



Всероссийское объединение ЛЖВ организовано!

Официально об этом было объявлено на Первой всероссийской конференции «Гражданское общество в противодействии ВИЧ/СПИДу в РФ: проблемы, успехи, перспективы», которая проходила в Москве с 22 по 24 января с.г.

Председателем ВО ЛЖВ был избран Владимир Маяновский (интервью с ним читайте на с. 6)

Целью конференции было обсуждение возможностей усиления роли и эффективности работы гражданского общества в противодействии эпидемии ВИЧ-инфекции в РФ. Наряду с представителями российских общественных организаций, людей, живущих с ВИЧ, независимых экспертов в конференции

приняли участие представители Министерства здравоохранения и социального развития РФ, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом, а также других государственных структур и органов власти.

В течение трех дней участники обсудили такие актуальные для гражданского общества вопросы, как участие НКО в реализации национальной политики государства по противодействию эпидемии; формы и принципы взаимодействия НКО друг с другом, а также с органами государственной власти и частным сек-

тором; устойчивое развитие организаций гражданского общества, работающих в области борьбы с ВИЧ/СПИДом.

По результатам конференции участниками был принят итоговый документ, отражающий решения и рекомендации для достижения универсального доступа к терапии, а также были приняты позиционные документы общественных организаций в отношении более широкого вовлечения людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, в противодействие эпидемии ВИЧ-инфекции, снижение вреда и профилактики ВИЧ-инфекции.

*Репортаж о конференции
читайте на с. 2.*

В номере:

- Первая всероссийская конференция «Гражданское общество в противодействии ВИЧ/СПИДу в РФ: проблемы, успехи, перспективы»
- Владимир Маяновский: «Сообщество создается людьми и для людей»
- Вести отовсюду
- Как справиться с навязчивым страхом

Орловская региональная
общественная
организация
«Феникс ПЛЮС»
www.orelaid.ru

На сайте газеты открыт
форум для общения.
Заходите!
www.hiv-aids.ru



8-800-200-5555

на линии дежурят

ВИЧ-положительные консультанты

Горячая линия «Шаги»

Все звонки бесплатны!

Мы знаем, как с этим ЖИТЬ!

www.confids.ru



Главная цель конференции – усиление роли и эффективности работы гражданского общества в противодействии эпидемии ВИЧ-инфекции в РФ путем объединения усилий гражданского общества и выработки принципов внутрисекторного и межсекторного взаимодействия НКО, представителей властей разного уровня и бизнес-структур.

Первая всероссийская конференция «Гражданское общество в противодействии ВИЧ/СПИДу в РФ: проблемы, успехи, перспективы»

День первый. Тема: «Универсальный доступ»



С приветственной речью перед участниками конференции выступил **Михаил Рукавишников**, председатель правления РОО «Сообщество ЛЖВ». Открывая конференцию, М. Рукавишников подчеркнул значимость данного события для всех участников, задействованных в процессе противодействия распространению эпидемии ВИЧ/СПИДа в Российской Федерации.



Дементьева Лариса Александровна, заместитель начальника отдела организации надзора за ВИЧ/СПИДом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, выступила с презентацией, которая была посвящена формированию национальной политики в сфере противодействия распространению эпидемии ВИЧ/СПИДа и перспективам достижения целей универсального доступа к 2010 г.



Покровский Вадим Валентинович, руководитель Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом, посвятил свой доклад теме формирования эффективных стратегий противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа. Вадим Валентинович подчеркнул, что эффективность стратегий можно определять по двум показателям: снижение числа новых случаев заражения ВИЧ и увеличение продолжительности и качества жизни людей, живущих с ВИЧ.



Презентация **Шлемской Валерии Вадимовны**, главного специалиста отдела по вопросам благополучия человека Департамента благополучия человека, науки, образования Министерства здравоохранения и социального развития, была посвящена вопросам формирования политики и нормативно-правового обеспечения гарантий государства по оказанию медицинской помощи людям, живущим с ВИЧ.



Владимир Маяновский, и.о. председателя Всероссийского объединения людей, живущих с ВИЧ, в своем докладе рассказал об участии сообщества людей, живущих с ВИЧ, в достижении национальных целей по обеспечению универсального доступа. В. Маяновский обозначил приоритетные цели, которые ставит перед собой Всероссийское объединение ЛЖВ (ВО ЛЖВ): равноправное участие ЛЖВ в лечении, в том числе уязвимых и маргинализированных групп, участие сообщества ЛЖВ в принятии важных законов, касающихся ВИЧ-инфекции на различных уровнях, полноценное участие сообщества ЛЖВ в государственных, национальных программах, направленных на борьбу с эпидемией ВИЧ-инфекции, привлечение внимания к профилактике, в том числе третичной, снижение стигмы и дискриминации по отношению к ЛЖВ и людям, затронутым эпидемией.



Презентация **Дениса Камалдинова**, председателя Совета Национального форума НКО, работающих в сфере ВИЧ/СПИДа в РФ, носила название «Эпидемия ВИЧ-инфекции и общественный сектор России: некоторые вопросы современной ситуации». Что происходит с эпидемией ВИЧ в Российской Федерации? Что делается? Достаточны ли усилия? Где профилактика? Откуда стигма? Что делают НКО? Как строятся отношения НКО федерального и местного уровней? Все эти и другие вопросы Денис задавал себе и участникам конференции. Отвечая на вопросы, выявил ряд проблем сектора НКО, которые необходимо решать.



Представители трех сетей: Всероссийской сети снижения вреда (**Виталий Джума**, фото слева), ВО ЛЖВ (**Алексей Бурлак**, в центре) и Национального Форума НКО, работающих в области ВИЧ/СПИДа (**Денис Ефремов**), представили позиционные документы, принятие которых планируется в последний день конференции.

День второй. Тема: «Взаимодействие»



Второй день конференции начался с представления результатов, достигнутых участниками конференции в первый день работы. **Владимир Балакирев**, фасилитатор конференции, сделал презентацию промежуточных результатов наработок малых групп. В первый день конференции шесть групп разработали основные направления деятельности в области достижения целей универсального доступа, направленных на наиболее затронутые ВИЧ группы: ЛЖВ, МСМ, наркопотребители, лица, содержащиеся в МЛС, женщины, дети и молодежь.



Иван Варенцов, специалист-координатор проекта фонда «Российское здравоохранение», представил участникам конференции информацию о реализации первой фазы программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИДу», финансируемой Глобальным фондом по борьбе с ВИЧ/СПИДом, туберкулезом и малярией. Основные успехи Программы: увеличилась поставка АРВ-препаратов в регионы по сравнению с 2006 годом; в каждом из 22 регионов, где реализуется Программа, созданы референс-лаборатории; налажены поставки материалов и реагентов; проводится обучение специалистов, ведется работа со СМИ и т.д.



Виктория Доллен, руководитель программного отдела Открытого института здоровья, выступила перед собравшимися с презентацией о реализации приоритетного проекта «Здоровье» и рассказала об извлеченных уроках из опыта реализации государственного заказа со стороны НКО.



Игорь Пчелин, председатель Общественного фонда «Шаги» и исполнительный директор ВО ЛЖВ сделал объявление о том, что в первый день работы конференции был избран полномочный председатель Всероссийского объединения ЛЖВ. Им стал Владимир Маяновский. Присутствующие встретили данную новость аплодисментами.

После обеда состоялась работа шести круглых столов, посвященных путям оптимизации взаимодействия НКО и госструктур для достижения национальных целей по обеспечению универсального доступа по наиболее затронутым ВИЧ группам: женщины, дети и молодежь, наркопотребители, лица, содержащиеся в местах лишения свободы, МСМ, ЛЖВ. Представители государственных структур и гражданского общества имели возможность обсудить проблемы и сообща, путем дискуссии, найти пути решения. Результаты дискуссий были представлены на пленарном заседании в конце дня.

День третий. Тема: «Устойчивость и развитие»



Мария Ибрагимова, заместитель руководителя программы «Здоровье на работе» МБО «Глобальная бизнес-коалиция против ВИЧ/СПИДа, туберкулеза и малярии/Трансатлантические партнеры против СПИДа», осветила перспективы участия бизнеса в борьбе с ВИЧ/СПИДом в России в рамках межсекторального подхода. Мария рассказала участникам о деятельности коммерческих компаний РФ в сфере противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа. Относительно наличия в компаниях профилактики ВИЧ: 15% компаний уже сегодня проводят профилактические мероприятия для персонала, 10% собираются в будущем практиковать профилактические мероприятия. Для проведения мероприятий по профилактике у ТППС/ГВС имеется специально разработанная программа «Здоровье на работе» для использования компаниями на рабочих местах. По этой программе в России уже был проведен ряд тренингов в 8 регионах.



Юлия Кондинская, директор фонда «Сибирь СПИД-Помощь», рассказала о роли НКО в реализации программ профилактики, лечения, ухода и поддержки больных ВИЧ/СПИДом в РФ и представила результаты исследования, проведенного в рамках инициативы «Координация в действии. Применение «трех ключевых принципов» эффективного противодействия ВИЧ/СПИДу в Российской Федерации». Исследование было направлено на выявление потенциала некоммерческих общественных организаций, объединений и инициативных групп, работающих в области ВИЧ/СПИДа в стране. База НКО упрощает взаимодействие, облегчает и налаживает поиск новых партнеров, ресурсов, информации.

База НКО на сегодняшний день включает в себя 53 НКО и размещена в Интернете по адресу: www.hivorg.mednet.ru

Кроме того, в последний день конференции состоялось 6 семинаров по следующим темам:

- «Современные подходы к поддержанию приверженности у ПИН», который провели Андрей Злобин, руководитель программы «Расширение доступа к АРВТ и приверженность лечению» РОО «Сообщество ЛЖВ» и Даша Очерет, координатор по работе с сообществом НП ВССВ.

- «Профилактика на рабочем месте», семинар проводила Галина Афанасьева, координатор проекта Международной организации труда «Программа просвещения на рабочих местах по вопросам ВИЧ/СПИДа».

- «Информационные кампании и взаимодействие со СМИ», проводили Кочинева Анна, специалист по связям с общественностью фонда «Фокус-Медиа» и Баркалова Оксана, менеджер проектов фонда «Фокус-Медиа».

- Борзунова Елена, директор Томского регионального некоммерческого благотворительного

фонда «Томск-АнтиСПИД», провела семинар на тему «Туберкулез и ВИЧ-инфекция».

- Маркарян Людмила, председатель саратовского регионального отделения Российского благотворительного фонда «НАН», провела семинар «Подготовка проектных предложений».

- «Правовые аспекты создания и деятельности НКО в России: алгоритм действий правоприменителя» — так назывался семинар, который провела Чекмарева Юлия, директор по правовым вопросам САФ Россия.

Параллельно с запланированными семинарами прошла встреча, посвященная подготовке национального странового отчета РФ 2008 года по мониторингу выполнения Декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом.

На закрытии конференции состоялось принятие Резолюции конференции, а также позиционных документов «Снижение вреда», «Вовлечение людей, живущих с ВИЧ, в противодействие эпидемии ВИЧ-инфекции» и «Профилактика ВИЧ-инфекции».



РЕЗОЛЮЦИЯ

ИТОГОВЫЙ ДОКУМЕНТ КОНФЕРЕНЦИИ

Москва, 24 января 2008 г.

Участники Первой всероссийской конференции «Гражданское общество в противодействии ВИЧ/СПИДу в Российской Федерации: успехи, проблемы, перспективы», собравшиеся 22–24 января 2008 г. в Москве, представляющие гражданское общество в лице сообщества людей, живущих с ВИЧ, и более 200 общественных организаций и инициативных групп из более чем 65 городов Российской Федерации, а также государственные, международные, общественные и некоммерческие организации, научные, медицинские и правозащитные учреждения,

ссылаясь на Конституцию Российской Федерации, Декларацию ООН о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом 2001 г., принцип расширения участия людей, живущих с ВИЧ, в противодействии эпидемии, озвученный в Декларации Парижского саммита по СПИДу 1994 г., цели универсального доступа к профилактике, лечению, уходу и поддержке для людей, живущих с ВИЧ,

подчеркивая необходимость межсекторного взаимодействия и укрепления сотрудничества между государством и общественными организациями для повышения эффективности совместных усилий в ответ на эпидемию,

подчеркивая, что здравоохранение, являясь одной из ключевых сфер, в которых формируются условия качества жизни и благополучия человека, представляет собой приоритетную область реализации социальных прав граждан и совершенствования государственной политики,

признавая, что здоровье, как один из ключевых факторов человеческого потенциала, повышения уровня жизни, укрепления конкурентоспособности страны и национальной безопасности, зависит не только от прогресса науки и техники, но и от соответствующих политических мер и решений и институциональных условий,

приняли следующие решения и рекомендации для достижения универсального доступа:

Универсальный доступ

1. Исходя из того, что эффективность ответа на вызовы эпидемии заключается в снижении числа новых случаев заражения ВИЧ и смертности от СПИДа и улучшения качества жизни ЛЖВ, необходимо обеспечение универсального доступа к профилактике, лечению, уходу и поддержке при ВИЧ-инфекции.

2. Исходя из имеющегося в настоящее время опыта, накопленного в практике некоммерческих организаций и имеющегося потенциала, для повышения эффективности мер по противодействию эпидемии ВИЧ-инфекции необходимо всестороннее вовлечение гражданского общества, в т.ч. организаций ЛЖВ, на всех этапах процесса противодействия эпидемии, включая разработку, планирование, реализацию, мониторинг и оценку программ по профилактике, лечению, уходу и поддержке при ВИЧ-инфекции, на федеральном и региональном уровнях.

3. Признать необходимой разработку единой национальной стратегии достижения универсального доступа, которая будет учитывать основные тенденции и специфику развития эпидемии, потребности наиболее уязвимых групп и методы решения проблем, доказавших свою эффективность.

Взаимодействие

4. Успешность и эффективность национальной стратегии достижения универсального доступа напрямую зависят от уровня и качества взаимодействия как внутри гражданского общества, так и с дру-

гими секторами – государством и частным сектором, в связи с чем необходимо развивать различные формы и механизмы такого сотрудничества, уделяя особое внимание участию ЛЖВ в процессе принятия решений.

5. Особое внимание следует уделить механизмам финансирования НКО, совершенствованию законодательного регулирования механизмов взаимодействия НКО с государством и частным сектором, в том числе в вопросах финансирования деятельности НКО.

Устойчивость и развитие

6. Адекватный ответ на вызовы эпидемии ВИЧ-инфекции возможен при условии официального признания на всех уровнях всеми субъектами власти важности усилий гражданского сектора и программ, реализуемых некоммерческими организациями, доказавших свою эффективность, и их устойчивого развития и финансирования из разных источников, включая федеральные, региональные и местные бюджеты.

7. Для более эффективного участия общественного сектора в реализации мер противодействия эпидемии, необходимо добиваться повышения профессионализма некоммерческих общественных организаций и инициативных групп ЛЖВ в области оказания социальных услуг, организационного развития, межсекторного партнерства.

8. Признать необходимость поддержки и развития сетевых общественных организаций и объединений, а также экспертных и рабочих групп по специальным вопросам, таким как профилактика, лечение, уход и поддержка при ВИЧ-инфекции. При этом принимать во внимание специфику групп, наиболее уязвимых к эпидемии.

9. Признать значительный прогресс в обеспечении универсального доступа к профилактике, лечению, уходу и поддержке при ВИЧ-инфекции, достигнутый за последний период, и отметить ведущую роль Министерства здравоохранения и социального развития, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом.

10. Развивая достигнутые успехи, считать необходимым интенсифицировать усилия, направленные на профилактику ВИЧ-инфекции среди наиболее уязвимых групп, таких как дети и молодежь, женщины, люди, употребляющие наркотики, лица, находящиеся в местах лишения свободы, мужчины, практикующие секс с мужчинами, работники коммерческого секса.

11. Выразить обеспокоенность по поводу негативного эффекта от появления противоречащих позиции государства и научного сообщества неконструктивных и научно не обоснованных заявлений о вреде используемых в настоящее время в России и мире передовых подходов к профилактике и лечению ВИЧ-инфекции.

12. Признать важность подобных форумов и считать необходимым проведение следующей конференции гражданского общества через два года.

13. На конференции выработаны предложения по достижению универсального доступа к профилактике, лечению, уходу и поддержке при ВИЧ-инфекции. Считать необходимым донести рекомендации и предложения участников конференции до лиц и структур, принимающих решения и других заинтересованных сторон.

Семинар для ВИЧ-положительных людей в Курске

Семинар провела Курская региональная общественная организация «Мельница», при финансовой поддержке «Фонда по готовности к лечению». Участники семинара рассмотрели такие вопросы как: «ВИЧ-инфекция: что это такое?», «Что изменилось в моей жизни?», «Что я могу сделать чтобы сохранить свое здоровье?», «Лечение при ВИЧ-инфекции», «Приверженность АРТ» и другие темы. Название семинара «Жизнь с ВИЧ». Социальным партнером «Мельницы» в осуществлении данного семинара выступил Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Курской области. По словам сотрудников СПИД-центра, они заинтересованы в проведении подобных обучений для ВИЧ-положительных людей.

Семинар курировали сотрудники и активисты Орловской общественной организацией «Феникс ПЛЮС». Можно сказать, что это было «двойное обучение», — один из ВИЧ-положительных активистов «Феникса» проводил семинар впервые.

www.orelids.ru

Выпущена первая в Украине аудиокнига о безопасном сексе для людей с недостатками зрения

Первая в Украине аудиокнига для людей с недостатками зрения «Тебе решать!», рассказывающая о безопасном сексе, выпущена в Харькове. Необходимость ее создания связана с тем, что у людей с недостатками зрения нет другого источника, через который они могли бы получить достоверную информацию по интересующим их вопросам. Презентация книги состоялась 31 января в помещении Харьковского музея сексуальных культур мира.

«Status quo»

Вести отовсюду

Как победить депрессию?

Американские ученые пришли к выводу, что световая терапия помогает как против сезонной депрессии, так и против более серьезных расстройств. Терапия ярким светом помогает не только справиться с сезонной депрессией, но и лечить серьезные психические расстройства. К таким выводам пришла группа американских ученых из университета города Питтсбурга в результате проведенного исследования.

Во время исследования медики давали пациентам специальные светильники, которые в течение двух недель включались на 15, 30 или 45 минут ежедневно. Эксперимент проводился в палатах девяти пациенток, уточняет РИА «Дейта.ру». Светильники в палатах четырех женщин включались

по утрам, а у остальных — в полдень. В результате эксперимента врачи пришли к выводу, что наиболее благоприятной терапией ярким светом является в дневные часы, и продолжительность таких процедур для достижения наилучшего результата должна составлять примерно 15 минут в день.

Также в ходе исследования медики установили, что световая терапия может помочь не только в борьбе с зимней депрессией, но и эффективна при лечении более серьезных психических расстройств. К примеру, группа ученых доказала, что биполярное аффективное расстройство, которое ранее называли маниакально-депрессивным психозом, также можно лечить при помощи яркого света.

Газета «Новые Известия»

Тренинг для специалистов в Санкт-Петербурге

В рамках программы фонда «Российское здравоохранение» с 21 по 26 января 2008 г. в северной столице специалисты Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования провели тренинг для участников третьего года программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимо к ВИЧ/СПИДу».

Восемнадцать тренеров-преподавателей из высших медицинских учебных заведений и региональных центров СПИДа (Республика Северная Осетия — Алания, Приморский край, Ханты-Мансийский АО, Ивановская, Тюменская и Рязанская области) в течение шести дней принимали участие

в тренинге «ВИЧ-инфекция: начало антиретровирусной терапии у взрослых и подростков».

Основная цель тренинга: «Реализация учебных программ высшего и последипломного образования по ВИЧ/СПИДу, направленных на единую стратегию укрепления кадровых ресурсов для осуществления качественного лечения и помощи лицам, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС)». Обученные на тренинге преподаватели смогут передать полученные знания по вопросам профилактики и лечения ВИЧ/СПИДа, обучить медицинских работников, а также преподавателей медицинских учреждений в регионах. Все участники тренинга получают необходимые информационные материалы, которые подготовили организаторы тренинга.

www.srhiv.mednet.ru

С августа 2007 года началась работа по созданию ресурсного центра и церковно-общественного телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИДа и наркомании.

Этот проект, реализуемый в рамках программы «Церковь против СПИДа» при финансовой поддержке Программы развития ООН (ПРООН), будет содействовать развитию церковной системы поддержки ВИЧ-инфицированных и реабилитации наркозависимых во всех регионах России. Важнейшей задачей ресурсного центра также является разработка малозатратных или беззатратных моделей, которые могли бы воспроизводиться в регионах при создании в епархиях и приходах Русской Православной Церкви подобных информационно-координационных центров, служб телефонов доверия и программ реабилитации.

Кроме того, консультанты на церковно-общественном телефоне доверия могут оказать психологическую и информационную поддержку и помощь ВИЧ-инфицирован-

ным, наркозависимым, их родственникам и всем, кого волнуют эти проблемы. Тем, кто захочет побеседовать по любым вопросам с православным священником, будет предоставлена такая возможность.

Проект осуществляет христианский общественный благотворительный фонд «Старый Свет», имеющий 15-летний опыт работы на благотворительной основе в этой области.

Мы приглашаем к сотрудничеству всех, кто неравнодушен к проблемам ВИЧ/СПИДа, наркомании и алкоголизма, всех, кто имеет опыт работы в области профилактики ВИЧ-инфекции, реабилитации наркозависимых и в различных системах помощи людям с данной проблемой.

Нам нужна информация о деятельности организаций, участвующих в такой помощи — мы постараемся донести ее до тех, кто в ней нуждается! Нам нужны единомышленники и помощники!

Свяжитесь с нами — вместе мы сможем больше!

Если Вас волнуют проблемы, связанные с ВИЧ/СПИДом, если Вас или Ваших близких коснулась беда наркомании, ЗВОНИТЕ

на церковно-общественный телефон доверия

8-916-722-3626

(телефон работает по средам и пятницам с 15 до 20 часов)

На телефоне дежурят сотрудники и добровольные помощники христианского общественного благотворительного фонда «Старый Свет». При желании можно также побеседовать по этим вопросам с православным священником.

Кроме того, вопросы можно также отправить по электронной почте: oldworld2@yandex.ru

Лица



Владимир Маяновский: «Сообщество создается людьми и для людей»

Друзья называют его «душа компании», коллеги по работе уважают за честность и принципиальность. Ему до всего есть дело. Он успевает все: проконсультировать пациента в кабинете «равный — равному», провести вместе с Алексеем Лысенковым очередной выпуск передачи «СПИД. Скорая помощь», встретиться и провести переговоры с потенциальными донорами, сходить с сыном-студентом на футбол...

В теме ВИЧ/СПИДа Владимир Маяновский с 2001 года. До постановки диагноза был бизнесменом, а еще раньше служил в части морской пехоты Каспийской флотилии. Ныне — руководитель общественной организации «Центр плюс», соведущий телепрограммы «СПИД. Скорая помощь», координатор автопробега «СПИД-СТОП!», а недавно избран председателем Всероссийского объединения людей, живущих с ВИЧ. Сегодня Владимир Маяновский у нас в гостях.

— Первый вопрос как обычно: с чего все началось? Как Вы справились с принятием диагноза?

— В 2000 году у меня начались проблемы со здоровьем. Пришлось лечь в больницу на обследование. Там я и узнал, что у меня ВИЧ-инфекция. На тот момент я мало знал, что это такое и никогда не думал, что меня это может коснуться. В моем понимании, я вел достаточно здоровый образ жизни — наркотики не принимал, был в общем-то примерным семьянином. Откуда и как я получил ВИЧ-инфекцию для меня навсегда останется загадкой, но факт остается фактом — это случилось. Как и у многих других людей, которым сообщают о ВИЧ-инфекции, внутри меня произошел серьезный надлом. На какое-то время я просто прекратил интересоваться жизнью, замкнулся в себе, меня мало что интересовало. Я просто плыл по течению, думая, что жизнь уже подошла к своему финалу.

Потом, в какой-то момент, я словно проснулся и спросил себя: «Что же я делаю?! Почему не борюсь?» Я начал изучать проблему: копался в Интернете, читал все, что попадалось по этой теме, пытался понять, осмыслить. Тогда же мне очень помогли работники Московского СПИД-центра.

Там же, на «Соколинке», я познакомился с ВИЧ-положительными ребятами, в том числе с Игорем Пчелиным, который мне посоветовал сходить на группу взаимопомощи. После первого посещения этой группы моя жизнь сильно изменилась. Я увидел ребят, которые были если не счастливы, то, во всяком случае, жили полноценной жизнью, занимались какими-то общественными делами. Когда справился с эмоциями, бושевавшими во мне, то ощутил потребность тоже что-то делать в этом направлении, как-то помогать людям.

— И Вы создали свою общественную организацию?

— Не сразу. Вначале просто занимался общественной работой, помогал таким же, как я, принять диагноз, разобраться что к чему. В основном это происходило на группе взаимопомощи. Постепенно начал обрастать новыми знакомыми. Чуть позже, когда уже сложился какой-то коллектив единомышленников, мы с моими друзьями Михаилом и Юрием открыли общественную организацию «Центр плюс», основной целью которой был непосредственно прямой сервис людям, живущим с ВИЧ, в городе Москве. Сделать первые шаги в этом направлении нам очень помог Игорь Пчелин — тогда уже достаточно известный лидер среди ВИЧ-положительных людей.

— А кто-нибудь еще помогал Вам?

— Конечно! Как только мы создали свою организацию, нам оказал поддержку руководитель Московского СПИД-центра Алексей Израилевич Мазус. Он предоставил на территории центра помещение для «равного» консультирования. А там, где идет прием пациентов, нам разрешили установить стенд, где мы размещали информационные материалы, объявления. Со временем, мы переехали в другое помещение, с отдельным входом с улицы.

Вообще, о Московском СПИД-центре отдельный разговор. Когда я только узнал о своем ВИЧ-статусе и впервые пришел в Центр, то встретил очень теплым отношением со стороны медперсонала. Врачи абсолютно адекватно принимали всех пациентов, хотя в то время слова «ВИЧ» и «СПИД» были нарицательными, как клеймо на человеке. Их отношение к пациентам также дало тогда определенный стимул и толчок к жизни.

Сейчас на базе СПИД-центра в сотрудничестве с фондом «Береги себя» (руководитель Михаил Гришин) активно работает проект «Мост». В рамках этого проекта оказывается полный спектр паллиативной помощи людям, живущим с ВИЧ. К примеру, мы получаем препараты для людей с ограниченными возможностями и привозим им на дом, а когда необходимо, то привозим самих пациентов на обследование в центр, а затем обратно домой. Кроме того, мы ежедневно ведем консультации в кабинете «равных» консультантов. У кого была или существует наркозависимость, мы оказываем помощь в прохождении реабилитации. Одним словом, существует целый ряд программ, для улучшения качества жизни людей, живущих с ВИЧ, и наверно здесь опыт Москвы можно считать наиболее продвинутым и наиболее удачным.

— Я знаю, что Вы были координатором автопробега «СПИД-СТОП!». Как он проходил?

— Все началось с того, что продюсер передачи «СПИД. Скорая помощь» Юрий Непомнящих предложил мне стать соведущим Алексея Лысенкова. Я согласился, начал ездить по регионам. Это очень помогало мне в моей работе, поскольку личное общение с ВИЧ-положительными ребятами на местах дало возможность оценить ситуацию, как говорится, на местах и изнутри. А поскольку передача еженедельная, и иной раз приходилось за месяц объезжать несколько регионов, то можно было составить для себя общую картину происходящего в стране.

В своих сюжетах мы старались не только вскрывать недостатки, но говорить и о достиже-

ниях в области медицины, и о том, что существует доступ к терапии, то есть нести ту информацию, которой в регионах, увы, катастрофически не хватает. Стало уже традицией рассказывать о судьбах людей, живущих с ВИЧ. Поскольку наши герои говорили с открытыми лицами, то это был важный положительный пример для людей, которые, увидев этих ребят, часто меняли свою точку зрения по отношению к своему заболеванию. После эфирных выпусков нам многие звонили и говорили о том, что, посмотрев передачу, они пытаются что-то изменить в своей жизни, видя хорошие положительные примеры.

Но мы понимали, что одной программы для освещения такой проблемы недостаточно. И тогда возникла идея автопробега. Нам повезло, что эту идею поддержали: Роспотребнадзор, Нацпроект, фонд «Российское здравоохранение», фонд «Шаги», «Российские железные дороги». Одним словом, работа по организации автопробега началась.

Автопробег «СПИД-СТОП!», проходил от Москвы до Владивостока и обратно, охватывая пятнадцать крупных городов Российской Федерации. В его рамках проходили профилактические мероприятия, которые были направлены на молодежь, на изменение их поведения, для того чтобы они знали что такое ВИЧ-инфекция, знали пути передачи, знали, как этого можно избежать. Также, что немаловажно для меня, как для ВИЧ-положительного активиста, во время автопробега проходили встречи с сообществами ЛЖВ, с активистами, волонтерами, их родными и близкими. Это в дальнейшем даст возможность мобилизовать сообщество и построить объединение ВИЧ-положительных людей. Я понимаю, что для ребят в регионах такие встречи были очень важны. Вы бы видели, как у них загораются глаза, как появляются идеи и огромное желание работать. Наверное, я работаю, в том числе, и ради вот таких минут.



На Международной конференции ЕЕСААС-2006

Но вернемся к самому автопробегу.

Ранее в России такой крупной акции не проходило. Для того, чтобы привлечь внимание молодежи, в такой акции необходимы были узнаваемые люди, кумиры молодежи, как это делается во всем мире. В этом нам очень помогли многие звезды эстрады, такие как Лера Массква, Влад Топалов, Юлия Чичерина, группа «Конец фильма», певица Света, которые действительно являются авторитетами для молодежи и которые не только давали концерты по всему пути следования автопробега, но и говорили о проблеме СПИДа со сцены.

Ведущим всех мероприятий, круглых столов, концертов и пресс-конференций был Алексей Лысенков, который уже давно занимается проблемой ВИЧ/СПИДа.

Во всех регионах проходили обучающие семинары в средних специальных учебных заведениях, которые проводили ВИЧ-положительные ребята. На молодежь это производило большое впечатление. Нам как из рога изобилия сыпались предложения о проведении таких семинаров и в других учреждениях. Слава об этих семинарах бежала впереди нас. Их изюминкой был тот факт, что в конце двухчасового семинара наши активисты открывали свой ВИЧ-положительный статус. В связи с этим было много курьезных моментов. Например, один из наших активистов простудился, но продолжал проводить лекции. Так как постоянно пересыхало горло, он поставил перед собой бутылку с водой и стакан. После окончания лекции многие ребята старались сделать хоть один глоток из этого стакана, чтобы показать свою толерантность и соответственно то, что они усвоили материал. Девушки, которые проводили семинары пользовались огромной популярностью. У нас есть большое количество фотографий и писем благодарности не только от руководителей учебных заведений, но и от самих учеников.

— *Недавно Вы были избраны председателем Всероссийского объединения людей, живущих с ВИЧ. Расскажите, что это за объединение.*

— Всероссийское объединение ЛЖВ призвано объединить ВИЧ-положительных людей, а также представлять их интересы на международном, национальном, региональном и местном уровнях. В рамках объединения мы стараемся содействовать расширению доступа к профилактике и лечению ВИЧ-инфекции, повышению качества ухода и поддержки, снижению стигмы и дискриминации, защите прав ЛЖВ, более широкому вовлечению ЛЖВ в процесс принятия решений.

Объединение ВИЧ-положительных людей создано не вчера и не год назад. Процесс становления этого объединения проходил болезненно, начиная с 1999 года. В те годы сообщество еще не было готово к продвижению и многие активисты, такие как Николай Недзельский, Геннадий Рошупкин, Роман Дудник, Игорь Пчелин, Николай Панченко, Михаил Гришин, Дмитрий Самойлов, Вячеслав Цуник, Михаил Рукавишников и многие другие вложили свои силы, свой труд в создание этого объединения. Благодаря их огромному вкладу, сейчас мы вышли на тот уровень, когда объединение реально существует и работает.

Для всего сообщества ЛЖВ начинается новая эра — институционализация объединения ВИЧ-положительных людей. Сообщество строится людьми и для людей. Преемственность и предыдущий опыт — это очень важно для молодого, делающего первые шаги объединения.

— *Какие планы, кроме того, что Вы уже сказали, у объединения на ближайшее будущее?*

— В первую очередь, это улучшение качества жизни людей, живущих с ВИЧ, обмен информацией и помощь в решении возникающих проблем, а также доступ к лечению. Сейчас, когда благодаря Нацпроекту «Здоровье» вложены большие деньги и существует бесплатный доступ ко всем антиретровирусным препаратам во всех регионах Российской Федерации, нас, как сообщество ЛЖВ, волнует проблема приверженности к тера-

пии, низкая мотивация пациентов, малые знания о существующей терапии. И как раз здесь мы можем внести свой большой вклад в успешное решение проблем приверженности, принятия статуса, психологической помощи через институт «равных» консультантов. Но это будет очень сложно сделать без тесного взаимодействия с врачами, специалистами СПИД-центров, Минздравом, другими секторами общества. И я очень надеюсь на взаимное плодотворное сотрудничество с этими специалистами, которое может действительно изменить ситуацию, когда мы будем не просто бороться с последствиями эпидемии, которая, к сожалению, уже существует в Российской Федерации, но сможем действительно попытаться ее и остановить.

— *А как Вы собираетесь это осуществлять?*

— В ближайшее время внутри Объединения будут организовываться общественные комитеты, специализирующиеся на определенных проблемах. Для нас, как для сообщества, важны несколько приоритетов. В первую очередь это вопросы лечения — проблемы с перебоями доставки препаратов, проблемы с приверженностью людей, потому что, как заявил Г.Г. Онищенко на Суздальской конференции, в некоторых регионах до 13% людей отказывается от терапии. И это тревожно для нас, важно, и мы будем пытаться это исправлять.

Далее, один из общественных комитетов будет посвящен вопросам женщин и детей — вопросам рождения, вопросам принудительных аборт, потому что не секрет, что в некоторых регионах имеются случаи, когда врачи рекомендуют делать аборт беременным ВИЧ-положительным женщинам. Также мы планируем заниматься социальной реабилитацией детей-отказников. В этом плане у нас уже есть некоторый опыт работы.

Актуально для нас стоит вопрос по реабилитации ВИЧ-положительных людей, выходящих из мест лишения свободы. Поэтому один из комитетов будет посвящен как вопросам содержания ВИЧ-положительных людей в тюрьмах и предоставления им терапии, так и социализации их при выходе из заключения.

Еще один комитет, который очень важен, — это реабилитация ВИЧ-положительных людей, принимающих психоактивные вещества. Здесь речь идет не только о наркотиках, но также и об алкоголе, потому что на сегодняшний день этот вопрос очень актуален. Если раньше говорили только о наркотических средствах, о потреблении инъекционных наркотиков, то сейчас в мире идет тенденция по алкоголизации ВИЧ-положительного сообщества.

Будет еще ряд других комитетов, которые определятся на ближайшей конференции объединения. Как говорится, будем решать проблемы по мере их поступления.

Все это делается для того, чтобы ВИЧ-положительные люди могли обратиться непосредственно к специалистам на местах, могли проконсультироваться, могли повлиять на проблему через этих специалистов. Такая модель уже давно существует в мире. Для России это новый путь, но я думаю, что он будет эффективен.

Конечно, нельзя хлопнуть в ладоши и комитеты заработают. Их надо создавать и над ними надо работать. Мы будем признательны тем специалистам, неравнодушным к проблемам ВИЧ-положительных людей, которые будут помогать нам в работе этих комитетов.

— *Какие планы на этот год?*

— Планов очень много. Год для сообщества решающий и насыщенный событиями. Безусловно, нам нельзя забывать о тех проектах, которые сейчас идут. Это в первую очередь всероссийская «равная» Горячая линия 8-800-200-5555. Это уникальная линия. Такой нет нигде в мире. Она работает уже почти два года и за это время помогла очень многим людям.

Кроме того, будет проходить перерегистрация межрегионального объединения во Всероссий-



С А. Лысенковым в передаче «СПИД. Скорая помощь»



С В. Цуником на Международной конференции в Торонто



С И. Пчелиным на автопробеге «СПИД-СТОП!»

кое. Многие активисты в регионах активно влияют в объединение, и благодаря им, мы идем с опережением графика, поставленного перед объединением — ведь перерегистрация объединения во всероссийское намечена только к концу 2008 года. Видно, что ребятам в регионах небезразлично то, что делается в стране.

Мы планируем участвовать в различных конференциях, которые будут проходить в этом году не только в России, но и в мире.

Ранее нами было организовано исследование нужд, потребностей и возможностей активистов, самоорганизаций и ВИЧ-положительных людей в регионах. Мы уже заканчиваем собирать анкеты и приступаем к их обработке. Это даст нам представление о том, в чем нуждаются регионы, чем они могут помочь друг другу. Это масштабное исследование, которое поможет не только нам, но и другим организациям, работающим с ВИЧ-положительными людьми и их близким окружением, как в медицинском, так и в немедицинском контексте.

Мы также надеемся на тесное сотрудничество с государственными и негосударственными организациями, сетями. Россия уже давно вошла в эру эпидемии, сейчас начинается эра терапии, и мы, как сообщество, имеем реальный шанс повлиять на ситуацию, сделать очень многое для ВИЧ-положительных людей, в том числе, наша глобальная задача — это объединение людей, объединение тех инициатив, которые существуют на местах, для того чтобы наша работа была эффективна, для того чтобы люди не умирали.

Вел беседу Евгений Шуманский

Как справиться с навязчивым страхом

Вопросы ВИЧ и СПИДа часто вызывают у людей страхи, и иногда эти страхи становятся полностью иррациональными и навязчивыми. Если у человека есть навязчивый страх, то это значит, что его преследуют мысли о том, что его беспокоит, даже если он понимает умом их неразумность. В этой статье приводятся рекомендации психолога Рейда Уилсона о том, как можно справиться с навязчивым страхом. Эти рекомендации в первую очередь могут пригодиться «СПИДофобам» и людям, сдающим анализы на ВИЧ, у которых часто развиваются иррациональные страхи.

Давайте начнем с техники откладывания беспокойства. Если вы пытаетесь избавиться от своих навязчивых страхов постоянно, так чтобы они ушли раз и навсегда, то вы только усиливаете их. Это слишком большая перемена, которой невозможно добиться сразу. Вместо этого лучше сделать маленький, более реалистичный шаг. Позвольте себе иметь навязчивые страхи. Примите сознательное решение уделять внимание своим страхам. Просто начните контролировать, **когда** именно вам волноваться. Суть этой техники сводится к тому, чтобы ограничить навязчивые мысли определенными рамками. Вы не пытаетесь игнорировать свои страхи. Тем не менее, вы откладываете время, чтобы думать о них. Для этого:

- мысленно согласитесь думать о своих беспокойствах;
- выберите определенное время в будущем, когда вы вернетесь, чтобы подумать о них;
- когда наступит это время, или начинайте сознательно предаваться навязчивым мыслям, или решите отложить беспокойство на другое время (насколько это возможно, старайтесь **откладывать беспокойство**).

Это что-то вроде мысленного договора с вашим страхом. Часть вашего сознания верит, что нужно уделять внимание беспокоящим мыслям. Вы не сможете просто сказать им «нет». Ваш страх верит, что он нужен вам, что он заботится о вас. Так что вы говорите ему: «Хорошо, я уделю тебе немного времени, но только не прямо сейчас». Вы должны придерживаться мысли о том, что вы на самом деле будете бояться, просто не прямо сейчас. И вы должны отказаться от идеи, что вам нужно что-то делать с вашим страхом каждый раз, когда он появляется у вас.

Для этого нужно сделать несколько шагов. Во-первых, мысленно согласиться уделить навязчивым страхам внимание. Во-вторых, выбрать для этого определенное время в будущем. Время должно выбираться индивидуально. Некоторые могут отложить страх на полтора часа или больше. Для других отложить страхи на 30 секунд уже проблема. На самом деле совершенно не важно, насколько откладывать свои страхи. Если вам удастся отложить беспокойство хотя бы на 10 секунд, то вы уже начали осознанно контролировать бессознательный процесс. Так что начинайте, когда хотите, и поддерживайте сами себя в своих усилиях. Используйте секундомер, если он вам поможет.

И, наконец, третий шаг. Как только время, о котором вы с собой договорились, наступает или начинайте беспокоиться или отложите беспокойство еще на какое-то время. Насколько это возможно, продолжайте откладывать. В этом и состоит основная идея.

Зачем нужно откладывать и в чем тут преимущества? Самое важное в том, что между вашим внезапным импульсом и

вашей реакцией на него проходит определенное время. Чем больше времени проходит, тем больший вы обрываете контроль над ситуацией. Вы воздвигаете стену между импульсом и реакцией на импульс. За прошедшее время вы можете даже взглянуть на ситуацию трезво и сказать себе: «Ну нет, об этом мне вообще не стоит беспокоиться». Если в 8 утра вы можете чувствовать бесконтрольный страх, то уже к 10 утра он покажется вам беспочвенным. Чем больше проходит времени между изначальной навязчивостью и вашим вниманием к ней, тем больше вероятность, что ваша тревожность уменьшится. По мере того как она уменьшается, ваша навязчивость снижается, и вы обрываете больше психического контроля над своим состоянием.

Так что подумайте над тем, чтобы начать свою программу откладывания. Не говорите: «Хорошо, если я отложу, а потом начну беспокоиться, то это все равно плохо». Дайте себе шанс научиться откладывать страх, прежде чем освоить следующую технику.

Новые способы думать о страхах

Все взрослые испытывают иррациональные страхи время от времени. Я хочу, чтобы вы понизили свой навязчивый страх в должности. Представьте себе реальное событие, которое вызывает у вас сильный страх. Только на секунду. Не поддерживайте свою навязчивость, анализируя его. Не поддерживайте свою навязчивость, пытаясь понять, что это значит, или беспокоясь о том, сможете ли вы предотвратить это.

Ваша цель не в том, чтобы вообще перестать беспокоиться. Ваш навязчивый страх не является проблемой, ваша реакция на этот страх — вот настоящая проблема. Так что содержание ваших страхов не так уж важно, важен сам факт того, что вы поддерживаете навязчивый страх. Освободите свое внимание, и измените способы, с помощью которых вы предаетесь навязчивому страху.

Во-первых, мысленно отойдите в сторону и признайте, что вы испытываете навязчивый страх. Напомните себе, что это нормально, время от времени испытывать иррациональное беспокойство. Напомните себе, что содержание навязчивых страхов никогда не имеет значения. Не пытайтесь анализировать его и понять, что это значит.

Начните выполнять действия, которые помогут вам изменить эмоции в отношении навязчивых страхов, ниже я приведу пример трех подобных действий. Ваша цель не в том, чтобы больше ни о чем не волноваться. Ваша цель изменить собственную реакцию на ваши страхи.

Прежде чем сделать следующий шаг, вам нужно подготовиться. Вы мысленно отошли в сторону. Вы признали, что это нормально. Вы сказали себе, что не бу-

дете анализировать, почему вы беспокоитесь. Вместо этого вы собираетесь сделать что-то, что изменит ваши эмоции. Как можно изменить свои эмоции в отношении навязчивой идеи? Вот три примера.

Запишите свои страхи

Первое, что можно сделать, это записать свои страхи. Носите с собой карандаш и маленький блокнот в течение всего дня. Когда к вам приходит навязчивый страх, записывайте слово в слово свои мысли или сформулируйте мысленные образы и импульсы в нескольких фразах. Если навязчивый страх остается, продолжайте писать. Не пишите пересказ того, что происходит у вас в голове. Пишите точно слово в слово то, что вы думаете. **Представьте, что вы стенограф в зале суда.** Каждое слово, которое пришло вам в голову, должно быть отображено на бумаге!

Если беспокойство снова пришло к вам, записывайте его снова, даже если данная фраза уже записывалась ранее. Не раскрывайте тему, записывайте каждую фразу, которая крутится у вас в голове дословно. В чем от этого польза? Если у вас есть навязчивый страх, вы склонны повторять одно и то же снова и снова, правда? Как только вы запишите навязчивые страхи, вы увидите, насколько они бессмысленны и примитивны. Возможность взглянуть на страхи со стороны ослабляет навязчивость.

Возможно, через какое-то время делать эти записи станет большой помехой. Приходится больше работать, чтобы испытывать навязчивый страх, чем пытаться его побороть. Гораздо труднее снова и снова писать «О Боже, я боюсь, что я скоро умру», чем повторить эту фразу 400 раз у себя в голове. Но записать эту фразу 400 раз... она теряет всякий смысл. Ваши страхи становятся нудной обязанностью вместе с работой по дому, а не чем-то, что контролирует вашу жизнь.

И в этот момент записи начнут вам помогать. Через какое-то время вы скажете: «Хорошо, у меня навязчивый страх. Мне нужно или записывать его или просто забыть о нем. Я могу или снова тратить столько времени и усилий или я могу просто забыть о нем».

Спойте свои страхи

Еще один способ изменить свои эмоции — это пропеть мысли, вызывающие у вас беспокойство. В буквальном смысле спеть, например: «Вирус попал ко мне в организм. Теперь я заболею. Он размножится, и я умру». Звучит ужасно глупо? Вы тут сидите, страдаете от ужасных и тяжелых симптомов, я прошу вас напеть под нос. Но это идея. Когда вы поете о своих страхах, вам физически становится невозможно оставаться в том же состоянии стресса. Да, это действи-

тельно глупо. Да, это похоже на детский сад. Но это может сработать!

Вот как это сделать. Выберите короткую фразу, которая отображает ваш навязчивый страх. Игнорируйте ее смысл, просто повторяйте сами слова, но на какой-нибудь простой мотив. Постарайтесь сохранить этот мотив на несколько минут.

Я не говорю, что вы начнете напевать и сразу почувствуете себя счастливым. На самом деле, в первое время, вы, скорее всего, почувствуете еще больше страха. Просто продолжайте. И пока вы поете, вы отстраняетесь от содержания вашей песни. Помните, в этом и есть ваша цель... Как только ваши эмоции в отношении навязчивых мыслей ослабнут, обратите внимание на что-нибудь еще.

Измените картинку

Техники записывания мыслей и пения помогут вам, если ваши страхи сформулированы в виде слов. Но что если навязчивый страх — это картина у вас в голове? В этом случае вам нужно модифицировать эту картинку или заменить ее другим образом. Например, если вы представляете, как врач сообщает вам диагноз, вообразите, что вы и этот врач ведете приятную беседу. Если вы представляете, что умираете, вообразите себя в возрасте 101 года, улыбающимся, качающимся в кресле-качалке, окруженным семьей. Если вы боитесь, что у вас не будет детей, представьте себе, как вы сидите с ребенком на коленях и гладите его волосы.

Или закройте глаза и представьте, что ваш страх принял физическую форму. Сделайте его облаком прямо перед вами. Смотрите, как облако начинает уплывать прочь. Представьте, что чем дальше уплывает облако, тем меньше у вас остается навязчивого страха, и тем комфортнее вы себя чувствуете. Выберите себе образы, которые вызывают у вас приятные эмоции, позволяют вам расслабиться, так они смогут вытеснить ваши страхи и тревогу. Другой полезный подход, проиграть пугающий вас образ снова, но измените то, что вас пугает на гротескный юмор, как в мультфильмах.

Как только вы смогли снизить тревожность с помощью записей, пения и изменений в образах или с помощью других изменений, направьте свое внимание на другие аспекты вашей жизни. Если этого не сделать, ваш разум может тут же снова вернуться к вашим страхам. Так что постарайтесь переключиться на какие-нибудь другие действия как можно скорее.

Эти техники могут принести пользу только через какое-то время. Некоторые навязчивые страхи кажутся такими сильными, что вы не сможете сразу их отпустить. Тем не менее, если практиковать этот подход постоянно, вы сможете посмотреть на свое иррациональное беспокойство трезво.

Окончание следует