

НеЗамыкацца ў сабе

Гісторыя адной чырвонай стужкі



На вуліцы холадна, ідзе дробны дождж. Але хлопец нічога не заўважае. Як цяпер жыць далей? Адчай, страх за сваю будучыню, надзея на цуд, што дыягназ акажацца страшным сном — усё гэта адначасова круцілася ў яго галаве... Дождж стаў мацнейшым. Схамянуўшыся, Ігар зразумеў, што знаходзіцца каля дома сваіх бацькоў. Тут ён быў шчаслівы — маленькае бесклапотнае дзіця. Вось пад тым старым дрэвам яны з бацькам і хлопцамі з двара ладзілі будан. З таго акна на пятым паверсе маці клікала іх усіх дадому на гарбату з яе фірменнымі піражкам. Ніякіх хваляванняў, перажыванняў, цяжкасцяў — усё было так лёгка і зразумела...

На свежым паветры думкі пачалі пакрысе праясняцца. Вечер нібы знёс трывогу на сваіх нябачных крылах. «Жыццё на гэтым не скончылася», — пераконаў у думках сам сябе хлопец. Трэба змагацца, змагацца за сваю будучыню, шчасце, сям'ю. ВІЧ — не прысуд. Жывуць жа з ім людзі, і ён, Ігар, зможа. Ён яшчэ будзе шчаслівы.

...У кішэні зазваніў тэлефон. Гэта маці: яна з акна убачыла сына, які нерашуча таптаўся ля пад'езда. «Ігарок, ты чаго там мерзнеш? Падыймайся хутчэй, у нас сёння твае любімыя піражкі», — пачуўся ў трубку знаёмы голас. Ігар зайшоў у знаёмы пад'езд. Сёння яго чакала, мабыць, самая цяжкая ў жыцці размова...

НЯЎМОЛЬНАЯ ПРАЎДА ЖЫЦЦЯ...

Колькі можна пражыць з ВІЧ? Мабыць, гэта першае пытанне, якое задае сабе чалавек, пачуўшы дыягназ «ВІЧ-інфекцыя». І адказаць на яго можна адной фразай: «Ніхто не ведае». Часам называюцца «тэрміны» жыцця з ВІЧ 15, 10, 5 гадоў. Многае залежыць ад ладу жыцця, які вядзе чалавек, яго індывідуальных асаблівасцяў арганізма, эфектыўнасці лячэння і іншых фактараў.

Па звестках аддзела прафілактыкі ВІЧ/СНІД Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя, з 1987 года па 1 лістапада 2014 года ў Рэспубліцы Беларусь зарэгістравана 17 102 выпадкі ВІЧ-інфекцыі, колькасць людзей, якія жывуць з ВІЧ — 13 208. Кожны год выяўляецца каля 1000 новых выпадкаў. Часцей за ўсё гаворка ідзе пра моладзь ва ўзросце ад 15 да 29 гадоў.

КІНУЦЬ ВЫКЛІК АБСТАВІНАМ

Пра сітуацыю ў нашым горадзе і стаўленне грамадства да гэтай тэмы мы гутарым з фельдшар-эпідэміёлагам Наваполацкага гарадскога цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Наталля Пірог.

Са слоў ВІЧ-пазітыўных людзей, ім вельмі дапамагае ў жыцці, калі яны маюць стасункі, калі бачаць, як іншыя пераадольваюць цяжкасці. У яго атрымалася — значыць, і ў мяне атрымаецца.

— Зразумела, што не ўсе прымаюць гэты дыягназ, таму ВІЧ-пазітыўным часам нялёгка, ім, вядома ж, неабходна псіхалагічная дапамога і падтрымка. Людзі, у якіх выяўлена ВІЧ-інфекцыя, часта замыкаюцца ў сабе і ні з кім не хочуць мець зносін, акрамя хіба медрэабілітацыі і блізкіх сваякоў. Напрыклад, у Мінску, Віцебску і іншых гарадах ёсць групы ўзаемадапамогі, якія наведваюць інфіцыраваныя. На такія сустрэчы людзі прыходзяць з агульнай праблемай, агульнымі размовамі. Са слоў ВІЧ-пазітыўных людзей, ім гэта вельмі дапамагае ў жыцці, калі яны маюць стасункі, калі бачаць, як іншыя пераадольваюць цяжкасці. У яго атрымалася — значыць, і ў мяне атрымаецца. І чалавеку ўжо прасцей адаптавацца да ВІЧ-статусу.

— Якая першая рэакцыя людзей, якія даведліся пра свой ВІЧ-статус?

— Спачатку чалавек адчувае шок, не верыць вынікам абследавання: «Такога не магло здарыцца са мной, гэта не мае аналізы». Здараецца, інфекцыя выяўляецца выпадкова. Напрыклад, малады хлопец хацеў стаць донарам. Ён быў упэўнены, што здаровы, што ў яго ўсё ў парадку, але аналіз крыві паказаў, што ён ВІЧ-пазітыўны. Але ёсць людзі, якія самі чымсьці занепакоеныя і таму свядома прыходзяць на абследаванне.

— Як трэба паводзіць сябе сваякам у дачыненні да ВІЧ-пазітыўнага?

— Вядома, бывае па-рознаму, але ў асноўным сваякі ставяцца з разуменнем, падтрымліваюць. Іх галоўная задача — захаваць здаровы псіхалагічны клімат у сям'і. У нас створана ініцыятыўная група для дапамо-

гі людзям, якія сутыкнуліся з ВІЧ-інфекцыяй. Яе мэта — дапамагчы людзям навучыцца жыць з хваробай, сфарміраваць у іх прыхільнасць да лячэння, а сваякоў навучыць аказанню базавай медыцынскай і сацыяльнай дапамогі дома.

— Што трэба рабіць для таго, каб ВІЧ-пазітыўныя людзі адчувалі сябе камфортна ў грамадстве?

— У нас доўгі час ішла прапаганда, што ВІЧ — чума XX стагоддзя. З-за гэтага склаўся стэрэатып, што ВІЧ-інфекцыя — гэта ледзь не канец свету. Трэба мяняць стаўленне да людзей, якія жывуць з гэтым статусам. Прымаць ВІЧ, як любое іншае захворванне. Ні ў якім разе нельга падвяргаць ВІЧ-пазітыўных дыскрымінацыі.

— Наталля Мікалаеўна, ці можа чалавек з ВІЧ-інфекцыяй жыць паўнаважнасцю жыццём?

— Пра гэта можна пачытаць на інтэрактыўным сайце www.aids.by. У краіне некалькі чалавек адкрылі свой ВІЧ-статус, яны пішуць пра тое, колькі гадоў жывуць з ВІЧ-інфекцыяй, як жывуць. Гэтыя людзі вядуць звычайны лад жыцця, працуюць, займаюцца грамадскай дзейнасцю, ствараюць сем'і, нараджаюць дзяцей.

— У свеце каля 35 мільянаў чалавек жыве з ВІЧ. І палова з іх — жанчыны. Мацярынства і ВІЧ — сумяшчальныя?

— Сёння жанчыны з ВІЧ-статусам нараджаюць, і калі будучая маці выконвае ўсе правілы лячэння і прафілактыкі, то дзеці нараджаюцца неінфіцыраванымі. Каля двух гадоў дзяцей назіраюць, праводзяць спецыяльныя абследаванні. Па адмоўных выніках апошніх можна смела гаварыць, што ўсё абышлося.

НЕ БОЙЦЕСЯ ЖЫЦЬ!

Напрыканцы хачу сказаць: не бойцеся мець стасункі з ВІЧ-пазітыўнымі людзьмі. Іх дыягназ не азначае, што ўсе яны вядуць амаральны лад жыцця. Проста так здарылася. І гэта можа адбыцца з кожным. Бо лад ВІЧ не мае значэння ваш пол, узрост або сацыяльны статус. Перад тварам бяды ўсе роўныя.

Арына КАГАЛЁНАК.

* «Чырвоная стужка» ўзнікла як афіцыйны міжнародны знак барацьбы са СНІДам, гэта абавязковы аtryбуT адпаведных акцый.

БЛАКІТНАВОКАЯ РУСАЛКА

Напэўна, гэта тая загадкавая дзяўчына, з якой ён пазнаёміўся ў клубе. Лілія, здаецца, так яе звалі. Худзенькая, мабыць, трохі бледная, з ямачкамі на шчоках, з вялікімі блакітнымі вачыма і доўгімі, як у русалкі, валасамі. Невялікія сінякі на руках, як ад уколаў, Ігар заўважыў толькі пасля знаёмства. Тады і закраліся першыя падзэрні. Але хлопец упарта гнаў ад сябе дрэнныя думкі... Навошта?... Як яна магла?... А, можа, не ведала?... Гэтыя пытанні не далі Ігару спакою... Пакой раптам стаў невыносна цесным і душным. Трэба на вуліцу — бегчы, бегчы з гэтага дома, дзе на часопісным століку ляжыць даведка з бальніцы з гэтым «чужым» дыягназам.

НеВучобаў і адзінаў

ПАСПЯХОВЫ СТУДЭНТ — ЗДАРОВЫ СТУДЭНТ!

Новы навучальны год прафілактычнага праекта «Мой стыль жыцця сёння — маё здароўе і поспех заўтра» стартваў у Беларускам дзяржаўным універсітэце інфарматыкі і радыёэлектронікі.

Праект быў распрацаваны спецыяльна для ўніверсітэта спецыялістамі Мінскага гарадскога цэнтра здароўя і гарадскога Цэнтра гігіены і эпідэміялогіі. У яго «фокусе» — студэнты першага курса, паколькі менавіта гэтая катэгорыя маладых людзей уваходзіць у групу рызыкі: фізіялагічныя і анатамічныя змяненні ў арганізме, высокая псіхаэмацыйная нагрузка, неабходнасць прыстасоўвацца да новых умоў пражывання і навування вядуць да зніжэння імунітэту і сур'ёзных медыцынскіх і сацыяльна-псіхалагічных праблем. Да таго ж менавіта ў асяроддзі першакурснікаў найбольш эфектыўна першасная прафілактыка рознага роду залежнасцяў.

Па словах аўтара і куратара праекта, урача-валеолага Цэнтра здароўя Сняжаны Каўрыгі, старту праекта папярэднічалі анкетаванне і дыспансерызацыя яго ўдзельнікаў на базе 33-й студэнцкай паліклінікі. Праведзеныя даследаванні паказалі спецыялістам, што сёлета трэба кансультваць першакурснікаў не толькі па праблемах залішняй



масы цела, але і зрабіць упор на прафілактыку сардэчна-сасудзістай паталогіі. Па выніках анкетавання, 80% удзельнікаў праекта канстатавалі існаванне ў моладзевым асяроддзі моды на здаровы лад жыцця. Але ў шкале жыццёвых каштоўнасцяў лідзіруючую пазіцыю ў першакурснікаў займае сям'я (73%); затым ідуць адукацыя (64%), цікавая работа, прафесія (59%), а здароўе знаходзіцца толькі на чацвёртай пазіцыі (57%).

Адказваючы на пытанне пра спосабы захавання і ўмацавання здароўя, студэнты згадалі захаванне правіл асабістай гігіены, прыём вітамінаў, чытанне рознай літаратуры пра здароўе і наведванне спартыўных секцый.

У арганізацыі ўласнага харчавання студэнты часцей за ўсё кіруюцца наступнымі



прынцыпамі: 88% кожную раніцу сьнедаюць, 13% захоўваюць рэжым харчавання, 35% ведаюць аб правільным пітным рэжыме... Але 66% спажываюць найбольшую колькасць ежы пасля 18 гадзін або ўвогуле ў начны час.

На пытанне «Якія крыніцы інфармацыі аб захаванні здароўя вы лічыце найбольш эфектыўнымі?» адказы рэспандэнтаў размеркаваліся наступным чынам: на першым месцы стаяць веды, атрыманыя ад медыцынскіх работнікаў, на другім — ад бацькоў, а на трэцім — інтэрнэт-крыніцы. Таму ў рамках праекта ўдзельнікам будзе прадастаўлена магчымасць атрымліваць веды менавіта ад спецыялістаў.

У гэтым годзе яго ўдзельнікамі стануць не толькі старасты

груп, але і замежныя студэнты. Праграма заняткаў будзе пашырана. У прыватнасці, павялічыцца колькасць трэнінгавых заняткаў. Было распрацавана новае меню з улікам агульнай захваральнасці па ўніверсітэце, павялічыўся асартымент дыетычных прадуктаў у сталовай і буфетах універсітэта.

А ў якасці «педагогаў» будуць прыцягвацца выпускнікі прафілактычнага праекта мінулага года, якія атрымалі сертыфікат «Трэнер па пытаннях захавання і ўмацавання здароўя». Такія сертыфікаты маюць 25 лепшых старастаў груп.

Паказальна, што сёлета да праекта «Мой стыль жыцця сёння — маё здароўе і поспех заўтра» далучыліся і іншыя сталічныя ВНУ — напрыклад, БДТУ, Універсітэт культуры і мастацтваў, БДАУ, філіял Ра-

сійскага сацыяльнага ўніверсітэта, Беларуска дзяржаўны педагогічны ўніверсітэт імя Максіма Танка.

Да слова, шматгадовыя назіранні работнікаў 33-й студэнцкай паліклінікі сведчаць, што студэнты-гуманітарыі, асабліва першакурснікі, хварэюць часцей, чым студэнты тэхнічных ВНУ. У першую чаргу гэтая занамернасць тлумачыцца тым, што пры прыёме ў ВНУ на спецыяльнасці гуманітарнага кірунку медыцынскія абмежаванні па стане здароўя — мінімальныя, менавіта таму на гуманітарных спецыяльнасцях навуцаецца больш дзяцей-інвалідаў або маладых людзей з хранічнымі захворваннямі.

А пры паступленні на тэхнічныя і сельскагаспадарчыя спецыяльнасці спіс медыцынскіх проціпаказанняў наможа шырэйшы. Перашкодай для атрымання прафесіі могуць стаць, напрыклад, захворванні органаў дыхання, сэрца, вачэй і іншыя.

Па інфармацыі 33-й сталічнай паліклінікі, самая «хваравітая» студэнты навукаецца ў Беларуска дзяржаўным педагогічным універсітэце, дзе асноўны кантынгент складаюць дзяўчаты. А на апошніх радах у рэйтынг зваротаў да медыкаў знаходзіцца студэнты Беларускага аграрна-тэхнічнага і Беларускага дзяржаўнага тэхналагічнага ўніверсітэта.

Надзея НІКАЛАЕВА.

Яблык — сімвал прафілактычнага праекта, здаровай усмешкі ды і ўвогуле здаровага ладу жыцця. А для спецыялістаў у ІТ-сферы, якіх рыхтуюць у БДУІР, яблык (калі прыгадаць кампанію Apple) — гэта яшчэ і сімвал прарыву ў развіцці інфармацыйных тэхналогій...