

# ЮЗИТИВ

б ю л л е т е н ь

**19**  
Говорить —  
не говорить

**16**  
Остановим  
ВИЧ

**17**  
Беременность  
в вопросах  
и ответах

**11**  
ДИЗ

## Дорогие друзья!

Вы держите в руках новое издание для людей, живущих с ВИЧ, их родных и близких. Этот информационный бюллетень – одна из услуг, которые будут предоставляться первым общественным центром людей с ВИЧ – «Позитив», созданным в этом году Просветительским центром «ИНФО-Плюс» на основе одноименной группы взаимопомощи. Цель «Позитива» – предоставлять ВИЧ-положительным Москвы и Московской области информацию, поддержку и помощь.

Этот бюллетень будет выходить ежеквартально и распространяться бесплатно в помещениях Просветительского центра «ИНФО-Плюс», Московского городского и Московского областного центров СПИД. На страницах нашего бюллетеня можно будет найти новейшую информацию из самых разных областей ВИЧ/СПИДа, которая поможет людям с ВИЧ быть в курсе важных для них событий, и обладать всеми необходимыми сведениями для принятия ре-

шений в отношении жизни с ВИЧ. Информация на страницах бюллетеня призвана повысить качество жизни людей с ВИЧ и их семей, способствовать улучшению отношений между врачами и пациентами, а также укреплению сообщества ВИЧ-положительных. Кроме того, с помощью бюллетеня мы будем сообщать о работе и мероприятиях «Позитива» и других службах, существующих в Москве.

Этот выпуск бюллетеня является нулевым, и основной его темой стали общие вопросы, связанные с жизнью с ВИЧ, и те проблемы, с которыми приходится сталкиваться ВИЧ-положительным. В дальнейших номерах мы раскроем эти вопросы более подробно. Для этого нам очень важна обратная связь – ваши рекомендации и пожелания. Мы будем рады вашим письмам и надеемся, что на страницах нашего бюллетеня, а также в самом «Позитиве» вы сможете найти ответы на все интересующие вас вопросы. Желаем вам приятного чтения!

**Тема номера:**  
**Что нужно людям с ВИЧ?**

друзья...  
лечение....

ВИЧ?

НАДЕЖДА :)

ЛЮБОВЬ

СПИД?

дети?

жизнь!!!!!!

вера :)

## ПОДСЧЕТЫ

ПОСЛЕДСТВИЯ  
ЭПИДЕМИИ СПИДА  
ДЛЯ РОССИИ

К концу 2003 года количество ВИЧ-положительных в мире составило около 46 миллионов человек, в то время как количество умерших от СПИДа достигло 23 миллионов. Сейчас в России более 280 тысяч людей живут с ВИЧ. Наибольшее число ВИЧ-положительных в Москве и Московской области – их около 44 тысяч. В таких городах как Тольятти, Оренбург и Норильск ВИЧ-положительным является каждый сотый взрослый житель. При этом скорость распространения ВИЧ в России – одна из самых высоких в мире. В этих условиях все более насущным становится вопрос: как отразится подобная эпидемия на экономике страны и жизни российского общества в целом?

Именно на этот вопрос попытались ответить Кристоф Рюль – главный экономист Московского отделения Всемирного банка, Вадим Покровский – руководитель Центра по борьбе со СПИДом Российской Федерации и Вячеслав Виноградов – профессор экономики, сотрудник Центра экономических исследований и аспирантуры Карлова университета и Экономического института при Чешской АН. Ими была разработана компьютерная модель, позволяющая «предсказать», каковы будут последствия эпидемии в течение

ближайших лет. Данный проект был реализован при финансовой поддержке Департамента международного развития Соединенного Королевства Великобритании (DFID) для проведения технических исследований по проблемам ВИЧ/СПИДа в России.

Согласно международным эпидемиологическим данным, более высокая доля ВИЧ-положительных в общей численности населения оказывает ярко выраженное негативное влияние на производительность труда. В России же ситуация усложняется тем, что даже если не принимать во внимание эпидемию СПИДа, прогнозируется снижение общей численности населения страны. Сейчас все большее количество молодых людей становятся ВИЧ-положительными. В результате воздействие ВИЧ не будет компенсировано ростом численности населения, что усугубляет негативное воздействие сокращения численности населения на экономику, системы социального обеспечения (например, здравоохранение) и стабильное предоставление социальных услуг.

Сама модель, разработанная учеными, включает в себя «оптимистический» и «пессимистический» сценарии, которые основаны на чрезвычайно осторожных прогнозах в отношении скорости распространения ВИЧ. Результаты содержат данные для периода до 2020 года при условии отсутствия каких-либо профилактических мероприятий. Если же будет отсутствовать доступ к бесплатной антиретровирусной те-

рапии, потери людских ресурсов будут поистине трагичными.

Даже в рамках «оптимистического» сценария смертность вырастет до 21 тысячи человек к 2020 году, а общая численность ВИЧ-положительных увеличится с 1,2 миллиона человек в 2005 году до 5,4 миллиона в 2020 году. Гораздо более высокие темпы роста данных показателей характерны для «пессимистического» сценария. Это приведет к сокращению предложения на рынке труда: потери объемов производства могут достичь 10,5%, а инвестиции сократятся на 14,5%. Расходы же на лечение ВИЧ-положительных лягут тяжелым бременем на бюджет страны — ведь сегодня полноценный терапевтический курс одного пациента стоит порядка 9 тысяч долларов в год. Если исходить из «пессимистического» сценария, к 2020 году расходная часть бюджета, связанная с затратами на лечение и профилактику ВИЧ, может составить 17.54 триллионов рублей.

Модель призвана помочь в реальной оценке экономических последствий эпидемии и принятия решений для того, чтобы этот сценарий не стал действительностью. Остается только надеяться, что предотвратить «пессимистический» сценарий действительно удастся. Эта модель еще раз показывает, что если потребности людей, живущих с ВИЧ, в том числе право на лечение, не будут обеспечиваться, то это приведет не только к трагедиям конкретных людей, но и к катастрофическим последствиям для всей страны.

## ОБЪЕДИНЕНИЕ

ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
РОССИИ  
ОБЪЕДИНЯЮТСЯ

Во всем мире ведущую роль в борьбе со СПИДом играют сами люди, живущие с ВИЧ. Однако до сих пор в России движение людей, затронутых эпидемией, не было таким организованным и активным, как во многих других странах. Но судя по событиям конца марта, ситуация начинает меняться. Весной этого года было создано сразу два новых объединения: это РОГВ+ – Российское объединение групп взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ и «Шаги» – общественное движение людей с ВИЧ. Оба объединения призваны способствовать развитию активизма ВИЧ-положительных и соблюдению их законных прав и интересов. Объединение групп взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ, стало первым в России ресурсным центром для групп взаимопомощи и групп поддержки. В реальности каждая группа взаимопомощи – это пусть и небольшое, но сообщество людей с ВИЧ, а в большинстве городов России – это единственные службы поддержки для ВИЧ-положительных. Просветительский центр «ИНФО-Плюс» создал Объединение для того, чтобы более эффективно поддерживать и информировать группы взаимопомощи, а также помочь им стать сильными сообществами людей, живущих с ВИЧ в своих регионах.

В рамках РОГВ+ Просветительский центр «ИНФО-Плюс» будет предоставлять активистам групп взаимопомощи поддержку, печатные материалы, обучение, и главное – возможность обмена опытом для совместного решения возникающих трудностей.

Общественное движение людей живущих с ВИЧ/СПИДом «Шаги» создано с целью решения проблем, которые сейчас актуальны для людей с ВИЧ в регионах. Движение будет участвовать во всех мероприятиях, которые будут проводиться в России, направленных на улучшение качества жизни людей с ВИЧ и доступности специальной терапии: акциях, конференциях. В задачи движения также входит лоббирование интересов ВИЧ-положительных в различных государственных и общественных структурах.

Решение о создании движения было принято на Форуме людей живущих с ВИЧ, прошедшем в марте этого года в Тверской области. Сейчас движение «Шаги» проходит государственную регистрацию.

Хотелось бы верить, что активизм ВИЧ-положительных в России будет и дальше развиваться и крепнуть, становясь реальной общественной силой. В этом случае более четверти миллиона российских ВИЧ-положительных смогут действительно почувствовать, что они не одиноки. Со временем все большее количество людей, обретая силы, смогут изменить не только свою жизнь, но и ситуацию, как в своем регионе, так и в стране в целом.

## ЗАКОН

## РОССИЯ СТАЛА БОЛЕЕ ТЕРПИМОЙ К ЛЮДЯМ С ВИЧ И ПОТРЕБИТЕЛЯМ НАРКОТИКОВ

Весной этого года произошло два значимых события в области российского законодательства. В марте вступили в силу поправки в Уголовный кодекс Российской Федерации, включая поправки к 122-й статье о заражении ВИЧ-инфекцией. Теперь дискордантные пары (в которых ВИЧ есть только у одного из партнеров) могут не бояться уголовного преследования ВИЧ-положительно-го партнера. В мае было опубликовано постановление Правительства РФ о средних разовых дозах наркотиков. С этого момента наркозависимые люди больше не будут нести уголовную ответственность за само употребление наркотиков.

Ранее, согласно статье 122, преступлением был сам факт вступления в сексуальные отношения с ВИЧ-отрицательным человеком, даже если он знал, что у его партнера есть ВИЧ. О безопасном сексе в статье вообще речи не шло. За подобную «попытку заражения по взаимному согласию» ВИЧ-положительный мог лишиться свободы на срок до одного года.

Теперь человек полностью освобождается от уголовной ответственности, если ВИЧ-отрицательный знал о ВИЧ-статусе своего партнера

и сексуальный контакт был добровольным. Однако в случае, если партнер не знал о ВИЧ-инфекции, уголовная ответственность продолжает сохраняться. Теперь дискордантные пары могут «вдохнуть свободно» и не беспокоиться, что кто-либо из их родственников или знакомых подаст в суд. Правда, не совсем понятно, как именно будет определяться, сообщал ли человек о ВИЧ-статусе. Независимо от этого теперь, если ВИЧ-положительный вступает в отношения с ВИЧ-отрицательным человеком и кто-нибудь из их знакомых может подтвердить, что его партнер знает о его ВИЧ-статусе, то никакая уголовная ответственность ему не грозит.

Также с этого года вступило в силу постановление Правительства РФ, установившее новые нормы количества наркотических средств, при превышении которых будет предусмотрена уголовная ответственность. В соответствии с поправками к статье 10 УК РФ уголовная ответственность за незаконный оборот наркотиков (без цели сбыта) не наступает, если объем наркотика не превышает десяти средних разовых доз. Согласно постановлению, средняя разовая доза героина, кетамина и гашиша составляет 0,1 грамма, высушенной марихуаны – 2 грамма, кокаина – 0,15 грамма.

В соответствии с новым порядком хранение без цели сбыта небольшого количества наркотиков влечет только административную ответственность. Это постановление распространяется и на тех, кто от-

бывает наказание за хранение наркотиков. Теперь эти люди могут требовать пересмотра дела, если согласно изменениям в законодательстве они не совершили уголовного преступления.

Следует отметить, что правозащитные организации, например Human Rights Watch, высоко оценили изменения российского законодательства. По мнению правозащитников, подобные изменения являются необходимыми и в целом способствуют защите прав человека на территории России.

## ДЕНЬ ПАМЯТИ

## ДЕНЬ ПАМЯТИ – СОЛИДАРНОСТЬ ПРОТИВ ДИСКРИМИНАЦИИ

Каждое третье воскресенье мая весь мир отмечал День памяти умерших от СПИДа. Вот уже 21 год в этот день люди всего мира вспоминают тех, кого унесла эпидемия, выражают солидарность с теми, кто живет с ВИЧ, и пытаются сделать так, чтобы предотвратить новые смерти. Лозунг Дня памяти в этом году — «Turning Remembrance Into Action», что можно перевести примерно как «Сделаем воспоминание действием».

В полном соответствии с этим лозунгом 16 мая этого года более чем в 40 городах России прошла акция «Мост памяти», объединившая ВИЧ-положительных активистов, представителей общественных, го-

сударственных и религиозных организаций. Организаторами акции стали Региональная общественная организация «Сообщество людей, живущих с ВИЧ/СПИДом» (Москва) и Благотворительный фонд «Дело» (Санкт-Петербург). Акция прошла при поддержке Открытого института здоровья населения, Всероссийской сети снижения вреда, Христианского межцерковного диаконического совета.

Сейчас Россия по скорости распространения ВИЧ занимает одно из первых мест в мире. На конец апреля 2004 года около 280 тысяч россиян знают, что у них ВИЧ. Акция «Мост памяти» была призвана привлечь внимание общества и государства к тому, что всем этим людям необходима современная медицинская помощь и гарантия соблюдения их прав. Основные требования акции – прекратить дискриминацию людей с ВИЧ и предоставить своевременное и доступное лечение ВИЧ-инфекции, в частности, снизить цены на антиретровирусные препараты и зарегистрировать в России препараты-дженерики (производимые без патента по сниженной цене).

Лозунг прошедшего мероприятия: «Помнить! Верить! Жить!». В Москве в акции приняли участие более 200 человек. На акции выступили представители СПИД-сервисных, государственных и религиозных организаций-участников, на акции присутствовали люди с ВИЧ, студенты московских вузов и просто случайные прохожие, заинтересован-

шиеся происходящим. Участники почтили минутой молчания память тех, кого унесла эпидемия, и запустили в небо воздушные шары с именами своих друзей, умерших от СПИДа. Как отметил Дмитрий Самойлов, руководитель Сообщества людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, «изначально акция затевалась как очень маленькая, рассчитанная человек на двадцать, без привлечения СМИ, но в результате превратилась в акцию общероссийского масштаба. Готовилось все очень трудно, но это того стоило. Цель нашей акции – привлечь внимание общества, властей к проблеме отсутствия лечения, а также почтить память людей, которых уже нет с нами».

Важной частью акции стал сбор подписей под открытым письмом Президенту Российской Федерации, где, в частности, подчеркивается необходимость обеспечить доступ к терапии для всех людей с ВИЧ. В письме говорится: «Мы – граждане России, живущие с ВИЧ/СПИДом, их друзья, родители, близкие – готовы многое сделать для процветания и благополучия нашей великой страны. ...Мы просто просим соблюдения основного права человека, живущего в любой стране, – право на жизнь».

Акция благополучно завершилась, и остается только надеяться, что ситуация в стране действительно будет меняться. В любом случае, главную свою цель – привлечение внимания – акция выполнила. Однако необходимо еще много усилий и работы для того, чтобы ее требования стали реальностью. ■

# Что нужно людям с ВИЧ

**Д**есятки миллионов людей всего мира живут с ВИЧ. Их окружают сотни миллионов родных и близких. Число людей, затронутых эпидемией, растет год от года. Диагноз «ВИЧ-инфекция» означает присутствие в крови вируса иммунодефицита человека, которое может на протяжении долгих лет не сопровождаться никакими переменами в состоянии здоровья. Однако само знание о ВИЧ-инфекции практически всегда приводит к изменениям в жизни человека. Особенность этого диагноза в том, что он связан со множеством социальных и психологических проблем, внутренних кризисов, стрессов, трудностей в межличностных отношениях. Это не всегда понятно людям, которых лично не коснулась проблема СПИДа. Но этот же диагноз может придать сил для того, чтобы преодолеть трудности, изменить свою жизнь и помочь другим людям.

Важно помнить, что проблемы, связанные с ВИЧ, обязательно должны изменить жизнь человека или что эти изменения не обязательно будут необратимыми. Тем более, что преодолевая трудности, люди становятся сильнее и лучше. Так что же нужно людям с ВИЧ?

## Преодоление кризисов

Кризисы встречаются в жизни каждого человека. Для кризисного состояния характерны депрессия, тревожность, страх, чувство беспомощности и безнадежности, мысли о смерти. Кризисы мешают заботиться о своем здоровье и порой приводят к трудно исправимым ошибкам. В период кризиса человек сталкивается сразу с несколькими проблемами и не видит выхода из сложившейся ситуации. В таком состоянии ему сложно разобраться даже в собственных чувствах и желаниях. Не все люди с ВИЧ обязательно переживают кризис, но большинству из них не удается избежать этого серьезного испытания. Существуют несколько периодов, во время которых ВИЧ-положительные особенно уязвимы перед кризисом.

**Получение диагноза.** В первый момент при получении диагноза «ВИЧ-инфекция» большинство людей испытывают сильнейший шок. Затем перед ними встает вопрос, как сложится их дальнейшая жизнь, сколько она продлится и как это все отразится на близких им людях. Не существует «правильной» реакции на этот диагноз: все воспринимают его по-разному. Многих охватывают гнев, подавленность, отчаяние, страх за себя или близких. Некоторые в первый момент думают о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Нередко человек вначале не верит своему диагнозу. Большинство людей, узнавших о ВИЧ-статусе, вынуждены пересматривать свои представления о собственной жизни.

*Я не знал, как жить дальше. Я был в таком шоке, все было как во сне. Меня все раздражало. Меня злили улыбающиеся и радующиеся люди. По ночам я не мог заснуть – просто туло смотрел в телевизор. Я не знал, как сообщить жене и что делать дальше. В итоге я просто ушел.*

**Появление первых болезненных симптомов.** Зачастую эти проявления не имеют отношения к ВИЧ-инфекции, но ВИЧ-положительный может воспринять их как симптомы развития заболевания. До этого момента человек только знал о наличии вируса, теперь для него ВИЧ становится видимым, а симптомы – доказательством диагноза.

**Необходимость регулярно принимать лекарства.** Большинство людей с ВИЧ – молодые люди, которые не имели ранее опыта ежедневного приема лекарственных препаратов. Некоторых из них пугает мысль о неспособности иммунной системы самостоятельно бороться с вирусом, других – сложность приема и возможность появления побочных эффектов. Особенно тяжело этот период переживают люди, узнавшие о своем вирусе много лет назад, так как большинство из них не рассчитывали, что

смогут прожить столько лет и не строили долгосрочных планов. Появление противовирусной терапии и начало ее приема делают необходимым в очередной раз кардинально пересмотреть свои жизненные ценности.

**Серьезные болезненные симптомы и необходимость лечь в больницу.** Болезненные симптомы сами по себе являются тяжелым испытанием для человека, но помимо этого многие боятся невозможности возвращения к бессимптомной стадии ВИЧ-инфекции и того, что иначе их жизнь будет связана только с болью, лекарствами и больницей. Состояние здоровья и нахождение в медицинском учреждении зачастую вынуждают бросить работу или прекратить учебу. Сам факт пребывания на лечении в инфекционной больнице может раскрыть ВИЧ-статус близким, не позволяя сохранить тайну диагноза.

**Тяжелая болезнь или смерть знакомого ВИЧ-положительного.** Потеря близкого всегда тяжелый удар. Особенно тяжело воспринимают смерть от СПИДа близкие люди, сами живущие с ВИЧ. Мысли о возможности приближения собственной смерти иногда приводят к серьезным эмоциональным кризисам.

Помимо этого, у каждого могут быть свои кризисы в зависимости от ценностей, которые оказались под угрозой в связи с ВИЧ-инфекцией: учеба, карьера, личные отношения, создание или сохранение семьи, любимое занятие. Все кризисные ситуации связаны с эмоциональными потерями и глубокими негативными переживаниями. Однако кризис – только период в жизни, который обязательно закончится. Просто в этот период человек особенно нуждается в поддержке и от нее зависит, как скоро человек справится с кризисом.

## Родные и близкие

После того, как родные узнают о ВИЧ-статусе, они уже не смогут отстраниться от вопросов, связанных с ВИЧ. Так же, как и люди с ВИЧ при получении диагноза, они испытывают шок, беспомощность, страх и гнев. Если в семье есть ВИЧ-положительный, это делает всех членов семьи уязвимыми перед дискриминацией. В этой ситуации родным и близким обычно не к кому обратиться за поддержкой, и единственным возможным ресурсом помощи для них становится сам человек с ВИЧ. В то же время у самого ВИЧ-положительного может не быть для этого ни знаний, ни эмоциональных сил. Родным и близким часто не хватает элементарной информации о ВИЧ. Например, у них может развиваться иррациональный страх перед бытовой передачей вируса, что может за-

Хотя жизнь с ВИЧ остается самой обычной жизнью, у ВИЧ-положительных есть потребности, которые не всегда известны и понятны в обществе. В данной статье раскрывается влияние ВИЧ-инфекции на различные аспекты жизни человека. Здесь нет готовых рецептов или «диагнозов», лишь некоторые обобщения, сделанные на основе историй самых разных людей.

деть и обидеть человека с ВИЧ, привести к ухудшению отношений в семье.

*Я смог сообщить своей маме только после того, как был уверен, что смогу ее успокоить. То есть нашел врачей, прошел обследования, узнал всю необходимую информацию. И она приняла. Ей было страшно, она долго переживала, плакала, но сейчас она одна из немногих, кто поддерживает и помогает. Я целый год сомневался, боялся сказать. Но обошлось.*

Некоторые близкие и друзья прерывают общение, узнав о ВИЧ-статусе, но в большинстве случаев они учатся жить с этим знанием и пытаются оказать поддержку ВИЧ-положительному. Однако им может не хватать представлений о том, как сделать это более эффективно. Пытаясь справиться с собственным чувством беспомощности, родные и близкие могут проявлять чрезмерную опеку, постоянно давать советы. Обычно это приводит к дополнительным стрессам людей с ВИЧ и проблемам в отношениях с близкими. При ухудшении отношений в семье, где есть ВИЧ, и близкие, и ВИЧ-положительные нуждаются в службах поддержки, где они могли бы обсудить свои проблемы, получить информацию, не опасаясь осуждения и дискриминации.

## Секс и создание семьи

Одной из важнейших составляющих жизни человека является сексуальность. Для любого человека важны близость, интимные отношения, возможность создания семьи. Подавляющее большинство людей с ВИЧ беспокоится о безопасности других людей, и практиковать опасный секс для них неприемлемо. В то же время некоторым людям в состоянии эмоционального кризиса, тяжелой депрессии, сложно думать даже о собственной жизни, не то что о более безопасном сексуальном поведении. Другие люди с ВИЧ полностью отказываются от сексуальной жизни, узнав о диагнозе. Но, как показывает опыт, именно эти люди начинают чаще страдать от депрессии и других проблем, иногда у них быстрее прогрессирует ВИЧ-инфекция.

Многие люди с ВИЧ сталкиваются с проблемой поиска партнера. Некоторые целенаправленно ищут

ВИЧ-положительных партнеров, так как в этом случае нет проблемы раскрытия ВИЧ-статуса и риска передачи ВИЧ. При этом часто ВИЧ-положительные допускают опасные сексуальные контакты, подвергая себя возможному риску передачи другого штамма ВИЧ и инфекций, передаваемых половым путем. Также пары ВИЧ-положительных не защищены от специфических проблем. Например, проблемы, связанные с ВИЧ, у одного партнера могут отражаться на другом, если он будет переносить чужие проблемы на свою собственную ситуацию.

Если ВИЧ-положительный заводит отношения с ВИЧ-отрицательным человеком, перед ним обычно встает вопрос: когда и в какой форме рассказать о своем ВИЧ-статусе. Признание может привести к разрыву отношений, а в некоторых случаях даже к насилию. Тем не менее, скрывать ВИЧ-статус при построении действительно близких и серьезных отношений невозможно. ВИЧ-положительному бывает сложно принять подобное решение, ему может не хватать информации о ВИЧ, в которой нуждается партнер, обычно у него недостаточно ресурсов, чтобы оказать поддержку. Очень сильное давление на ВИЧ-положительных оказывает существование уголовной статьи, согласно которой секс с ВИЧ-отрицательным человеком, который не знает о ВИЧ-статусе партнера, уголовно наказуем.

*У меня ВИЧ, но мой мужчина наотрез отказывается использовать презервативы. Он меня безумно любит и говорит, что это его судьба, и если суждено заболеть и умереть, то ради меня он готов. Он, видите ли, хочет настоящей любви, настоящего секса, а не через резинку, сколько бы лет это ни длилось. Эти скандалы продолжаются уже год, мне все сложнее и сложнее ему препятствовать.*

Многие проблемы, с которыми сталкиваются обычные пары, резко обостряются у дискордантных пар, то есть пар, где у одного из партнеров ВИЧ. Одна из главных проблем, мешающих эффективному общению в такой паре – это страх потерять любимого человека. Существуют и другие непростые вопросы: перспективы совместного будущего, решение зачать ребенка, отношения с окружающими.

Многие пары ощущают себя одинокими и изолированными от остальных людей. Они часто сталкиваются с непониманием со стороны друзей, семьи и общества в целом и нуждаются в особой поддержке. Дискордантным парам приходится учиться открыто обсуждать «трудные» вопросы, искать круг общения среди таких же пар, с которыми можно обсуждать свои проблемы.

## Стать родителем

Большинство ВИЧ-положительных хотят иметь детей, однако при этом они вынуждены учитывать риск передачи ВИЧ от матери ребенку. При планировании семьи также приходится думать о вопросах, связанных и не связанных с ВИЧ. Необходимо решить, что будет с ребенком, если состояние здоровья одного или обоих родителей ухудшится, если они потеряют работу или жилье. Людям часто не хватает поддержки в подобном планировании будущего. Также родителей может беспокоить возможная дискриминация ребенка, если станет известен ВИЧ-статус его отца или матери. Несмотря на все проблемы, именно рождение ребенка зачастую дает людям силы устраивать свою жизнь, отстаивать свои права и сохранять свое здоровье.

В дискордантных парах зачатие также связано с возможным риском для партнера, особенно если ВИЧ у мужчины. Центры репродукции часто не рассматривают людей с ВИЧ как своих клиентов. В реальности ВИЧ-положительным бывает крайне сложно получить консультацию и помощь при зачатии. В результате многие дискордантные пары просто пытаются зачать ребенка во время опасного секса, действуя на свой страх и риск.

Многие ВИЧ-положительные женщины узнают о ВИЧ уже во время беременности, сдав анализ в женской консультации. В этом случае им приходится справляться с кризисом получения диагноза и одновременно решать вопросы, связанные с беременностью. Каждая женщина имеет право принимать решение о сохранении своего ребенка, но для ВИЧ-положительных женщин это право часто не соблюдается. Известны случаи, когда женщину запугивали, требовали от нее аборта. Иногда женщина получает некорректную информацию, в которой преувеличивается риск для ребенка, а также предсказывается быстрое развитие ВИЧ-инфекции после родов.

*Когда я была беременна Машей, я боялась, что мне не позволят рожать, заставят сделать искусственные роды. Но я все равно решилась. Мне хотелось хотя бы перед смертью почувствовать, как ребенок шевелится в животе. А сейчас моей дочке уже семь лет и это главный смысл моей жизни.*

Особенность беременности при ВИЧ в том, что в этом случае женщина начинает принимать лекарственные препараты для профилактики передачи вируса ребенку. Ее могут волновать нехватка информации об эффективности и безопасности назначенных препаратов, о влиянии беременности на ее собственное здоровье и многие другие специфические вопросы. Также женщину беспокоят не только медицинские проблемы, но и социальные: сможет ли она обеспечить ребенка, не откажутся ли принять его в ясли и детский сад, если узнают ВИЧ-статус матери, как скрыть ВИЧ-статус от родственников, если ей предстоит рожать в инфекционной больнице, а не в обычном роддоме. Несмотря на все сложности, все больше и больше женщин с ВИЧ становятся матерями, и в подавляющем большинстве случаев и у их детей нет ВИЧ-инфекции.

## Отношения с врачом

Если родные и близкие могут не знать о ВИЧ-инфекции, то существует категория людей, с которыми каждый ВИЧ-положительный говорит о своем диагнозе – это лечащие врачи в СПИД-центре. Взаимное уважение и сотрудничество врача и пациента являются залогом успешного лечения ВИЧ-инфекции. В случае возникновения проблем и недопонимания в этих отношениях существует риск, что пациент перестанет обращаться в медицинское учреждение, а обратится к сомнительным и даже опасным способам лечения.

Многие люди с ВИЧ сталкиваются с необходимостью решать, как защитить свои права в области медицины, в основном, в медучреждениях общего профиля, сотрудники которых не имеют подготовки в области ВИЧ/СПИДа. Многим людям с ВИЧ пришлось столкнуться с отказами в оказании медицинской помощи, не связанной с ВИЧ-инфекцией.

Даже в отношениях с квалифицированным и ответственным специалистом у людей с ВИЧ могут ▶

возникнуть проблемы. Часто пациенту не хватает знаний о работе врачей, своем заболевании и навыков построения взаимоотношений. В результате ВИЧ-положительный не чувствует контроля над принятием решений относительно своего здоровья, что приводит к чувству беспомощности, стрессу и общему недоверию к врачам.

Важно помнить, что у каждого могут возникнуть проблемы с врачами, так же как у каждого могут возникнуть проблемы в супружеских отношениях. Важно, не «махать рукой» на свое лечение, не вести себя агрессивно, а учиться общаться с врачом, искать общий язык, проявлять активность в отношении собственного здоровья. Это нелегко, и это навык, которому придется учиться, но в конечном итоге он позволит получить максимум пользы от достижений современной медицины.

## Противовирусная терапия

Противовирусная терапия как наиболее эффективный метод лечения ВИЧ-инфекции изменила не только медицинские аспекты жизни с ВИЧ, но и социальные и психологические. Терапия не только сохраняет жизнь ВИЧ-положительных людей, но и изменяет их образ жизни.

*Я очень радовался, когда мне назначили бесплатную терапию. Но уже через несколько недель начались проблемы: то я забывал о лекарствах, то мне было нелегко принимать их в присутствии других людей, а иногда я просто просыпал время приема. Сейчас я иногда также пропускаю. Очень боюсь, что теперь у меня разовьется резистентность и препараты не будут действовать.*

Доступ к антиретровирусной терапии, напрямую связан с жизнью человека, даже не нуждающегося в лечении. Сам факт отсутствия доступа к терапии может привести к серьезным психологическим проблемам – страху за свою жизнь, злости за лишение возможности остаться живым и здоровым, неуверенности в будущем. Людям, реально нуждающимся в недоступном лечении, приходится срочно решать жизненно важные вопросы: можно ли отстаивать свое право на лечение, есть ли другие пути доступа к терапии, какие

возможности сохранения здоровья существуют при низком иммунном статусе. По счастью, в Москве противовирусная терапия доступна, но во многих регионах России это до сих пор не так.

Решение о приеме терапии является очень важным в жизни человека. При этом ему часто не хватает информации и поддержки в этом решении, а врачи обычно слишком загружены работой, чтобы их предоставить. Даже при доступе к терапии есть вероятность, что человек категорически откажется ее принимать из-за страха перед возможными побочными эффектами и мифов о токсичности и неэффективности терапии. Многих людей пугает перспектива «пить таблетки всю оставшуюся жизнь». Для человека, не принявшего свой ВИЧ-статус, прием лекарств будет постоянным и болезненным напоминанием о ВИЧ.

У большинства людей возникают проблемы с приемом лекарств по расписанию. Люди начинают пропускать прием препаратов, так как этот режим нарушает их привычный ритм жизни. Проблемы с соблюдением схемы лечения могут быть связаны с депрессией, отсутствием социальной поддержки, злоупотреблением психоактивными веществами. Некоторые люди не принимают лекарства, так как боятся, что это вызовет вопросы окружающих и может раскрыть их ВИЧ-статус. Опасные нарушения режима терапии могут быть связаны с не зависящими от человека обстоятельствами, например, отсутствием препаратов в аптеке. В каждом случае пропуски лекарств беспокоят человека, при этом он не всегда представляет, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.

Побочные эффекты лечения также серьезно отражаются на жизни людей с ВИЧ. Такие симптомы как диарея или тошнота могут реально повлиять и на физическое, и к тому же на эмоциональное самочувствие человека. Люди могут бояться побочных эффектов, с опаской ожидать их. Также ВИЧ-положительных может пугать риск того, что из-за побочных эффектов необходимо будет отменить лечение. Людям, живущим с ВИЧ, необходимы достоверная информация о терапии и психологическая поддержка, которая позволит избежать проблем с ее приемом.

## Оздоровление и альтернативное лечение

Многие люди с ВИЧ пытаются повлиять на свое здоровье немедицинскими методами. К таким мето-

дам относятся правильное питание, отказ от вредных привычек, физические нагрузки. Это позволяет людям чувствовать, что хотя они не могут избавиться от вируса, их здоровье непосредственно зависит от их собственных решений и действий. Многие ВИЧ-положительные отмечают, что здоровый образ жизни придает им чувство уверенности и контроля над собственным телом, улучшает внешность и настроение, помогает преодолевать повседневные трудности. Тем не менее, людям часто не хватает поддержки при изменении своего поведения, и они часто оставляют попытки повлиять на привычный образ жизни.

Альтернативные методы оздоровления очень важны для многих ВИЧ-положительных. К ним относятся йога, массаж, иглоукалывание, траволечение и другие средства, находящиеся за пределами классической медицины. У этих методов есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, многие из них оказывают общеукрепляющее воздействие и помогают сохранить здоровье. Использование средств альтернативной медицины помогает людям с ВИЧ почувствовать, что они могут самостоятельно сделать что-то для своего здоровья. С другой стороны, люди с ВИЧ иногда смотрят на альтернативную медицину как на чудо, пытаются заменить ею назначенное врачом лечение. Некоторые люди с ВИЧ в поиске метода «излечения» обращаются к различного рода шарлатанам, подвергая риску свои жизнь и здоровье.

## Борьба с дискриминацией

У каждого человека есть то, чего ему не хотелось бы сообщать посторонним, то, что является частью его личной жизни. Для людей с ВИЧ такой тайной обычно является их диагноз. Но в отличие от остальных заболеваний, о которых люди могут умалчивать, ВИЧ-инфекция связана с риском негативного отношения, осуждения и дискриминации. Независимо от того, знают ли близкие ВИЧ-положительного о его диагнозе, человек, скорее всего, станет скрывать этот факт на месте работы или учебы.

Раскрытие ВИЧ-статуса может привести к незаконным увольнениям, либо отчислению из учебного заведения. Очень часто в подобной ситуации человека просто вынуждают уволиться. В некоторых сферах открытие ВИЧ-статуса часто приводит к от- казу в оказании услуг.

*На моей карте в женской консультации поставили яркое красное пятно. Если мне дадут направление на анализ, на бланке тоже ставят красную точку. Когда мне надо было сдавать кровь из пальца, медсестра увидела точку на направлении и начала мне просто хамить. Я пыталась себя успокоить, ведь в таких учреждениях они часто хамят. Просто становится обидно и страшно.*

Даже если человек решает скрывать свой ВИЧ-статус, это оказывается не всегда возможным. На многих предприятиях распространено незаконное тестирование при приеме на работу или регулярном медицинском обследовании сотрудников. Незаконное тестирование также может проводиться среди студентов и при поступлении в институт. Сам отказ сдавать тест на ВИЧ может вызвать подозрения и повлечь дальнейшую дискриминацию. Людям отказывают в общении, в приеме на работу или в учебное учреждение. Также во многих медицинских учреждениях требуется тестирование на ВИЧ, и если тест не был сделан, в оказании медицинской помощи чаще всего отказывают.

Большинство людей с ВИЧ оказывается не в состоянии противостоять дискриминации. Очень часто они просто не знают о своих правах и считают дискриминацию само собой разумеющимся явлением. Многие уверены, что они все равно не смогут ничего сделать в подобной ситуации. Обычно человек, чьи права нарушаются, не обращается в судебные или иные инстанции для защиты своих прав, опасаясь дальнейшего разглашения ВИЧ-статуса и дополнительных проблем. В результате многие люди с ВИЧ живут под постоянной угрозой потери доходов и жилья, разрушения надежд в области карьеры, оскорблений и презрения. Во многом это связано с тем, что у самого человека нет внутренних сил для борьбы с дискриминацией. Поддержка и информация о существующем законодательстве могут помочь людям с ВИЧ более эффективно предотвращать и решать проблемы, связанные с нарушением прав.

## Жизненные планы

При получении диагноза человеку бывает сложно понять, что именно должно измениться в его жизни. В первую очередь, человек пересматривает

свое отношение к смерти. При получении диагноза людям часто кажется, что теперь их жизнь ограничена, что они не доживут до старости, что скоро умрут. Меняется отношение к собственному здоровью, к созданию семьи и к представлению о будущем в целом. При этом у многих людей с ВИЧ теряется способность планировать свою жизнь на длительный срок.

В результате некоторые люди с ВИЧ ничего не планируют дольше, чем на год, уходят из учебных заведений, не думают о карьере, не занимаются улучшением жилищных условий. Между тем, жизнь продолжается, а отсутствие ее планирования приводит к сожалению о потерянном времени.

*Когда я узнал о своем диагнозе, мне сказали, что я проживу не больше года. С тех пор прошло более десяти лет, а я так и не получил высшее образование, не купил жилье, не создал семью. Ведь я считал, что у меня нет для этого времени.*

С другой стороны, ВИЧ-инфекция иногда позволяет более четко определить жизненные планы. Серьезно задумываясь о будущем, человек может определить новые приоритеты в жизни. Например, решить заняться творчеством или направить все усилия на то, чтобы добиться развития карьеры. Жизненный кризис может помочь человеку обрести новую цель. И в этом случае ему понадобится поддержка на новом жизненном поприще, так как любые значительные изменения в жизни требуют больших внутренних и внешних ресурсов.

## Поддержка и помощь

Людям, столкнувшимся с проблемами, бывает сложно справиться с этим в одиночку. Неудивительно, что многие из них начинают искать возможности для получения помощи. К сожалению, ресурсы для большинства российских ВИЧ-положительных весьма ограничены. Не только медицинская, но и психосоциальная помощь людям с ВИЧ практически полностью ложится на специалистов СПИД-центра. Специализированных служб поддержки существует ничтожно мало. В неспециализированных организациях люди с ВИЧ часто не могут получить необходимую помощь из-за отсутствия соответствующей информации и подготовки у специалистов.

Например, юристы, психологи или психотерапевты обычно не обладают знаниями для оказания помощи ВИЧ-положительным.

В условиях дискриминации и непонимания со стороны окружающих, а также из-за отсутствия служб поддержки, одним из основных ресурсов помощи для людей с ВИЧ является взаимопомощь – поддержка со стороны людей, оказавшихся в похожей ситуации. Стремление помочь другим ВИЧ-положительным может быть одной из первых потребностей человека, даже если он лишь недавно узнал о своем диагнозе. Чаще человек приходит к желанию поддержать других, преодолев собственные проблемы.

Для человека естественно помогать людям в ситуации, через которую ты уже прошел сам. Со временем это желание может перерасти в активизм – деятельность, направленную на изменение ситуации в своем городе, стране и мире. К сожалению, не всегда у людей есть возможность для активизма. Человек может просто не знать, где приложить силы и как стать полезным для других.

*Последнее время в жизни у меня все нормально, и со своими проблемами я сам справляюсь. Мне хочется сделать что-то реальное, чтобы помочь другим. Хотелось бы знать, что от меня зависит что-то значительное, важное для других положительных.*

## Духовные потребности

Во время кризисов люди с ВИЧ часто меняют свое мировоззрение, обращаются к духовной стороне жизни. В переломные моменты многие находят поддержку в религиозных убеждениях. Иногда у людей с ВИЧ в минуты переживаний появляются новые духовные потребности. Например, они могут обратиться к религии, либо отойти от своей веры.

В периоды кризиса верующие люди особенно остро нуждаются в религиозной помощи и поддержке: беседе с людьми своей веры, молитве, религиозных обрядах, либо консультации с духовным лицом по какому-либо вопросу. Однако в некоторых религиозных организациях людям с ВИЧ, обращающимся за помощью, приходится сталкиваться с пренебрежением и дискриминацией. Их могут осуждать за «камо-

ральное» заболевание, считать ВИЧ прямым последствием «греховного образа жизни». Также людям с ВИЧ могут отказывать в посещении церкви и участии в обрядах из-за страха бытовой передачи вируса.

*Я не думаю, что ВИЧ – наказание за грехи. Я верю, что это ниспосланное свыше испытание, которое я должен принять и пережить. Когда мне сообщили диагноз, я не мог отделаться от мысли, что теперь я «заразный», что моя кровь «ядовитая». Друг посоветовал мне пойти в церковь. После того, как я причастился, это ощущение прошло.*

Духовные потребности являются уникальными у каждого человека, и они необязательно связаны с какой-то конкретной религией. В ходе своего духовного поиска человек определяет свое представление о мире и о своем месте в нем. Этот путь может продолжаться несколько лет, в течение которых человек учится жить с ВИЧ.

## Вместо послесловия

Жизнь с ВИЧ не сводится только к хроническому заболеванию. Наличие ВИЧ-инфекции и знание о ней может быть связано с большим количеством самых разных проблем и особенностей. Вполне возможно, что человек никогда не столкнется с большинством проблем, описанных в этой статье. В отношении любых проблем важно помнить следующее:

- Необходимо знать, какие проблемы могут быть связаны с ВИЧ, чтобы они не застали человека «врасплох».
- Трудности не надо «сносить молча», нужно обсуждать свои проблемы с другими ВИЧ-положительными, изучать информацию, активно искать решение.
- Многие проблемы невозможно решить сейчас, либо вообще невозможно решить, но всегда можно сделать что-то, чтобы сделать ситуацию хотя бы немного лучше.
- Преодоление проблем – ценный и важный опыт, который можно использовать, чтобы помочь людям в такой же ситуации.

На каждого человека ВИЧ влияет по-своему. В конце концов, все ВИЧ-положительные очень разные – мужчины и женщины, подростки и зрелые люди, ге-

теросексуалы и гомосексуалы, люди, никогда не принимавшие наркотиков и наркозависимые, люди с разным мировоззрением и жизненным опытом. Однако самых разных людей с ВИЧ объединяет наличие серьезной инфекции и предрассудки общества, с которыми им приходится сталкиваться в повседневной жизни. При этом общие проблемы позволяют людям с ВИЧ объединяться, чтобы делиться опытом, поддерживать друг друга и отстаивать свои права. ■

### Телефон доверия по ВИЧ/СПИДу.

Здесь можно поговорить о своих проблемах, не опасаясь осуждения, а также получить информацию о ВИЧ. Все звонки анонимны, то, что вы расскажете, будет знать только профессиональный консультант. Часы работы: с 11.00 до 23.00 каждый день, кроме понедельника.

**Телефон: (095) 933.4232**

### Общественный центр «Позитив».

Центр создан на базе первой российской группы взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ. В «Позитиве» можно получить очную консультацию, почитать специализированную литературу или просто провести время и пообщаться. Регулярно проводятся информационные и дискуссионные встречи. Часы работы: с 11.00 до 23.00 каждый день, кроме понедельника. Каждую среду, в 19.00 проходит группа взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ.

**Телефон: (095) 289.8414**

### Группа взаимопомощи «Забота и поддержка».

Группа для ВИЧ-положительных женщин. На группе можно поделиться опытом жизни с ВИЧ и попытаться вместе найти выход из кризисных ситуаций. На встречи приглашаются специалисты: гинеколог, инфекционист, диетолог, гепатолог, иммунолог. Группа собирается каждый четверг, с 18.00 до 22.00.

**Телефон: (095) 760.8779**

### Проект «Ясень».

Психологические консультации для людей, живущих с ВИЧ. Каждый четверг в 19.00 проходит группа взаимопомощи ВИЧ-положительных.

**Телефон: (095) 421.5555**

## • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ •

### МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПОПЫТАЛАСЬ СДЕЛАТЬ ТЕРАПИЮ ДОСТУПНОЙ ДЛЯ ВСЕХ

В июле этого года в Бангкоке (Таиланд) в пятнадцатый раз прошла Международная конференция по СПИДу – крупнейшее событие в этой области. Как сообщает Reuters, основной темой конференции стала мобилизация «политической воли» для доступа к антиретровирусным препаратам для всех ВИЧ-положительных в бедных странах. Отсюда и лозунг конференции – «Доступ для всех». Конференция организована организацией «International AIDS Society» и Министерством здравоохранения Таиланда при участии UNAIDS, Международного сообщества женщин, живущих с ВИЧ, Глобальной сети людей, живущих с ВИЧ, и других международных и тайских организаций.

Участники конференции также рассчитывают добиться увеличения средств, выделяемых на борьбу с глобальной эпидемией, внедрения новых программ профилактики и вовлечения религиозных организаций в борьбу со СПИДом. Ожидалось, что конференцию посетят около 20 тысяч человек, многие из которых люди, живущие с ВИЧ. Предполагается, что конференция, на которую было потрачено около 15 миллионов долларов, станет самым важным из событий в области СПИДа в 2004 году.

В дальнейших номерах бюллетеня мы будем информировать вас о докладах и открытиях, представленных на конференции.

### ФОНДЫ НАКОНЕЦ РЕШИЛИ, КАК ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ НА БОРЬБУ СО СПИДОМ

На борьбу с последствиями эпидемии СПИДа выделяется все больше средств и от правительств, и от различных фондов. При этом страны, получающие фондовые средства, часто слишком «перегружены» различными агентствами, с которыми им приходится разбираться, чтобы получить деньги на борьбу со СПИДом. Как сообщает Aegis, в апреле 2004 года представители международного сообщества, кажется, наконец, разрешили противоречия относительно того, как и куда направлять средства на борьбу со СПИДом.

«Правительства стран зачастую вынуждены бороться с противоречивыми и неясными требованиями спонсоров», – говорит министр по вопросам СПИДа Малави Мэри Капвелеза Банда. На этот раз главные мировые спонсоры, включая Всемирный банк, Великобританию, США, Глобальный фонд по СПИДу и ООН, согласились принять единый план действий, который позволит им координировать свою работу. «Это не вопрос привлечения дополнительных средств, а вопрос более мудрой траты средств уже существующих. Нужно, чтобы эти деньги действи-

тельно помогли странам развивать эффективные стратегии против СПИДа», – говорит доктор Питер Питот, исполнительный директор Объединенной программы ООН по СПИДу.

### РОССИЙСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ СПИДА ПОЛУЧИЛА ПРЕСТИЖНУЮ МЕЖДУНАРОДНУЮ ПРЕМИЮ

Ежегодно на Международной конференции снижения вреда проходит вручение международной и национальной Премий Роллстона за выдающийся вклад в снижение вреда от употребления наркотиков на международном уровне или в какой-либо конкретной стране. Как сообщает Российская сеть снижения вреда, в этом году Международную премию Роллстона получила наша соотечественница Анна Саранг.

Трудно переоценить то, что сделала Анна для помощи потребителям наркотиков в России и во всем регионе Центральной и Восточной Европы, а также Центральной Азии. С самого начала своей работы она стала одним из ярких лидеров сообщества снижения вреда в России. После ее избрания координатором Сети снижения вреда Центральной и Восточной Европы в 2003 году российская региональная Сеть получила новый импульс для дальнейшей успешной работы по продвижению стратегии на местном и международном уров-

нях. Особенно важна работа Анны, если вспомнить о том, что большинство ВИЧ-положительных России – это бывшие или активные потребители наркотиков.

### ПРЕЕМНИК ПАПЫ РИМСКОГО ОДОБРЯЕТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ, НО ТОЛЬКО ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ

Римская католическая церковь всегда негативно относилась к использованию презервативов как к средству контрацепции. Еще совсем недавно заявление одного из итальянских кардиналов привело к настоящему скандалу: в телеэфире он поддержал миф о том, что презервативы пропускают ВИЧ через «дырочки». Однако ряды влиятельных католических священников не столь уж единодушны. Как сообщает журнал «Обозреватель», бельгийский кардинал Годфрид Денизлс, которого уже называют преемником Папы Римского Иоана Павла II, намерен одобрить презервативы, если они используются ВИЧ-положительным человеком для предотвращения передачи вируса.

«Когда ВИЧ-положительный человек хочет заняться сексом, он должен использовать презерватив», – подчеркнул кардинал. В то же время он отметил, что пара, в которой один из партнеров ВИЧ-положительный, должна лишней раз подумать, преж-

де чем вступать в сексуальный контакт. Представления кардинала о том, что люди с ВИЧ «обязаны подумать», прежде чем заняться сексом, может быть названо не совсем корректным с точки зрения прав человека. Однако уже тот факт, что столь высокопоставленный представитель Ватикана задумывается о людях с ВИЧ и их любимых, говорит о происходящих в лоне церкви изменениях.

### ЕВРОСОЮЗ ГОТОВ ПОМОГАТЬ РОССИИ В БОРЬБЕ СО СПИДОМ

Как сообщает РИА «Новости», Евросоюз готов выделять финансирование и делиться опытом для борьбы со СПИДом в России. Об этом заявил глава делегации миссии Евросоюза в России Ричард Райт на трансатлантическом саммите представителей бизнеса и труда по СПИДу, который прошел в апреле 2004 года. «Мы абсолютно готовы помочь России во всем, что касается борьбы со СПИДом», – сказал он. Вместе с тем, Райт выразил надежду, что российское деловое сообщество будет более активно противодействовать распространению эпидемии.

«Деловое сообщество России может по примеру европейского делового сообщества действовать по трем направлениям: лоббирование новых мер по борьбе со СПИДом, реализация программ против СПИДа и мотивация представителей бизнеса для большего участия в борьбе с ВИЧ/СПИДом», – сказал Райт. ■

# История эпидемий:

## почему мы так ничему и не научились?

Согласно мнению многих экспертов, существуют две эпидемии СПИДа: эпидемия самого заболевания и эпидемия страха, невежества и дискриминации. Однако такое происходило и раньше. В течение всей жизни человечества страх перед последствиями эпидемии приводил к бессмысленным и жестоким гонениям людей. Возможно, именно изучение истории эпидемий поможет ответить на вопрос: почему появление ВИЧ привело к развитию предрассудков и дискриминации, которых не знали другие заболевания.

Все инфекции можно разделить на два вида. Первые – эндемии, то есть инфекции, которые всегда встречаются среди людей, но остаются на одном и том же уровне. Другие инфекции – эпидемии, они появляются, распространяются, через какое-то время идут на спад и исчезают. Последние можно назвать событиями в жизни человечества – у них всегда есть начало и всегда есть конец.

Особенность любой эпидемии такова, что она может вызвать частые смерти от «непривычной» для людей болезни, и по мере развития эпидемии она все больше будет казаться людям катастрофой или «карой Божьей». Поскольку люди не понимают, что происходит, и очень часто помнят, что раньше такой болезни не было, эпидемии могут вызвать настоящую панику и страх в обществе. С одной стороны, страх – это неплохо, он заставляет людей искать причины эпидемии и средства для борьбы с ней. Именно благодаря этому страху появилась наука эпидемиология, методы контроля за эпидемиями, наконец, антибиотики и другие эффективные лекарства.

С другой стороны, слишком часто этот страх оказывается иррациональным и разрушительным. Люди приписывали эпидемии «Божьему промыслу», обвиняли людей, пострадавших или умерших из-за эпидемии в «распространении заразы», считали, что причина эпидемии – аморальное поведение и асоциальные группы, изгои общества.

Некоторые инфекции оставили особенно тяжелую память из-за своих катастрофических последствий либо из-за того, что их причину так и не поняли.

До наших дней дошло огромное количество свидетельств и описаний эпидемий. Наиболее яркие примеры – чума, холера и проказа. Эти заболевания неоднократно уносили жизни людей разных стран, разных сословий и религиозных убеждений. И каждый раз физическое заболевание начинало осложняться не менее тяжелыми социальными последствиями: заболевших и их семьи начинали преследовать. Результаты этих преследований были ужасны сами по себе.

В двадцатом веке появление вакцин и антибиотиков вселило веру в то, что медицина укротила практически все болезнетворные инфекции. Более недавние со-

бытия показали, что оптимизм был преждевременным. СПИД был лишь одной из многих эпидемий, периодически возникающих в той или иной стране. Время от времени всегда появляются новые, ранее не известные опасные инфекции. В 1967 году была зафиксирована вспышка марбургской лихорадки, в 1976 была открыта вирусная инфекция Эбола. Возвращаются старые инфекции – чума, холера, туберкулез.

Можно было бы подумать, что развитие медицины и науки в целом, появление концепции прав человека – все достижения современной жизни могли бы сделать людей хотя бы чуть-чуть более логичными. Однако эпидемия СПИДа показала, что со времен Средневековья мало что изменилось. И хотя мало кто сейчас вспоминает об эпидемиях прошлого, изучение их истории помогло бы увидеть, как иррациональные страхи определили реакцию общества, правительства и медиков на относительно недавнее появление новой инфекции – ВИЧ.

### Чума («Черная смерть»)

Чума, пожалуй, стала синонимом разрушительной эпидемии. Наиболее известная вспышка чумы в Европе была названа «Черная смерть». Предположительно, она началась в Центральной Азии, затем, вместе с корабельными крысами, она была привезена в Милан в 1348 году. Через три года почти вся Европа была охвачена эпидемией. В некоторых регионах умерло до трех четвертей населения: по некоторым оценкам, эпидемия унесла жизни 25 миллионов человек. Но это было не единственным последствием чумы. Джованни Боккаччо писал: «Брат отрекается от брата, дядя от племянника, сестра от брата, жена от мужа. Более того, хоть это и кажется невероятным, отцы и матери отказываются посещать своих больных детей и ведут себя так, как будто они чужие».

В то время существовало множество объяснений «Черной смерти» – и все они были ложными. Наиболее популярной была теория о том, что причина чумы – евреи, отравляющие колодцы и другие водохранилища. Так в городе Базеле власти, в благом порыве борьбы с эпидемией, заживо сожгли на городской площади всех евреев, живших в городе. Чума меж тем продолжала терроризировать города, пока реальные виновники – крысы и обитающие на них блохи – не были вытеснены другими видами.

Позднее чума неоднократно возвращалась: в 1665 году в Лондоне, в 1720 году в Марселе. К этим событиям опять отнесли как к наказанию за грехи, причем глав-

Одна из главных проблем людей с ВИЧ – глупые и невежественные предрассудки, порою отравляющие жизнь хуже любой инфекции. Такое отношение к эпидемиям и людям, пострадавшим от них, имеет глубокие корни – таким же гонениям подвергались люди задолго до СПИДа. Возможно, только узнав историю других эпидемий, можно понять, как изменить отношение общества к ВИЧ.

Страх приводил к тому, что люди начинали считать эпидемии «Божьим промыслом», полагая, что причина эпидемии – аморальное поведение и «изгои общества»

ным грехом была нищета. Сейчас это может показаться странным, но надо помнить о том, что в то время бедных людей считали безнравственными, их низкий уровень жизни считался прямым следствием их грехов. Один из английских писателей семнадцатого века писал, что бубонная чума стала «метлой в руках Всемогущего, который вымет ея наиболее отвратительные уголки вселенной».

## Проказа («Нечист, нечист»)

Проказа (лепра) часто встречалась в средневековой Европе, хотя ее распространение никогда не принимало масштабов эпидемии. Однако последствия заболевания, постепенно приводящего к разрушению тканей тела, настолько пугали людей, что социальные последствия проказы были ничуть не меньше, чем от чумы. Целые сообщества людей подвергались ужасным страданиям, причиной которых была не проказа, а страх перед ней в обществе.

Проказа, или лепра, передается далеко не так легко, как чума и многие другие инфекции. Со временем проказа может приводить к различным деформациям тела, таким как потеря пальцев. Именно это вызывало страх в обществе, которое традиционно воспринимало подобные изменения как верный признак греховности заболевшего. На этом основании общество смело изгоняло людей с проказой, обрекая их на почти полную социальную изоляцию и труднопереносимые условия жизни.

Религиозный страх перед проказой поддерживался в христианских традициях. В Ветхом Завете, в книге Левит предписывается, что прокаженный должен жить один, и каждый раз, встречая других людей, он обязан был кричать: «Нечист, нечист». Эта же заповедь была подхвачена в христианском мире, где к людям с проказой относились как к живым мертвецам. Согласно средневековому ритуалу прокаженный должен был встать в открытую могилу, в то время как священник читал следующий текст: «Запрещаю тебе входить в церковь или монастырь, на ярмарку, рыночную площадь, мельницу или в компанию людей..., покидать свой дом без костюма прокаженного..., дотрагиваться до

детей или что-либо им давать». Иногда прокаженным обещали «ускоренное» спасение за подобные страдания при жизни, но заблуждение проказой продолжали связывать с грехами человека.

## Сифилис и оспа

Сифилис и оспа стали аналогами средневековых чумы и проказы в эпоху Ренессанса. Оспа была принесена в Америку европейскими путешественниками в пятнадцатом веке. Инфекция потрясла Новый Свет – целые племена и народы погибли из-за оспы. Некоторые историки даже считают, что конкистадоры смогли завоевать американские племена исключительно благодаря оспе. Тем временем, вскоре после возвращения Колумба в Испанию, в Европе началась своя напасть – сифилис.

Особенностью сифилиса стала тесная связь с предрассудками. Достаточно посмотреть на названия. В России сифилис был «польской болезнью», в Польше – «немецкой болезнью». При этом немцы, англичане и итальянцы были единодушны во мнении, что это *morbus gallicus* – французская болезнь. С этим, правда, не соглашались французы, уверенные, что ответственность за сифилис лежит на неаполитанцах. Датчане и португальцы обвиняли во всем испанцев, а японцы – португальцев.

Независимо от географического происхождения главной проблемой с сифилисом было то, что он передавался при сексуальных контактах. Наиболее уязвимыми перед сифилисом группами были солдаты и женщины, занимающиеся проституцией. Вдобавок, сифилис приводил к появлению язв на гениталиях. В результате между борьбой с сифилисом и борьбой за нравственность был поставлен знак равенства. Испанский епископ Гаспар Торрелла публично говорил о том, что «сифилитики» не заслуживают того, чтобы быть исцеленными, а потому занимать лечение сифилиса не нужно. «Можем ли мы противиться воле Божией, который наказал их с той же злобой, с которой они согрешили?».

В устаревших лепрозориях для прокаженных появились новые обитатели – заболевшие сифилисом, что вызвало протесты немногих больных прока-

зой, возмущавшихся, что к ним поселили этих «грешников». Сифилис как магнит притягивал страх, унижения и обвинения. Так, во многих больницах сифилис лечили с помощью регулярной порки, молитв и исповеди, причем прохождение «лечения» вменялось законом в обязанность.

## Новые времена: холера и туберкулез

Жертвы холеры встретили столь же «холодный» прием в девятнадцатом веке. Как и чума, холера легко распространялась среди людей, живущих в антисанитарных условиях: она передавалась через воду, в которую попадали фекалии. Холера процветала среди недоедающих людей, живущих в переполненных, разваливающихся домах. В 1866 году журналист Нью-Йорк Таймс писал о холере как о «проклятии грязных, неумеренных и деградировавших людей».

Людям, страдающим от туберкулеза, было не лучше. Туберкулез, или чахотка, был одним из наиболее распространенных хронических заболеваний девятнадцатого века. Туберкулез наиболее часто поражал людей, работающих в скученных, антисанитарных условиях, не получавших достаточного питания. Разумеется, его связывали с аморальным образом жизни. В качестве лечения пациентам (богатым, разумеется) предлагали отдых в специальных санаториях. Правда, это не касалось женщин, врачи советовали женщинам оставаться дома и выполнять свои домашние обязанности. Считалось, что туберкулез у мужчин заслуживает большего внимания, хотя теперь мы знаем, что это не так.

\* \* \*

Очевидно, что эпидемии делают этот мир небезопасным местом для жизни. Необходимо сделать все возможное для борьбы с ними. Борьба с эпидемией – это борьба с самим возбудителем, а также со страхами и незнанием, которые многократно увеличивают негативные последствия любых болезней. И с ним необходимо бороться на всех возможных фронтах. Врачи и ученые могут разрабатывать методы лечения, люди – все возможное, чтобы защитить самих себя, бороться со своими страхами.

Опасные инфекции – это неизменная часть жизни людей. И пока мы это не признаем, мы не до-

Первые случаи СПИДа были зафиксированы среди гомосексуальных мужчин в США в начале 80-х. Хотя первым американским гражданином, умершим от СПИДа, была девушка-подросток, новое заболевание первое время называли «раком геев». Считая, что от болезни страдают только гомосексуалы, власти США крайне медленно реагировали на эпидемию. Многие говорили о том, что новая эпидемия сама прекратится «естественным» образом, когда умрут все геи. В 1983 году журналисты начали настоящую травлю людей со СПИДом. Говорили о «новой чуме», призывали к изоляции. Геев обвиняли в том, что они «заражают невинных жертв», безвозмездно сдавая донорскую кровь. По иронии судьбы, именно в этом году гомосексуалы провели первую демонстрацию протеста, требуя финансирования борьбы со СПИДом, ими же были открыты первые телефоны доверия и службы помощи. Президент США Рональд Рейган хранил молчание, как и большинство высокопоставленных лиц. Чтобы компенсировать это молчание, американские газеты и журналы охотно давали слово консервативным политикам, призывавшим увольнять людей со СПИДом с работы, «для безопасности граждан». Большинство предрассудков в отношении ВИЧ, которые живы вот уже более 20 лет, — это штампы, навязанные СМИ еще тогда.

бьемся никакого прогресса. Вместо вируса мы будем бороться с людьми, сея страдания и боль, не уступающие по последствиям ни одной эпидемии.

Мы располагаем достаточными знаниями, чтобы не считать холеру или проказу результатом аморального поведения или божественного наказания. То же самое относится и к СПИДу. ■

# ДИЗ

## ЧТО ТАКОЕ



В самом начале эпидемии, в 80-е годы, когда правительства большинства стран не интересовались проблемой СПИДа, а в обществе царил паника в связи с новой тогда болезнью, начали создаваться первые общественные центры для людей с ВИЧ. Они возникали стихийно, путем проб и ошибок: в Канаде, США, Франции, Великобритании. В англоязычных странах их называли «дроп-ин центры», от английского слова drop-in - зайти, заглянуть, «завалиться в гости». Это слово как нельзя лучше отражало суть этих новых центров, в которых люди с ВИЧ всегда были желанными гостями. Их также называли «дроп-ин зон», то есть «зона комфорта», или сокращенно ДИЗ. Во франкоязычных странах такие центры называли «ВИЧ-кафе», то есть кафе, где человек, живущий с ВИЧ, может пообщаться с друзьями или проконсультироваться у «бармена».

Первые ДИЗы ВИЧ-положительных начали открываться в Северной Америке. Ранее подобные общественные центры существовали в сообществе гомосексуалов, которые также подвергались дискриминации общества. Поскольку тогда большинство первых случаев ВИЧ-инфекции были зафиксированы среди гомосексуальных мужчин, первые центры для людей с ВИЧ открывали ВИЧ-положительные геи, которые уже представляли себе, как должны выглядеть подобные службы. Такие центры сразу же стали очень популярны в сообществе ВИЧ-положительных, так как там не нужно было оправдываться или что-то объяснять ВИЧ-отрицательным людям.

Первые ДИЗы обычно появлялись естественно, как бы сами по себе. Люди с ВИЧ, ожидающие приема врача в больнице или консультанта в СПИД-сервисной органи-

зации, общались в вестибюлях и холлах, «зависая» там сами без реальной необходимости. Постепенно люди осознали, что им нужно более комфортное и уединенное место, куда можно зайти «просто так». Сначала это были группы взаимопомощи – небольшие группы людей с ВИЧ, которые собирались в определенное время, чтобы поделиться опытом и поддержать друг друга. Зачастую такие встречи проходили в обычных ресторанах, кафе, в квартирах. Все чаще СПИД-сервисные организации начали предоставлять пространство для таких встреч. Постепенно группы взаимопомощи становились ДИЗами, в которые можно было обратиться в любое время.

Некоторые ДИЗы так и остались просто комнатой, куда люди приходили для того, чтобы поесть и поговорить, обсудить насущные вопросы. Однако большинство из них развивались и росли, становились крупными общественными центрами, в рамках которых работали различные службы, ведь ВИЧ-положительные уже хорошо их знали, доверяли этим центрам и тем услугам, которые они предоставляют. Некоторые зарубежные ДИЗы представляют собой множество комнат, где есть бесплатная еда, обмен шприцев, обучающие тренинги, бесплатные курсы альтернативного лечения и множество других услуг.

Во второй половине 90-х годов в развитых странах начала применяться антиретровирусная терапия, способная затормозить развитие заболевания. Поскольку с этих пор ВИЧ-инфекция фактически стала хроническим заболеванием, многие предполагали, что ДИЗы потеряют смысл и закроются. Однако вопреки прогнозам

Дроп-ин зон как утроба матери. Сюда человек с ВИЧ может прийти и получить поддержку, здесь его услышат, здесь ему ответят. Здесь можно найти настоящую дружбу и почувствовать связь с другими ВИЧ-положительными. Здесь принимают без условий, и здесь всегда безопасно. >>>

Основатель ДИЗа в Канаде

## ПРИЛОЖЕНИЕ К БЮЛЛЕТЕНЮ :)

потребность в общественных центрах ВИЧ-положительных не снизилась, а наоборот, возросла. Поскольку многие люди смогли вернуть себе здоровье благодаря лечению, для них более острыми стали социальные проблемы – трудоустройство, жилье, восстановление семейных отношений. Все эти вопросы помогли решать ДИЗы.

Основная причина, по которой ДИЗы оказались столь популярны в различных странах, не в особенностях заболевания, а в том, что люди с ВИЧ не принимаются обществом. Именно поэтому необходимость в ДИЗах не исчезнет, пока существуют мифы и страхи перед ВИЧ.

Можно спросить, какой смысл в таком месте, как ДИЗ, ведь даже побывав в нем, человек все равно вернется к своим повседневным проблемам, в общество, где можно столкнуться с дискриминацией. Но в этом и состоит главное преимущество ДИЗов – они не просто поддерживают человека какое-то время, они помогают ему измениться, научившись противостоять дискриминации. Именно поэтому, как это ни парадоксально звучит, основная цель ДИЗ – сделать так, чтобы у людей с ВИЧ больше не было потребности приходить туда. Цель таких центров – помочь человеку укрепить свои внутренние силы. Недаром во многих странах ДИЗы стали основой для развития движения людей с ВИЧ, которое смогло добиться улучшения законодательства, доступа к бесплатному лечению ВИЧ-инфекции и многого другого.

Сейчас, когда все больше россиян становятся ВИЧ-положительными, потребность в появлении ДИЗов в России велика как никогда. К сожалению, такие службы в нашей стране пока «в новинку». Тем не менее, есть надежда, что со временем в каждом России будет свой ДИЗ – место, которое принадлежит ВИЧ-положительным и их близким. Дроп-ин зон «Позитив», созданный Просветительским центром «ИНФО-Плюс» на основе одноименной группы взаимопомощи, стал первым российским ДИЗом, хотя мы уверены, что далеко не последним. ■

Проблема не в ВИЧ, проблема в нашей жизни с ВИЧ. Только здесь я смогла почувствовать, что мы сообщество, что я принадлежу к этому сообществу. Дроп-ин зоны создают сообщества и укрепляют их. >>>

Клиентка ДИЗ в Оттаве

«Позитив» теперь не только группа взаимопомощи – это **Дроп-ин Зон**, включающий целый ряд различных служб, созданных специально для людей, живущих с ВИЧ в Москве и Московской области. Мы создавали наш ДИЗ вместе – люди с ВИЧ, их родные и друзья, сотрудники и добровольцы Просветительского центра «ИНФО-Плюс». Здесь все существует ради того, чтобы люди обретали важные для жизни знания и эмоциональные силы. В дальнейшем «Позитив» продолжит развиваться, расти и, возможно, будут появляться все новые услуги для его посетителей.

## интернет

Компьютер с выходом в Интернет, где можно посмотреть последние новости о ВИЧ, прочитать интересный материал, написать сообщение на форуме, просмотреть новые анкеты в службе знакомств или пообщаться в чате.

## информационно-дискуссионные встречи

На этих встречах можно получить важную информацию по различным аспектам жизни с ВИЧ и обсудить ее с другими ВИЧ-положительными. Каждая встреча посвящена конкретной теме, актуальной для людей, живущих с ВИЧ; в зависимости от темы на встречу приглашаются различные эксперты. На встречах можно получить информацию непосредственно от специалиста, задать ему вопросы и услышать мнение других людей с ВИЧ.

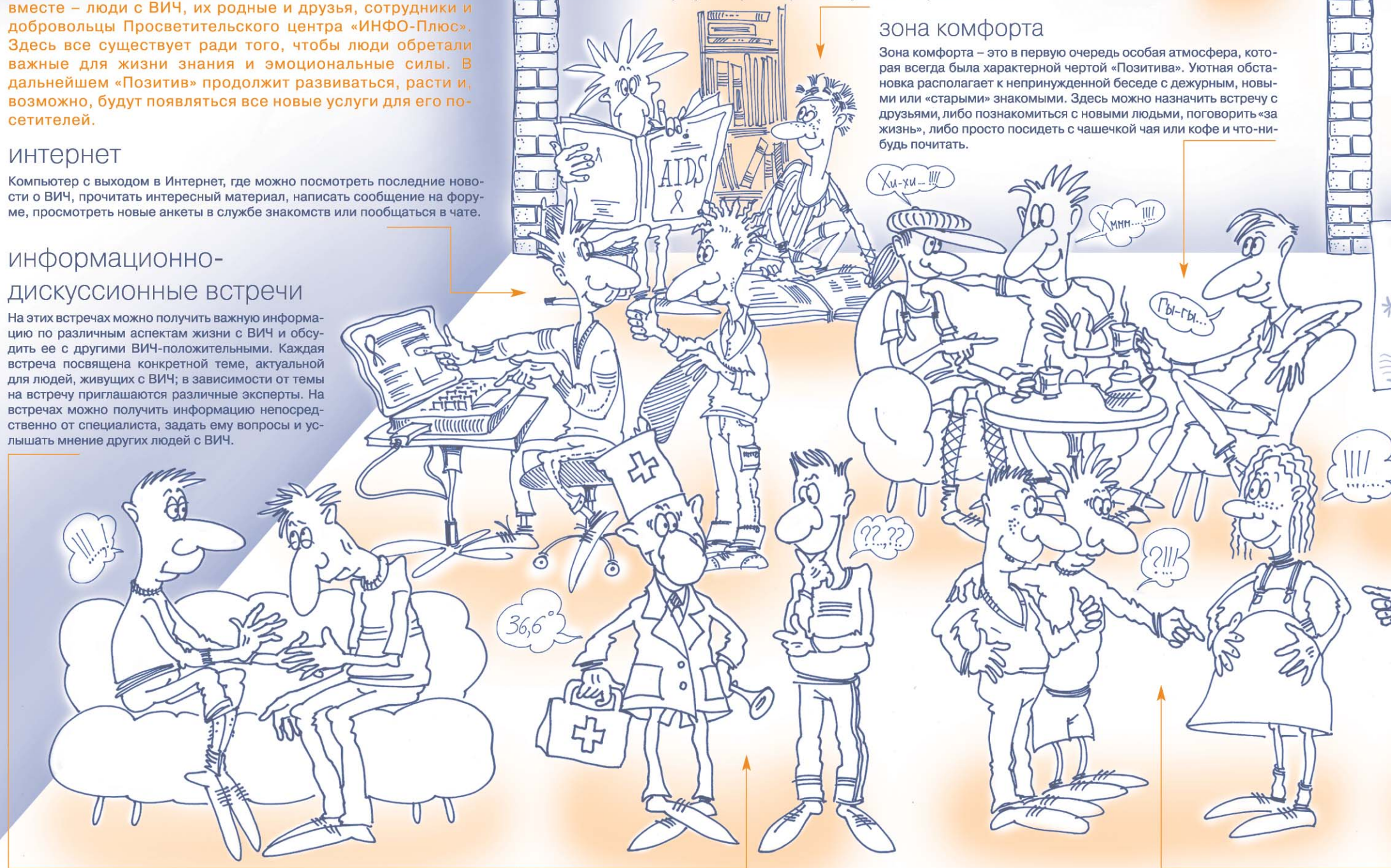
## библиотека

Своеобразная «читальня», где есть книги, пособия, журналы и буклеты о самых разных аспектах ВИЧ/СПИДа на русском, английском, немецком и других языках. Дежурный «Позитива» всегда поможет найти нужную книгу или порекомендует «что-нибудь почитать».



## зона комфорта

Зона комфорта – это в первую очередь особая атмосфера, которая всегда была характерной чертой «Позитива». Уютная обстановка располагает к непринужденной беседе с дежурным, новыми или «старыми» знакомыми. Здесь можно назначить встречу с друзьями, либо познакомиться с новыми людьми, поговорить «за жизнь», либо просто посидеть с чашечкой чая или кофе и что-нибудь почитать.



## обучающие семинары

Цель таких семинаров – предоставить наиболее полную информацию по какому-то вопросу, связанному с жизнью с ВИЧ. Семинары проходят в максимально интерактивной форме, на них можно не только «послушать» информацию, но и обсудить ее, «проиграть» жизненные ситуации и выполнить небольшие упражнения, которые помогут лучше усвоить новые знания.



## индивидуальные консультации

У каждого бывают в жизни трудности, когда нужно что-то узнать или просто побеседовать с кем-нибудь по душам. На «Позитиве» всегда есть возможность поговорить один на один с дежурным, владеющим навыками консультирования и прошедшим специальное обучение по вопросам ВИЧ/СПИДа. Во время консультации можно обсудить свои проблемы, получить необходимую поддержку и узнать нужную информацию. Конфиденциальность всех консультаций строго охраняется.

## группа взаимопомощи

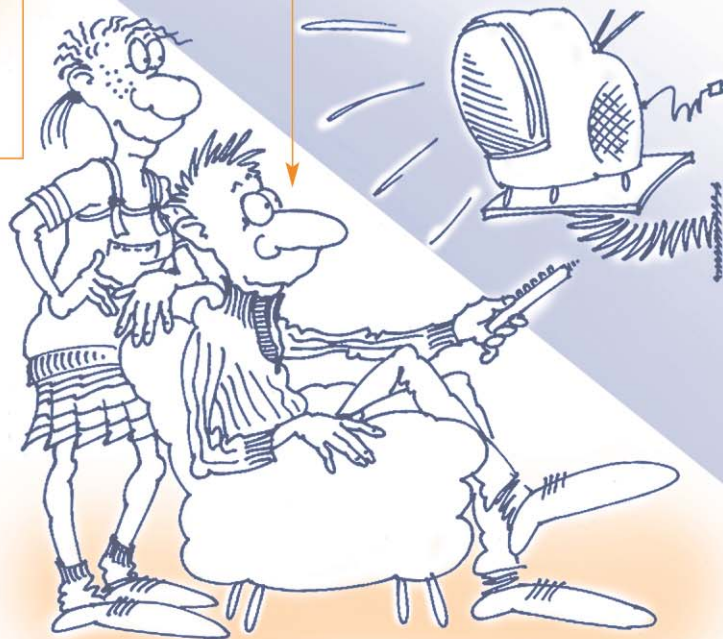
Группа взаимопомощи собирается каждую среду в 19.00 вот уже десять лет. На группе можно обсудить свою проблему с другими людьми, живущими с ВИЧ, поделиться своим личным опытом и узнать, как другие ВИЧ-положительные справляются с трудностями. На группе все равны, и опыт каждого имеет значение.

## активизм

«Позитив» создан усилиями самих ВИЧ-положительных и их близких. Здесь можно не только получить поддержку, но и помочь другим людям с ВИЧ. Вы можете стать одним из добровольцев «Позитива» – вести группу взаимопомощи, быть дежурным ДИЗа, помогать в организации и проведении мероприятий.

## ВИДЕОПОКАЗЫ

Регулярные «киновечера», во время которых демонстрируются художественные и документальные фильмы о ВИЧ/СПИДе. Можно прийти посмотреть кино с друзьями, а после просмотра обсудить фильм за чашечкой чая.



## Где нас найти

Октябрьская улица, д. 36, вход со двора

### От м. Рижская:

- пешком 15 мин. по ул. Суцеский вал в сторону Савеловского вокзала до ул. Октябрьская (ориентир универмаг «Марьинский»);
- транспортом от Рижского вокзала троллейбус/маршрутное такси № 18, 42, автобус № 84 до ост. «Гостиница Северная», автобус № 19 до ост. «Ул. Советской Армии»

### От м. Савеловская:

- пешком 15 мин. по ул. Суцеский вал в сторону Рижского вокзала до ул. Октябрьская (ориентир – универмаг «Марьинский»);
- транспортом от ост. «Новослободская ул.» троллейбус/маршрутное такси № 18, 42, автобус № 84 до остановки «Ул. Образцова»

### От м. Цветной бульвар:

- транспортом от ост. «Ст. м. Цветной б-р» автобус № 24 до ост. «Ул. Советской Армии»

### От м. Менделеевская:

- транспортом от ост. «Ул. Новослободская» трамвай № 19 до ост. «МИИТ»

### От Московского областного Центра СПИД (МОНИКИ):

- пешком 15 мин. по ул. Трифононская до ул. Октябрьская



# История ПОЗИТИВА

Первый российский «Дроп-ин Зон» ведет свою историю с 1994 года, когда была создана первая группа взаимопомощи ВИЧ-положительных – «Позитив». Тогда в России группа была единственным местом, кроме СПИД-центра, где ВИЧ-положительные могли познакомиться друг с другом, узнать новую информацию, поддержать других и получить поддержку.

Идея создания группы возникла у директора Просветительского центра «ИНФО-Плюс» Николая Недзельского во время визита в США, где проходила подобная группа для людей с ВИЧ в Лос-Анджелесе. Несмотря на большую аудиторию, каждый чувствовал себя на группе как дома, там никто не был чужим. Необходимость создания подобных групп в России была очевидна и раньше, однако только опыт американской группы позволил увидеть, как именно должны проходить встречи таких групп.

Вскоре люди, живущие с ВИЧ, собрались в частной московской квартире, чтобы поговорить о своем опыте и возникающих проблемах. Так, 11 июня 1994 года впервые состоялась встреча «Позитива». Вначале «Позитив» был группой поддержки, то есть его ведущими были специалисты. Тогда идея групп взаимопомощи еще не была популярна. Многие люди не понимали особенностей групповой поддержки, а пообщаться в Москве можно было только непосредственно в палатах СПИД-центра.

Каждая встреча группы начиналась с информационных выступлений (последних новостей, данных о лечении, альтернативных методиках оздоровления). После выступлений участники задавали вопросы и общались друг с другом. Первоначально группа проходила по средам, два раза в месяц. В дальнейшем встречи группы стали проходить каждую среду. Все больше людей регулярно ходили на группу. Формировались правила общения на группе, которые обеспечивали порядок и уважительное отношение среди участников встреч.

Несмотря на то, что главную роль на группе продолжали играть специалисты, все больше людей начинали считать «Позитив» по-настоящему своим. Постоянные участники приходили на группу уже не только для того, чтобы получить поддержку, но и для того, чтобы помочь другим людям. Через какое-то время необходимость в специалистах просто отпала – сами ВИЧ-положительные стали отвечать за то, что происходит на группе.

Шло время, и вместе с российской эпидемией постоянно менялся состав участников «Позитива». Люди на группе принадлежали к самым разным группам: мужчины и женщины, гетеросексуалы и гомосексуалы. С 1996 года на группу начали приходиться все больше людей, имевших опыт употребления наркотиков. Люди, принадлежащие к различным группам, не всегда понимали друг друга, часто относились с настороженностью. Иногда это приводило к конфликтам, даже предпринимались попытки создавать «отдельные» группы (для потребителей наркотиков, геев, женщин).

Тем не менее, через какое-то время конфликты улеглись, а «отдельные» группы оказались по большей части нежизнеспособными. Участники осознали, что различия между ними не важны, ведь их объединила жизнь с ВИЧ. С тех пор и по сей день принятие и терпимость – это традиция «Позитива». На «Позитиве» можно быть любого пола, возраста, национальности и обладать любым жизненным опытом – главное, уважать и принимать других людей, живущих с ВИЧ.

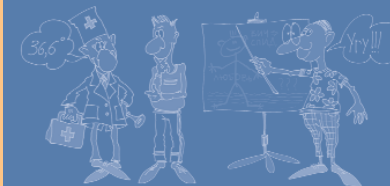
На группу часто приходили люди, недавно узнавшие о диагнозе и находящиеся в эмоциональном кризисе; у них было много вопросов, на которые большинство участников уже давно нашли ответ. Проблема была решена с помощью предварительных бесед с новыми участниками. «Новичков» встречал кто-то из наиболее активных «старожилов группы», знакомил их с тем, как проходит группа, а также отвечал на наиболее актуальные вопросы. Так на «Позитиве» появились первые индивидуальные консультации, которые проводили не психологи, а другие люди с ВИЧ.

За 10 лет существования группы в России многое изменилось. Тысячи человек получили поддержку и помощь на «Позитиве». Появились другие группы поддержки и взаимопомощи в различных городах страны. Многие из тех, кто приходил на встречи «Позитива», стали сотрудниками различных СПИД-сервисных организаций. Однако есть нечто неизменное: «Позитив» остался «своим» местом для ВИЧ-положительных, где тебе всегда рады, где тебя принимают, где можно получить поддержку.

Именно эта особенность позволила превратить встречи «по средам» в Дроп-ин зон (ДИЗ), в который можно прийти в любой день, чтобы поговорить «по душам», либо просто посидеть и попить кофе. Фактически этот ДИЗ «стихийно» возник уже давно. Люди, бывавшие на группе, обращались с просьбами о частных консультациях, просто заезжали в офис, чтобы узнать, как дела. Однако лишь недавно, при поддержке PSI и USAID, у Просветительского центра «ИНФО-Плюс» появилась реальная возможность создать «зону комфорта», куда ВИЧ-положительные и их близкие смогут обращаться на регулярной основе и получать достойный их сервис.

При создании ДИЗа многое было заимствовано из опыта аналогичных центров за рубежом. Но в гораздо большей степени московский ДИЗ был основан на богатом опыте истории «Позитива». По аналогии с выступлениями на первых встречах группы, в «Позитиве» регулярно проходят информационные и дискуссионные встречи. Продолжаются встречи группы взаимопомощи по средам. Очные консультации теперь предоставляются не только «новичкам» перед группой, но и всем посетителям ДИЗа. Со временем будут появляться новые службы. Главное, что стараются сохранить сотрудники, добровольцы и друзья ДИЗа, – неформальная и комфортная атмосфера, которая вот уже десять лет продолжает объединять людей, живущих с ВИЧ, на «Позитиве». ■

Для меня группа взаимопомощи – возможность быть таким, какой я есть, не прятая свои проблемы и задавать вопросы, которые меня интересуют как человека, живущего с ВИЧ. Мне нравится ходить на группу и знать, что есть место, где я могу отдохнуть и пообщаться с такими же ВИЧ-положительными, как я.



## • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ •

### ВИТАМИНЫ ПОВЫШАЮТ ИММУННЫЙ СТАТУС

Многие эксперты в области ВИЧ/СПИДа считают, что дефицит определенных минералов и витаминов связан с более быстрым прогрессированием ВИЧ-инфекции. Поскольку витаминные добавки дешевы и имеют мало побочных эффектов, исследования их влияния могут иметь большое значение для здоровья людей с ВИЧ, особенно в бедных регионах. В журнале AIDS были опубликованы результаты тайландского исследования, в рамках которого группа ВИЧ-положительных на стадии СПИДа получала либо пищевую добавку, содержащую различные антиоксиданты, либо плацебо (безвредное неактивное вещество в виде лекарства) в течение 48 недель. Пищевая добавка состояла из смеси витаминов и минералов в дозе более высокой, чем ежедневная. Уровень смертности среди тех, кто принимал витамины, был ниже, а иммунный статус выше.

Организация NAM сообщает о докторе Джоне Кайзере, который разработал собственную пищевую добавку, состоящую из множества компонентов. Он предполагал, что она будет эффективна для лечения периферической нейропатии у ВИЧ-положительных людей. Однако оказалось, что от нейропатии витамины с минералами не помогают, зато у каждого четвертого пациента увеличился иммунный статус. Это практически первое клиническое исследование влияния витаминов, минералов и аминокислот на состояние иммунной системы при ВИЧ-инфекции. Правда, препарат для исследования изготавливался специально по заказу

врача и отличался от «промышленных» пищевых добавок. В любом случае эти данные говорят о том, что прием простых поливитаминов может улучшить здоровье при ВИЧ. Главное – не превышать указанную дозировку!

### В ОЖИДАНИИ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ВИЧ

Последние три месяца принесли очередные (и долгожданные) новости из области вакцин, точнее, вакцин для лечения ВИЧ-инфекции. Сенсации по-прежнему нет, но вполне обнадеживающие новости сообщила австралийская биотехническая компания Virax. Как сообщает Australian, компания представила результаты испытаний своей экспериментальной вакцины против ВИЧ. Оказалось, что вакцина эффективна для снижения вирусной нагрузки у людей с ВИЧ. Вакцину раз в неделю вводили 35 людям, каждый из которых недавно стал ВИЧ-положительным. При этом благодаря вакцине вирусная нагрузка у этих людей была в шесть раз меньше, чем у других пациентов. В ближайшее время будут проводиться дополнительные испытания вакцины.

Возможно, что вакцины, которая бы полностью избавляла от ВИЧ, не будет создано в ближайшие десятилетия. Более вероятно появление вакцины, которая подавит развитие ВИЧ-инфекции, в результате чего ВИЧ-положительный перестанет угрожать стадия СПИДа. Возможно, что лет через 5 вместо того, чтобы начинать пить препараты каждый день, люди с ВИЧ будут делать всего один укол в неделю, и больше никакого лечения им не потребуется.

### ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ДАЖЕ НА СТАДИИ СПИДА

Хорошую новость для всех людей с иммунным статусом ниже 200 клеток сообщило американское издание Women's Health Weekly. Исследование среди ВИЧ-положительных женщин показало, что даже на стадии СПИДа можно получить пользу от высокоактивной антиретровирусной терапии (ВААРТ). «До исследования мы думали, что для большинства пациентов на стадии СПИДа ВААРТ окажется бесполезной», – отмечает доктор Кэтрин Анастос, главный исследователь. – «По счастью, оказалось, что мы ошибались. Это просто потрясающие новости для пациентов, которые, по различным причинам, не смогли начать прием терапии вовремя».

Остается только согласиться с мнением доктора Анастос. ВААРТ может очень быстро снизить вирусную нагрузку (количество вируса в крови), но для того, чтобы поднялся иммунный статус, нужно время, а иногда иммунный статус вообще не поднимается. По счастью, Анастос и ее коллеги обнаружили, что низкий иммунный статус при начале терапии не всегда говорит о том, что ВААРТ окажется неэффективной. Даже у женщин на стадии СПИДа иммунный статус поднялся более чем на 200 клеток/мл. Авторы исследования говорят о том, что и в таких «благополучных» странах как США, многие люди не имели возможности принимать терапию до того, как наступила стадия СПИДа. Так что если человек начинает пить терапию «с запозданием», у него есть все шансы привести свое здоровье и иммунитет в норму.

### ЕЖЕГОДНО 5% ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЗАРАЖАЮТСЯ ВИЧ ВТОРОЙ РАЗ

На Одиннадцатой конференции по ретровирусам и оппортунистическим инфекциям в Сан-Франциско, прошедшей в марте 2004 года, было представлено исследование, в буквальном смысле потрясшее ученых. Как сообщает NAM, проведя исследование среди 78 ВИЧ-положительных, ученые пришли к выводу, что ежегодно 5% из них заражались ВИЧ второй раз. Ранее предполагалось, что ВИЧ-положительный человек может заразиться другим штаммом или подвидом ВИЧ и что это может привести к более быстрому развитию ВИЧ-инфекции. До сих пор было зафиксировано только несколько таких случаев, и было неизвестно, как часто встречается реинфекция (повторное заражение).

Ученые проанализировали образцы крови участников исследования и провели генетический анализ ВИЧ в плазме. Если возникало подозрение на реинфекцию, проводились дополнительные исследования. Всего было обнаружено 3 случая реинфекции. В каждом случае реинфекция произошла через 5-13 месяцев после первичного инфицирования. Во всех случаях из-за реинфекции у людей появилась резистентность (устойчивость вируса) к лекарственным препаратам. Также после реинфекции у пациентов выросла вирусная нагрузка и снизился иммунный статус. Таким образом, риск передачи ВИЧ существует, даже если оба партнера ВИЧ-положительные, и это может

привести к весьма пагубным последствиям для обоих.

### ПРЕЗЕРВАТИВЫ ЗАЩИЩАЮТ ЖЕНЩИН С ВИЧ ОТ РАКА

Обычно считается, что безопасный секс нужен ВИЧ-положительным женщинам только для того, чтобы защитить ВИЧ-отрицательного партнера. Однако для самой женщины с ВИЧ презервативы не менее важны. Постоянное использование презервативов защищает от вируса папилломы человека (ВПЧ), который приводит к раку шейки матки у женщин, особенно у ВИЧ-положительных. Недавнее исследование показало, что регулярное использование презервативов помогает организму быстрее справиться с ВПЧ и предотвратить рак. Об этом сообщается в журнале «International Journal of Cancer».

ВПЧ может передаваться при прикосновении, и презервативы не всегда могут предотвратить его передачу. Однако датское исследование показало, что презервативы, хоть и не на 100%, но эффективны против ВПЧ. По результатам исследования, у женщин, постоянно использующих презерватив, изменения шейки матки, связанные с ВПЧ, уменьшились на 53%, а среди женщин, не пользующихся презервативами, только на 35%. Более того, ВПЧ-инфекция исчезла у 23% женщин, пользующихся презервативами, и только у 4% женщин, не пользующихся презервативами. Ученые считают, что презервативы не допускают повторной передачи ВПЧ между партнерами, снижают вирусную нагрузку ВПЧ и способствуют исчезновению этого вируса. ■

# Как остановить развитие ВИЧ

торые ученые даже предполагают, что иммунную систему может подавлять непосредственно... сперма. Впрочем, от секса как такового тоже отказываться не стоит, многие врачи считают, что регулярная половая жизнь укрепляет иммунную систему!

## Откажитесь от наркотиков

Исследования образа жизни, о которых речь шла выше, также показали, что употребление наркотических веществ обычно не связано с более быстрым прогрессированием ВИЧ-инфекции. Однако это характерно не для всех наркотиков. Согласно последним данным кокаин, возможно, способствует быстрому размножению ВИЧ. Некоторые данные говорят о том, что еженедельное употребление кокаина или различных галлюциногенов связано с более высоким риском смерти.

До сих пор до конца не понятно, связано ли развитие ВИЧ-инфекции с инъекционным употреблением наркотиков. Некоторые эксперты предполагают, что употребление героина способствует мутациям вируса. Возможно, именно поэтому у ВИЧ-положительных потребителей инъекционных наркотиков чаще встречается резистентность к препаратам. Инъекции нестерильными шприцами могут привести к повторному заражению ВИЧ и другими инфекциями, из-за чего заболевание может очень быстро прогрессировать.

## Учитесь общаться с врачом

У многих людей возникают проблемы при общении с врачами СПИД-центра. Важно помнить, что врачи – это именно те люди, которые обладают квалификацией для того, чтобы помочь вам сохранить здоровье. Исследования показывают, что те пациенты, которые регулярно посещают врача, специализирующегося на лечении ВИЧ-инфекции, дольше остаются здоровыми. Также ВИЧ быстрее прогрессирует у людей, пассивно относящихся к своему здоровью, занимающих в отношениях с врачом «подчиненное» положение.

И наконец для того, чтобы победить ВИЧ-инфекцию, важны уверенность в себе и обретение внутренних сил, позволяющих контролировать свою жизнь. ВИЧ часто заставляет людей чувствовать себя беспомощными, чему способствует представление общества о «страшной болезни». И для того, чтобы действительно не стать «жертвой СПИДа» необходимо узнавать информацию и приобретать навыки, которые помогут жить с ВИЧ долго и качественно. ■

Современная антиретровирусная терапия может остановить дальнейшее развитие ВИЧ-инфекции. Однако еще до появления подобных лекарств ученые пытались установить, что влияет на «естественное» развитие ВИЧ-инфекции, а что нет. Некоторые факторы, влияющие на ВИЧ, невозможно контролировать – например, генетические особенности. В этой статье перечислены только те из них, которые зависят от самого человека. Все приведенные ниже данные были доказаны научными исследованиями, а потому являются объективными фактами, а не предположениями. Однако возможно, есть другие факторы, влияющие на ВИЧ, которые пока не известны. Итак, что же нужно сделать, чтобы затормозить развитие ВИЧ-инфекции?

## Кардинальных перемен в жизни не нужно

В одном английском исследовании изучались люди, чья ВИЧ-инфекция развивалась с разной скоростью. Ученые собирали самую различную информацию об их образе жизни: употреблении алкоголя и табака, сне, приеме витаминных добавок, физической активности, использовании альтернативных методик оздоровления. Результаты оказались разочаровывающими: на развитие ВИЧ-инфекции почти ничто не влияло. Так что если вам никак не удается бросить курить – не огорчайтесь, по крайней мере, ВИЧ от этого быстрее развиваться не станет. С другой стороны, было открыто несколько факторов, с помощью которых действительно можно повлиять на ВИЧ-инфекцию.

## Хорошо питайтесь

При ВИЧ-инфекции не нужны специальные диеты. Однако из-за плохого и недостаточного питания ВИЧ-инфекция может начать развиваться быстрее. Нехватка некоторых витаминов и минералов может привести к ухудшению работы иммунной системы. Недостаток калорий и белков также связан с ухудшением течения ВИЧ-инфекции. Зачастую к подобной нехватке приводят проблемы с усвоением питательных веществ и диарея, а значит, такие проблемы необходимо вовремя лечить. Также важно есть как можно больше свежих овощей и фруктов, не «голодать» и не сидеть на низкокалорийных диетах, а стараться есть сбалансированно, по возможности включая мясо, рыбу, молочные продукты. Естественно, это не означает, что нужно налегать на сладости и жирную пищу – все хорошо в меру. Экспериментируйте – и через какое-то время вы найдете тот рацион, который лучше всего способствует хорошему самочувствию. При желании можно добавить комбинацию из минералов и витаминов, благо выбор таких добавок есть в каждой аптеке.

Однако важно не превышать дозировки и не экспериментировать с сомнительными «пищевыми добавками».

## Боритесь со стрессом

Тяжелый стресс может ускорить развитие ВИЧ-инфекции. По некоторым данным сильные стрессовые события увеличивают риск развития ВИЧ-инфекции примерно в четыре раза. Стресс имеет значение не только сам по себе. Также важно, чувствует ли человек, что он контролирует стрессовую ситуацию. Люди, которые чувствуют себя беспомощными и неспособными что-либо изменить, больше всех рискуют ухудшением здоровья.

То, что можно назвать повседневным стрессом, не влияет на прогрессирование заболевания. Значение имеет только очень сильный и продолжительный стресс. Например, одно исследование показало, что у людей, испытывающих сильный длительный стресс, СПИД часто развивался уже через 2 года после передачи ВИЧ. Особенно уязвимы перед стрессом люди, у которых нет социальной поддержки друзей и близких в тяжелые моменты жизни. Так что, создавая отношения с новыми людьми, приходя на группу взаимопомощи и рассказывая о своих проблемах друзьям, вы не просто «облегчаете душу» – вы помогаете своей иммунной системе бороться с вирусом.

## Занимайтесь безопасным сексом

Как ни странно, опасный секс напрямую связан с развитием ВИЧ-инфекции. Одно исследование показало, что у ВИЧ-положительных, занимающихся незащищенным проникающим сексом, иммунный статус снижался быстрее, чем у тех, кто избегает опасного секса. До сих пор непонятно, как опасный секс связан с иммунным статусом. Возможно, причина в реинфекции – повторном заражении ВИЧ. Также причина может быть в различных инфекциях, передаваемых половым путем. Неко-

# Беременность в вопросах и ответах

Хотя исключить риск передачи ВИЧ ребенку нельзя, его можно свести к минимуму, и все больше ВИЧ-положительных женщин становятся матерями ВИЧ-отрицательных детей. Тем не менее, у большинства женщин с ВИЧ появляются различные вопросы о возможности стать матерью. В этой статье мы постарались ответить только на самые распространенные и «базовые» вопросы, которые могут волновать женщин. Необходимо сказать, что для рождения ребенка женщинам с ВИЧ нужны лекарства, медицинский уход и поддержка. Но самое главное у них уже есть – любовь к будущему ребенку и забота о нем.

**Вопрос:** Могу ли я родить здорового ребенка?

**Ответ:** Существует риск передачи ВИЧ от матери к ребенку. Тем не менее, любая ВИЧ-положительная женщина скорее всего родит ВИЧ-отрицательного ребенка. Даже без специальных мер профилактики ВИЧ передается примерно в 20% случаев. Однако своевременные меры во время беременности и родов позволяют уменьшить этот риск до 2-4%. К сожалению, исключить вероятность передачи вируса ребенку невозможно, поэтому женщины с ВИЧ принимают решение родить ребенка с учетом этого, пусть и маленького, риска.

**Вопрос:** Не отразятся ли беременность и роды на моем собственном здоровье?

**Ответ:** Нет. Все исследования говорят о том, что рождение ребенка не вредит здоровью ВИЧ-положительной женщины. Во время беременности у всех женщин снижается иммунный статус, но после родов он становится прежним. Возможные проблемы существуют только если иммунный статус у женщины ниже 200 клеток/мл и она находится на стадии СПИДа.

**Вопрос:** Какие лекарства нужны мне во время беременности?

**Ответ:** Наиболее эффективный препарат, который может защитить ребенка от ВИЧ – это Ретровир (AZT, зидовудин). Его могут назначить в качестве единственного препарата, либо в сочетании с другими препаратами. По некоторым данным Ретровир снижает вероятность, что ребенок будет ВИЧ-положительным, на целых 80%. Ретровир и другие препараты обычно назначают примерно с 14-й недели беременности. Стандартный курс Ретровира включает: прием в таблетках ежедневно во время беременности, капельница во время родов и назначение препарата в виде сиропа ребенку после родов в течение 2 недель.

Другим препаратом, который может использоваться для профилактики, является Вирамун (невирапин), который назначают при родах и новорожденному ребенку. Он менее эффективен, но прост в применении и гораздо дешевле. Однако в этом случае есть риск, что у женщины раз-

вится резистентность (устойчивость) к Вирамуну, и она не сможет принимать его для лечения ВИЧ-инфекции.

**Вопрос:** Не опасны ли препараты для меня и малыша?

**Ответ:** Некоторые противовирусные препараты нельзя принимать во время беременности, например, это относится к Стокрину. Исследования показали, что прием Ретровира не опасен для здоровья ребенка. Дети, чьи матери принимали Ретровир, ничем не отличаются от других детей, разве что они реже становятся ВИЧ-положительными. Тем не менее, у всех препаратов есть побочные эффекты, поэтому лучше заранее поговорить о возможности их появления с врачом. Также существует небольшой риск, что Ретровир потеряет свою эффективность для лечения ВИЧ-инфекции у самой женщины, однако он очень мал.

**Вопрос:** Нужно ли кесарево сечение?

**Ответ:** Относительно оптимального способа рождения ребенка у женщины с ВИЧ не существует однозначного мнения. Одно исследование показало, что при сочетании приема Ретровира с кесаревым сечением риск для ребенка составляет 2%. Тем не менее, об эффективности кесарева до сих пор не очень много данных. К тому же это полостная операция, а это означает риск кровотечения и послеоперационных инфекций, которые опасны для здоровья женщины. Поэтому если у женщины нет других показаний для кесарева сечения и у нее не очень высокая вирусная нагрузка, большинство врачей рекомендуют естественные роды.

**Вопрос:** Как еще можно снизить риск?

**Ответ:** Прием наркотиков, алкоголя и курение сигарет

Даже без специальных мер профилактики ВИЧ передается примерно в 20% случаев. Своевременные меры во время беременности и родов позволяют уменьшить этот риск до 2-4%.

повышают риск передачи ВИЧ ребенку и их лучше избегать. Если вы только планируете беременность, то, возможно, вам придется обратиться за помощью по поводу наркотической или никотиновой зависимости. Во время беременности необходимо нормально питаться – это также уменьшит вероятность того, что ребенок будет ВИЧ-положительным. Желательно избегать стрессов, и стараться больше отдыхать. Некоторые витамины могут быть не только полезны для развития ребенка, но и защищать его от ВИЧ. Только следует помнить, что витамины – тоже лекарства, и их должен назначать врач.

**Вопрос:** Могу ли я кормить ребенка грудью?

**Ответ:** Вероятность передачи ВИЧ ребенку во время грудного вскармливания составляет около 14%, так что его лучше исключить. При этом грудное кормление время от времени может быть даже опаснее, чем регулярное. Современное искусственное питание способно обеспечить малыша всеми необходимыми веществами.

**Вопрос:** Когда будет известно, есть ли ВИЧ у малыша?

**Ответ:** Дети рождаются с антителами матери, так что какое-то время результат анализа ребенка будет положительным, даже если у него нет вируса. Если у ребенка нет ВИЧ, антитела через какое-то время исчезнут. Обычно это происходит в период от 12 до 18 месяцев. Существует тест ПЦР, который определяет сам вирус, а не антитела. Через 4 недели после родов ПЦР достоверен на 90%, а в возрасте 6 месяцев – на 99%. Хотя были случаи ложных ПЦР среди детей, отрицательный результат говорит о том, что, скорее всего, у ребенка нет ВИЧ-инфекции. ■

Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом.

8-я улица Соколиной горы, д. 15, корп. 3  
Горячая линия: (095) 366.6238

Московский областной центр профилактики и борьбы со СПИДом.

Ул. Щепкина, 61/2  
Телефон: (095) 507.8783

Группа взаимопомощи «Забота и поддержка».

На этой группе женщины с ВИЧ могут обсудить вопросы беременности и получить консультацию специалистов. Группа собирается каждый четверг, с 18.00 до 22.00.

Телефон: (095) 760.8779

• НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ • НОВОСТИ •

**ОТНОШЕНИЕ К  
РОССИЙСКИМ ВИЧ-  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ  
ПОПЫТАЮТСЯ  
ИЗМЕНИТЬ**

Ни для кого не секрет, что отношение к ВИЧ-положительным в российском обществе, мягко говоря, оставляет желать лучшего. Однако есть надежда, что со временем эти предрассудки удастся изменить. Именно на это рассчитывают организаторы информационной кампании, которая стартовала 16 мая 2004 года, в День памяти умерших от СПИДа. Как сообщает компания ВВС, эта кампания солидарности с людьми, живущими с ВИЧ, была разработана Фондом «ФОКУС-МЕДИА» и Фондом «СПИД Фонд Восток-Запад» при поддержке Минздрава РФ. Кампанию финансирует Фонд Форда, ЮНИСЕФ, Фонд Элтона Джона.

В основу кампании легло исследование, согласно результатам которого, 48% москвичей постарались бы избежать контакта с ВИЧ-положительными, а 46% потребовали бы применить меры для их изоляции; 55% людей забрали бы своего ребенка из детского сада, если бы узнали, что в нем есть ВИЧ-положительный ребенок. Основная мысль материалов кампании проста – люди с ВИЧ безопасны для окружающих. Органи-

заторы кампании попытаются проиллюстрировать эту идею с помощью двух роликов, которые будут демонстрироваться по различным каналам телевидения. В первом ролике рассказывается о путях передачи вируса, во втором – о детях, живущих с ВИЧ. Авторы кампании считают, что кампания должна стать еще одним шагом в борьбе с предрассудками.

**АМЕРИКАНСКИЙ  
ЖУРНАЛ ВИЧ-  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ  
ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ**

Журнал POZ, который издают ВИЧ-положительные США для других ВИЧ-положительных, отметил свое десятилетие в этом мае. Все эти годы журнал выходит каждый месяц, оставаясь одним из лучших изданий для людей с ВИЧ, их любимых, родных и друзей. Как сообщает USA Today, для специального праздничного номера журнала художник Спенсер Туник создал плакат, изображающий 80 ВИЧ-положительных мужчин и женщин. Все «модели» позировали обнаженными перед известным рестораном Florent в Нью-Йорке. Столь необычная обложка была призвана показать, что людям с ВИЧ «нечего стыдиться».

POZ появился «в недрах» сообщества американских людей, живу-

щих с ВИЧ. Тогда смертность от СПИДа в США достигла своего пика. Но несмотря на отчаяние, царившее тогда в сообществе ВИЧ-положительных, активизм развивался, и именно тогда не только люди, живущие с ВИЧ, но и знаменитости начинали с гордостью носить красные ленточки. По мнению основателя и главного редактора журнала Шона Струба, необычная обложка с «обнаженной натурой» отражает важную идею о борьбе за свою жизнь и отсутствии «стыда своего тела». По словам Струба: «Люди, изображенные на фотографии, обладают силой. В жизни им пришлось столкнуться с разными бедами: наркозависимостью, нищетой, бездомностью и дискриминацией всех видов. Но они выжили несмотря ни на что».

**«МИСС ПЛЕЙБОЙ»  
РАССКАЗЫВАЕТ О  
ЖИЗНИ С ВИЧ**

Как сообщает St. Petersburg Times, бывшая модель Ребекка Армстронг возобновила свою работу по профилактике ВИЧ среди американской молодежи. На этот раз она начала выступать перед студентами университетов, рассказывая им о своей жизни с ВИЧ. Ребекка Армстронг всегда была красивой девушкой, настоящей «американской блондинкой», неда-

ром она стала фотомodelью, а в сентябре 1986 года ей присвоили звание «Мисс Плейбой». Тогда она никак не могла ожидать, что в возрасте 22 лет она узнает, что у нее ВИЧ, и врач скажет ей, что ей осталось жить около 2 лет. Сейчас Ребекке 37 лет, и она посвятила свою жизнь ВИЧ-активизму.

В 1994 году мисс Армстронг открыто рассказала о своем ВИЧ-статусе, и с тех пор она занимается развитием собственной программы профилактики ВИЧ. Сама она никогда не пользовалась презервативами, доверяя противозачаточным таблеткам. Студенты, посетившие лекции Ребекки, больше всего были удивлены ее оптимизмом, чувством юмора. Даже когда ей был поставлен диагноз СПИД, Ребекка продолжала жить полной жизнью. Она до сих пор пишет для Плейбоя статьи и временами работает фотомodelью. Также она начала писать книгу о своей жизни.

**ЦИРКУ ПРИШЛОСЬ  
«ПОПЛАТИТЬСЯ» ЗА  
ДИСКРИМИНАЦИЮ**

Как сообщает Agence France Presse, ВИЧ-положительный гимнаст Мэтью Казик получил денежную компенсацию от цирка, руководство которого уволило его из-за ВИЧ-инфекции. Причиной увольнения стала «опасность», которую он якобы представ-

лял для других артистов. Канадский цирк «Cirque du Soleil», в котором работал Казик, является одной из крупнейших развлекательных компаний в мире. Хотя врачи самого цирка вынесли заключение, что Казик может выступать на арене, менеджеры заявили, что компания разрывает контракт с ним. «Когда я был уволен, это был худший день в моей жизни. Подобная дискриминация разрушает мечты и карьеры людей», – говорит гимнаст.

Казик не смирился с несправедливостью и обратился в суд, где его интересы представляла правозащитная организация «Lambda Legal's AIDS Project». Началась общенациональная кампания в поддержку гимнаста. Несколько организаций провели демонстрации протеста перед филиалами цирка в различных городах. В результате длительной судебной тяжбы «Cirque du Soleil» согласился выплатить 600 000 долларов компенсации. Эта сумма – самая крупная из тех, которые выплачивались в результате подобных исков. Однако Казик добился не только денег: по условиям судебного соглашения «Cirque du Soleil» обязан каждый год проводить обучение сотрудников по вопросам ВИЧ/СПИДа. Цирк также изменит официальную политику компании, чтобы дискриминация людей с ВИЧ стала невозможной. ■



# Говорить или не говорить

До сих пор бытует миф, что человек с ВИЧ-инфекцией якобы «обязан» сообщать окружающим о диагнозе. Это не так. Диагноз – это тайна, которая защищена законом. Принудительное раскрытие диагноза – преступление, если его совершает медицинский работник, и безнравственный поступок, если это совершает человек, в чьи профессиональные обязанности не входит соблюдение тайны диагноза. Разглашение ВИЧ-статуса никак не связано с безопасностью окружающих и с профилактикой распространения ВИЧ-инфекции, но может привести к боли и страданиям человека, чей ВИЧ-статус разгласили.

Некоторые люди сохраняют ВИЧ-статус в тайне от всех, другие решают, что «им нечего скрывать» и говорят об этом всем окружающим. Большинство людей решаются сказать о ВИЧ только близким людям. Важно помнить, что открыв секрет, его уже нельзя сделать секретом снова. Это серьезное решение, которое лучше принимать сознательно и осторожно. Раскрытие своего ВИЧ-статуса может иметь как положительные, так и отрицательные стороны.

*Когда открываешься – понимаешь, кто тебе настоящий друг, а кто так... Если боишься, что от тебя отвернутся люди, по каким-либо причинам, то главное знай себе цену как человеку, а отворачиваются и по пустякам, узнав, что ты просто гей или мусульманин. Если человек тебя ценит как человека, то он твой друг и никогда не отвернется ни при каких обстоятельствах.*

Едва ли не самый трудный из множества вопросов, которые вынужден решать для себя человек, получивший положительный результат теста на ВИЧ, – нужно ли сообщать кому-либо о своем диагнозе, и если да, то кому и как.

## Плюсы:

- Не надо больше скрываться и хранить свою тайну.
- Можно откровенно обсуждать волнующие вопросы и получать поддержку.
- Отношения с близкими могут стать более теплыми и искренними, чем раньше.

## Минусы:

- ВИЧ-статус может стать известен другим людям, от которых его хотелось бы скрыть.
- Существует риск дискриминации.
- Отношения могут прекратиться, испортиться, либо стать более натянутыми.

## Общие рекомендации:

Первый и главный совет: не торопитесь! Не принимайте это решение под влиянием эмоций или под чьим-то давлением. Вот некоторые вопросы, которые стоит обдумать перед тем, как рассказать кому-то о своем диагнозе:

- Проясните для себя, по какой причине именно этому человеку вы хотите открыть свой ВИЧ-статус. Для чего вы хотите это сделать?
- Представьте его/ее реакцию. Мысленно проиграйте наилучшие и наихудшие варианты.
- Подготовьтесь к этому разговору. Изучите информацию о ВИЧ-инфекции. Возьмите с собой печатные материалы о ВИЧ/СПИДе, чтобы дать их почитать тому, перед кем собираетесь открыться.
- Посоветуйтесь с кем-то из ВИЧ-положительных, кто уже открылся и готов поделиться опытом.
- Будьте готовы к негативной реакции и не принимайте ее на свой счет. Вы не отвечаете за то, какие страхи или предрассудки могут быть у вашего собеседника и как он/она воспримет ваши слова.

## Работа или учеба

Какими доверительными бы ни были взаимоотношения на работе или в учебном заведении, если вы общаетесь о ВИЧ-статусе хотя бы одному сотруднику или сокурснику, есть вероятность, что рано или поздно об этом будет знать весь коллектив. Большинство сотрудников наверняка не будут готовы к такой информации. Различные формы дискриминации и напряжение в отношениях скорее всего будут неизбежны. Еще хуже, если о ВИЧ узнает руководитель, от решения которого за-

висит, будете ли вы продолжать работать или учиться, так как он сможет легко найти «повод» для увольнения или отчисления.

*Многие фобии, сопровождающие человека, узнавшего, что у него ВИЧ, у меня, к счастью, уже прошли. Правду говорят, что человек привыкает практически ко всему. Сейчас я уже достиг такого уровня, что мне абсолютно безразлично, узнает кто-либо о моем статусе или нет.*

Если почему-либо вы решили сказать работодателю о своей ВИЧ-инфекции, убедитесь, что этот разговор останется между вами и конфиденциальность вашего ВИЧ-статуса будет сохранена. То же касается разговоров с коллегами и сокурсниками.

Следует помнить, что вы не обязаны ставить работодателя или руководителя своего учебного заведения в известность о ВИЧ. Требование предоставить справку о результатах анализа на ВИЧ при поступлении в ВУЗ или при устройстве на работу – незаконно. Проходить обследование на ВИЧ обязаны лишь доноры и некоторые категории медицинских работников. Для оформления медицинской книжки анализ на ВИЧ-инфекцию также не обязателен, и книжку должны оформить и без него. Вас не имеют права уволить из-за ВИЧ, независимо от места работы и специальности.

## Родственники

Рассказать о ВИЧ своим родителям, детям или другим родственникам бывает нелегко. Одни ВИЧ-положительные опасаются, что близкие отвернутся от них, другие – что будут жалеть и опекать, третьи – что не выдержат такого известия. Тем не менее, постоянно хранить свой секрет от семьи может быть тяжело, особенно в такие минуты, когда вам нужны понимание и поддержка.

*Все в моей семье знают, что у меня ВИЧ. Родители поддерживают меня, а двоюродная сестра стала лучшей подругой. Брат делает вид как будто в нашей семье ВИЧ нету. Его жена боится, да и по сей день иногда тоже боится... Хотя им было сложно сначала, но они научились жить с моей ВИЧ-инфекцией.*

Если вы решили поговорить с родственниками на эту тему, будьте готовы к тому, что вам придется оказывать им поддержку или рассказать, куда они могут обратиться за помощью. Незнание и стереотипы у родственников, которые проживают с вами в одной квартире, могут вызвать страх быстрого пути передачи вируса. Близкие могут бояться вас обидеть и не говорить вам об этом, но, например, замачивать в хлорке ваше белье или посуду. Если вы это заметите, постарайтесь не обижаться, а обсудите с родственниками их страхи и предоставьте объективную информацию о том, как передается ВИЧ.

При сообщении своего ВИЧ-статуса будьте готовы к тому, что родственники могут спросить вас, каким образом вам передался ВИЧ. Подумайте, готовы ли вы ответить на этот вопрос, и что вы можете сказать. Сможете ли вы вместе с раскрытием ВИЧ-статуса рассказать о своей личной жизни, сексуальной ориентации или опыте употребления наркотиков. Обсуждение этих вопросов может быть даже более болезненным, чем разговор о ВИЧ, и к ним необходимо специально готовиться.

## Родители

Родителям может быть очень трудно пережить ваше сообщение о ВИЧ-статусе, и им понадобится какое-то время, чтобы научиться с этим жить. Иногда это приводит к тяжелому кризису, вызванному страхом за жизнь ребенка. Некоторые могут испытывать чувство вины, что не смогли уберечь, оказались плохими родителями. Очень важно, чтобы у родителей была возможность поговорить об этих чувствах. Скорее всего, первое время вам придется оказывать им поддержку, которая потребует много внутренних сил. Однако чаще всего родители начинают поддерживать своих детей, и в кризисных ситуациях именно они оказываются рядом.

*Много лет назад умер мой знакомый и только в морге его мать узнала, что у него был ВИЧ. Она сказала: «Неужели он мне настолько не доверял, что за столько лет не смог со мной поделиться?». С одной стороны, ВИЧ для близких проблема, с другой – возможность быть ближе и помогать.*

## Дети

Если в семье у родителей или одного из них ВИЧ, то рано или поздно встанет вопрос: стоит ли детям знать об этом? Все дети реагируют на подобное сообщение по-разному. Они могут почувствовать страх, что их мама или папа собираются умереть, или что сами они могут «подхватить» ВИЧ. Однако раскрытие ВИЧ-статуса может уменьшить чувство изоляции и тревоги, положить конец необходимости «жить с грузом» семейной тайны, предоставить детям информацию, которая позволит им почувствовать контроль над ситуацией в семье.

*Моя дочь была уже взрослой, поэтому я сказала ей, когда тест оказался положительным. Я сказала ей, что мне страшно. Мы обе плакали, но она сказала, что любит меня и что это не изменится. Она сказала, что я должна начать заботиться о себе, чтобы как можно дольше оставаться здоровой.*

Важно, чтобы информация о ВИЧ была понятна, поэтому нужно будет адаптировать ее к возрасту ребенка. Также нужно обсудить с ним вопрос сохранения тайны, так как при ее разглашении дети могут страдать от предрассудков и дискриминации со стороны детей и взрослых. Даже если ваш ребенок пока слишком мал, подумайте, как и когда сможете рассказать ему о своем ВИЧ-статусе.

## Сексуальные партнеры

Особенно нелегко бывает открыться перед теми людьми, с которыми у вас были или могут быть сексуальные отношения. Сообщение о ВИЧ иногда приводит к разрыву отношений, поэтому некоторые предпочитают вообще не говорить об этом, боясь потерять близкого человека. Некоторые решают сразу сообщать свой ВИЧ-статус, считая, что если человек из-за этого уйдет, то с ним не стоит связываться. Однако в этом случае есть риск, что человек без вашего согласия расскажет другим о вашем ВИЧ-статусе. Также человек может повести себя неадекватно, и в этом случае не исключен риск насилия.

Для того, чтобы избежать подобных проблем, многие люди с ВИЧ стараются встречаться только с ВИЧ-положительными, например, знакомятся с дру-

гими людьми с ВИЧ в СПИД-центрах или на группах взаимопомощи, публикуют объявления в специализированных службах знакомств. Однако и такой подход не гарантирует отсутствие проблем в отношениях, к тому же мы не властны над чувствами, а любовь не учитывает ВИЧ-статус. В конечном итоге большинство людей с ВИЧ создают дискордантные пары, в которых один партнер ВИЧ-положительный, а другой ВИЧ-отрицательный. И надо отметить, что большинство таких пар довольны своими отношениями, помогают и поддерживают друг друга.

*Я не скрываю свой ВИЧ-статус, но при этом и не афиширую его... Если честно, то я совсем запутался – кто знает, что я ВИЧ-положительный, а кто нет. Один раз знакомый спрашивает: «Что это за таблетки?» А я: «терапия СПИДушной». И только тут понимаю, что не говорил ему, что у меня ВИЧ.*

Некоторые люди с ВИЧ, прежде чем раскрыть любимому человеку, стараются узнать, как он может отнестись к подобному известию, «закидывают удочки». Например, одна девушка приносила молодому человеку буклеты о ВИЧ, ссылаясь на то, что знакомые работают в СПИД-сервисной организации и дали почитать. Некоторые используют удобные случаи для того, чтобы узнать, что партнер думает о проблеме СПИДа, например, обсуждают с ним или с ней фильмы и передачи по этой теме.

*Говорить или нет — это решать только самому. Прежде чем сказать, лучше подготовить человека к этому. Предоставить ему информацию и лучше не говорить, пока не примешь свой диагноз. Ведь если ты сможешь объяснить человеку, что в ВИЧ нет ничего ужасного и ты с этим нормально живешь, и он может не бояться, то тогда он поймет. А незнание порождает СПИДофобию.*

Кто-то старается сначала построить близкие взаимоотношения, и только поняв, что это «любовь на всю жизнь», сообщает о ВИЧ и вступает в сексу-

альные взаимоотношения. Другие люди считают, что человек сам должен нести ответственность за то, сможет ли он принять ВИЧ-статус партнера, и сообщают об этом как можно раньше. У всех этих подходов есть и плюсы, и минусы, так что здесь невозможно дать однозначный совет. Если вы начинаете сексуальные отношения, – прислушайтесь к себе, старайтесь как можно лучше узнать другого человека и поступайте так, как вам подскажет сердце и опыт.

## Медицинские работники

Врачам различных специальностей может быть важно знать о всех ваших заболеваниях, в том числе о ВИЧ-инфекции, для того чтобы лечение было наиболее безопасным и адекватным. Тем не менее, до сих пор встречаются случаи отказа в оказании медицинской помощи, если у пациента ВИЧ. Так что при обращении в медицинские учреждения общего профиля вам скорее всего придется решать вопрос – говорить ли врачу о своем ВИЧ-статусе.

Прежде чем сообщить о ВИЧ-статусе постарайтесь заранее узнать, какова политика в отношении ВИЧ-положительных в данном учреждении. Для этого можно позвонить руководству и, не называя себя, спросить, будут ли они оказывать помощь человеку с ВИЧ. Можно найти врача нужной специальности, который адекватно относится к ВИЧ, спросив знакомых ВИЧ-положительных. Ваш лечащий врач в СПИД-центре также может подсказать, в каком лечебном учреждении вас примут. С другой стороны, вы можете просто не сообщать о ВИЧ, но в некоторых случаях знание о ВИЧ-статусе пациента важно для верной диагностики и лечения.

При госпитализации в некоторых лечебных учреждениях проводят тестирование на ВИЧ, но по закону вы имеете право от него отказаться, и этот отказ не должен привести к отказу в оказании медицинской помощи. Если вам не хотят оказывать медицинскую помощь из-за вашего ВИЧ-статуса, попросите официальный отказ с обоснованием. В этом случае вы можете обратиться к своему врачу в СПИД-центре для консультации по данной ситуации либо написать официальную жалобу на имя руководителя учреждения (ее лучше официально зарегистрировать), также вы можете обратиться с жалобой в департамент здравоохранения. ■

# ЗНАКОМСТВА

Людам с ВИЧ сложно найти близкого человека, который понимает, что такое жизнь с вирусом. Еще сложнее встретить спутника жизни. Теперь ВИЧ-положительные могут найти друзей, партнера или возлюбленного в интернете на сайте «Перекресток».

Уникальная интернет-служба знакомств, созданная специально для ВИЧ-положительных, позволит отыскать каждому свою мечту.

[www.love.aids.ru](http://www.love.aids.ru)



Региональная  
Общественная Организация  
"Сообщество людей, живущих  
с ВИЧ/СПИДом"

## ГРУППА ВЗАИМОПОМОЩИ ДЛЯ ЛЖВС

Консультации по различным  
вопросам жизни с  
ВИЧ/СПИДом

Телефон: 542-04-79  
(пн.-пт. с 10:00 до 18:00)

[plwha\\_russia@mail.ru](mailto:plwha_russia@mail.ru)

<http://www.positivcnct.ru/>

# ЗДЕСЬ МОГЛА БЫ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

По вопросам размещения рекламы  
в бюллетене обращайтесь в Просветительский центр «ИНФО-Плюс».

☎ Тел.: 289.8414



## Группа взаимопомощи для ВИЧ+ женщин

Консультации по вопросам  
ВИЧ/СПИДа, репродуктивного  
здоровья, планирования семьи

Консультации психолога

Звоните: 760 8779  
(по будням с 10:00 до 20:00)

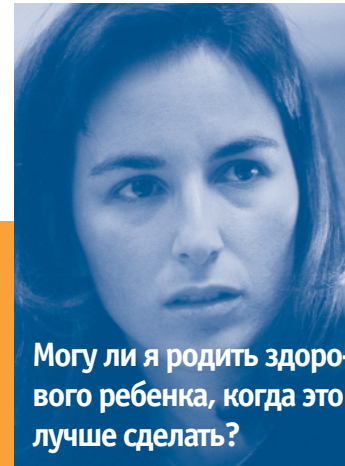
Электронная почта: [care@afew.org](mailto:care@afew.org)  
Веб-сайт: [www.afew.org](http://www.afew.org)



У сына нашли ВИЧ.  
Можно ли ему как-то  
помочь?



Я встречаюсь с девушкой,  
но не знаю, как  
сказать ей про ВИЧ.



Могу ли я родить здорового  
ребенка, когда это  
лучше сделать?

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:  
**933.4232**

Ежедневно с 11:00 до 23:00  
кроме понедельника

Опытные операторы,  
прошедшие специальное  
обучение, всегда готовы  
выслушать и предоставить  
информацию.  
Все звонки анонимны.



# У вас есть вопросы? Ищите ответы...

# Жизнь с ВИЧ на театральных подмостках

**Т**ак разворачивается действие спектакля «Кто следующий?», который уже далеко не первый сезон идет на сцене московского театра-студии «Подвал». Без преувеличения можно сказать, что спектакль уникален – это единственный российский спектакль, рассказывающий о жизни с ВИЧ.

История спектакля началась 7 лет назад, когда Юлия Шевелева, художественный руководитель театра-студии, впервые столкнулась с проблемой ВИЧ/СПИДа – она узнала, что у одного из ее друзей ВИЧ. Юлия поняла, что у молодежного театра-студии есть уникальная возможность рассказывать подросткам и молодым людям о том, что может коснуться каждого из них – о ВИЧ. Тогда и возникла идея создания этого спектакля.

Сюжет создавался долго, много раз переписывался. К чести создателей пьесы нужно сказать, что сюжет не был взят «с потолка», в его разработке участвовали сами люди, живущие с ВИЧ. Они встречались с авторами пьесы и актерской труппой, делились своим опытом, мыслями и идеями. Именно благодаря этому неоценимому вкладу спектакль получился таким жизненным и пронзительным.

Сюжет спектакля не похож на сказку – после того, как становится известно о ВИЧ-статусе, главному герою предстоит столкнуться с дискриминацией, предательством друзей, научиться справляться с проблемами, о которых раньше он даже подумать не мог. Однако спектакль никак нельзя назвать «чернухой» или «страшилкой»: он

говорит о реальной жизни с ВИЧ, где есть свои горести, но есть и свои победы.

«*Мне кажется, в спектакле хорошо показано, какими «сволочными» могут быть наши СМИ и что к общению со всякими журналистами нужно относиться крайне осторожно – иначе о ВИЧ будет знать весь город. Фактически в пьесе показаны все стереотипы, которые только есть в нашем обществе. Очень жаль, что по ходу спектакля их не все опровергли.*»

**Ирина, зритель**

С помощью своих героев актеры театра опровергают расхожие мифы и предрассудки общества. Не нарушая естественного развития сюжета, говорится и о путях передачи вируса, и о том, что ВИЧ встречается не только у «социально нежелательных» групп населения. После спектакля становится очевидным, насколько нелепы и иррациональны предубеждения против ВИЧ-положительных людей и что никто не застрахован от того, чтобы оказаться «следующим». При этом зрителям не читают «кнотаций» и «лекций», информация упоминается во время истории, настолько эмоциональной, что многие во время спектакля не могут удержаться от слез. Авторы пьесы даже часто спрашивают, насколько правильно заставлять зрителей плакать. На что постановщики неизменно отвечают: «Лучше они будут плакать в театре, чем в жизни».

«*Мне очень понравились актеры. Несмотря на то, что они очень молодые, играли они так, что временами был «мороз по коже». Сама пьеса во многих моментах была спорной, но, в конце концов, у меня сложилось полное ощущение того, что эта история реальна. Что она могла произойти в каком-нибудь маленьком городе и 5 лет назад, и в наши дни.*»

**Лена, зритель**

Каждый находит в этом спектакле что-то свое. Для «пока» ВИЧ-отрицательных людей «Кто следующий?» – возможность впервые задуматься о проблеме ВИЧ/СПИДа, о том, как предохранить себя, и о том, что у них тоже есть свои предрассудки. Для ВИЧ-положительных – это возможность вспомнить, как они сами узнали о диагнозе, увидеть в истории Гнома отражение своей собственной истории. Недаром многие ВИЧ-положительные юноши (и девушки) говорят после спектакля, что эта пьеса о них.

Последний в этом сезоне спектакль «Кто следующий?» состоялся 16 мая, в Международный день памяти умерших от СПИДа. Большинство зрителей были молодыми людьми – ровесниками героев пьесы. Среди них были как ВИЧ-положительные, так и ВИЧ-отрицательные. После спектакля его создатели, актеры, а также зрители обсуждали пьесу и просто общались, благо в «Подвале» обстановка на удивление дружелюбная и неформальная. Возникали даже жаркие споры о том, насколько сейчас актуальна пьеса.

«*Мне очень понравился спектакль. Многие говорили, что там нужно изменить, но я думаю, что это не правильно. Это ведь художественное произведение, оно такое, какое есть. Мне кажется, главное, что кто-то вообще ставит такие спектакли о ВИЧ-положительных. Проблема не в том, что правильно или неправильно в этой пьесе, а в том, что таких пьес должно быть как можно больше.*»

**Андрей, зритель**

Вероятно, что споры и разногласия относительно спектакля – только на благо. В конце концов, он может нравиться или не нравиться, но равнодушным не оставляет никого. А значит, авторы пьесы достигли своей цели – заставили задуматься над поставленными вопросами, и есть надежда, что, найдя ответы на эти вопросы, мы изменим отношение окружающих людей к ВИЧ и к людям, кого эпидемия затронула лично. ■

**Театр-студия «Подвал».**  
Новые спектакли по пьесе «Кто следующий?» начнутся в следующем сезоне, с осени 2004 года. Точные даты и время спектаклей можно узнать на веб-сайте театра или по телефону. Адрес: ул. Остоженка, д. 8, стр. 2.  
<http://www.podval.info>  
Телефон: (095) 202.0279

«*События, происходящие на сцене, заставляют зрителей – ровесников актеров задуматься, глубоко переживать, иногда даже плакать. И это, наверно, хорошо, ведь чем больше они поймут в зрительном зале, тем меньше им придется плакать в жизни.*»

**Юлия Шевелева,  
руководитель театра-студии «Подвал»**

Его зовут Гном. Ему 18 лет, и он жил как все – учился в школе, тусовался с друзьями. Влюбился в девушку, но обломался при попытке первого сексуального контакта. Заботливые друзья предложили помочь – познакомить с другой девушкой, которая всему научит. Договорились о встрече и показали, как пользоваться презервативом, сказав «не забудь». А он решил в тот вечер выпить побольше и забыл. Через два месяца привычная жизнь «как у всех» развернулась на 180 градусов – он узнал, что у него ВИЧ.

# ВИЧ в Сети:

## основные принципы

**Н**ачало Интернету было положено в середине семидесятых в виде правительственной коммуникационной сети США. Однако в течение 20 лет Интернет стал самым современным и удобным средством общения и поиска информации. Интернет – самая мощная коммуникационная система, это огромная сеть компьютеров, разбросанных по всему миру.

### Чем так хорош Интернет?

**Доступность.** Не всегда есть возможность обратиться за профессиональной консультацией по вопросам ВИЧ, а вот Интернет-кафе сейчас есть практически в любом городе. Фактически Интернет – гигантская библиотека, которая постоянно растет и попасть в которую может каждый.

**Анонимность.** Часто у людей с ВИЧ возникают опасения при поиске информации о ВИЧ: вдруг таким образом станет известен их ВИЧ-статус. Интернет предоставляет уникальную возможность обсуждать вопросы, связанные с жизнью с ВИЧ, оставаясь при этом фактически неизвестным и никем не узнаваемым. Правда, это возможно только при соблюдении разумных правил предосторожности.

**Отсутствие географических границ.** Хотите узнать, что было нового на последней конференции по СПИДу, которая проходила где-нибудь в ЮАР? Познакомиться с ВИЧ-положительным из Владивостока? В Интернете нет границ, вы можете находиться в любом городе, чтобы примкнуть к большой виртуальной семье.

### Где искать нужные сайты?

Существуют несколько «направлений поиска» нужного сайта (нескольких связанных между собой Интернет-страниц с общим адресом):

**Каталог** — каталогизированная коллекция ссылок на различные сайты, например, известные англоязычные каталоги – Yahoo! (<http://yahoo.com>) и About (<http://about.com>). Каталоги обычно имеют разделы и подразделы (в них почти всегда есть подраздел, связанный со СПИДом). Поиск в такой системе очень прост: вы

просто переходите от более крупного к более мелкому разделу каталога.

**Поисковая система** — в народе «поисковик» ищет во всем Интернете, индексируя страницы, найденные в сети, и выдавая результаты поиска при вводе пользователем поискового запроса. Примеры поисковых систем: Yandex (<http://yandex.ru>) и Google (<http://google.com>). Для запроса вам нужно будет придумать адекватные ключевые слова или фразы, которые могут встречаться на нужном сайте. Аналогичные системы поиска могут быть на самих сайтах – это позволяет быстро найти нужный материал.

**Ссылки на тематических сайтах** – практически на любом уважающем себя Интернет-ресурсе есть ссылки на сайты по этой теме. Если вы нашли новый сайт о ВИЧ/СПИДе, обязательно загляните в рубрику «Ссылки» (Линки, Links), где авторы сайта собрали аннотированные ссылки на другие ресурсы. Самые нужные и интересные сайты находятся зачастую именно таким образом.

### Информационные ресурсы

Интернет может стать настоящим «золотым дном» для ВИЧ-положительных, ищущих информацию о лечении, здоровом образе жизни, просто о том, как живут другие люди с ВИЧ. В Интернете вас могут ждать: обзоры последних конференций, статьи о лечении, последние новости о происходящем в области СПИДа. Однако к информации в Интернете всегда нужно относиться с известной долей скептицизма.

Важный совет: не становитесь «жертвами рекламы». Если сайт поддерживает коммерческая организация, то информация на нем может оказаться предвзятой. Особенно опасны многочисленные сайты шарлатанов, обещающих «исцеление» от СПИДа. Наиболее объективную информацию предоставляют независимые сайты, не имеющие коммерческих целей.

### Виртуальное общение

В последнее время появился термин «Интернет-сообщества» – люди, объединенные общей целью или ин-

тересами в Интернете. Онлайн-новые сообщества людей с ВИЧ активно создаются и развиваются. Есть несколько видов «виртуального общения» с другими людьми:

**Чат** – приложение, позволяющее «поболтать» с другими пользователями Интернета в режиме реального времени. Однажды «подсев» на общение в чате, остановиться уже трудно.

**Форумы** (от латинского forum – место выступлений, высказываний) – своеобразная «Доска объявлений». Обычно служит для обсуждения какой-либо проблемы в течение длительного времени. При этом создается тема для обсуждения, на которую каждый из посетителей данного форума может послать свой ответ.

**Службы знакомств** – познакомиться можно в чате или на форуме, но существуют также специализированные сайты для поиска «второй половинки» и новых друзей. Специализированных служб для ВИЧ-положительных немного, но они пользуются большой популярностью.

Общаясь в Интернете, следует с большой осторожностью сообщать о себе любую личную информацию – ведь никогда не знаешь точно, кто твой собеседник, хотя при общении каждый день в чате кажется, что вы «давние знакомые». Также будьте внимательны, публикуя адрес электронной почты в Интернете, в этом случае вы можете начать получать «спам» – рассылки нежелательной рекламы, например, от тех же шарлатанов.

Другой сложностью общения в Интернете являются некоторые пользователи, которые, пользуясь анонимностью Интернета, начинают хамить другим людям. Важно понимать, что это почти неизбежное зло, и это не отменяет того факта, что с большинством людей в Интернете можно общаться. Не менее важно самим соблюдать правила «сетевой этикета» и быть терпимее к другим. В конце концов, все мы – одно сообщество, не важно, в Интернете или нет. ■

■ <http://aids.ru/links>  
Сборник аннотированных ссылок портала Aids.ru. Здесь можно найти десятки ссылок на сайты на русском, английском и других языках, посвященных ВИЧ/СПИДу и смежным вопросам.

■ <http://aids.about.com>  
Англоязычный раздел по ВИЧ/СПИДу каталога About, разделенный на несколько подразделов. Ведущий раздела, собирающий для него ссылки, – ВИЧ-активист и медицинский работник.

Казалось бы, «Всемирная паутина» появилась не так давно, а уже опутала своими оптоволоконными нитями весь мир. Однако у ВИЧ-положительных людей есть свои причины, чтобы «подсесть» на Интернет. Многие люди с ВИЧ уже оценили возможности Интернета, где буквально за секунды можно получить доступ к информации практически по любому вопросу.

# ПРАВА ЛИЧНОСТИ

Очень часто мы уступаем другим, позволяя ущемлять наши права и вытирать о себя ноги. Эти простые правила позволяют никогда не терять самоуважение. Текст неизвестного автора долгое время висел в комнате, где проходила группа «Позитив». Многие люди до сих пор уверяют, что регулярно вспоминают «права», и это действительно работает.

## Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить «Нет, спасибо», «Извините, нет»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Поблизкому(ой), даже если другим хочется всего общества;
- На свои собственные чувства – независимо от того, принимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

## Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным(ой) на 100%;
- Следовать за толпой;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- Выбиваться из сил ради других;
- Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- Мириться с неприятной ситуацией;
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- Делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, чего на самом деле вам не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то несправедливого поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

# А Н Е К Д О Т Ы

Пациент просыпается в отдельной палате дорогой клиники. У его постели раздается телефонный звонок: «Это ваш доктор!» – сказал серьезный голос, – «Мы только что получили результаты батареи ваших анализов. У вас обнаружили СПИД, сифилис, гонорею и туберкулез».

«Черт возьми, доктор!» – сказал перепуганный пациент – «и как вы собираетесь меня лечить?»

Доктор объяснил: «Прежде всего, мы посадим вас на строгую диету – пицца, маца, блины и хлеб пита».

«Это мне поможет?» – спросил пациент.

«Не думаю», – сказал доктор, – «но это – единственное питание, которое мы можем просунуть под дверь».

...

После ночи разврата проститутка спрашивает клиента:

– У тебя точно есть справка, что у тебя нет СПИДа?

– Да.

– Теперь можешь ее порвать.

...

На уроке полового воспитания. Вовочка:

– Марьяна, а от комаров можно СПИДом заразиться?

Учительница:

– Тебе что, голубых мало?

...

Возвращается муж из командировки и с порога жене:

– Я тебе дефицит привез!

– Какой?

– Иммунный!

...

Врач у пациентки спрашивает:

– Скажите, только честно, у Вас СПИД есть?

Она не понимает, что значит СПИД, и думает: «Скажу, что нет – подумает, что жадина, что да – начнет проводить». Подумав, говорит:

– Есть, но только очень-очень мало...

Во время проведения акции по сбору средств в Фонд борьбы со СПИДом отличился ученик пятого класса Вова Сидоров. Ему удалось собрать 129 средств.

...

Человек заходит к друзьям и видит, что они ширяются, причем одной иглой, передавая ее по кругу. Тот в шоке спрашивает: «Вы что, обалдели, СПИДа не боитесь?» Один из них отвечает: «Да все под контролем, расслабься, мы все презервативы одели».

...

Мама приходит домой и видит записку от дочки: «У меня все хорошо, СПИД». Мама в панике ждет возвращения дочки, подлетает к ней, требуя объяснить, что это значит. Дочка удивленно отвечает: «Ну как же, значит – Сахар Приобрела Ищи Дрожжи».

...

Познакомился парень с девушкой, привел ее к себе домой. У них был великолепный секс, а утром она спрашивает:

– У тебя, случайно, ВИЧа нет?

– Ну что ты! Нет, конечно!

– Фу, слава Богу – а то я боялась, что второй раз подцеплю.

...

Встречаются три девушки и рассказывают, как кому больше сексом нравится заниматься. Одна говорит: «Я люблю позу сверху». Другая: «А я позу сзади». Третья: «А я, девочки, люблю позу Родео». «А это как?» – спрашивают другие. «Залазишь на мужика сверху, говоришь, что у тебя ВИЧ и пытаешься удержаться».

...

Тусовка... парни веселятся, только один Леха грустит.

– Леха, что с тобой?

– Да вот... У моей девушки ВИЧ обнаружили... Да пошутил я, че вы так все поблдедели?!

## Информационный бюллетень «Позитив»

Главный редактор: Николай Недзельский, заместитель главного редактора: Елизавета Морозова, редколлегия: Ирина Деобальд, Ирина Зарочинцева, Джамиля Каюмова, Андрей Семидоцкий, Юлия Величина, корректура: Анна Лазуткина, Дина Баранова, дизайн и верстка: Константин Косачев, рисунки: Наталия Вдовина.

Использованные источники: Agence France Presse; Aegis.com; Aidsmap.com; Aids.ru; Australian magazine; BBC; Body Positive; Drugpolicy.ru; GMHC.com; International Journal of Cancer; AIDS journal; Jim Young «Making Space for PHAs»; Reuters; St. Petersburg Times; USA Today; Worldbank.org.ru; Журнал «Обозреватель»; РИА «Новости».

Выпускается БФ «Просветительский центр «ИНФО-Плюс»



При поддержке:

PSI Population Services International



The United States Agency for International Development



и Министерства здравоохранения РФ.

При сотрудничестве с:

Московским городским центром профилактики и борьбы со СПИДом, Московским областным центром профилактики и борьбы со СПИДом.

Распространяется бесплатно.

Тираж 999 экземпляров. Адрес редакции: Россия, 129110, Москва, а/я 3. Телефон: (095) 289.8414. E-mail: infoplus@aims.ru. Перепечатка материалов бюллетеня невозможна без разрешения редакции.

© Просветительский центр «ИНФО-Плюс», 2004