că viața continuă chiar și după constatarea unui asemenea diagnostic. Există multe boli mult mai periculoase ca HIV. Pur și simplu s-a făcut prea mult caz și gălăgie cu privire la HIV, dar în realitate totul este mult mai simplu decât pare.

Ce s-a schimbat în viața ta odată cu apariția statutului?

S-a produs o reevaluare a valorilor, am început să prețuiesc viața. Aceasta mi-a dat tărie, am devenit mai puternic, deși nu aș putea spune că până la aflarea statutului eram o persoană slabă. Tatăl meu a avut un caracter dur, timp de nouă am practicat trânta, toate acestea și-au lăsat o anumită amprentă asupra mea. După natura mea eu sunt foarte rezistent, dar nu sunt un rebel.

Revenind în trecut, ai schimba ceva în viața ta?

Nu poți întoarce cursul vieții înapoi, însă eu aș fi trăit-o altfel. Cu siguranță, aș fi ascultat de sfaturile părinților. În tinerețe, eram furios pe mama pentru că ea, cică, nu mi-a oferit multe lucruri de care aș fi avut nevoie. Acum am înțeles că mama mi-a dat mie și surorii mele exact ceea ce fusese investit cândva în ea, mai multe pur și simplu nu avea cum și de unde să ne ofere. Mama a crescut într-o familie cu 8 copii, ea era cea mai mică, a crescut în perioada postbelică, erau vremuri grele.

Ce atitudine au avut rudele față de statutul tău?

Ele m-au susținut și mă susțin, apropo, aceasta m-a ajutat foarte mult în percepția propriei mele identități.

Tu ai analizat când anume ceva a mers prost în viața ta?

Aceasta a fost demult, la un moment dat am început să fiu complexat din cauza staturii mele. Deși acum eu îmi dau seama că este un fleac, atunci însă aceasta m-a debusolat nici nu-ți imaginezi în ce măsură. În pofida faptului că în clasă eu eram un tip sociabil, acest complex s-a împlântat adânc în conștiința mea și treptat mi-a format o autoapreciere denaturată.

Când ai deviat de la drum?

Când au divorțat părinții. Ei continuau să locuiască împreună și era foarte greu, de aceea eu în fiecare zi pur și simplu fugeam de toate acestea: dimineața plecam devreme la școală, mă întorceam târziu, pentru a nu vedea scandalurile și pe tata beat. Pe mine m-a educat strada, deși mama se străduia pentru noi cum putea – noi plecam în fiecare vară la mare, ne odihneam în tabere pionerești, întotdeauna eram sătui, îmbrăcați, încălțați. Bineînțeles ne lipsea tata în rolul de tată, el nu ne-a dat nicio educație, eu am văzut doar cruzime. Acum înțeleg că ceea de ce am fost eu lipsit cândva, trebuie să le ofer viitorilor mei copii.

Când a apărut în viața ta alcoolul?

Încă în clasele mici, noi am început să consumăm alcool în stradă, în companii. Am început să fumez din clasa întâi. În ceea ce ține de alcool, el îmi oferea senzația de maturitate, am început să mă simt descătușat, a dispărut

timiditatea și toate problemele acumulate. În afară de alcool în viața mea au fost, de asemenea, și droguri, multe de toate au fost... Per total, am fost dependent aproape 30 de ani.

Când s-a produs totuși cea mai acută criză?

Când am aflat despre statut. S-a întâmplat în timp ce eram în închisoare, în anul 2000. Eu periodic admiteam acest gând, însă niciodată nu crezusem că va fi așa cum s-a întâmplat. Pe atunci analizele se prelevau tuturor, fără excepție. Îmi amintesc că atunci când medicul mi-a spus că analiza este pozitivă, primul lucru pe care l-am întrebat a fost: "În acest caz, eu trebuie să mă transfer într-o celulă unde toți sunt HIV+?".

Exist o asemenea celulă?

Chiar două. Bineînțeles, eu nu am fost transferat nicăieri, am avut un medic foarte competent, care mi-a explicat foarte clar ce înseamnă HIV și cum se trăiește cu el. Pe atunci în penitenciare se întâlneau și din acei care se temeau să se afle în aceeași celulă cu un HIV infectat. Dar în general, noi ne susțineam cu toții unul pe celălalt.

Ce s-a întâmplat când te-ai eliberat?

Am plecat din Chișinău. Probabil îmi doream, pur și simplu, să fug de mine însumi. Însă schimbarea locului de trai în alt oraș nu a soluționat problema, eu nu îi puteam face față și am început din nou să beau. De multe ori am lepădat, apoi recidivam și tot așa, mă roteam într-un cerc vicios. La un moment dat totul în jur s-a ridicat împotriva mea și am fost atât de devastat, încât am decis să renunț complet și a început criza de sevraj (delirium tremens).

Când ai venit la reabilitare?

Încă în anul 2005 am întâlnit un băiat cu care fusesem în detenție și care mi-a povestit despre comunitatea de la Berezchi. Timp de cinci ani mă porneam să ajung acolo și nicidecum nu reușeam. Eu consideram că deja pot învinge problema, că doar îmi reușea să nu beau timp de o lună-două, apoi chiar un an și jumătate să mă abțin. Peste un timp oarecare medicul infecționist mi-a făcut cunoștință la început cu Ira Dodon, apoi cu soțul ei. Vova a început să mă invite la diferite evenimente, acțiuni, el s-a înfipt în mine ca o căpușă, nu-mi dădea trecere, mă găsea chiar de sub pământ. Destul de mult timp el m-a pregătit, tatona terenul. Și atunci când deja înțelesese că eu m-am copt, a început deodată să-mi povestească cu ce fel de probleme mă pot confrunta. "Aceasta este o muncă ingrată. Îi poți face omului bine de 9 ori, iar a zecea oară el poate scuipa pe tine, iar tu trebuie să înghiți toate acestea și să continui să lucrezi. Crezi că vei putea?". Am rămas îngândurat. Peste un timp oarecare el mi-a comunicat să am fost angajat în organizație, dar cu o singură condiție – eu trebuie să parcurg reabilitarea. Am amânat acest moment destul de mult. În cele din urmă am promis să vin luni, așa cum se întâmplă de obicei. Îmi amintesc că am ratat intenționat cinici microbuze, fumam o țigară după alta și când îmi rămăsese ultima, am stins-o, tocmai se apropiase microbuzul, am urcat și am plecat.

De ce ai rămas?

A ieșit de la sine. Deși este o muncă foarte grea să lucrezi cu utilizatorii. Totuși eu întotdeauna am tins spre aceasta, eu înțeleg ce fel de loc e acesta, eu investesc în munca mea sufletul, forțele și nervii mei.

Cum înțelegi conceptul de reabilitare?

Este restaurarea lucrurilor care au fost distruse, adică restaurarea vieții noastre. Este un proces îndelungat care necesită eforturi. Astăzi, de exemplu, eu am învățat să primesc plăcere de la o viață lucidă, trează, pentru că există o mulțime de hormoni naturali ai bucuriei.

Când se produc acești hormoni la tine acum?

Atunci când în momentele dificile eu înțeleg că sunt acceptat așa cum sunt, când mi se oferă un sfat cum să procedez, când investesc în cineva din băieți și apoi văd schimbări reale.

Ești dur cu băieții?

Uneori da. Pur și simplu eu am și față de mine însumi o anumită atitudine, una spartană. Bărbatul trebuie să fie bărbat și atunci când băieții spun: "Eu nu mai pot, am obosit", eu încep să mă înfurii: ce înseamnă "nu mai pot?". Te-ai focusat și ai făcut!

Dar ce va fi în viața ta peste cinci ani?

Trezie, cel puțin eu vreau să cred în aceasta.

”Eu sunt deja de patru ani aici, mi-au mai rămas tot atâția. Ajunsă aici, am început să privesc la multe lucruri altfel, mi-am conștientizat greșelile, dar oricum nu îmi este mai ușor de la aceasta.

La început mi-a fost foarte greu, plângeam mult. Când m-au trimis încoace, feciorul meu avea un an și 2 luni, iar fiica – aproape 6, tocmai o pregăteam de școală. Cu regret, nimic din acestea nu a contat. Procurorul a cerut 9 ani, judecătorul mi-a dat 13 (mai târziu Verei iau redus 5 ani - nota redacției). Când am auzit această cifră, am început să-L implor pe Dumnezeu să-mi dea puteri să rezist. Nu am cerut să ies cât mai repede la liberate, ci am cerut doar puteri pentru a trece prin toate acestea.

Când copiii au aflat că am fost închisă, pentru ei a fost un șoc. Acum ei sunt cu mătușa mea, pentru că nu este altcineva care să ai grijă de ei, toate rudele și apropiații mei au murit. Pe mătușa mea o ajută tatăl copiilor. Noi nu suntem oficial înregistrați. Ultima oară i-am văzut pe copiii mei acum un an. Mătușa mea nu îi poate aduce mai des la mine, din păcate.

VERA, SPERANȚA ȘI DRAGOSTEA EI

Vera își ispășește pedeapsa în penitenciarul №7 din Rusca. De câțiva ani este beneficiara asociației obștești ”Viața Nouă”. Am întâlnit-o pe Vera în timpul uneia dintre vizitele colaboratorilor asociației pentru a discuta cu ea despre viață. Îi sunt recunoscătoare Verei pentru onestitatea ei. Aș vrea să cred că și pe strada ei va sosi cândva sărbătoarea.

Bineînțeles, eu le scriu scrisori când am posibilitate. Fiica mă întreabă permanent: ”Mămico, când vii acasă?” și de fiecare dată îmi este tot mai complicat și mai dificil să îi răspund la această întrebare. Când i-am văzut ultima oară, nici nu-mi venea să cred că sunt copiii mei, atât de mult s-au schimbat. Acum nici nu mai știu cum arată. Feciorul va împlini în toamnă 6 ani, iar fiica -10.

Oamenii consideră că noi, romii, suntem cu toții analfabeți și umblăm desculți, însă printre ai noștri mulți au răzbit și au ajuns departe. Totul depinde de educație și de mediul în care ai crescut.

Mama mea nu m-a dat la școală, ea considera că femeia trebuie să fie, înainte de toate, gospodină. Eu regret nespus că nu am învățat. Doar în închisoarea am învățat să scriu și să citesc. Cât eram în liberate, analfabetismul meu nu m-a deranjat, aici însă dimpotrivă. Ori de câte ori vroiam să scriu o plângere sau o scrisoare, trebuia de fiecare dată să rog pe cineva. Acum pot deja să o fac singură.

Eu sunt închisă pentru jaf. Aceasta a fost prima și ultima oară când am acceptat să comit o crimă. Sincer, nu am făcut nimic grav, nu am atins nici măcar cu un deget pe cineva, noi eram câteva persoane, ne-au închis pe toți.

Cel mai complicat lucru aici este despărțirea de copii. Și ar mai fi ceva – ipocrizia. Acum o clipă am stat cu omul la aceeași masă și împărțeam cu el bucata de pâine, dar imediat ce pleacă, începe să-ți spele oscioarele. În general aici relațiile dintre oameni sunt foarte ciudate, relații care la libertate nu există. În relațiile de aici nu există omenie, sinceritate, încredere.

Ziua mea începe de la trezirea la 6 dimineața, apoi urmează dejunul, după care mă străduiesc că mă ocup cu ceea ce pot – citesc, vizionez un film, croșetez, cos (în închisoare am făcut cursuri de croitorie) și tot așa în fiecare zi, toate zilele sunt la fel aici. Uneori aceasta te scoate din minți. În asemenea momente este foarte important să te aduni și să nu cedezi emoțiilor, în caz contrar poți cu ușurință încălca regimul și în rezultat să te alegi cu un raport în dosarul personal. Cu cât mai multe rapoarte, cu atât este mai mică speranța la eliberarea condiționată înainte de termen.

Dacă aș avea posibilitatea cel puțin pentru o zi să ies de aici, m-aș duce acasă, la copii. Mi se pare că aș putea ajunge pe joc până în orașul meu pentru a-i vedea.

Adesea îmi imaginez acea dimineață când mă trezesc alături de copiii mei, cum le pregătesc dejunul în timp ce ei încă mai dorm, îmi imaginez cum se trezesc și aleargă spre mine strigând; ”Mama, mama!”. Îmi lipsește foarte mult acest lucru.

La grupurile de suport organizate de ”Viața Nouă” merg de mult timp, îmi plac foarte mult, învățăm multe lucruri, aici suntem cu toții o familie. Pentru aceste câteva ore când ne adunăm, eu uit unde mă aflu și îmi place aceasta.

În închisoare nu se discută decât despre liberate. Permanent ne povestim unul altuia despre ceea ce ne așteaptă acasă. Visăm la ziua când ne vom elibera, unde vom merge, ce vom face.

Cum marcăm sărbătorile? Mergem la discotecă, servim cafea, ”chif” (chefir – nota redacției), încercăm să ne ridicăm moralul, ne susținem reciproc. Învățăm să trăim această viață în fiecare zi, suntem nevoiți să o facem, deoarece în închisoare le este bine doar acelor cărora le-a fost rău în liberate.

Când mă voi elibera, fiica mea va avea 16 ani. De multe ori îmi imaginam cum o întâlnesc aici și mă lua frica. Cel mai mult pe lumea aceasta nu îmi doresc ca ei, copiii mei, să ajungă între acești pereți. De aceea, atunci când mă voi elibera, mă voi strădui să fac totul pentru ca ei să facă studii și să-și găsească locul sub soare.

Mulți din cei care vin în vizită spun că noi trăim în condiții minunate, cu euro-reparație, ca la sanatoriu, nu alta. Știi, eu sunt dispusă să stau pe pâine și apă și să dorm la podea, dar să fiu acasă, alături de copiii mei. Și nu am nevoie nici de euro-reparație, nici de nimic altceva.

Ai observat că la noi femeile sunt foarte îngrijite? Pentru că în fiecare zi avem foarte mult timp liber și pur și simplu nu știi ce să faci cu el. De aceea începi să-ți faci manichiura, diferite măști și altele de felul acesta.

Peste un timp oarecare de aflare aici, devii tu însăți avocat, măcar pentru faptul de a ști cum să te aperi de sine stătător.

În închisoare nu trebuie niciodată pe nimeni să trădezi și nici tu însăți nu trebuie să te dai bătută.

Eu cred că odată și odată toate acestea vor lua sfârșit și eu din nou mă voi trezi în propria casă, alături îmi vor fi copiii, bărbatul iubit și totul va fi ca înainte.

Doamnă Lilia, să începem de la lucrurile simple – ce este metadona și pentru ce se utilizează?

Metadona este o substanță farmacologică cu acțiune de durată, studiată științific, care se utilizează în calitate de analgezic. De regulă, metagona se administrează sub forma 1% de soluție (sirop de băut) și începe să acționeze peste 40 de minute după administrarea substanței. Acest medicament atenuează simptomele abstinenței fizice (sevrajului), reduce atracția patologică față de opioide, nu produce euforie, permite păstrarea unei conștiințe clare și a unei stări adecvate.

Farmacoterapia cu metadonă reprezintă un tratament pentru pacienții dependenți de opiacee. Ea nu se aplică în cazul dependenței produse de stimulente (amfetamine), cocaină, alcool și substanțe somnifere.

În pofida faptului că metadona se combină bine cu alte medicamente, este important să comunicați medicului care vă curează despre toate substanțele medicamentoase pe care le administrați. Deosebit de periculoasă pentru sănătate este combinația metadonei cu alcoolul, benzodiazepine, barbiturice și alte substanțe narcotice.

Doamnă Lilia, povestiți-ne cum a apărut, în general, programul de substituție cu metadonă în Moldova? Când a început?

Totul a început în anul 2002, ca și proiect – pilot. După trei ani de tergiversare și calvar birocratic, în cele din urmă, statul nostru a aprobat aplicarea așa-numitului experiment cu buprenorfina, pentru că pe atunci încă nu aveam metodonă. Am recrutat în programul experimental utilizatori de droguri opioide, condiția fundamentală fiind parcurgerea curei de tratament în staționar. De fapt, acest moment a marcat o nouă perioadă în tratamentul dependenților de droguri. Până atunci aceștia erau tratați la general, prin diferite variante de dezintoxicare. Odată cu apariția tratamentului de substituție, au apărut mai multe variante de tratament și deja medicul, împreună cu pacientul, putea alege pe cea mai potrivită. La acel moment am văzut că tratamentul de substituție ajută la atenuarea agresivității, calmează sistemul nervos, readuce persoana în societate. Or, când cineva încearcă să renunțe la droguri, i se clatină pământul sub picioare, omul nu mai are încredere în el însuși, nici în cei din jur, nici în ziua de mâine. În anul 2004 în țară a apărut metadona, însă în acel moment dispuneam de foarte puține documente legale perfectate – era deosebit de complicat să convingem funcționarii că metadona nu este un drog, ci tratament de adicția narcotică.

UNEORI ESTE FOARTE COMPLICAT SĂ CONVINGI PE CINEVA CĂ METADONA NU ESTE UN DROG, CI UN TRATAMENT DE DEPENDENȚA NARCOTICĂ

Farmacoterapia cu metadonă este una din modalitățile de tratament al adicției de opiacee care se aplică cu succes în 75 de țări ale lumii, inclusiv în Moldova. Persoanele care știu despre această metodă de tratament se divizează astăzi în două tabere – unii sunt pro, iar alții – împotrivă. Mai sunt și dintre acei care niciodată nu au auzit despre așa ceva. Indiferent de atitudinea pe care o aveți față de programul de substituție cu metadonă, vă îndemnăm că citiți interviul de astăzi cu Lilia Fiodorov, medic psihiatru – narcolog, care ne-a relatat istoria implementării programului TSM în Moldova, ne-a descris particularitățile acestuia și ne-a răspuns la cea mai importantă întrebare – de ce oamenii încep să utilizeze droguri?

În care orașe funcționează acum puncte de eliberare a metadonei?

La Chișinău din anul 2007, apoi, peste câțiva ani, s-a deschis un punct de distribuire la Bălți, apoi medicamentul a început să fie distribuit în penitenciare (acum tratamentul de substituție cu metadonă este accesibil în 18 penitenciare din Moldova – nota redacției). De la începutul acestui an este implementat tratamentul de substituție la Comrat, ei au deja vreo 10 pacienți. Următoarele localități vor fi Ungheni, Edineț și Soroca. În momentul de față primesc metadonă 235 de pacienți la Chișinău, 82 – la Bălți, în închisori – 80.

În penitenciare oamenii sunt dispuși să accepte programul de substituție?

Uneori este chiar mai ușor decât la libertate. Deținuții care sunt incluși în program în închisori devin mai calmi, nu mai comit încălcări, ei sunt asigurați cu medicamente, nu mai sunt atât de impacientați, nu mai provoacă pe alți. Acestea sunt momente pozitive atât pentru colaboratorii închisorilor, cât și pentru ceilalți deținuți.

Lilia, ați menționat că acum se află în proces implementarea noilor reguli, potrivit cărora persoana va putea primi medicamentul la domiciliu. Despre ce este vorba?

Dacă persoana timp de minim patru luni de administrare a medicamentului nu are observații, dacă nu sunt constatate tentative de scoatere neregulamentară, dacă testele la droguri sunt negative și toate îi merg bine, la o comisie specială decidem dacă putem să îi eliberăm acestui pacient medicamentul la domiciliu sau nu. Pacientul trebuie să înțeleagă că aceasta este un fel de încurajare, un avans de încredere și la cea mai mică încălcare, persoana respectivă va trece la capătul cozii.

Pe ce termen i se va elibera pacientului medicamentul și care sunt criteriile de eliberare a acestuia la domiciliu?

În primul rând, membrii familiei trebuie să știe că persoana se află în program, deoarece atunci când va începe să aducă medicamentul acasă, trebuie să aibă un loc unde să îl păstreze. În al doilea rând, bineînțeles, pacientul trebuie să știe cum se administrează medicamentul, acest aspect este important. În prima lună pacientului o se permite să ia 2-3 doze, adică el vine 4-5 zile la no, iar pentru zilele de odihnă îi dăm metadona acasă. Astfel, timp de o lună el se află în acest regim de administrare, după care facem testul la droguri pentru a exclude utilizarea suplimentară. Pe lângă aceasta, se face și un test la metadonă, pentru a ne convinge că persoana într-adevăr o administrează, dar nu o vinde. Dacă testele sunt satisfăcătoare, noi îi permitem pacientului să vină de 2 ori pe săptămână. Și următoarea etapă, cea finală – este adresarea o dată pe săptămână și eliberarea medicamentului pentru 6 zile.

De ce nu au ieșit până acum din program?

Rămân în program acei la care situația este stabilă și bună, însă aceștia sunt sinceri față de ei înșiși și spun direct că acum sunt foarte multe tentații și pentru ei există un risc foarte înalt de a ceda și a recidiva. Printre acești ”veterani” sunt câteva persoane care în acest răstimp au reușit să obțină studii superioare, să se angajeze în serviciu, să nască câțiva copii. Totuși, peste 50% din pacienții noștri sunt acei care se află în program timp de 1-2 ani.

Cum ies pacienții din program?

Pentru ca persoana să iasă din program, ea trebuie să înțeleagă pentru ce anume are nevoie de acest program. Dacă omul înțelege că are nevoie de metadonă pentru tratarea adicției, și nu pentru a depăși, de exemplu, sindromul de abstinență, el va ieși din program fără mari suferințe. În fiecare lună avem pacienți care finisează tratamentul. Cum se întâmplă aceasta? Pur și simplu îi micșorăm treptat doza și timp de 1-1,5 luni persoana iese din program fără mari complicații. Dacă ulterior persoana acuză anumite slăbiciuni, îi pot prescrie un tratament general de întărire a vitalității și totul revine la normal. Cu regret însă, ei se despart de noi rareori. Adesea se întâmplă că persoana ajunge până la doza de 10 ml și intră în panică, îi este frică să rămână fără substanța cu care s-a obișnuit. În acest moment este foarte important ca persoana să aibă suport psihologic din partea oamenilor apropiați, prieteni, din partea acelorași ONG-uri. Se întâmplă și cazuri când omul nu are curajul să o facă și atunci trebuie foarte atent, dar insistent, să ajutăm persoana în luarea deciziei.

Pentru ce trebuie să fie pregătit acel care a decis să intre în programul tratamentului de substituție?

Metadona, ca oricare alt medicament, are părți atât pozitive, cât și negative. În primul rând, metadona provoacă transpirație din cauza acțiunii asupra unor anumiți receptori histaminici. Un alt dezavantaj – necesitatea de a veni zilnic la noi, la secția de narcologie, și este de dorit să fie la aceeași oră, în prima jumătate a zilei, de la 8 până la 11. O altă particularitate constă în faptul că metadona are un gust specific care nu este întotdeauna plăcut. De asemenea, pe fundalul administrării de metadonă, pacientul se poate confrunta cu probleme precum constipația și diminuarea activității sexuale. Pacientul trebuie să fie pregătit pentru aceste situații și toate acestea trebuie discutate cu medicul, întrucât pentru orice situație există o soluție.

Și, în sfârșit, cel mai important...

Cel mai important – persoana trebuie să renunțe complet la utilizarea de droguri, or, anume acesta este scopul acestui tratament. Dacă însă din anumite cauze persoane continuă să utilizeze episodic droguri – este și acesta un rezultat, chiar dacă nu este cel mai bun, însă s-ar putea ca următoarea etapă va fi încetarea completă. Realitatea este că țara noastră aplică programul de tratament substitutiv cu prag scăzut, adică există doar câteva cerințe pentru

ca pacientul să fie inclus în program. În unele țări programul este cu prag înalt, astfel, de exemplu, în Belarus, în prima lună de tratament, persoana trebuie să se angajeze în câmpul muncii și dacă cel puțin o dată a utilizat droguri în timpul tratamentului, este imediat exclusă din program.

La noi pentru ce poate fi exclus?

Probabil, pentru nimic. Excluderea – scoaterea regulată a medicamentului sau tentativa de scoatere cu scopul de vânzare ulterioară. Însă chiar și în acest caz noi nu alungăm persoana, ci discutăm, aplicăm metode de pedeapsă prin excluderea pentru câteva zile din program sau reducerea dozei.

Dacă persoana a uitat să vină sau a întârziat și nu a administrat doza, este grav?

Metadona acționează în organism până la trei zile. De aceea, dacă se omit una-două zile, nu este nimic grav. Dar trebuie totuși de menționat că punctul de eliberare a metadonei lucrează de la 8 dimineața până la 15 după amiază. În acest răstimp poți ajunge la noi din oricare capăt al republicii.

Dacă persoana care se află în program a început un anumit tratament, de exemplu tratamentul ARV, este cazul ca pacientul să comunice acest fapt medicului narcolog?

Bineînțeles. Despre oricare tratament ar fi vorba – ARV, împotriva tuberculozei, antiinflamator - despre toate acestea este bine să ni se comunice nouă pentru ca în caz de necesitate, să putem regla dozarea medicamentului.

Ați avut femei însărcinate în program?

Cincisprezece femei au născut în perioada de existență a programului. Toate au venit la noi în diferite situații și toate au adus pe lume copii sănătoși. Bineînțeles, când este vorba despre viitoarea mamă care se află în tratament de substituție, ne străduim să stabilim comunicarea cu medicul ei curant și coordonăm împreună tot ce ține de buna decurgere a sarcinii.

Dacă pacientul vostru a nimerit în spital sau la poliție, ce este de făcut pentru a nu rata administrarea metadonei?

În asemenea cazuri nu trebuie să se teamă sau să se jeneze să spună că se află în tratament de substituție, deoarece, imediat ce medicul sau polițistul va afla despre aceasta, ne va contacta și noi vom duce metadona clientului acolo unde se află acesta.

Ce ne puteți spune despre confidențialitate pe parcursul programului? Se respectă oare aceasta?

În acordul pe care îl semnăm cu fiecare pacient există un punct care confirmă obligația noastră de a respecta confidențialitatea și anonimatul, potrivit legislației în vigoare din țara noastră. Ce presupune aceasta: noi niciodată nu suntem inițiatorii divulgării vreunei informații despre pacienții noștri. O putem însă face la interpelarea organelor de drept, care trebuie să parvină în formă scrisă în care să se explice motivul pentru care se solicită această informație și scopurile în care va fi utilizată.

Experiență personală

Olga, 32 de ani

Eu sunt în tratamentul de substituție cu metadonă puțin peste doi ani. Acum sunt pe cale să ies din program și mi se dă foarte greu, au apărut dureri, simt că sunt foarte irascibilă, nu pot să dau jos câteva kilograme în plus. Dar eu cred că voi reuși să ies din program, pentru că am obosit să fiu legată de metadonă, or, eu vin la punctul de eliberare deja timp de doi ani, în fiecare zi, la aceeași oră. Înainte de a intra în program, am fost dependentă timp de cinci ani. Până la program auzisem foarte multe lucruri negative despre metadonă, totuși, nu știu de ce, întotdeauna am considerat că pe mine metadona mă va ajuta, pentru că nu reușeam să învingă dependența de sine stătător. Administrând metadona, am înțeles că pot lucra normal, îmi pot educa copilul, mă pot ocupa de ceea ce îmi place fără a mă gândi la droguri.

Maxim, 30 de ani

Sunt deja al cincilea an în program. Am încetat să utilizez drogurile de stradă, de cinci ani sunt lucid. Am restabilit relațiile cu familia, am devenit mai calm, a dispărut nervozitatea și irascibilitatea. Dintre neajunsuri aș menționa efectele adverse pe care le are metadona și care se răsfrâng asupra sănătății.

ALexandru, 32 de ani

Programul de substituție cu metadonă este, pentru mine personal, un sprijin pe calea spre luciditatea completă. Cu regret, mulți băieți ascund faptul că se află în program. De aceea este foarte important ca băieții să înțeleagă că metadona este unul din instrumentele procesului de tratament al adicției. Înainte de a intra în program, eu întotdeauna îi sfătuiesc pe beneficiarii noștri să încerce și alte metode de tratament – detoxifierea, reabilitarea în comunitatea terapeutică și ajutorul specialiștilor (medici, psihologi etc.).

Foto: Alena Nikanorova

ARTA ALIMENTĂRII ARTIFICIALE

Anual, aproximativ 150 000 de copii se infectează cu HIV prin alăptarea la sân. Astăzi vom vorbi despre alimentarea artificială a nou-născutului în cazul când mama lui trăiește cu HIV.

Pentru alimentarea artificială a pruncului omenirea a creat un produs cu adevărat unic – amestecuri speciale adaptate, producătorii cărora se străduiesc să apropie la maxim compoziția acestora de laptele matern. În componența acestora de regulă se includ proteine din zer, cazeină, lactoză, compoziție din uleiuri vegetale, precum și substanțe minerale și vitamine.

Amestecul propriu-zis trebuie să fie ales de către medicul pediatru în dependență de starea de sănătate a copilului. Nu cumpărați amestecul alimentar la recomandarea cunoștințelor, rudelor sau vecinilor, or, acesta s-ar putea să fie potrivit pentru bebelușului dumneavoastră.

La cumpărarea produsului atrageți atenția la informația suplimentară, întrucât unele amestecuri se prescriu doar în baza unor indicații stricte. De exemplu, amestecurile fără lactoză, în cazul deficitului de enzime care descompun lactoza; cele în bază de soia – în cazul intoleranței la proteinele de lapte de vacă; din semi - elemente – în cazul unor manifestări severe ale alergiei alimentare, dereglarea proceselor de absorbție și digestie etc.

Regulile alimentării artificiale

Colectați amestecul cu o lingură gradată curată, diluați-o cu apă fiartă. Pregătiți cantitatea de amestec prescris de medicul pediatru. La început este acceptabil să pregătiți cu 10-20 ml. mai mult. Când regimul de alimentare a micuțului se va regla, vă va fi mult mai ușor să potriviți cantitatea necesară de amestec pentru hrană.

Întrucât în cazul alimentării artificiale laptele se reține în stomac mai mult timp, alimentarea artificială se face conform unui orar. Dacă însă cu 15-20 de minute înainte de timpul stabilit de alimentare copilul manifestă neliniște, puteți să modificați puțin timpul de alimentare.

Borcanul (cutia) de amestec deschisă trebuie păstrată nu mai mult de patru săptămâni într-un loc uscat, întunecat, bine aerisit. Când cumpărați amestecul, atrageți atenția la borcan (cutie) – ea nu trebuie să fie deschisă, boțită, umedă, pe ea trebuie să fie înscris clar termenul de valabilitate.

Orificiul în tetină nu trebuie să fie prea mare. Laptele trebuie să curgă picătură cu picături, și nu cu jet. Tetina pentru hrană se recomandă a fi schimbată lunar, dar nu mai rar decât peste o lună și jumătate. Cumpărați tetina în conformitate cu vârsta copilului, de regulă, această informație este indicată pe ambalaj. Nu trebuie să lingeți tetina înainte de a o da copilului. În felul acesta sporiți riscul de transmitere a microbilor copilului.

Biberonul trebuie să aibă o poziţie înclinată, astfel ca tetina să fie plină. În caz contrar, copilul va înghiți concomitent lapte și aer, ceea ce va duce la regurgitare și formarea gazelor în stomac.

Amestecul trebuie procurat în farmacie sau într-un magazin specializat. Apropo, amestecurile care se vând în borcane metalice se păstrează mai mult timp decât cele ambalate în cutii sau pachete din polietilenă sau folie.

Procurând un amestec din lapte praf adaptat, trebuie să aveți siguranța că veți putea procura din nou încă una identică. Vizitați mai multe magazine și procurați ceea ce este în stoc suficient. Dacă pe parcursul săptămânii se va constata că amestecul ales se potrivește copilului, faceți rezerve, atrăgând atenția la termenul de valabilitate, integritatea ambalajului și firma – producătoare (ea trebuie să fie aceeași).

Schimbarea amestecului este necesară doar în cazul când apar pretexte serioase, de exemplu, copilul nu adaugă în greutate. Însă, de regulă, problemele nu țin de calitatea amestecului. Mai degrabă, ceva nu este în regulă cu copilul însuși și în acest caz trebuie să vă sfătuiți cu medicul pediatru și să luați decizia corespunzătoare.

Procurați amestecul care corespunde grupului de vârstă al copilului dumneavoastră. Atrageți atenția la cifrele indicate pe ambalaj. De regulă, amestecul cu numărul 1 este destinat pentru alimentarea copiilor de la 0 până la 6 luni; cu numărul 2 – pentru copii de la 6 până la 12 luni și așa mai departe.
Vârsta optimă când alimentarea cu amestec adaptat poate fi întreruptă este de 2,5-3 ani. Totuși în acest caz trebuie să vă consultați cu medicul pediatru.

În cazul alimentării artificiale nu trebuie:

• Să schimbați amestecul fără recomandarea pediatrului în primele trei luni ale vieții copilului. Aparatul digestiv la această vârstă este încă foarte imatur și este nevoie de timp îndelungat pentru a se adapta la noul amestec.
• Să combinați câteva amestecuri diferite în alimentare fără recomandarea medicului.
• Să hrăniți copilul cu amestec destinat copiilor de vârstă mai mare.
• Să refuzați consultația medicului pediatru dacă copilul nu adaugă în greutate, nu vrea să mănânce sau are dereglări digestive.

i Important de reținut!

Amestecul preparat nu trebuie lăsat la temperatura camerei mai mult de o oră, aproximativ de atât timp este nevoie pentru alimentarea copilului. Dacă copilul nu va vrea să mănânce și amestecul va rămâne neatins, vărsați-l. Este mai bine să pregătiți o nouă porție cu amestec înainte de fiecare hrănire, decât să preparați amestecul din timp și apoi să îl păstrați în frigider. Chiar și în cazul păstrării în frigider în lapte se pot înmulți bacteriile.

Din partea autorului. Dragi mămici! Nu trebuie să vă tortureze gândul că privându-l pe copil de laptele matern îi scădeți imunitatea și în acest fel contribuiți la apariția predispoziţiilor la probleme ireparabile de sănătate. A fost de mult demonstrat că amestecurile uscate adaptate pot practic completamente să înlocuiască laptele matern. Alimentarea artificială exclude complet riscul transmiterii HIV de la mamă la copil. Amintiți-vă de aceasta ori de câte ori cineva vă reproșează că nu alăptați copilul. Mai bine aveți grijă ca micuțul dumneavoastră să primească un amestec alimentar de calitate. Aceasta este mult mai important decât prejudecățile celor din jur.

25 DE ÎNTREBĂRI DESPRE HIV ADRESATE ANEI GLAZCHIN, CREATOAREA LOCALS.MD

Fiecare interviu din cadrul campaniei "Faptele bune au culoare" reprezintă un mod specific de a mulțumi acelor care participă în campanie și își aduce astfel contribuția la lupta cu epidemia HIV/SIDA în Moldova. Astăzi îi spunem "Mulțumesc!" unuia dintre partenerii noștri media – Ana Glazchin, creatoarea www.locals.md. Modul de a ne exprima recunoștința a ieșit unul foarte deosebit, conturându-se sub forma a 25 de întrebări despre HIV.

Ai făcut vreodată testul la HIV?

Da.

Poți să ne spui rezultatul?

Rezultatul este negativ.

Dacă prietenul tău ți-ar spune că are HIV, ce i-ai răspunde?

Eu știu cum te pot ajuta.

Dacă oamenii de știință ar descoperi vaccinul împotriva HIV, te-ai vaccina?

Nu. Eu în general mă pronunț împotriva vaccinării.

Imaginează-ți că ție, ca și eroului din "Dallas Buyers Club" ți-ar rămâne de trăit exact treizeci de zile. Cum ți-ai petrece acest timp?

Aș petrece mai mult timp cu prietenii și oamenii dragi pentru care nu aveam timp înainte... aș încerca să fac ceea ce am amânat de mult timp. Neapărat aș pune timp deoparte de a fi singură cu mine însămi, aș face o analiză retrospectivă a vieții și cel puțin în gând aș lucra asupra greșelilor.

Apropo, dar filmul ca atare cum ți se pare?

E un film puternic, cu roluri foarte bine jucate.

Care este primul lucru care îți vine în minte când auzi menționându-se cuvântul SIDA?

Caravana Auto STOP SIDA!

Continuă propoziția "Dacă aș fi HIV-pozitivă..."

M-aș fi implicat sută la sută în activitatea socială de informare și educare a populației privind acest subiect.

Ce întrebare i-ai adresa unei persoane care are HIV?

Dacă ar trebui să adresez întrebarea în calitate de jurnalist, ar fi fost un set evident de întrebări: "Care a fost modul de infectare? Când și cum ai descoperit că ai HIV? De cât timp trăiești cu HIV? etc." Dacă însă aș face pur și simplu cunoștință cu o persoană HIV-pozitivă, i-aș spune: "Salut! Ce mai faci?".

Ești dispusă să donezi 8% din costul mărfurilor din magazinul tău Anuka Store în sprijinul campaniei "Faptele bune au culoare"?

Nu, pentru că este vorba de un magazin de comision și uneori aceasta constituie întreaga valoare a comisionului. Poate aceasta ar fi posibil în varianta unei anumite categorii de mărfuri.

De ce oamenilor le este frică de infecția HIV?

Pentru că este un virus incurabil care duce la moarte dacă nu îți iei în serios sănătatea și dacă, cel puțin, nu îți schimbi unele deprinderi vicioase de viață. Dar în general este o frică obișnuită de moarte.

De ce oamenii se jenează să vorbească despre aceasta?

Pentru că virusul are proprietatea de a se transmite de la om la om. Luând în considerare faptul că populația este slab informată despre căile de transmitere, nimeni nu vrea să se simtă ”contagios”.

Dacă ți s-ar propune să devii Ambasador al Bunei Voințe, ai accepta?

M-ar surprinde o asemenea propunere. Aceasta este un titlu și o misiune onorifică.

Ai făcut vreodată ceva de care te-ai fi putut infecta cu HIV?

Da, am trăit.

Ce atitudine ai față de HIV-disidenți?

Nici nu știusem că există un asemenea termin! Cred că are dreptul la viață și opinia celor care neagă existența infecției HIV. Dar este doar opinia unui grup de persoane.

Știi câte persoane trăiesc cu HIV în Moldova?

Știu că această cifră este scrisă pe panoul de deasupra băncii memoriale din grădina publică. Poate vreo cinci - șapte mii? Dar în realitate (cum este de regulă) această cifră este mult mai mare.

Cu ce ai putea ajuta aceste persoane?

Prin lichidarea lipsei de informare. Însă informația este mult mai convingătoare când provine de la cineva care este ”în subiect” și știe nu din auzite despre HIV.

Câte persoane au accesat ultimul articol cu tag-ul HIV pe locals.md?

Puține, în jur de câteva sute.

Când publici asemenea articole, la ce te aștepți?

Că cel puțin pentru o persoană acest articol va fi util.

Ai accepta să lucrezi în calitate de voluntar la noi?

Da, însă pentru aceasta trebuie să învăț să mă organizez, să îmi repartizez corect timpul, ca să reușesc pentru tot.

Ai putea să scrii pentru noi o rubrică pe tema ”HIV și EU”?

Doar în cazul dacă aș avea ce spune.

Ești de acord că o generație fără SIDA începe cu tine?

Acesta este doar un slogan publicitar, însă e greu să negi faptul că totul în această viață începe anume de la noi.

Cum crezi, ce ar trebui să se întâmple pentru ca să dispară discriminarea persoanelor care trăiesc cu HIV?

Trebuie să treacă ceva timp, pentru ca să se mai extindă orizontul și conștiința oamenilor.

Dacă ți s-ar propune să scrii un prolog la o carte pentru copiii care trăiesc cu HIV, cum ar începe acesta?

”Micul meu prieten, tu citești cărți?...”. Mai departe mi-ar plăcea să scriu ceva inteligent de genul ”Scrisorii lui Umberto Eco către nepotul său”

Poți să formulezi o întrebare pe tema HIV pe care nu ți-am adresat-o și la care ai vrea să răspunzi?

Aceasta este cea mai complicată întrebare din cele 25.... Voi răspunde la ea ”nu”.

LOCALS
MADE BY
WWW.LOCALS.MD

Foto: Natalia Bostan

RUNE HAFSTAD : COMUNITATEA TERAPEUTICĂ ÎN STIL NORVEGIAN

Norvegianul Rune Hafstad, pe parcursul a 25 de ani, readuce la viața normală utilizatorii de droguri. Face aceasta în cadrul comunității sale terapeutice "Phoenix Haga", situată într-un colțișor pitoresc în patria vikingilor. L-am întâlnit pe Rune în timpul vizitei sale la Chișinău, Timp de cinci zile și-a împărtășit experiența cu specialiștii locali în domeniul reabilitării dependenților de droguri. Nici noi nu am rămas lipsiți de atenție.

Rune, povestiți-ne, vă rog, despre comunitatea terapeutică "Phoenix Haga": când ați înființat-o și câte persoane în timpul de față se află acolo în tratament?

"Phoenix Haga" a fost înființată în anul 1990. Acum avem 26 de rezidenți și aproximativ 20 de persoane în statele de personal (medici, psihologi, psihiatri, surori medicale, lucrători sociali). Această cifră practic nu se schimbă, întrucât 26 este numărul maxim de persoane pe care îi putem ajuta gratuit pe teritoriul comunității, pentru toți aceștia plătește statul. Cursul de reabilitare constă din două părți – 12 luni durează programul de bază și alte 12 luni – programul de reintegrare. Rezidenții noștri au, de asemenea, posibilitatea de a participa pe parcursul a cinci ani după finisarea cursului la activitățile comunității, de a beneficia de consultațiile gratuite ale specialiștilor.

În comunitatea dumneavoastră lucrează atât foști utilizatori, cât și persoane care nu au consumat niciodată droguri. Cum credeți, cei din prima categorie îi înțeleg pe reabilitanți mai bine?

Eu consider că rezidenților le este mai ușor să discute cu o persoană care în trecut a fost utilizator. Ei au mai multă încredere în astfel de oameni. Totuși aceasta nicidecum nu înseamnă că foștii utilizatori lucrează mai bine. De fapt, pentru ei este mai complicat, deoarece una dintre exigențele noastre este să se respecte o distanță strictă și să nu-și amintească cu orice ocazie de trecutul său, care nu este unul dintre cele mai minunate.

Băieții care parcurg reabilitarea au posibilitatea de a comunica cu familia?

Bineînțeles, însă totul este coordonat preventiv cu personalul. Rudele nu pot veni în vizită la începutul programului. Rezidenții înșiși nu au telefon, internet. Totuși, o dată la două săptămâni ei se pot vedea cu rudele dacă, evident, li se va permite. Vizita durează timpul strict stabilit, chiar și subiectele pe care le discută oaspeții și rezidentul sunt coordonate din timp. Destul de des celor care se află în reabilitare li se refuză aceste vizite.

Din ce motiv?

Cineva vrea să-și revadă fosta sa iubită, altul vrea să-și invite toată familia din zece persoane. Asemenea întâlniri, de regulă, produc o trăire emoțională puternică care poate afecta psihicul. Vizita nu trebuie să devină o modalitate de a te odihni de comunitate, înțelegeți?

Nu prea.

Păi, vedeți, la noi este într-adevăr destul de greu, de aceea oamenii doresc să se întoarcă în mediul lor anterior, unde totul este clar, unde sunt nici un fel de reguli, unde nu trebuie să-ți asumi responsabilități, unde sunt droguri și viața este trăită din plin.

Dar cum rezistă reabilitanții voștri doi ani fără relații sexuale?

Noi încercăm de la bun început să le explicăm ce înseamnă relații sănătoase și că aici ei pot avea relații doar ca frate și soră. Dar în ultimul timp rezidenții noștri construiesc relații în interiorul comunității, noi nu ne împotrivim acestui fapt, or, aceasta este pur și simplu imposibil. Dacă vom recunoaște această stare de lucruri drept încălcare de reguli, vom fi nevoiți să alungăm acești oameni, iar aceasta este inechitabil.

Dar pentru ce îi puteți alunga?

Dacă persoana manifestă cruzime, dacă amenință pe cineva, dacă consumă alcool sau droguri. Totuși noi întotdeauna încercăm să căutăm alte metode de pedeapsă în loc de excludere, cel puțin, îi oferim omului șansa de a se corecta.

Câte persoane care s-au tratat în comunitatea dumneavoastră rămân în trezie?

Aproximativ 67-70 de procente din rezidenți rămân absolut treji pe parcursul a cinci ani după finisarea cursului complet. Dacă însă persoană încetează utilizarea de droguri, dar, de exemplu, uneori consumă alcool, această cifră se ridică până la 80 de procente.

Ne puteți explica care este secretul succesului dumneavoastră?

Întreaga noastră activitate este focusată pe faptul ca persoana să înceapă să creadă în sine. În interiorul comunității între noi se stabilește o comunicare sinceră, deschisă, o atenție deosebită acordăm modificării modelelor comportamentale. Noi considerăm că cel mai important lucru pentru un dependent este să creadă că el poate să trăi fără droguri și se poate descurca singur.

Activitatea comunității se bazează programul de 12 pași ai narcomanilor anonimi?

Nu, însă unii dintre rezidenți beneficiază de sprijin din partea ”NA”.

În acest caz, pe ce se bazează activitatea voastră?

Metodologia noastră se întemeiază pe principiile existenței comunității însăși, care, la rândul său, se construiesc pe mijloace specifice de administrare și menținere a unui microclimat deosebit, grupuri zilnice de suport reciproc, repartizarea corectă a obligațiilor, o ierarhie de subordonare strict stabilită, respectarea unor reguli concrete, înțelegerea unor valori determinate. Un loc important revine consultațiilor ”de la egal la egal”.

Sunteți de acord că uneori este mai bine să transferi dependența de droguri pe o alta, de exemplu, pe dependența de muncă sau dependența de religie?

Nu, eu nu împărtășesc această opinie. Persoanele dependente nu trebuie să-și transfere pe altceva dependența, ci să înțeleagă clar că însăși depășirea problemei durează întreaga viață, chiar și după recuperare.

Adică persoana nu se poate recupera sută la sută?

Nu, pur și simplu omul trebuie permanent să țină minte că trebuie să lucreze zilnic asupra sa. Omul trebuie permanent să se miște înainte pentru a nu repeta vechile greșeli, deoarece anumite modele comportamentale anterioare, contacte sociale, aceleași numere de telefon în agendă, pot duce la o cedare, recidivă, iată care este starea de lucruri.

După atâția ani de lucru cu persoanele dependente ați reușit să înțelegi cauza care îi determină pe oameni să înceapă consumul de droguri?

Oamenii încep să utilizeze droguri când la ei se pierde sau lipsește totalmente legătura emoțională cu familia, când, dintr-un motiv sau altul, societatea îi respinge din cauza nereușitei la învățătură, de exemplu, sau statut social inferior, sau din oricare altă cauză. Lipsa legăturii emoționale cu oamenii, cu familia bineînțeles, îi determină pe oameni să caute alinare în droguri.

Colegii mei mi-au povestit că în cadrul seminarului i-ați învățat gimnastica Qigong. De unde aveți pasiunea pentru aceasta?

Totul a început de la studierea medicii chineze mulți ani în urmă. Qigong mă ajută să lupt cu stresul, mă calmează. În plus, este o posibilitate bună de a-mi organiza eficient timpul, pentru că qigong are capacitarea de a regla ritmul de viață. Rezidenții comunității noastre practică și ei qigong.

Eu știu că dumneavoastră aveți doi copii. Ce atitudine au ei față de munca dumneavoastră care este destul de specifică?

Știți, eu sunt un fost utilizator de droguri. Familia mea m-a acceptat atunci, de aceea ei acceptă și munca mea. Da, ei nu sunt întotdeauna mulțumiți de faptul că eu dedic mult timp și eforturi muncii mele, însă ei sunt mândri de mine și aceasta e super tare.

Dar care este atitudinea lor față de faptul că fumați?

Ei nu ascund faptul că această îi înfurie, de aceea eu nu pot duma în casă, din păcate.

Notă

Tratamentul dependenței de droguri în Norvegia este benevol. Tratamentul forțat este interzis. Etapa primară este detoxifierea, apoi urmează perioada de reabilitare. În cadrul tratamentului se utilizează, de asemenea, tratamentul de substituție. Din anul 1998, în calitate de medicament de substituție, în țară este accesibilă metadona, din anul 2001- buprenofrina.

Potrivit statisticii, în anul 2011 în Norvegia se numărau 8500 de utilizatori de droguri injectabile, ceea ce constituie aproximativ 0,16 la sută din populația regatului. Cea mai răspândită substanță injectabilă este heroina. În anul 2015 s-a constatat că aproximativ 0,3 la sută din populația Norvegiei între 16 și 64 de ani utilizează marijuana zilnic sau aproape zilnic.

Conform legislației norvegiene, utilizarea și păstrarea unei cantități nesemnificative de droguri este pedepsită cu amendă sau închisoare pe un termen de până la șase luni. Pentru fabricarea, procurarea, importul, exportul, traficul ilicit a substanțelor narcotice, vinovatul riscă să fie amendat și/sau să fie privat de libertate pe un termen de până la doi ani.

Dacă infracțiunea implică o cantitate mare de droguri, termenul privațiunii de libertate poate constitui de la 3 până la 15 ani. În prezența unor circumstanțe agravante, infractorul riscă până la 10 ani, iar prezența unor "circumstanțe extrem de agravante" poate rezulta în privațiune de libertate pe un termen de până la 21 de ani.

Legea norvegiană privind executarea pedepsei admite, în unele cazuri, tratamentul benevol în calitate de alternativă la privațiunea de libertate.

Sursa:
http://www.emcdda.europa.eu/

O SINGURĂ SPERANȚĂ. INTERVIU CU DIRECTORUL CENTRULUI SOCIAL PENTRU PERSOANELE CARE TRĂIESC CU HIV "VIAȚĂ CU SPERANȚĂ" DIN ORAȘUL BĂLȚI, ECATERINA RUSSU

În luna mai curent, Centrul Social pentru persoanele care trăiesc cu HIV "Viață cu Speranță" din orașul Bălți a împlinit trei ani. Deși vârsta nu este mare, în schimb este una semnificativă. Cu această ocazie, am hotărât să mergem în ospeție la directorul centrului, Ecaterina Russu, și să îi adresăm câteva întrebări cu privire la activitatea centrului.

Ecaterina, în legătură cu atingerea vârstei de trei ani ai Centrului, ați putea face anumite bilanțuri ale activității acestuia?

Am reușit să realizăm multe, însă multe altele ne așteaptă înainte. În fiecare zi ne străduim să îmbunătățim calitatea vieții oamenilor care s-au confruntat cu infecția HIV, ajutându-i în cele mai diverse situații. Noi avem doi trei ani și în această perioadă noi, asemenea unor copii mici, am învățat să mergem, să vorbim, să ne asumăm responsabilități. Or, acesta este primul centru de probă în Bălți. El a fost deschis cu sprijinul statutul și a comunității persoanelor care trăiesc cu HIV, pe banii Fondului Global. Anume statul a inițiat deschiderea acestuia, ne-a oferit un edificiu și suport. În Moldova astăzi activează în total patru instituții similare (în afară de Bălți, Centre Sociale pentru PHS sunt în Chișinău, Tiraspol și Comrat – nota redacției). Componența echipei noastre este foarte mică și sarcinile care au fost stabilite la deschiderea Centrului sunt foarte greu de realizat cu state de personal atât de reduse. Cu toate acestea, noi am reușit să realizăm multe lucruri datorită lucrului bine coordonat al întregului colectiv, precum și datoriră colaborării fructuoase cu ONG-urile locale, care oferă servicii în această direcție.

Câte persoane aveți în state în acest moment?

În jur de 23 de persoane. Aceștia sunt oamenii care oferă servicii nemijlocit persoanelor care trăiesc cu HIV și oamenilor din anturajul imediat al acestora.

Ați menționat ONG-urile locale cu care colaborați. Ați putea să le enumerați?

În centrul nostru lucrează doar 7 persoane care nu au atribuție la ONG. Restul sunt colaboratorii organizațiilor ”Respirația a doua” și ”Hospice Angelus Moldova”. De asemenea, avem acorduri de colaborare cu ONG-urile ”Tineri pentru dreptul la viață”, ”AFI” și ”Credința Nord”.

Cum vă reușește să coordonați activitatea, or, toate aceste organizații oferă servicii în diferite sfere?

Nu există reguli scrise. Există însă o regulă nescrisă – este beneficiarul care are o problemă și care trebuie soluționată. Dacă specialiștii centrului nostru nu îl pot ajuta, noi întotdeauna referim beneficiarul la un alt specialist, cu un profil mai îngust, care neapărat îl va ajuta.

Știți, toți oamenii din sfera ONG se divizează în două grupuri – acei care consideră că trebuie pur și simplu să oferi ajutor omului în nevoie și acei care consideră că trebuie să faci astfel, încât persoana care are o nevoie să învețe să se ajute singură. Dumneavoastră ce părere aveți?

Noi trebuie, în primul rând, să oferim omului ajutor și doar apoi să îi dăm deja posibile variante ale soluției la situația critică în care s-a pomenit. Omul însă decide el însuși ce să facă și ce va fi mai bine pentru el.

Câte persoane frecventează centrul nostru, cel puțin, aproximativ?

Timp de 4 luni (ianuarie – aprilie 2015) la noi sunt înregistrate 3063 de vizite (144 500 constituie populația orașului Bălți – nota redacției). Pe zi la noi se adresează aproximativ 35 de persoane.

Dar câte persoane trăiesc cu HIV în Bălți?

La ziua de azi, în Bălți trăiesc 998 de persoane cu diagnosticul infecția HIV. Aceasta este statistica oficială.

Cum află oamenii despre centrul vostru?

În primul rând, prin intermediul ONG-urilor care le povestesc despre noi beneficiarilor săi. O altă cale – prin medicul infecționist care deservește pacienții în cabinetele teritoriale. Și bineînțeles, radioul popular, din gură în gură, precum și diferitele evenimente care ne permit să atragem în centrul nostru oameni noi. Aici aș vrea să menționez că centrul nostru este destinat nu doar persoanelor care trăiesc cu HIV, ci și celor care sunt afectați de această problemă – rudelor, oamenilor apropiați. Spre exemplu, dumneavoastră ați auzit despre infecția HIV și ați vrea să aflați mai multe despre ea – veniți la noi și noi vă vom oferi o consultație competentă.

Dar pentru copiii afectați de epidemie faceți ceva?

Desigur, de două ori pe săptămână organizăm clubul pentru copii. Avem un specialist care se pregătește pentru această activitate, alcătuiește programa, comunică cu copiii. De asemenea, am implicat un colaborator de la Casa locală de Creație. O dată pe săptămână el face activități de confecționare a diferitor articole hand-made. Copiii adoră aceste activități.

În general atitudinea Dumneavoastră față de persoanele care trăiesc cu HIV s-a schimbat după ce ați început să lucrați aici?

Eu nu am atitudine separată față de o categorie sau alta de oameni. Eu am în față un om care are propriul caracter, viața sa, propriile principii de viață. Față de fiecare om mă comport, în primul rând, cu respect. În general, sunt adesea întrebată: nu ți-e frică să lucrezi cu acești oameni? Să știți că nu mi-e frică.

Înainte de interviu am discutat cu Dumneavoastră cazul unuia dintre beneficiari, care, probabil, nu va mai putea niciodată să meargă. Atunci când treceți asemenea istorii prin filiera propriului suflet, Vă distanțați greu de toate acestea?

Desigur, este în general foarte greu când omul are o speranță și el așteaptă de la tine anumite acțiuni pentru a realiza această speranță, dar tu, în virtutea unui șir de circumstanțe, pur și simplu nu ești în stare să o faci. Am avut istorii când noi făceam foarte multe pentru beneficiari, încercam să îl ajutăm, dar în cele din urmă el murea. În asemenea momente înăuntru se formează un gol care este foarte greu de umplut. Trebuie însă să mergem mai departe, să acumulăm forțe, pentru a ajuta altor oameni.

Apropo, Dumneavoastră personal comunicați des cu beneficiarii?

Eu deseori ies pe hol și comunic personal cu oamenii care vizitează centrul nostru. Pentru mine aceasta este important. Uneori pot să vin la grupul de suport reciproc, alteori mă pot apropia de cineva pur și simplu pentru a discuta. Pentru mine este important să văd oamenii, să văd emoțiile, frământările lor, să știu de ce au nevoie, să încerc să le soluționez problema.

Cum, în general, ați ajuns într-o organizație care activează în sfera serviciilor HIV?

În ultimul am de facultate am citit un anunț precum că organizația ”Respirația a doua” are nevoie de un asistent social pentru a lucra cu oamenii în etate. Am depus actele și am fost selectată. A fost într-adevăr interesant, am întâlnit mulți oameni minunați de la care am învățat multe lucruri. Din anul 2004 noi am început să lucrăm în direcția HIV/SIDA, toate erau noi pentru noi, dar, în același timp, toate erau interesante. Proiectul nostru așa și se numea: ”Viață cu Speranță”. Cu timpul în organizația noastră s-a născut ideea de a deschide un centru social cu același nume cu suportul statului, iar în funcția de director am fost aleasă eu.

Ecaterina, de ce fel de servicii poate beneficia persoana în centrul vostru?

Consultația psihologului, a asistentului social, consultația de la egal la egal, a medicului infecționist, consultație juridică. Avem consultații de grup și individuale, precum și sală de sport, spălătorie, duș, sală pentru copii, de asemenea, organizăm grupuri de suport reciproc pentru PHS și rudele acestora, pentru cuplurile discordante. De mult timp desfășurăm ”Școala pacientului” și Clubul întâlnirilor. Toate serviciile sunt gratuite.

Ne puteți oferi mai multe detalii despre Clubul întâlnirilor?

O dată pe săptămână, specialistul nostru îi așteaptă la grup pe acei care își doresc să facă cunoștință, să comunice cu sexul opus. Nu este o agenție matrimonială și nici servicii de pețire, aceasta trebuie, de asemenea, să fie clar. Pur și simplu noi le oferim oamenilor posibilitatea de a-și aranja viața personală și, posibil, de a-și găsi partenerul de viață, o persoană căreia ei se pot deschide fără a se simți stânjeniți de statutul său. Noi avem cupluri fericite care pleacă de la noi ținându-se de mână. Chiar am serbat și o nuntă. Ei sunt și astăzi împreună, ambii sunt beneficiarii noștri.

Dar ce Vă motivează să faceți toate acestea?

Aceasta este esența mea – de a ajuta pe alții. Când poți să ajuți pe cineva să iasă dintr-o situație dificilă, simți o satisfacție deosebită.

Dar în afară de speranță, ce altceva îi ajută pe acei care vi se adresează după ajutor?

Suport oferit de o persoană care a depășit o situație similară, informație despre posibilele căi de soluționare și, bineînțeles, schimbul de experiență.

Pe Dumneavoastră însevă toate acestea Vă ajuta când ajungeți în situații dificile?

Este o întrebare complicată. Mă ajută consultația psihologului: când îi pot povesti cuiva despre greutățile cu care mă confrunt, mi se face mai ușor și eu încep să-mi dau seama ce trebuie să fac pentru a corecta situația. În general, eu deseori observ că atunci când ți se întâmplă ceva în viață, ceva foarte complicat, ție ți se pare aceasta o tragedie. Când însă începi să comunici cu alți oameni, să le cunoști istoriile victoriilor și ale eșecurilor, atunci realizezi că, de fapt, nu este totul chiar atât de rău. Pur și simplu trebuie să te focusezi, să ridici capul și să mergi mai departe.

Vizitatori ai centrului pot fi persoanele care trăiesc cu HIV și familiile acestora, care locuiesc în orașul Bălți și în localitățile din nordul Moldovei: Briceni, Dondușeni, Drochia, Edineți, Glodeni, Fălești, Florești, Ocnița, Râșcani, Sângerei, Soroca.

Adresa: or. Bălți, str. Victoriei, 7A. Tel.: 0 (231) 3 65 73; 3 97 83.
E-mail: csrnord@gmail.com
Orarul de lucru al centrului: luni – vineri, de la 9:00 până la 18:00.

Colaboratorii redacției "Lumea Mea" se bucură nespus ori de câte ori primesc scrisori de la cititorii noștri. Astăzi publicăm două scrisori care ne-au atins în mod deosebit inima și ne exprimăm recunoștința față de autorii acestora.
Dacă doriți să împărtășiți cu noi istoria voastră de viață, scrieți-ne pe adresa: Chișinău, str. Independenței 6/2, redacția revistei "Lumea Mea" sau pe adresa de e-mail: elena.derjanschi@gmail.com

Bună ziua, dragă redacție a revistei "Lumea Mea"!

Îmi doresc foarte mult să împărtășesc cu voi istoria vieții mele, or, în fiecare număr al revistei prezentați istoriile oamenilor, istorii foarte interesante. Sper că scrisoarea mea va fi considerată demnă de o asemenea onoare.

Mă numesc Vladimir, în momentul de față îmi ispășesc pedeapsa în IP №17 din Rezina pentru furt. Prima oară am furat pentru a supraviețui. Aveam 15 ani, am trăit toată viața fără tată într-o familie foarte săracă. Nu am avut noroc cu serviciul, de aceea am decis să aleg calea cea mai ușoară.

La vârsta de 7 ani mama m-a plasat într-un internat pentru a pleca peste hotare la muncă. Din internat tot timpul fugeam, dar eram permanent prins și adus înapoi. În clasa a 6-a m-a luat pentru educație o familie de credincioși. Timp de trei ani am încercat să fiu la fel ca ei, dar nu mi-a reușit, pentru că îmi plăcea prea mult libertatea. Ce a ieșit din toate acestea? Probleme cu poliția, amenzi, evadări și, în cele din urmă, închisoare. Am fost închis în anul 2012.

Viața în închisoare este rece, detașată și practic lipsită de sens. Mă salvează însă hobby-ul meu – compunerea textelor în stil rap. Cu regret, în închisoare nu am cui să le citesc, deoarece singurul și cel mai bun prieten al mei este stiloul și hârtia.

Odată, pe când eram în libertate, am făcut cunoștință cu o fată, o fată foarte frumoasă. M-am îndrăgostit de ea ca un puști. Ea îmi răspundea cu reciprocitate. Ne simțeam bine împreună, eram atât de fericiți... Dar toată povestea s-a destrămat când i-am mărturisit că sunt un hoț.

Acum mă doare să-mi amintesc de ea. După ce am fost închis, ea nu-mi mai răspunde la sunete și la scrisori.

Cea mai mare dorință pe care o am astăzi – să ies la libertate și să-mi înregistrez propriul album muzical. Am deja un program muzical pregătit, denumirea, totul – totul - totul. Vizez să merg cu concerte în lumea întreagă, iar cu banii câștigați să-i ajut pe cei nevoiași. Mi-a rămas doar un singur lucru – să ies la libertate...

Transmiteți salutări mamei și surorii mele care nu mă părăsesc în timp ce stau aici și tot timpul mă ajută. Le iubesc foarte mult și vreau ca ele să fie fericite.

Cu respect,
Vladimir , IP№ 17

Dragă redacție "Lumea Mea"!

Vă scriu o scrisoare de recunoștință din partea unei mame al cărei fecior și-a încheiat cursul de reabilitare în Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă".

Mă numesc Elena. Deja de un an fiul meu trăiește în trezie. Până a se adresa după ajutor în Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă", viața lui și a mea erau insuportabile. El consuma mult alcool, periodic utiliza droguri. Uneori venea acasă într-o stare atât de groaznică, încât nici nu mă recunoștea. Dimineața își cerea iertare, promitea să lepede, însă a doua zi totul se repeta iar și iar.

Am încercat toate metodele posibile sau aproape toate. În momentele când ceda din nou tentației, mă copleșea disperarea, pentru că era propriul meu fiu, "Clopoțelul" meu, pe care l-am învățat să meargă, să vorbească, să țină lingura, să rezolve exercițiile, să fie responsabil , să iubească natura.

La un moment dat am aflat despre Comunitatea Terapeutică "Viața Nouă" și am înțeles că aceasta este ceea ce ne va ajuta. Fiul nu s-a opus, pentru că el însuși deja obosise de dependența sa. Am venit la reabilitare împreună. Când plecam, lăsându-l acolo, o voce interioară îmi spunea: "El va reuși!". Și în-tr-adevăr a reușit. A devenit o altă persoană – deschisă, sinceră, muncitoare, cu o inimă curată.

Astăzi, scriind această istorie, plâng de fericire. Înainte plângeam de disperare. Aș vrea să le spun "mulțumesc" tuturor care este implicat în activitatea Co-munității. Faceți un lucru bun! Vă doresc sănătate vouă și familiilor voastre, bunăstare și fie ca toate faptele voastre bune să vi se întoarcă drept recom-pensă!

Iar pe părinții ai căror feciori și fiice s-au confruntat cu dependența, îi încurajez să lupte pentru copiii lor, prin orice mijloace.

Cu recunoștință,
Elena