

MLADI

i HIV



Ovu brošuru je sačinila grupa mladih ljudi koji žele da svoja znanja i iskustva podele sa drugima, sa namerom da pruže korisne informacije, da podele svoja saznanja sa mladim PLHIV (people living with HIV – ljudi koji žive sa HIV-om), da ih ohrabre, osnaže, pomognu i motivišu. Brošura je namenjena pre svega mladim ljudima koji žive sa HIV-om, a može biti korisna svima koji su pogođeni ovim problemom, kao i drugim zainteresovanim čitaocima.

U okviru projekta „Veće društveno uključ enje mladih i žena koji žive sa HIV-om“ koji realizuje nevladina organizacija Q-club uz finansijsku i tehničku podršku UNICEF-a, grupa mladih učesnika u Projektu, starosti do 29 godina radila je na istraživanju života mladih koji žive sa HIV-om, njihovim potrebama, problemima i interesovanja. Rezultati istraživanja poslužili su kao osnova za odabir tema, obrađenih na treninzima i predavanjima. Sadržaj predavanja, dopunjen je iskustvima mladih PLHIV i pažljivo izložen u brošuri koja je pred vama. Nadamo se da će ovaj tekst pružiti znanja koja mogu pomoći u unapređenju kvaliteta života!

Napomena: Autori se u tekstu obraćaju u drugom licu jednine "per tu" i koriste sleng. U tekstu se poštuje rodna ravnopravnost, pa su neke reči napisane u muškom/ženskom rodu.



sadržaj

- I KADA, KAKO i KOME otkriti svoj HIV status / S A O P Š T A V A N J E
- II EMOTIVNI i SEKSUALNI život
- III ZDRAV život
- IV DUHOVNOST - RELIGIJA - SOCIJALIZACIJA
- V KRAĆI ili DUŽI BORAVAK U INOSTRANSTVU

Na samom početku

Velika većina ljudi doživi emocionalni šok nakon saznanja da je HIV pozitivna bez obzira da li su neki od njih to mogli da pretpostave. Ako si tek otkrio/otkrila svoj HIV status, imaš milion pitanja i krećeš da istražuješ, već si na dobrom putu. Na prvom mestu treba da znaš da si OK. Infekcija HIV virusom nije smrtna presuda. Značajnim napretkom u medicini, upoznavanju same bolesti samim tim i lečenju iste, ljudi sa HIV-om danas žive značajno duže i kvalitetnije. Danas se infekcija HIV-om posmatra više kao hronična nego smrtonosna bolest.

Apsolutno je nesporno da dobijanje dijagnoze trajno menja život. Ako si nedavno dijagnostikovana(a), potrebno je vreme da prihvatiš ideju življenja sa HIV-om. Sasvim je normalno ako prolaziš kroz kritične trenutke.

Možda se osećaš neobično mirno ili verovatno besno, ljuto i beskraino tužno. Osećaš krivicu ili tražiš krivca! Neko reaguje tako što se zatvara u sebe, ne izlazi iz kuće, dok neko luduje, izlazi, alkoholiše se i konzumira narkotike više nego uobičajeno. Mnogi, verovatno najveći broj njih, brine kako će reagovati oni drugi, koji su im bliski, dragi i neophodni.

Šta god da osećaš, dozvoli sebi taj trenutak. Ne moraš da se pretvaraš da je sve kao i ranije. Daj sebi vremena da prihvatiš ovu novinu. Pred tobom je budućnost! Možda ti to trenutno ne deluje ubedljivo, ali tvom životu nije kraj, zato ne odbacuj svoje snove! Ti i dalje možeš imati prijatelje, partnera/partnerku, seksualne odnose, porodicu, karijeru; možeš slobodno putovati, razvijati normalne odnose sa ljudima, težiti ciljevima koje si ranije imao/imala.

Nisi usamljen(a)

U svetu sa HIV-om žive milioni ljudi, a hiljade u našem regionu. Ovim problemom se bave Ujedinjene nacije, vlade svih zemalja, naučnici, farmaceutske kompanije, nevladine organizacije, istraživači... HIV/AIDS nije samo zdravstveni problem, njime se bave i sociolozi, antropolozi, pravnici, psiholozi, književnici, umetnici... HIV pogađa ljude svih uzrasta, svih vera, svih nacija, svih zanimanja... Iako je priča svakog pojedinca posebna, znaj da su mnogi prošli kroz ono što ti prolaziš i mnogi će tek proći.

Da li ćeš imati novih problema? Bez lažnog optimizma odgovor je DA. Kako onih povezanih sa zdravljem tako i u socijalnim aspektima tvog života. Ali nisi usamljen! Tu su najpre lekari – specijaliste za HIV od kojih ćeš dobiti adekvatnu pomoć i negu. Ma kako da se trenutno osećaš videćeš da ni-

šta nije izgubljeno i da se može mnogo toga učiniti. Tvoji doktori će biti sa tobom i pomoći će ti da se uhvatiš u koštac sa problemom i da kontrolišeš situaciju, zato je najvažnije da ih kontaktiraš!

Ne ignoriši svoj status!

Mnogi ne žele da saznaju svoj HIV status, pretpostavlja se da je broj inficiranih višestruko veći od onih koji znaju svoj status. Neki ljudi čak ignorišu svoju HIV infekciju i pokušavaju da se ponašaju kao da se ništa nije promenilo. Ne treba objašnjavati koliko je to loše i neodgovorno prema sebi i drugima. Zamisli samo da poplava nadolazi, a da ti sebe ubeđuješ kako si i dalje na svom i da će tako i ostati. Potrebno je biti svestan i ući u čamac za spasavanje koji je tu pred tobom. Parola živim dokle živim ne rešava problem u kome se nalaziš. Znaj da je to odabir između negiranja problema i smrti ili prihvatanje problema i života! Znati i prihvatiti svoj HIV status znači da možeš preduzeti neke konkretne korake i sačuvati svoj život i zdravlje. Znanje je moć!

Ako te preplave negativna osećanja, ako nemaš volje ili ne uživaš u stvarima normalno, i to ne prolazi, nemoj se ustručavati da potražiš pomoć ili informacije koje ti mogu pomoći da prevaziđeš tu lošu fazu. Obrati se lekaru i on će te uputiti kod psihologa. Videćeš da u razgovoru sa stručnim licem možeš pronaći utehu, razumevanje, ali i put ka rešenju tvojih problema. Zapamti, svako se na različit način bori sa problemima i nekim ljudima je potrebno više pomoći nego drugima.

Na odeljenjima za HIV koje se nalaze pri Infektivnim klinikama ili na internetu pronaći ćeš kontakte organizacija koje su osnovali ljudi koji žive sa HIV-om (u daljem tekstu PLHIV organizacije). Oni su tu pre svega da pruže podršku i pomognu i na kraju pokažu da puno ljudi dele sa tobom isti problem. U PLHIV organizacijama možeš pronaći i odgovarajućeg sagovornika, nekog ko je kao i ti na početku ili nekog ko živi sa HIV-om duže vreme. Tu su i osobe obučene da te posavetuju, pruže prave informacije, ponude ti literaturu, daju ti praktične savete o životu sa HIV-om. Možda ti samo želiš da pročaskaš sa nekim, a možda još uvek nemaš potrebu da se izlažeš za sada nepotrebnom povezivanju, ali i to je u OK! Zato postoji internet!

Za neka od pitanja koja te interesuju, internet ti može poslužiti kao dobar izvor informacija. Samo je bitno da povedeš računa o zastarelim informacijama, senzacionalističkim vestima npr. o nekom navodnom leku ili vakcini. Informacije do kojih dođeš proveravaj, a savete koje ti se nude ne primenjuj pre konsultacije sa svojim lekarom! Dobar sajt na našem jeziku koji ti možemo preporučiti je www.aidsresurs.rs

Ljudi koji žive sa HIV-om i društvo oko njih

Na nesreću, postoji i dalje mnogo neznanja, samim tim odbojnosti i straha koji ide uz HIV. Iako je diskriminacija ljudi sa HIV-om nezakonita i dalje postoji odbacivanje, žigosanje ili iskazivanje predrasuda prema ljudima koji žive sa HIV-om. Previše ljudi još uvek ne razume kako se virus prenosi, a odbojnost prema onima koji su HIV pozitivni je povezana sa brojnim zajednicama koje su pod najvećim uticajem HIV-a (homoseksualci, intravenozni korisnici droga). AIDS je pogrešno povezan sa načinom života tzv. visoko rizičnih grupa, a ne sa rizičnim ponašanjem. Osobe heteroseksualne sklonosti, osobe koje ne koriste droge, mogu se takođe susresti sa predrasudama i homofobijom. Ovome se moraju dodati i zablude da se HIV lako prenosi, a da pozitivan test znači kraj života, zbog čega neki ljudi smatraju da su osobe koje žive sa HIV-om opasne.

Odgovornost za borbu protiv ove vrste predrasude stoji na državnim organima na svim nivoima, ali i PLHIV organizacijama i pojedincima koji moraju da prevaziđu sve ove prepreke. Ideje, shvatanja i vrednosti jednog društva se stalno menjaju. Ako poželiš da i sam utičeš na promene koje su važne za kvalitet života PLHIV, možeš se povezati sa nekom PLHIV organizacijom ili grupom aktivista. Upoznavanje ljudi sa HIV/AIDS-om kroz edukacije i kampanje utiče da se svest u društvu menja. Na tebi je da pronađeš način kako ćeš da se boriš sa predrasudama koje te okružuju.

KAKO KOME I KADA otkriti svoj HIV status

- SAOPŠTAVANJE -



I / KAKO, KOME I KADA REĆI ZA SVOJ HIV STATUS

ili SAOPŠTAVANJE

Pišemo o ovoj temi koristeći iskustvo i mišljenja brojnih ljudi koji se tim problemom bave. Nećemo se truditi da pametujemo o tome šta bi trebalo da uradiš, ali ćemo ti izložiti neke mogućnosti koje bi trebalo da razmotriš. Saopštiti nekome svoj HIV status veoma je lična odluka. Zašto saopštiti nekome, na koji način i u kom trenutku su veoma važna pitanja za sve osobe koje su HIV pozitivne, a posebno za mlade ljude pred kojima je budućnost, koji tek treba da razvijaju prijateljstva, karijeru, partnerske odnose (koristićemo reč partner za osobe sa kojima imamo seksualne, odnosno emocionalne veze bez obzira na pol). Ne postoje laki odgovori ili univerzalna rešenja primenjiva na svakog pojedinca. Postoje neke stvari na koje treba posebno da obratiš pažnju kada osetiš potrebu da određenoj osobi saopštis istinu o svom HIV statusu. Na primer, kako da proceniš pravu osobu, u kojoj situaciji je najbolje reći, kako prići partneru a kako roditeljima itd. Promišljanje o tome i priprema jesu od velikog značaja za izbegavanje neprijatnosti sa kojima možeš da se susretnoš. Ako se i pored naših saveta ne osećaš dovoljno sigurno da sam/sama doneseš neku odluku, ne treba da zaboraviš da postoje stručna lica kao što su psiholog, lekar ili savetnik u nekoj od organizacija koje pružaju podršku osobama koje žive sa HIV-om.

Tvoja prava i tvoje odgovornosti

Ako se pitaš - koja su moja prava i odgovornosti? Da li moram da kažem ljudima o mojoj bolesti? Odgovor je NE.

Nakon saznavanja HIV pozitivnog statusa i obaveznog prijavljivanja na odeljenje Infektivne klinike, ne moraš dalje reći nikome ako to ne želiš. Tvoj HIV status je deo tvojih ličnih zdravstvenih informacija i tvoja privatna stvar. Međutim, PLHIV imaju zakonsku obavezu da ne dovedu drugu osobu u opasnost od prenosa HIV-a (putem nezaštićenog seksa ili razmene igala ili na drugi način). U Srbiji postoji krivična odgovornost za prenos infekcije kao i za samo dovođenje u opasnost od prenosa infekcije na drugu osobu, bez obzira da li je do prenosa zaista došlo. Ovo nije upereno prema PLHIV koji štite svoje partnere, odnosno koriste svoj i sterilan pribor za intravenozno korišćenje droga, već prema pojedincima koji se neodgovorno ponašaju ili namerno dovode u opasnost druge.

Zašto je saopštavanje teško?

Odbojnost, predrasude i nerazumevanje, brojni strahovi i mitovi povezani su sa HIV-om. Reakcije ljudi umnogome zavise od toga šta znaju, ili misle o ovoj temi. Nivo svesti o HIV-u je i pored mnogih kampanja i dalje na jako niskom nivou. Treba zato imati u vidu i mogućé negativne posledice saopštavanja HIV statusa.

Razgovor na temu svog HIV statusa je po sebi stresan doživljaj. Možeš dobiti neprijatnu ili uvredljivu reakciju, postati žrtva diskriminacije ili odbacivanja, čak i od ljudi za koje smatraš da su ti veoma bliski. Tokom razgovora, ljudi te mogu pitati neka isuviše lična pitanja. Možda ćeš morati da govoriš o nekim stvarima o sebi o kojima ranije nisu znali. Ako si gej, ili biseksulac, ako si imao/la seks van veze, ako koristiš narkotike, a ljudi to ne znaju, razgovor sa njima može biti posebno težak. Uzmi u obzir da ljudi mogu postati uznemireni, a onda dovodiš sebe u situaciju da ti moraš da tešiš sagovornika.

Zašto je saopštavanje dobra ideja?

Tačno je da je razgovor sa nekim ljudima o ovoj temi može biti stresan doživljaj, neprijatan, pa čak i strašan. Sa druge strane, razgovor sa pravom osobom može biti veoma pozitivno iskustvo. Podrška i ljubav koju možeš dobiti su veoma dragocene, mogu te osnažiti, motivisati. Veliko je olakšanje kada se ne moraš prikrivati i udaljavati od tebi bliskih ljudi. Imaćeš mogućnost da sa njima govoriš o stvarima koje su ti jako bitne u životu. Znanje i prihvatanje tvog partnera jeste olakšavajuće, jer će moći da se testira i da sa tobom povede računa o zaštiti. Prijatelji i članovi porodice će prepoznati tvoju hrabrost i poverenje. Reći lekaru i dobiti odgovarajuću zdravstvenu negu i usluge, složiće se, jeste najvažnije. Sve u svemu, saopštavanje ti može pomoći da ostvariš podršku kada ti je ona najpotrebnija. Mnogi PLHIV otkrivaju da ih njihova bolest snažnije povezuje sa nekim ljudima.

Kada, kome i gde?

Nemoj govoriti nikome dok ne budeš spreman za to. I ne moraš reći većem broju ljudi istovremeno. Verovatno ćeš biti slobodniji sa različitim ljudima u različito vreme. Razmisli o trenutku koji si izabrao(la), a imaj na umu da nekada i prostor može uticati na to kako će osoba kojoj se obraćaš rea-

govati. Ljudima je često lagodnije da o važnim temama govore na „svojoj teritoriji“, gde se osećaju bezbedno i sigurno. Možeš odlučiti da kažeš različitim ljudima iz različitih razloga. Ljudi koji su ti bliski mogu ti pružiti podršku. U zavisnosti od tvoje situacije, postoje određeni ljudi kojima je teško reći – možda tvoji roditelji, tvoj partner, ili neki blizak prijatelj. Sa druge strane, partneri, prijatelji i članovi porodice moći će da prepoznaju tvoju hrabrost i poverenje. Obelodanjivanje HIV statusa jeste složena tema. Poveravanje poslodavcu jeste veoma različito od poveravanja roditelju, ili prijatelju. Razgovor sa seksualnim partnerom je tek posebna stvar.

Mi smo podelili ljude kojima možeš saopštiti svoj HIV status prema bliskosti, potrebi ili situaciji na tri grupe:

1. ljudi iz najbliže okoline – roditelji, prijatelji, partneri
2. medicinsko osoblje iz prvog reda zdravstvene zaštite – lekar opšte prakse, zubar, dermatolog ili stručne osobe kao što su trener, maser itd.
3. ljudi sa kojima si u nekoj vrsti obaveze – u školi, na faksu, na poslu

Saopštavanje ljudima iz najbliže okoline

Saznanje da si iniciran/inficirana HIV-om može ostaviti teške posledice na tvoje psiho-fizičko stanje. Zato je dobro da поделиš teške trenutke sa nekim ko te razume i ko ti može pružiti podršku. Bez obzira na potencijalne nelagodnosti koje mogu pratiti tvoje poveravanje bliskim ljudima iz tvog okruženja, ideja da ti roditelji, prijatelji, partner/partnerka mogu pružiti veliku moralnu i emotivnu podršku može te ohrabriti i navesti da se poveriš. Moraš izvagati rizik od odbacivanja sa mogućnošću podrške. Izložićemo ti neke situacije, reakcije, probleme sa kojima možeš da se susretnes tokom saopštavanja nekim osobama. Imaj u vidu da i pored svega izloženog, tvoje iskustvo može biti drugačije.

Saopštavanje članovima porodice

Porodica je okruženje gde bi trebalo da se osećaš sigurno i zaštićeno. Roditelji su ti koji ti mogu pružiti emotivnu i materijalnu podršku. Oni bi trebalo da te prihvate bez obzira na težinu "problema koji im donosiš u kuću". Međutim, to nije uvek tako. Iako se od roditelja najpre očekuje najveća podrška, iskustva mnogih PLHIV ukazuju da roditelji u nekim slučajevima

loše odreaguju na HIV status svog deteta. Ima puno razloga zbog kojih se to događa što treba uzeti u obzir i razumeti. Mnogi roditelji su iz malih sredina, rasli u "nekom drugom vremenu" i ne znaju skoro ništa o HIV-u, neki imaju predrasude koje kod njih izazivaju veliki strah.

Roditelji često i sami primeće da se sa njihovim detetom događa nešto neobično. Ipak, problem nedostatka otvorene komunikacije, generacijski jaz, nivo obrazovanja, zdravstveni ili finansijski problemi česti su razlozi zbog kojih je teško pronaći pravi trenutak i dobar način za saopštavanje svog HIV statusa roditeljima. Ako razmišljaš da kažeš samo (ili najpre) jednom roditelju, razmisli o tome da je tako važnu informaciju teško skrivati od svog supružnika/partnera. Skrivanje stvara veliki pritisak, zbog kojih i PLHIV imaju potrebu da svoj status saopšte drugima. Imaj u vidu da može postojati puno sumnji i strahova koje tvoj roditelj neće da podeli s tobom i da je potrebna neka treća osoba za razgovor. Ovo je važno i kod razvedenih i samohranih roditelja. Ako ne postoji osoba od poverenja sa kojom bi tvoj roditelj mogao razgovarati na temu tvoje bolesti, to može biti veliki problem. Psiholog na klinici može razgovarati, osnažiti i pružiti podršku tvom roditelju/roditeljima. Tvoja informisanost o lečenju i životu sa HIV-om treba da ti posluži da roditeljima predstaviš realnu situaciju u kojoj se nalaziš, što može biti vrlo olakšavajuće za njih. Objasni da se sa HIV-om danas živi više decenija, ali da treba ići na kontrole, biti posvećen terapiji tokom celog života. Ako se brinu za tvoje potomstvo, utešno je reći da je izvodljivo da PLHIV imaju zdravo potomstvo. Ovo je posebno važno u porodicama u kojima vladaju patrijahalne vrednosti. Zato razmisli kakav ćeš odgovor dati na neizbežno pitanje: Kako ti se to dogodilo? Možda je pravi trenutak da roditeljima kažeš neke stvari o sebi koje do tada nisu znali. Nemoj se iznenaditi ako počnu da drame, da te kritikuju. Pomozi im da se osnaže i da se ponašaju u skladu sa novonastalom situacijom.

Saopštavanje prijateljima

Mnogi ljudi se osećaju slobodnije da svoj status saopšte prijatelju nego članovima porodice. Da bi odlučio/odlučila kome od svojih prijatelja treba da saopštiš, možeš da se zapitaš: Da li je taj drug/drugarica prava osoba koja treba da zna? Da li te prihvata i ne osuđuje te? Da li te poštuje i ceni? Da li poštuje tvoju privatnost? Da li je ta osoba praktična, osećajna i pouzdana? Da li ti je ranije pomogla i izlazila u susret? Da li ume dobro da sluša?

Ako odlučite da kažete nekom od svojih prijatelja, evo nekih saveta koje vam to mogu olakšati:

- Pažljivo odaberi kome ćeš reći.
- Odaberi bezbedno, ugodno mesto za razgovor.
- Pripremi se.
- Naglasi značaj poverljivosti.
- Imaj realna očekivanja.
- Ne osećaj se odovornim za reakciju druge osobe.
- Budi spreman na različite emotivne reakcije.

Saopštavanje seksualnim partnerima

Razmatranje HIV statusa sa nekim seksualnim partnerom veoma je različito od razgovora sa drugim osobama iz tvog okruženja. Može biti teško pričati o HIV-u sa osobom sa kojom imaš intimne odnose. Tu je puno nedoumica. Da li reći što pre, ili sačekati? Da li je u pitanju seks na jednu noć ili duža veza? Šta ako se baviš prostitucijom? Šta ako postoji rizik da si nekom preneo/prenela virus? ... i pitanja se nastavljaju.

Saopštavanje bivšem partneru/partnerki

Ako si saznao/saznala svoj HIV status možeš razmisлити o kontaktiranju ljudi sa kojima si imao/imala nezaštićen seks, tako da oni mogu da odluče da li žele da se testiraju. Da li ćeš reći nekoj osobi zavisí od određenog broja faktora, poput toga kakav je bio vaš odnos, kakvu ste vrstu seksa upražnjavali, da li misliš da bi ta osoba želela da zna, da li bi ti želeo da ona zna. Ne moraš reći svima, ili u isto vreme. Ako se odlučiš na ovaj potez, evo nekih sugestija koje ti mogu pomoći pri ovakvom vidu saopštavanja. Najpre, važno je da imaš dobre namere prilikom saopštavanja, a da to nije samo osećaj krivice ili traganje za 'krivcem'. Tvoje namere se lako mogu prepoznati u razgovoru. Saopštiti HIV status svom seksualnom partneru je činjenje dobrog dela, pre svega zato što upućuješ osobu da se testira i da učini neke pozitivne promene. Možeš se ponuditi da je podržiš, da odeš sa njom na testiranje. U razgovoru možeš da joj predočiš da postoje terapije i da HIV nije smrtna presuda. Mnogi nisu svesni toga pa razgovor na temu terapije može pomoći nekim osobama u prevazilaženju velikog straha. Možeš

naglasiti da je jako važno da svaka osoba sazna svoj status, tada će osoba inficirana HIV-om moći da preduzme mere za očuvanje svog zdravlja, da prestane sa rizičnim ponašanjem kako bi zaštitila druge, ali i sebe od mnogih drugih polno prenosivih infekcija. Razgovor sa ranijim seksualnim partnerom nije lak, pogotovu što možeš pomisliti da si HIV dobio baš od te osobe ili da si ti tu osobu doveo/la u rizik. Nije uvek jasno ko je u pravu a ko nije, dok je medicinski to teško dokazivo (to se zapravo u mnogim slučajevima može samo naslućivati). Ako te muče ova pitanja, treba da imaš na umu da je "za tango potrebno dvoje", a to znači da je seksualni odnos akt dve osobe koje su dobrovoljno, bez prisile, stupile u takav oblik rizičnog seksa. Podrška koju jedno drugom možete da pružite treba da bude od najveće važnosti.

Saopštavanje sadašnjem partneru/partnerki

Ako ti je HIV tek otkriven a ti si u vezi, neizbežno je pitanje da li reći ili ne tvom partneru. Ova novost može uvesti nove probleme i pritisak na vašu vezu. Posebno je teška situacija ako se plašiš da možeš izgubiti mesto stanovanja ili da si doveo tu osobu u rizik od prenosa infekcije. Ukoliko proceniš da postoji rizik od agresije ili nasilja dodatno razmisli o tome šta bi trebalo da uradiš kako ne bi doveo sebe u opasnost. Ako se odlučiš saopštiti svoj status, tvoj partner može biti zabrinut zbog sopstvenog zdravlja i može želeći da se testira. Strah od mogućeg prenosa infekcije će postojati bez obzira na to da li ste koristili zaštitu ili ne. Velika privrženost nekoj voljenoj osobi povlači i osećaj velike odgovornosti. Podrži svog partnera tokom testiranja na HIV i budi uz njega. Ako je rezultat testa na HIV tvog partnera pozitivan, nemoj očekivati da će on reagovati onako kako si ti reagovao kada si saznao. Sve što ti možeš da uradiš jeste da pomogneš svom partneru, da prihvati svoj status i nastavi da normalno živi. Svi smo mi različiti i zato svako reaguje na svoj način. Ako je tvoj partner negativan na HIV, postavlja se pitanje kako dalje. Znaj da neki imaju problem da budu sa osobom koja je HIV pozitivna, nekima je potrebno vreme da se prilagode, a neki žele da raskinu. HIV je veliki test za vezu dvoje ljudi! Pozitivnost jednog partnera, u ovom slučaju tebe, staviće na test privrženost tvog partnera. On će pokazati koliko je spreman da sa tobom bude bez obzira na sve. Na kraju, ti si taj/ta koji/a živi sa HIV-om, a on sa tobom. Ako ne bude spreman na to, raskid ne moraš nužno posmatrati kao lošu stvar.

Neki PLHIV suočeni sa mogućim odbijanjem od strane svojih partnera, ne odlučuju se lako na otkrivanje svog statusa. Odluka da ne kažeš svom par-

neru je legitimna, ali otvara neka druga moralna i praktična pitanja. Da li postoji sumnja da je i partner pozitivan? Kako ćeš piti terapiju? Šta ako sazna bez tvoje volje? Šta ako predloži seks bez zaštite? Kako objasniti odlaske na kliniku? Da li želiš da gradiš vezu skrivajući se od istine? Ima li tvoj partner prava da zna?

Sero-diskordantni parovi (veze između HIV pozitivnog i HIV negativnog partnera)

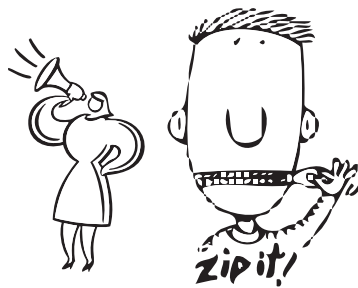
Postoji mit da partnera treba da tražiti samo u okviru zajednice PLHIV. Međutim, ovo nije slučaj sa mnogim PLHIV! Veza između dve osobe od kojih jedna živi sa HIV- om a druga ne, jeste realnost. Takvi parovi se stručno nazivaju sero diskordantni parovi. Praktikovanje sigurnog seksa i korišćenje terapije gotovo neutrališe mogućnost prenosa infekcije na partnera. Možda najteža stvar u vezi ovih parova ostaje saopštavanje HIV statusa.

Saopštavanje novom partneru

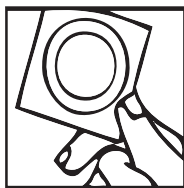
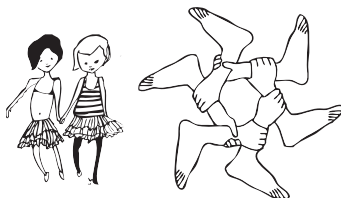
Kod saopštavanja novom partneru o svom HIV statusu treba razmisliti o razlozima zbog kojih želiš to da učiniš. Razlozi mogu da zavise od vrste odnosa koji želiš imati sa tom osobom - da li želiš da sa nekim budeš za jednu noć ili se nadaš ozbiljnijoj vezi? Razlog može biti i vrsta seksualnih aktivnosti koje ti i tvoj partner želite da imate. Ako je rizik od prenosa HIV infekcije uz upotrebu kondoma sveden na minimum, mnogi ljudi ne vide razlog da saopšte svoj HIV status nekom seksualnom partneru. Ako pak priželjkuješ ozbiljnu emocionalnu vezu zasnovanu na međusobnom poverenju treba dobro da razmisliš o tome kako i kada je najbolje reći. Razgovor o HIV-u na samom početku odnosa može biti težak jer ne postoje razvijena osećanja privrženosti, poverenja i razumevanja. No, odlaganje razgovora može dovesti do problema kasnije. Ovo se odnosi na vreme kada su se sa tvoje strane razvila duboka osećanja prema toj osobi, ali ona na kraju ne može da prihvati tvoj HIV status. Ne postoji idealno vreme za saopštavanje, već je to stvar tvoje lične procene ili stila. Ako ste se tek upoznali, možda još uvek ne znaš toliko toga da bi uspeo/uspela da predvidiš reakciju, ili da proceniš da li će ta osoba poštovati tvoju privatnost. Prihvatanje umnogome zavisi od nivoa svesti o toj bolesti. Neke HIV pozitivne osobe, tobože, slučajno pokreću razgovor na temu HIV-a i koriste tu priliku da čuju mišljenje svog partnera o toj bolesti i tako procenjuju njihovu buduću reakciju

(iznenađenja postoje, kako pozitivna tako i negativna). To je i dobra prilika da nešto utešno kažeš kada je u pitanju ova bolest. Možeš reći da znaš da danas postoje lekovi koji mogu sprečiti progresiju bolesti čak više decenija, možda poznaješ neku osobu koja dugo živi sa HIV-om, ima porodicu, decu itd. Za prihvatanje tvog statusa od strane partnera od značaja je i privrženost koju on oseća prema tebi. Važno je da on/ona upozna tebe, da te zavoli i da tvoj HIV status suštinski ne može promeniti vaš odnos. Važno je da partner bude uveren da mu otkrivaš svoj status zato što ga/je ceniš i imaš poverenja, da je moguće imati dobru vezu uprkos HIV infekciji, i da je uz prave mere opreza moguć bezbedan seksualni odnos kao i uživanje u njemu, kao i to da ćete se zajedno potruditi da on ili ona ostanu zdravi! Važno je da znaš da rizik od odbacivanja možda možeš umanjiti ali ga ne možeš eliminisati, jer šta god da ti učiniš, odluka je na tvom partneru, a za tu odluku ti ne možeš biti odgovoran. Neka ti bude ohrabrenje da znaš da postoje puno pozitivnih iskustava i puno stabilnih veza koje su izgradile HIV pozitivne osobe.

Ako vam nije prijatno da razgovarate sa bivšim partnerom o vašoj bolesti, možete zamoliti javnu ustanovu za zdravlje da ga obavesti anonimno.



EMOTIVNI SEKSUALNI život



II / EMOTIVNI I SEKSUALNI ŽIVOT

Život bi trebalo da se deli sa osobom koju voliš. Ali prvi korak u ljubavi jeste zabavljanje, kako bi se pronašla ta prava osoba. Jedan od čestih mitova koji okružuju HIV jeste da, jednom kada se dijagnostikuje, mora se odustati od zabavljanja za sva vremena. To nikako nije tačno! Uz prave mere opreza ljudi koji imaju HIV mogu se viđati sa drugim ljudima, imati seksualne odnose i otkriti posebnu osobu sa kojom žele da podelu život.

Pišemo o seksu misleći na sve različite forme seksa, između žene i muškarca, između muškaraca i između žena. Moguće je da te neke forme seksa uopšte ne privlače. Svako je slobodan da vodi život prema sopstvenom nahođenju. Za one koji su skoro saznali da su inficirani HIV-om možda je seksualnost poslednja stvar o kojoj sada razmišljaju, ali ukoliko je to slučaj, uvek možeš odlučiti da pročitaš ovaj odeljak kasnije kada ponovo počneš da razmišljaš o seksu.

Postoji mnogo razlika između ljudi u smislu njihove seksualnosti. Možda si od onih koji/e imaju stalno seks sa istim partnerom ili često imaš neobavezan seks. Vrlo je važno da svaki seks bude siguran! Na taj način prvenstveno štitiš sopstveno zdravlje i zdravlje svog partnera ali i izbegavaš odgovornost za dovođenje u opasnost od prenošenja infekcije.

Siguran seks

Siguran seks su seksualne aktivnosti koje se mogu imati bez rizika od zaraze, pa i ako jedna osoba zaražena HIV-om. Mnoge aktivnosti su potpuno sigurne. Možete se poljubiti, grliti, masirati i međusobno trljati tela. Ali ako imaš posekotine ili rane na koži, uverite se da su prekrivene flasterom. Takođe, sve što radite sami sebi (npr. masturbacije) ne dovodi vas u rizik. Svaki seks može biti bezbedan ako se uvek poštuju neke najvažnije stvari:

- Uvek koristiti kondom.
- Kod oralnog seksa takođe uvek koristi kondom. Šansa da se neko inficira lizanjem klitorisa i vagine je veoma mala. Tokom perioda menstruacije to je manje sigurno. Možeš koristiti tanak sloj gume ili dentalnu branu za zaštitu.
- Infekcija se ne može dobiti preko neoštećene kože, bez rana ili posekotina, siguran seks, samim tim, podrazumeva uzajamno dodirivanje genitalija, ljubljenje, masiranje, masturbaciju, ejakuliranje po koži partnera itd.

Saveti za korišćenje kondoma:

Uvek postoji rizik da se kondom pocepa ili spadne, što znači da kondom nikada ne može garantovati stopostotnu sigurnost, ali uz pravilnu upotrebu je rizik veoma mali. Neki od saveta su:

- Kondome možeš kupiti na mnogim mestima, u apoteci, supermarketu, trafici, ili u toaletima kafića itd. Besplatne kondome možeš dobiti na nekoj od akcija prevencije zdravlja ili u prostorijama nevladinih organizacija koje se bave HIV/AIDS-om ili polno prenosivim infekcijama.
- Koristi kondome koji su odobreni za upotrebu, obrati pažnju na datum isteka roka trajanja jer nakon tog datuma kvalitet gume opada, postaje porozan i može se lakše pocepati. Takođe, može se kupiti i ženski kondom u apotekama. Nije neophodno koristiti ekstra sigurne kondome za seks između dva muškarca jer običan kondom pruža dovoljnu zaštitu, međutim, neophodno je koristiti dosta lubrikanta za analni odnos.
- Lubrikanti ili podmazivači. Nikada nemoj koristiti lubrikante na bazi ulja kao što su bebi ulja ili vazelin. Ovo oštećuje kvalitet gume čineći je poroznijom tako da će se lakše pocepati. Koristi samo lubrikante na bazi silikona ili vode.
- Otvaranje pakovanja kondoma. Postaraj se da nema kontakta između penisa i vagine ili anusa pre nego što je kondom na penisu. Otvori pakovanje pažljivo. Budi oprezan da ne oštetiš kondom zubima ili noktima.
- Stavljanje kondoma. Drži vrh kondoma sa 2 prsta dok razmotavaš kondom preko penisa. Ovo će ostaviti mesta za spermu. Stavi kondom kada si u punoj erekciji. Pazi da ne staviš kondom naopako.
- Skidanje kondoma. Povuci penis direktno, kada ejakuliraš pridržavajući kondom kako ne bi spao.

Polno prenosive bolesti

Pored HIV-a, postoje brojne druge polno prenosive bolesti kao što su Hepatitis A, B ili C, Sifilis, Herpes ili genitalne bradavice. Siguran seks će umanjiti šanse da dobiješ neku od ovih infekcija. One se mogu preneti i oralnim kontaktom. Može biti dobro da se testiraš na prisustvo drugih polno prenosivih infekcija barem jednom godišnje. Na ljude koji žive sa HIV-om, mnoge polno prenosive bolesti je lakše preneti, i teže ih je lečiti.

Seks između dve HIV pozitivne osobe

Ukoliko ti kao HIV pozitivna osoba imaš seks sa nekim ko je takođe HIV pozitivan i dalje je potrebno poštovati pravila bezbednog seksa. Pre svega, postoji rizik od raznih polno prenosivih infekcija ali i mogućnost reinfekcije HIV-om. Mada se sa mogućnošću reinfekcije ne slažu svi stručnjaci, radi se o tome da je putem nezaštićenog seksualnog odnosa moguće razmeniti HIV, i dobiti drugi tip virusa na koji tvoj imuni sistem nema odgovor ili je on otporan na tvoje atiretrovirusne lekove.

Prenošenje HIV-a i higijena

Drugi ljudi su izloženi riziku od HIV-a u tvojoj krvi uključujući menstrualnu krv, spermu ili majčino mleko. Iako HIV postoji i u drugim telesnim tečnostima kao što su suze, pljuvačka, presemena tečnost, znoj, njima se nije moguće inficirati. Ne moraš da preduzimaš bilo kakve posebne mere kod kuće, u školi ili na poslu, svako može da koristi isti toalet ili pribor za jelo bez rizika da se inficira HIV-om. Osim HIV-a postoje preporuke u vezi sa higijenom koje se odnose na sve ljude:

- Krv i otpadni proizvodi. Spreči druge da dođu u kontakt sa tvojom krvlju i nemoj dolaziti u kontakt sa tuđom krvlju. Krvave zavojce stavi u plastičnu kesicu i baci ih smesta u korpu za otpatke. Verovatno je da HIV ne možeš preneti mokraćom, izmetom ili povraćanjem iako ovo može sadržati krv koju je nemoguće videti. Preporučljivo je korišćenje plastičnih rukavica kada se ovo čisti, a zatim oprati ruke i sve predmete koji su bili u kontaktu sa krvlju i ostalim otpadnim proizvodima, sapunom i vodom.
- Četkica za zube i brijač. Koristi samo sopstvenu četkicu za zube i brijač, koliko je poznato HIV se još nikad do sada nije preneo četkicom za zube ili brijačem, ali deliti ove stvari nije higijenski.

Planiranje porodice

Da li želiš da imaš dete ili decu? Da li se ta želja promenila sada kada znaš da imaš HIV?

Postoji mnogo roditelja sa HIV-om, koji imaju zdravo potomstvo bez HIV-a. Neke stvari mogu imati ulogu u tvojoj odluci da li želiš da imaš potomstvo:

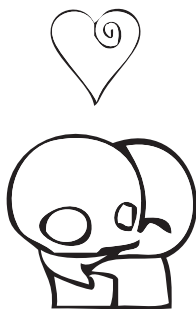
- Koliko si zdrav? Koliko energije imaš za svoje dete?
- Koliko će te dete imati za roditelja? Šta će se desiti ukoliko ne budeš u stanju da se staraš o svom detetu ili umreš?
- Da li imaš partnera? Da li je on ili ona HIV pozitivan-na? kako se on/ ona oseća?

- Kako ljudi oko tebe reaguju na tu ideju? Da li su ti prijatelji i porodica podrška? Kako ćeš se izboriti sa negativnim reakcijama?
- Kako će biti tvom detetu? Da li ćeš reći svom detetu da si HIV+ i ukoliko je odgovor da, kada?
- Bilo da si HIV pozitivan muškarac ili devojka: ukoliko želiš dete, možeš imati dete ako preduzmeš određene mere kako bi osigurao veoma veliku šansu da tvoj partner i dete ne dobiju HIV. Danas je sasvim moguće da jedan ili dvoje HIV pozitivnih roditelja imaju decu.

Da bi se smanjile šanse da dete bude zaraženo HIV-om na manje od 1% potrebno je:

- Početi sa antiretrovirusnom terapijom u određenom trenutku.
- Određena vrsta antiretrovirusne terapije.
- Preduzimajući preventivne mere opreza pri porođaju.
- Ne dojiti dete.

Detalji ovog uputstva će se razlikovati od osobe do osobe. Ukoliko misliš da želiš da zatrudniš u nekom trenutku u budućnosti, to možeš uzeti u razmatranje tako što ćeš odabrati odgovarajuću antiretrovirusnu terapiju od trenutka kada počneš da je uzimaš. Na taj način nećeš morati da prelaзиš na druge ARV terapije u budućnosti zbog trudnoće. Najbolje je da se ovim stvarima detaljno informišeš kod svog izabranog lekara, ginekologa, infektologa ili interniste. Oni te mogu savetovati u pogledu tvoje želje za potomstvom i uputiti na doktora koji je specijalizirao HIV i trudnoću.



ZDRAV ŽIVOT

- promena loših navika -



III / ZDRAVIJI ŽIVOT - promena loših navika

Zdravlje je stanje dobrog telesnog, psihičkog i društvenog blagostanja. Zdravlje se najčešće upotrebljava kao pojam odsustva od bolesti. Neki od uslova zdravlja su uravnotežena ishrana, telesna aktivnost, mentalna stabilnost i higijena.

1. FIŽIČKO ZDRAVLJE – 24 časa pun(a) energije

ISHRANA

Ishrana osoba koje žive sa HIV-om je veoma važan segment života zato ćemo ovde pokušati da damo neke smernice o tome kako treba da prilagodiš svoju ishranu da bi tvoj organizam uvek bio u stanju da izdrži napor koji ima zbog borbe sa HIV virusom, terapijom ili nekom drugom infekcijom.

Poslednjih godina sve se više ističe uticaj pravilne ishrane. Ova oblast je toliko raznolika i široka da je nije moguće obraditi na takav način da odgovara svakoj osobi pojedinačno, da svako razume i može primeniti u svakodnevnom životu ono što je saznao. Uparvo zato i većina definisanih preporuka ističe pravilan način i unošenje namirnica, vitamina i minerala od kojih će osoba koja živi sa HIV infekcijom imati koristi.

Pravilan odabir hrane i način ishrane zavisi od mnogo faktora i tiče se lično tebe. Na primer, koje lekove iz ARV terapije koristiš i da li postoje posebni zahtevi u vezi sa njihovim uzimanjem, od čega boluješ, šta voliš da jedeš, koje si religije i kulture, od tvojih finansijskih mogućnosti. Ako si u mogućnosti, najbolje bi bilo da se savetuješ sa profesionalcem tj. lekarom nutricionistom koji će uzeti u obzir tvoje stanje, potrebe, želje i mogućnosti u vezi sa odabirom hrane i načinom ishrane.

Naš metabolizam određuje koju će korist izvući iz unete hrane. Pol, starost, fizičke sposobnosti i profesija neposredno utiču na potrebe našeg organizma, za hranljivim sastojcima i sposobnost njihovog iskorišćavanja. Da bi tvoj organizam normalno funkcionisao potrebno je da se dobro i pravilno hraniš iz više razloga:

- kada se organizam bori sa infekcijom (generalno važi za bilo koju infekciju) troši više energije i zato mora da se unosi više hrane nego inače.

- HIV infekciju često prate problemi u vezi sa uzimanjem hrane (gubitak apetita, otežano žvakanje i gutanje), nedovoljnom apsorpcijom hrane iz creva (npr. kod dijareje) i obično je udružena sa drugim infekcijama (oporunističkim i koinfekcijama) koje dodatno povećavaju potrebe organizma za energijom tj. hranom
- neki anti-HIV lekovi uzimaju se tako da se moraju poštovati određene preporuke u vezi sa posebnim načinom ishrane jer hrana utiče na efikasnost i apsorpciju lekova.

Ishranu treba da shvatiš kao onaj deo terapije koju sprovodiš samostalno i svesno. Ne smeš da zaboraviš činjenicu da HIV pozitivne osobe koje održavaju telesnu težinu i pravilno se hrane imaju sporiju progresiju bolesti i time odlažu početak uzimanja ARV terapije. A ako već uzimaš ARV terapiju, unošenjem promena u način ishrane možeš uticati na neželjena dejstva lekova, koja se zbog ishrane mogu umanjiti i bolje podnositi. Ali, bitno je napomenuti, od dobre ishrane zavisi i kvalitet života jer hrana daje snagu za obavljanje svih dnevnih i drugih aktivnosti.

Kada govorimo o kvalitetnoj i pravilnoj ishrani, po mišljenju stručnjaka, to podrazumeva uravnotežen unos namirnica da bi se obezbedio optimalan unos makronutrijensa ili hranljivih sastojaka i mikronutrijensa za obezbeđivanje energije i gradivnih materija neophodnih za funkcionisanje organizma.

Makronutrijensi – hranljive materije koje su nosioci energije a to su ugljeni hidrati, masti i proteini, oni su makronutrijensi jer je potrebno unositi veću količinu ovih materija za pravilno funkcionisanje organizma.

Mikronutrijensi – elementi koji su apsolutno neophodni za pravilan rast, razvoj i funkcionisanje organizma kao i njegovo regenerisanje a koje organizam nije sposoban da sintetise samostalno pa je neophodan unos kroz ishranu. To su minerali i vitamini i nalaze se u većoj ili manjoj meri u gotovo svim namirnicama koje koristi čovek, i unose se u manjoj meri (minerali do 100 mikrograma na dan). Korisne materije koje unosimo u organizam preko hrane, takođe, možemo podeliti na:

Ugljeni hidrati

Ove namirnice daju energiju ali ljudi koji su skloni gojenju ne bi trebalo da kombinuju, u toku jednog obroka, hleb sa pirinčem, krompirom ili testeninom. Jedno parče hleba ili jedna osrednja količina (šolja od 1dl) hrane od pirinča ili žitarica dovoljna je da zadovolji potrebe jednog obroka za ugljenim hidratima. Najkorisnije je koristiti ove namirnice u manjoj količini ali više puta dnevno iz prostog razloga što organizam kada ne utroši višak energije dobijen u jednom obroku taloži ugljene hidrate u vidu masnih naslaga.

Uz ugljene hidrate, kao energetski izvori, neophodno je unositi namirnice koje su bogate proteinima.

Proteini

Proteini su važni jer je njihova uloga u obnavljanju, rastu i održavanju ćelija. To su osnovne građivne hranljive materije koje se ne mogu zameniti i skladištiti kao ugljeni hidrati i masti pa ih stalno treba imati u ishrani. Oni su ključni za stvaranje i održavanje mišića ali i za funkcionisanje jetre, bubrega i mozga. Mnoga ispitivanja su dokazala značaj proteina kod ljudi koji se aktivno bave sportom ili se su veoma fizički aktivni tokom dana. Meso, riba, jaja su značajan izvor proteina. Kvalitet namirnica od životinjskog mesa varira i zavisi od nekoliko faktora - od vrste mesa, načina pripreme pa do hrane kojom je sama životinja hranjena.

Masti - lipidi

Većina masti koja se nalazi u hrani je u formi triglicerida, holesterola i fosfolipida. Minimalna količina masti u ishrani je neophodna da bi se obezbedila absorpcija vitamina rastvorljivih u mastima (A, D, E i K) kao i karotenoida. Ljudi imaju potrebe u ishrani za esencijalnim masnim kiselinama, kao što su linoleinska kiselina (omega-6 masne kiseline) i alfa-linoleinska kiselina (omega-3 masne kiseline) zato što se one ne mogu sintetizovati iz prostih sastojaka unetih kroz druge namirnice koje se koriste u ishrani.

Većina biljnih ulja je bogato dobrim mastima - linoleinskim kiselinama (u većim količinama ima ga u suncokretu i kukuruzovom ulju). Alfa linoleinska kiselina se može pronaći u zelenom lišću biljaka, kao i nekim vrstama semenaa, lešniku, bademu i td. Riblja ulja su naročito bogata omega-3 masnim kiselinama. Veliki broj studija je pokazao pozitivne uticaje konzumiranja omega-3 masnih kiselina po ljudsko zdravlje a naročito uticaj na preven-

ciju karcinoma, kariovaskularnih bolesti kao i različitih mentalnih oboljenja kao što su depresija, sindrom hiperaktivnosti i nedostatka koncentracije i demencije. Na suprot tome, danas je široko poznato da konzumacija loših masti, poput onih koje su mogu pronaći u mesu, običnim jestivim biljnim uljima nose faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja.

Vitamini

Vitamini predstavljaju pojam zdrave ishrane. To su supstance koje se u malim količinama nalaze u hrani a sam organizam nije u stanju da ih proizvodi. Vitamini moraju redovno da se unose u organizam, mada nemaju energetske vrednosti, prirodni su katalizatori, mnogih važnih enzima koji pospešuju vitalne procese neophodne za normalan metabolizam ćelija, tkiva i organa. Omogućavaju oslobađanje energije i pojačavaju biološke funkcije, tako da su neophodni za pravilnu funkciju organizma.

Potrebna količina vitamina se obično zadovoljava izbalansiranom ishranom, ali često to nije slučaj. Jer zbog savremeno-tehnoloških metoda koje se koriste u poljoprivredi, teško da je moguće izračunati tačnu količinu i sadržaj vitamina u biljkama koje čovek unosi. Postoje nove vrste jabuka i narandži, koje gotovo da više i ne sadrže vitamin C, ili šargarepa koja sadrži samo još male količine beta-karotina. Pojava koja se često dešava, je da se usled pogrešne pripreme hrane i namirnica gube važni vitamini koji su neophodni za zdrav rad organizma.

NIJACIN je vitamin B3 i veoma je važan kao hrana za mozak. Neophodan je za održavanje zdravlja nervnog sistema i moždanih funkcija. Pošto je ćelijama mozga potrebno izuzetno mnogo energije, važno je da u krvi uvek bude dovoljno nijacina. On širi krvne sudove i aktivira neurotransmitere, koji su važni za optimalno prenošenje impulsa moždanih ćelija. Na taj način nijacin poboljšava koncentraciju i pamćenje, kao i sposobnost reagovanja. Pileće meso, teleće meso, iznutrice, recna i morska riba, kvasac, mleko, koštunjavo voće, mahunarke, zeleno lisnato povrće - sve ove namirnice sadrže dragocenu energetske su-pstancu nijacin.

Vitamin C ima veliku ulogu u stvaranju kolagena značajnog za razvoj i regeneraciju tkiva, krvnih sudova, kostiju i zuba. Vrlo je važno znati da povećava otpornost organizma protiv virusnih infekcija kao što su hepatitis, različite vrste herpesa pa i AIDS-a isto kao i protiv bakterijskih infekcija uključujući i alergije. Koristan je kod bolesti disajnih organa i još niza drugih bolesti.

Minerali

Pored energetske materije (masti i šećera), belančevina i vitamina, u organizam se svakodnevno moraju unositi i mineralne materije koje ulaze u sastav tkivnih tečnosti i ćelija, u kojima pored gradivne uloge vrše i ulogu biokatalizatora, kojom su uslovljeni mnogi vitalni procesi. Minerale koji ulaze u sastav našeg organizma delimo na: minerale koji se nalaze u većim količinama u organizmu (fosfor i sumpor) - makroelementi i na minerale koji se nalaze u manjim količinama u organizmu - elementi u tragovima. Minerali predstavljaju oko dvadesetinu težine našeg tela. Neprekidno se obnavljaju, unose hranom i izbacuju iz organizma kroz znoj, stolicu i druge izlučevine. Najbolje ih je uzimati iz biljne hrane.

Dnevne potrebne količine minerala u ishrani uglavnom su minimalne, ali značajne. Međunarodne zdravstvene organizacije poručuju minimalne dnevne potrebe ili preporučene dnevne doze ali su one individualne i okvirne, a zavise od starosti osobe, pola, težine ili vrste bolesti za koju se preporučuju. Zbog prirode bolesti kakva je HIV infekcija, konsultuj se sa svojim lekarom specijalistom za HIV ili nutricionistom o količini minerala koji su tebi lično potrebni. Količina koja je tebi potrebna može biti i u vezi sa kombinovanom ARV terapijom koju uzimaš.

Navodimo neke od minerala koji su potrebni našem organizmu i u kojim se namirnicama nalaze:

Natrijum (Na) - i natrijumove soli se mogu naći u: školjkama, beloj ribi, svežem povrću, pririnuču, celeru, šargarepi, artičoki i žitnim pahuljicama. Ovaj mineral je potreban organizmu za održavanje telesnih tečnosti i pozitivno utiče na cirkulaciju krvi;

Nikl (Ni) - u namirnicama ga ima veoma malo, a u malim količinama u organizmu pomaže pri delovanju enzima;

Selen (Se) - sadrže ga: mleko, mlečni proizvodi, meso, živina, riba, koštunjavo voće, integralne žitarice, povrće, pirinač, školjke, pečurke i beli luk. Pomaže u sledećim tegobama: alergija, astma, rak, hipertireoza, neplodnost, impotencija, makulkarna degeneracija, problemi sa prostatom;

Sumpor (S) - ima ga u kupusu i u jabukama. Nalazi se i nekim mineralnim (banjskim) vodama. Koristi se za inhalaciju nekih bolesti ali i u lečenju kožnih bolesti. Upotrebljava se za proizvodnju bezalkoholnih pića i konzerviranje hrane;

Fluor (F) - ima ga u jabukama, mleku i mlečnim proizvodima. Povoljno deluje na rast i očuvanje zuba i kostiju;

Fosfor (P) - sadrže ga sledeće namirnice: žumance jajeta, riba, beli luk, školjke, meso, kukuruz, brusnica, živinsko meso, žitarice, mahunarke, soja, mleko i mlečni proizvodi. U organizmu učestvuje u pretvaranju belančevina u ami-

nokiseline kao i za asimilaciju masti i ugljenih hidrata;

Hlor (Cl) - ima ga u jabukama, sastavni je deo kuhinjske soli. U manjim količinama je značajno njegovo prisustvo u ishrani. Koristi se kao začini i za konzerviranje hranom a služi za regulisanje vode u organizmu;

Hrom (Cr) – ima ga u siru, kukuruzu, junetini, crnom hlebu, integralnim žitaricama i kvascu. Reguliše preradu šećera u krvi, smanjuje rizik od infarkta i reguliše nivo holesterola u krvi;

Cink (Zn) – najviše ga ima u mleku, mlečnim proizvodima, krompiru, ribljem mesu, plodovima mora, mesu, žitaricama, mahunarkama, korenastom povrću, belom luku, pasulju, živinskom mesu i semenkama. Koristi se u lečenju: akni, bronhitisa, hroničnog umora, prehlade, gripa, herpesa, ekcema, hemoroida, pada imuniteta, neplodnosti, hipertireoze, impotencije, makularne degeneracije, sinuzitisa;

Stručnjaci preporučuju sledeće kombinacije vitamina i minerala:

- vitamin D, cink, kalcijum i magnezijum
- gvožđe, bakar i vitamin C
- vitamin B, fosfor, kalcijum i magnezijum
- cink, bakar i vitamin A
- selen i vitamini A, C i E

Minerali i vitamini su potrebni organizmu u manjim ili većim količinama. S tim u vezi, postoje tablice preporučenog dnevnog unosa za svaki vitamin ili mineral ponaosob, kao i gornja granica dnevnog unosa jer kao i smanjeni, i povećani dnevni unos nekih vitamina može dovesti do ozbiljnih poremećaja u organizmu. Obavezno pogledaj na pakovanju ili uputstvo za upotrebu preparata, da nikako prekoračiš preporučene dnevne doze (ako se neki sastojak nalazi u više preparata koje koristiš, obavezno saberi njegovu ukupnu količinu) i konsultuj svog lekara pre početka bilo koje dodatne terapije suplementima.

O namirnicama

ŽITARICE se nalaze u namirnicama kao što su hleb, razna peciva i testa, kukuruzne i ostale vrste pahuljica. One su hranjive a dosta se koriste u našoj sredini. Ove namirnice, zavisno od njihovog kvaliteta, imaju velike količine ugljenih hidrata, malo proteina i malo minerala. One, takođe, sadrže i neke vitamine (najviše iz B grupe, zatim vitamin D i E) i dijetalna vlakna. One predstavljaju osnov ishrane ali u ograničenoj količini što samim tim zahteva da se ishrana upotpuni jer žitarice tokom prerade gube hranjivu vrednost pa se preporučuju proizvodi koji se prave od takozvanog integralnog brašna. Nije tako teško naći u prodaji namirnice napravljene od manje obrađenog zrna žitarice.

MESO koje je problematično za zdravu ishranu je prerađeno tj. konzervirano meso – suhomesnati proizvodi, jer je bogato solima i konzervansima koji na duge staze štetno utiču na organizam. Pretežno se preporučuju živinsko meso koje obiluje visokovrednim belančevinama, kao i nekim drugim materijama kao što su kalijum, magnezijum, gvožđe, nijacin i cink. Organizam 5 puta bolje iskorišćava gvožđe iz živinskog mesa nego neorganski oblik gvožđa iz hrane biljnog porekla.

Međutim, živinsko meso je podležno bakterijskim zagađenjima (salmone-lla) i zbog toga treba biti naročito oprezan. Treba da znaš da se virus ove zarazne bolesti uništava na 70 stepeni, tako da živinsko meso koje se dobro termički obradi nije opasno po zdravlje ljudi!

Teletina je odličan je izvor vitamina B grupe (uključujući nijacin -vitamin B3 i vitamine B6 i B12). Takođe, odličan je izvor gvožđa, a radi boljeg iskorišćavanja gvožđa iz mesa, teletinu treba da kombinuješ sa hranom bogatom vitaminom C. Teleće meso ima više nijacina i kalcijuma od junetine i svinjetine, ukusnije je od govedine i za njegovo pripremanje potrebno je manje vremena.

Jagneće meso sadrži mnoge važne vitamine i minerale, pa je odličan izvor belančevina, gvožđa, cinka, kalijuma i vitamina B. Kvalitetnija je jagnjetina sa planina, nego ravničarska.

Riba je kao namirnica od davnina zauzimala važno mesto u ishrani ljudi. Hranljiva vrednost mesa riba zavisi od vrste, pola, starosti, načina ishrane i hemijskog sastava ribe. Riblje meso sadrži belančevine koje se u poređenju sa belančevinama drugih vrsta mesa odlikuju lakšom apsorpcijom, boljim iskorišćenjem hranjivih materija, povoljnijem aminokiselinskim sastavom.

Meso riba sadrži:

57 - 80 % vode

12 - 21 % proteina

0.5 - 28 % masti

mala količina 0.5-1 % ugljenih hidrata, značajne količine fluora, natrijum-hlorida i vitamine rastvorljive u mastima (A, E i D)

Potrebno je naglasiti da riba, posebno morska, količinom joda nadmašuje sve druge izvore tog važnog mikro elementa. Od mineralnih elemenata u ribi ima kalijuma, natrijuma, kalcijuma, magnezijuma, fosfora, hlora, sumpora, gvožđa, cinka i bakra koji organizmu služe ili kao građivni materijal ili kao zaštitne materije tj. štite organizam od bolesti i jačaju ga).

Pojedine vrste riba sadrže dokosaheksnu kiselinu (DHA) koja smanjuje agresivno ponašanje u stresnim situacijama. DHA se nalazi u masti riba kao što su haringa, losos i skuša, a sastavni je i deo fosfolipida u mozgu.

Neki stručnjaci smatraju da ljudi u stresnim situacijama treba da zamene čokoladu ribom.

Kod kultura koje konzumiraju veliku količinu ribe u svojoj ishrani (Mediterranske zemlje, Eskimi i Japanci) smanjena je stopa oboljenja od mnogih bolesti, kao što je dijabetes, rak, srčana oboljenja.

ŽIVINSKO (KOKOŠIJE) JAJE je specifična namirnica koja ima veliku biološku vrednost jer sadrži sve aminokiseline koje su potrebne čoveku, a osim toga sadrži i masti, mineralne materije i neke vitamine (B2, A i D). Kokošije jaje ima visok procenat holesterola pa je preporučljivo da se konzumiraju u ograničenim količinama tj. 2-3 puta nedeljno.

MLEKO i MLEČNI PROIZVODI su odličan izvor hranljivih materija, posebno kalcijuma i nekih vitamina. Neki mlečni proizvodi su zdraviji od drugih zbog količine zasićenih masti koje sadrže. Preporučuju se mleka sa niskim procentom masti, jogurt, kiselo mleko i mladi, beli sirevi. Treba izbegavati (barem u velikim količinama) punomasno mleko i proizvode kao što su pavlaka, masni, tvrdi sirevi, kajmak i voćni jogurti a preporučena količina podrazumeva 2-3 puta dnevno čašu jogurta ili kiselog mleka od 2dcl, parče sira ili dve šolje (obranog) mleka.

VOĆE i POVRĆE bi trebalo konzumirati velike količine voća i povrća jer bogatstvo mineralima, vitaminima i biljnim vlaknima. Osim ukoliko nije sastojak neke pite, kolača ili kombinovano sa margarinom, voće i povrće je niskokalorično i sadrži vrlo male količine masnoća – izuzev avokada, kokosa i maslina. S obzirom da voće i dobar deo povrća ne treba posebno pripremati, dovoljno ga je oprati i spremno je za upotrebu.

Ukoliko je moguće, jedi što češće sveže voće i povrće, osim što ne zahteva komplikovanu pripremu, često je zdravije. Kuvaj češće nego da ga pržiš, jer je bareno zdravije, a svakako i jednostavnije. Kupuj onoliko koliko ti je potrebno. Svežeg voća i povrća u tržnicama i u piljarnicama ima svaki dan pa nije potrebno stvarati zalihe, ili ukoliko ipak kupuješ veće količine, kupi i zrelo i nezrelo; najpre potrošite zrelo, nezrelo može duže trajati. Ukoliko koristiš konzervirano povrće i voće, nemoj ga dugo držati otvoreno, pokušaj da ga potrošiš čim ga otvoriš. Drži voće i povrće na mestu gde ga lako vidiš, na taj način ćeš ga brže potrošiti.

VODA i DRUGE TEČNOSTI kao i hrana neophodna je za život i normalno funkcionisanje organizma zato je ne treba izostavljati iz svakodnevne ishrane. Ua prosečnog čoveka neophodno je unositi oko 2l ili oko 8 čaša dok

u letnjim periodima ili ako dosta vežbaš potrebno je da unosiš i veće količine.

U slučaju da već koristiš ARV terapiju potrebno je da unosiš više tečnosti – vode, čajevi, sokovi. Nekada je veoma teško to sve iskombinovati ali moraš da pokušaš. Zato je izuzetno važno da, ukoliko postoje posebne potrebe, saveš u vezi sa unosom tečnosti potraži od svog lekara.

Priprema hrane

KUVANJE - Najbolji način pripremanja mesa jeste kuvanje, jer na ovaj način manje dolazi do razgradnje hranjivih sastojaka u samom mesu, a i ne zahteva dodavanje masti kako bi se priprenilo.

DINSTANJE - Meso je svarljivije kada se izdinstava. Čureće meso je najkvalitetnije od novembra do februara, a od njega se u sitnim komadima pripremaju i gotova jela, kao što su: pilav, paprikaš, čorbe i druga.

PECENJE - Pečenje je takođe proces termičke obrade hrane koji omogućuje očuvanje hranjivih materija u većoj meri nego što je to slučaj sa, na primer, prženjem.

PRŽENJE - Prženje je metod obrade namirnica koji podrazumeva potapanje hrane u vrelo ulje ili mast. Sve dok je ulje dovoljno vruće a hrana nije sfajala u potopljena u ulju previše dugo, neće doći do penetracije ulja u hranu zbog toka isparavanja vode iz hrane. Ukoliko se pak hrana priprema u ulju previše dugo, veliki deo vode iz hrane će nestati i samim tim će doći do penetracije ulja u hranu. Prava temperatura zavisi od debljine i vrste namirnica ali u većini slučajeva ona se kreće od 175oC do 195oC.

FIZIČKE AKTIVNOSTI

Svako može imati koristi od nekog vida fizičke aktivnosti i doživeti poboljšanje ukupnog nivoa zdravlja i blagostanja. HIV pozitivne osobe takođe smeju i mogu da upražnjavaju sve vrste fizičkih vežbi, uz pravilan program i prethodnu proveru opšteg psihofizičkog zdravlja kod lekara. Umereno vežbanje blagotvorno deluje na imuni sistem, može poboljšati raspoloženje i biti dobar način održavanja slike o sebi kao o zdravoj osobi. Pored popularnih vidova vežbanja poput vožnje bicikle, aerobika, trčanja, i dizanja tegova, postoje i drugi vidovi vežbanja koji se odnose na pokretanje tela, poput joge koja pomaže da mišići održe tonus, dok istovremeno poseduje meditativne ili opuštajuće osobine. Vodi računa da se dovoljno odmaraš.

Ako vežbaš svaki dan odmaraj se bar jedan dan u nedelji.

ODMOR / SPAVANJE

San je suštinski deo zdravog života jer je to period kada se telo odmara i oporavlja. Zdrav, redovan san je osnova za dobro funkcionisanje organizma. Osam sati sna je više nego dovoljno za normalno funkcionisanje preko dana, mada je svaki čovek priča za sebe.

Nemoj da se teraš da spavaš, ako ti se ne spava ili da ustajes iz kreveta nenaspavan(a) ako ne moraš. Slušaj svoj organizam i organizuj se po tome. Bitno je da sve vreme koje prespavaš, prespavaš zdravo i bez trzanja. Naš savet je da isključiš zvuk i vibraciju na mobilnom telefonu (osim, naravno ako ne očekuješ neki izuzetno bitan i značajan poziv) da te ne bi ometao u spavanju i opuštanju. Ako praktikuješ da ne spavaš pola noći, pokušavaj postepeno da ležeš i ustaješ ranije, kako bi ti se organizam vratio u stanje prirodnog funkcionisanja. Nikako nemoj da dozvoliš da te dosada uspava. Što više spavaš, više će ti se spavati, pa kad shvatiš da ti je dosadno i da te ta ista dosada vuče ka krevetu, izadi napodje, prošetaj ili uzmi da čitaš nešto. Svakako će ti više koristiti nego ležanje u krevetu.

Ukoliko loše ili vrlo malo spavaš, to ne treba da te čudi jer u naše vreme, čak i u normalnim uslovima, nije lako spavati zdravim, okrepljujućim snom, niti sanjati lepe snove koji nas pune energijom. Savremeni tempo života, posebno kod mladih ljudi, ne ostavlja dovoljno vremena za spavanje.

Pored toga, mnogi ljudi po saznanju da su inficirani HIV virusom prežive šok što je uzrok su nesanic, nervozi, uznemirenosti i drugim sličnim tegobama, posebno u popodnevnim i večernjim časovima. Nedostatak sna vrlo brzo dovodi do smanjenja koncentracije, brzine reakcija, sposobnosti opažanja i pamćenja, do povećanja nervne iscrpljenosti, fizičkog umora, pretjerane razdražljivosti. Dovoljno je da ne odspavaš četiri sata od neophodnih osam i vaši pokreti će za 45% biti usporeniji. Ako ne spavaš 48 sati, izgubićeš sposobnost da usredsrediš vid. Posle tri dana bez sna, ljudi gube pamćenje ili imaju halucinacije, a ukoliko su deset dana lišeni sna, ličnost im je potpuno dezorijentisana, gotovo dezintegrisana. Sve to utiče na slabljenje imunološkog sistem, pa je organizam podložniji infekcijama i bolestima. Istraživanja ukazuju da dugoročni manjak sna utiče na pojavu i razvoj dijabetesa i gojaznosti i pogoduje stvaranju uslova za kancerogena oboljenja, pre svega rak dojke.

Zamor se može lečiti samo odmorom i zato treba slediti prirodni ritam koji nam je, po svemu sudeći, genetski fiksiran, a to jednostavno znači - danju biti budan i aktivan, a noću spavati.

Nekoliko dobrih saveta kako da se dobro naspavaš

Uglavnom se savetuje da se ustaješ i ležeš u isto vreme. I drevnoj medicini je bilo poznato da je period između dvadeset tri i jednog sata posle ponoći vreme najzdravijeg sna - koje se ne može ničim nadoknaditi. U tom periodu centralni nervni sistem radi na najnižem nivou i tada se najbolje relaksiraju sve funkcije organizma, naročito imunitet. Spavanje danju se ne preporučuje, čak ni posle besanih noći, jer razbija ritam smenjivanja budnog stanja i sna.

Da bi ti san bio lakši, potrebno je napraviti prelaz između aktivnog (budnog) stanja i spavanja. Odvojite za to pola sata - napravite od toga čak mali ritual, kao da se spremate za putovanje u samog sebe. U toku tih pola sata, pred leganje, primenite neke od sledećih saveta:

- Recimo, ne slušaj bučnu muziku bar pola sata pre odlaska u krevet, ali možeš laganu i harmoničnu, koja usporava srčani ritam, smiruje duh i oslobađa pozitivne snage podsvesti. Tako stvaraš i blagotvornu zvučnu barijeru o koju se odbija eventualna buka sa ulice ili čujan razgovor iz susedne sobe. Možeš koristiti i kasete sa šumovima iz prirode: talasi mora, šum reke, cvrkut ptica, šum vetra i slično - sve to pogoduje pojavi moždanih alfa i teta talasa koji su karakteristični za stanje opuštanja i uspavljanja.

- Na dobar san povoljno deluje tuširanje ili kupanje u mlakoj vodi. Dokazano je da mlaka voda podstiče pojavu moždanih alfa talasa, karakterističnih - kao što smo rekli - za stanje opuštenosti i uspavljanja; pretopla voda pak ima suprotan efekat i može da spriječi dobar san. Ukoliko u vodu dodaš i nekoliko kapi aromatičnog ulja, to će te dodatno pripremiti za san.

- Važno je i da na spavanje ideš pozitivno raspoložen, verujući da će te spavanje okrepiti i doneti ti lepe snove. Ako si se nervirao/nervirala ili uzbuđivao/uzbuđivala u toku dana, može se desiti da ne možeš da zaspiš ili da te muče uznemirujući snovi. Čak i ako se ne setiš samih snova, probudićeš se s neprijatnim osećanjem. Da bi se to izbjego oterajte neprijatne, crne misli pozitivnim sugestijama pre nego što legneš, a posebno se oslobodi straha da ne možete zaspati. Jedan od glavnih uzroka nesanice jeste upravo strah od nje. Šta god da se dešavalo u toku dana, trudite se da to ne prenosiš u noć. Zato je potrebno započeti sa opuštanjem da bi se otklonile posledice stresa i na-

petosti. Telesno opuštanje je osnovni deo pripreme za san, a kontrola disanja jedan je od najvažnijih metoda da se ono postigne. Najjednostavniji način za to je da, dok u sebi brojiš do četiri, duboko udahnete vazduh. Onda isto toliko vremena zadrži vazduh u sebi, a zatim izdahni, opet brojeći do četiri.

- Dobro je pred spavanje popiti šolju čaja, toplog mlijeka ili jogurt. Poznato je da neki jaki čajevi ili jaka kafa ugrožavaju san, ali ipak, mnoge vrste čajeva: lipa, kamilica, lavanda, valerijana, matičnjak itd. imaju sedativno dejstvo i mogu da poboljšaju san. Nađi vremena da popiješ polako čaj, koncentriši se potpuno na ukus i osećaj topline.

- Uživaj u potpunom ljubavnom životu. Zagrljaj i maženje su veoma blagotvorna prirodna umirujuća sredstva

- Bavljenje sportom, rekreacijom ili šetnja u toku dana posebno su korisni. Fizička aktivnost pomaže oslobađanju od nervne napetosti, ali s tim aktivnostima treba prekinuti u ranim večernjim časovima, najmanje četiri časa prije odlaska u krevet.

- Takođe i sa intelektualnim radom treba prekinuti ranije (u ranim večernjim časovima), kako bi mogli da se srede utisci posle napornog i uzbudljivog dana.

- Ako već gledaš filmove, bar izbegavaj one sa nasiljem ili nekim drugim teškim sadržajem, jer u suprotnom šresne scene mogu tvoje snove ispuniti strahom.

- Na prvi znak pospanosti (zevanje) idi odmah u krevet. Ako propustiš tu priliku, ili ako ne uspeš da zaspis u narednih 15 ili 20 minuta, moraćeš da sačekaš sledeći ciklus koji nastupa tek za oko sat i po. Zato je najbolje da ustaneš i to vreme iskoristi da se pozabaviš nekakvim poslom; naglašavamo, ne ostaj u krevetu, već ustani. U protivnom, do početka sledećeg ciklusa samo ćeš se nepotrebno izmučiti prevrtanjem s jedne na drugu stranu i mislima koje će te mimo tvoje volje saletati - a to može čak i da te sasvim rasani i da ne možeš zaspiti sve do jutra.

- Za odmor i prijatan san bitan je i odgovarajući krevet, koji treba da služi isključivo za spavanje (i vođenje ljubavi), a ne i za gledanje TV-a. On treba da sadrži što manje metala; a od davnina je poznato da krevet treba postaviti u pravcu severoistok - jugozapad, sa jastukom na severnoj strani zbog zemljinog magnetnog polja. Spavanje na odgovarajućem dušeku je takođe važno, jer garantuje 50 minuta duže spavanje. Mršavijim osobama se preporučuje mekši dušek, dok gojaznima čvršći i deblji. Oni koji imaju bolove u leđima treba da koriste čvrst i ravan ležaj. Spavanje bez jastuka se ne preporučuje. Vrat mora imati potporu, inače kičma postaje napeta, što ugrožava san. Vodi računa o tome kada biraš jastuk.

Večernji obrok i san

Da ne bi imao/imala problema sa spavanjem (nesanica, trzanje iz sna, prekidanje sna, košmari i sl.) povedi računa i o tome šta ćeš i kada večerati. Ne idi u krevet gladan/gladna, ali nemoj se ni prejedati. Najbolje je da između večere i odlaska na spavanje prođe nekoliko sati; a ako u nevreme ogladniš, zavaraj apetit nekim slađim voćem, kao što su jabuke, urme, suve smokve ili grožđe. Ako nemaš probleme sa varenjem, možeš pojesti i jednu bananu ili popiti čašu voćnog soka od jabuke, breskve, kajsije. Koka-kola i druga slična pića koja sadrže kofein se ne preporučuju.

Postoje namirnice koje vas ometaju da zaspite i one koje deluju kao blagi sedativi.

- Pre spavanja ne treba jesti previše masnoće, pečena jela, sosove ili slatkiše. Umereni obrok sa svim potrebnim sastojcima u ranim večernjim časovima (posle dvadeset jedan sat želudčani sokovi prestaju da se luče) može da doprinese boljem snu. Jake čajeve, kafu, čokoladu, gazirane napitke, cigarete i alkohol svakako treba izbegavati nekoliko sati pre spavanja.

- Što se tiče kuhinjske soli, ona je neprijatelj sna broj jedan. Da bi je eliminisali, bubrezi su primorani na prekovremeni rad koji iziskuje veliku količinu vode, zbog čega dolazi do čestog buđenja da bi se pila voda. Takođe, na minimum treba smanjiti unošenje hrane koja sadrži dosta soli, kao što su, na primer, suhomesnati proizvodi i senf. Mnogo je bolje napraviti čorbu od svežeg povrća, jer se lako vari.

- Slatkiši takođe mogu biti smetnja dobrom snu. U čokoladi, kažu stručnjaci, postoje dve supstance koje iritiraju nervni sistem, pa se zato preporučuje da se izbegava pred počinak; a fako isto i torta, keks, puding.

- Testenina i crni hleb su dobra prirodna umirujuća sredstva, koja utiču na proizvodnju seratonina, poznatijeg kao hormon dobrog raspoloženja budući da povećava količinu insulina u krvi.

- Zelenu salatu je korisno jesti uz večeru jer sadrži jednu vrstu beličastog mleka koje ima sedativno dejstvo. Odlični su i beli i crni luk, kao i zeleni radič (cikorija).

- Tikva, koja je puna magnezijuma i kalcijuma, povrće je sa najviše umirujućih sredstava. U kombinaciji sa pirinčem, najbolja je porcija za lak san.

Lekovi za spavanje

Tablete za spavanje osiguravaju neprekidan san, ali ga s druge strane čine površnim, plitkim; odnosno, u tom slučaju, kraći je duboki san koji okrepljuje, zbog čega noćni odmor nije toliko delotvoran koliko bi trebalo da bude, a često izostaje i faza u kojoj se sanja. Istina, tablete za spavanje najnovije generacije ne menjaju struktura sna, a i ne stvaraju zavisnost - ali idealne pilule za zdrav, okrepljujući san koji bi bio identičan fiziološkom snu, još nema. Lekove za spavanje ne smeš uzimati bez striktno kontrole lekara specijaliste. Nepravilno korišćenje lekova za spavanje može pogoršati problem ili na duže staze napraviti neki dodatni.

LIČNA HIGIJENA ili primarna briga o zdravlju

Higijena je neobično važna kada živiš sa HIV-om iz više razloga. Zbog HIV virusa tvoj organizam je podložniji raznim infekcijama koje postoje u spoljnjem svetu pa je zbog toga veoma važno da redovno održavaš higijenu svoga tela, kao i higijenu svog okruženja. To podrazumeva da:

- redovno pereš ruke kada dođeš od spolja, posebno kad se voziš javnim prevozom, toplom vodom i sapunom
- barem jednom dnevno opereš svoje telo toplom vodom i sapunom; posebno obrati pažnju na genitalije koje su osetljivije na virusne, bakterijske i gljivične infekcije
- redovno peri zube, minimum dva puta dnevno – ujutru i uveče
- vodi računa svežini hrane koju pripremaš; ako jedeš brzu hranu koja se kupuje na kioscima trudi se da to budu proverena mesta
- dobro operi voće i povrće pre pripreme
- redovno održavaj higijenu čitavog stana – kuhinje, kupatila i spavaće sobe

Prenošenje HIV-a i higijena

Drugi ljudi mogu biti izloženi riziku od infekcije HIV-om jer se u tvom čitavom organizmu, manje ili više, nalazi HIV virus – u krvi, uključujući menstrualnu, spermiju (seme), ili majčinom mleku, i može teže ili lakše ući u telo druge osobe. Iako HIV postoji i drugim telesnim tečnostima kao što su suze, pljuvačka, presemena tečnost, znoj njima se nije moguće inficirati. Ne moraš da preduzimaš bilo kakve posebne mere zaštite drugih kod kuće, u školi ili

na poslu, možeš koristiti isti toalet ili pribor za jelo bez rizika da se neko drugi inficira HIV-om. Osim HIV-a postoje preporuke u vezi sa higijenom koje se odnose na sve ljude:

- Krv i otpadni proizvodi - spreči druge da dođu u kontakt sa tvojom krvlju i nemoj dolaziti u kontakt sa tuđom krvlju. Krvave zavojce stavi u plastičnu kesicu i baci ih smesta u korpu za otpatke. Verovatno je da HIV ne možeš preneti mokraćom, izmetom ili povraćka iako ovo može sadržati krv koju je nemoguće videti. Preporučljivo je korišćenje plastičnih rukavica kada čiste, a zatim oprati ruke sapunom i vodom i sve predmete koji su bili u kontaktu sa krvlju i ostalim otpadnim proizvodima;

- Četkica za zube i brijlač. Koristi samo sopstvenu četkicu za zube i brijlač, koliko je poznato HIV se još nikad do sada nije preneo četkicom za zube ili brijlačem, ali deliti ove stvari nije higijenski;

Redovna ginekološka kontrola – za devojke

HIV pozitivne žene su više izložene infekcijama zato je redovna poseta ginekologu veoma važna.

Jedna od tri HIV pozitivne žene nema normalan bris. Ovaj ginekološki problem je posledica povreda grlića materice koje su nastale usled papiloma virusa, koji izaziva prelaznu infekciju. Kod HIV pozitivnih žena, uzimanje ARV terapije i pad imuniteta izazvan virusom pogoduju nastanku papiloma virusa. Dakle, veoma je važno da se redovno informišes o svim mogućim komplikacijama i da na vreme počneš lečenje bilo koje oportunističke infekcije ukoliko je imaš, koja će u suprotnom inficirati i druge ćelije i na kraju dovesti do raka materice. Preporučuje se da HIV pozitivne žene odlaze na ginekološki pregled dva puta godišnje.

Suočene sa HIV-om, mladim devojkama je potrebno zaista mnogo vremena za adaptaciju da bi mogle da ulažu u poslovni, ljubavni i društveni život. Mnoge žene pate, depresivne su i imaju suicidalne ideje. Ako naučiš da živiš sa bolešću i ako se pomiriš sa njom, sve će ti biti mnogo lakše. Jednostavno prihvati sebe onakvu kakva jesi!

Redovna poseta urologu – za muškarce

Muškarci mnogo manje obolevaju od nekih polno prenosivih infekcija. Bez obzira na to, neophodno je da redovno posećuješ urologa i kontrolišeš svoje svoje genitalno zdravlje.

Problem kod muškaraca, kad su u pitanju neke infekcije kao što su kondilomi ili genitalne bradavice, je taj što se simptomi sporo pojavljuju (nekada i posle dve godine) a onda se infekcije sporo i teško leče.

Postoje neke polno prenosive bolesti kao što je hlamidija koja se može oralnim sexom preneti na usta i na oči! Zato je veoma važno da redovno posećuješ lekara specijalistu.

2. MENTALNO ZDRAVLJE

Većina ljudi vremenom nauče kako da se bore sa problemima i izazovima koje život sa HIV-om nosi. Neki čak uspevaju da nađu novi, drugačiji smisao života nego što su imali pre infekcije HIV-om. Međutim, pojedini se suoče sa nekim emocionalnim problemima kojima se treba pozabaviti ili mentalnim bolestima koje se moraju lečiti. Mentalno zdravlje je jedan od ključnih činilaca za uspešnost lečenja HIV infekcije.

Stres

Stres se smatra za bolest koja je prouzrokovana usred poremećaja ravnoteže u organizmu pod dejstvom raznih spoljašnjih i unutrašnjih činilaca. Stres je skup nespecifičnih reakcija čovekovog organizma na štetne faktore iz radnog i životnog okruženja. Štetni faktori iz čovekovog okruženja aktiviraju adaptacioni mehanizam u organizmu kako bi se organizam zaštitio uspostavljanjem ravnoteže sa sredinom. Kako se boriš sa stresom pravi razliku u tome kako ćeš se izboriti sa svojim osećanjima zbog HIV infekcije. Previše stresa može uticati na tvoje zdravlje. I da nemaš HIV-a, stres je u okruženju u kome živimo veoma česta pojava. Na psihičko zdravlje može uticati mnogo toga - od (ne)uspeha u školi, na fakultetu, poslu, do odnosa u porodici, sa prijateljima. Veoma je važno da kontrolišeš taj aspekt svog života jer učestali stres dovodi do težih oblika psihičkih poremećaja kao što je anksioznost. To je psihički poremećaj koji izaziva stanje neobjašnjivog i konstantnog nemira i neugodnog osećaja, straha sve do panike, unutrašnji nemir koji se može manifestovati i na telesne funkcije.

Možda ćeš želeti da istražiš načine smanjenja stresa u svom životu. Vežbanje može biti dobar način, kao i joga, masaža, i drugi vidovi meditacije i relaksacije. U nekim zdravstvenim centrima, npr. domovi zdravlja, nude

besplatnu masažu ili programe kontrole stresa. Aktivnosti u kojima uživate, poput čitanja, šetanja, odlaska u bioskop itd. mogu ti pomoći da smanjiš stres i da se osećaš bolje. Neki ljudi koriste spiritualno istraživanje kao vid pronalazjenja unutrašnjeg mira i smanjenja stresa. Takođe, možeš razgovarati sa nekim iz PLHIV organizacija ili obližnje bolnice. Postoje knjige o tehnikama redukcije stresa. Stres se može smanjiti otklanjanjem drugih problema iz života. Neki se ljudi osećaju bolje kada ostave nasilnog partnera, kada se zaposle, ostave posao, pronađu bolje mesto za život, ili naprave neku drugu promenu. Kao osoba koja živi sa HIV-om, možeš otkriti da postoji pritisak na tebe da prilagodiš svoj život novonastaloj situaciji. Ovaj pritisak često potiče od ljudi koji te vole ali imaju svoje sopstvene ideje oko toga kako bi trebalo da se ponašaš. To takođe može izazvati stres kod tebe. U tom slučaju probaj da pomogneš ljudima koji ti sugerišu kako treba da se ponašaš tako što ćeš objasniti da je način na koji živiš tvoja stvar.

Depresija

Depresija je čest problem vezan za mentalno zdravlje PLHIV. Na depresiju utiču i faktori poput bolesti zavisnosti, porodična istorija depresije, nedostatak podrške, stigma. Ljudi često govore da su depresivni kada se trenutno osećaju tužno ili bezvoljno. Depresija je poremećaj koji podrazumeva najmanje dve nedelje depresivnog raspoloženja ili gubitak interesovanja ili osećaja uživanja. Simptomi su:

- smanjena aktivnost
- nesanica ili preterano spavanje
- umor ili gubitak energije
- značajna promena težine
- osećanja bezvrednosti ili preterani osećaj krivice
- osoba se osamljuje, izoluje od drugih
- smanjena sposobnost mišljenja i koncentracije
- stalne misli o smrti

Depresija se tretira različitim vrstama psihoterapije ali i medikamentima. Posledice nelečene depresije su velike, zato je lečenje neophodno.

SUICID (samoubistvo) i posledice

Naše društvo se ne bavi otvoreno ovom temom. Ljudi ne govore mnogo o smrti, pa ćeš se možda pitati da li je u redu ako sada češće razmišljaš o smrti, nego ranije. Možda će te ta tema okupirati kada se razboliš ili testovi pokažu loš rezultat. Razmišljanje o smrti dovodi do osećanja da vreme ističe i da nećeš uspeti da ostvariš svoje snove i ciljeve. Sa druge strane razmišljanje o smrti ti može pomoći da se fokusiraš na ono šta je bitno u tvom životu.

Pominjemo samoubistvo jer je ljudima vrlo neprijatno da razgovaraju o ovoj temi. U našoj kulturi je to tabu tema i društvo uglavnom ignoriše postojanje ovog problema. Milion ljudi godišnje umre usled posledica oduzimanja sopstvenog života u celom svetu. Stope suicida među mladim ljudima su u toj meri porasle da su oni postali grupa pod najvećim rizikom u jednoj trećini svih zemalja.

Neki ljudi razmišljaju o samoubistvu kada dođe do situacije koje njima deluju bezizlazne. Jedan od faktora rizika je svakako i hronična, neizlečiva bolest kao što je HIV/AIDS. Ako te suicidalne misli sve jače okupiraju ili se nastave više dana, ne paniči i nemoj ih držati za sebe. Možeš otići kod savetnika ili psihijatra. Postoje i telefonske linije koje pružaju poverljivu emotivnu podršku osobama u krizi i rade na prevenciji suicida. Centar Srce radi svakog dana od 14 do 23 časova. Telefon na koji ih možeš kontaktirati je 021/66 23 393

Faktori rizika

Samoubistvo je složena pojava na koju utiče veliki broj činioca, ipak suicidalni rizik je veći tamo gde postoji:

- mentalni poremećaj, posebno depresija, potom shizofrenija, poremećaj ličnosti ili anksiozni poremećaj
- alkoholizam i druge zavisnosti od psihoaktivnih supstanci
- hronična ili neizlečiva bolest, naročito ako je udruženo sa jakim bolovima i patnjom
- psihička kriza (bilo da je izazvana gubitkom bliske osobe, prekidom emotivne veze, gubitkom posla, neuspehom u obrazovanju, porodičnim problemima itd., ili razvojnog karaktera – npr. Adolescentska kriza)
- pretrpljenja trauma ili zlostavljanje
- rani pokušaj samoubistva
- iznenadna smrt člana porodice ili bliskog prijatelja

Znaci upozorenja

Iako može biti impulsivno, veliki broj pojedinaca koji su pokušali ili izvršili samoubistvo, predhodno su intenzivno razmišljali o tome, odlučujući se da li da to učine i planirajući kako, kada i gde. Zato je jako važno znati znake ovog procesa i da se može ponuditi ili potražiti pomoć.

Čak oko 80% ljudi pre samoubistva neko vreme pokazuju neke od sledećih znakova: promene ličnosti; promene ponašanja; promene u spavanju; promene u navikama ishrane; gubitak interesovanja za prijatelje, sex, hobije i sl; preterana briga; strah od gubitka kontrole, ludila; opterećenost osećanjem krivice, stida i samomržnje; gubitak nade za budućnost; zloupotreba droge i alkohola; gubitak posla, voljene osobe, novca, statusa, vere, samopoštovanja; sređuju poslove, dugove, pozdravljaju se sa prijateljima i rodbinom, poklanjaju lične stvari; imaju suicidalne impulse, ideje, izjave, planove, pokušavaju samoubistvo; ponašaju se na način koji ih može dovesti u opasnost; bili su ili jesu žrtve zlostavljanja; u sukobu su sa zakonom. Naravno, svaka od ovih karakteristika sama po sebi ne mora značiti da osoba ima suicidalne namere, ali kombinacija nekoliko njih često upućuje na povećani rizik od samoubistva.

Pronađi za sebe terapiju

Ako ne možeš da pronađeš način da se izboriš sa nekom situacijom, ako se osećaš prezasićeno, ili tražiš neki drugačiji način da se izboriš sa svojim emotivnim ili drugim pitanjima, možeš otići kod terapeuta. Treba da znaš da postoje različite vrste terapeuta, uključujući psihologe, psihijatre, vršnjačke PLHIV savetnike i verske terapeute, duhovnike. Jedni pripadaju zvaničnim državnim institucijama i operišu terminima moderne medicine i psihijatrije, drugi kombinuju i prilagođavaju pristupe usaglašavajući domete različitih metoda. A tu su i oni samouki tj. samozvani učitelji nezvaničnih škola ili njihovih denominacija. Najmanje je bitno šta je moderno, koliko je važno izabrati pristup koji bi tebi najviše odgovarao. Neki pristupi akcenat stavljaju na racionalnom, kognitivnom, na emocijama, ili na događajima iz prošlosti.

Psihijatri su lekari (završili su medicinski fakultet) sa specijalizacijom iz psihijatrije i izabrane edukacije iz jedne ili više terapijskih škola. I psihijatri i psiholozi mogu da završe istu edukaciju iz neke terapijske škole i da imaju dobar pristup ka klijentu. Važna razlika je u tome je psihijatar završio medicinski fakultet zbog čega može da prepíše neki lek (recimo, antidepressiv),

dok psiholog vrši psihološka savetovanja i ne može da savetuje ili prepíše nijedan lek. Pogrešno je misliti da su „lakši slučajevi“ za psihologa a teži za „psihijatra“. Za dobrog tarapeuta važnija je kasnija edukacija ili specijalizacija, po pravilu u okviru nekog međunarodnog udruženja. Tako postoji međunarodno udruženje terapeuta koja izdaje licence i prati rad terapeuta: psihoanalize, analitičke psihologije, kognitivno-bihejvioralne terapije, geštalta terapije, integrativne, telesne i drugih. Važna distinkcija je u tome što neke zahtevaju dugotrajno posvećivanje, dok se druge fokusiraju na brzo uklanjanje simptoma i kraće traju. Pre nego što zakazeš seansu raspitaj se o obuci koju je dotična osoba imala i koje licence poseduje. Cena je još jedan važan faktor, ako tražiš privatnog terapeuta (sve jedno da li je psiholog ili psihijatar). Cene se u tom slučaju kreću od 2.000 dinara pa naviše za jednonedeljnu seansu od 45 minuta. Sa nekima se možeš dogovoriti i za manju cenu. Pri nekim klinikama postoji psiholog-psihijatar koje pokriva tvoje osiguranje. Takođe, neke organizacije koje se bave HIV-om imaju terapeute ili savetnike koji ne naplaćuju svoje usluge.

Grupe za podršku

Iako nisu puno razvijene i popularne kod nas, grupe za samopomoć i/ili podršku su veoma rasprostranjene u nekim razvijenim zemljama. One su nastale iz opravdane potrebe ljudi da se ne osećaju usamljeno, već da razgovaraju sa ljudima koji dele zajedničke probleme. Postoje razni tipovi grupa za podršku, koji okupljaju ljude sličnih problema, godina, seksualne orijentacije i sl. Mladi PLHIV se takođe okupljaju u grupe samopomoći, razmenjuju znanja, ideje i iskustva i tako pomažu jedni drugima da izađu na kraj sa izazovima kroz koje prolaze. Kroz razgovor, slušanje, dobijanje i pružanje podrške, ljudi često uspevaju da nastave dalje sa životom sa dozom nove snage i energije. Grupe mogu biti jako korisne za mlade PLHIV, pa tako i za tebe. Neki članovi grupe mogu imati isti problem kao i ti, a neki su možda već prošli kroz ono što ti prolaziš. U grupi možeš poboljšati svoje sposobnosti da se efikasnije suprostaviš teškim situacijama. Znaj da je poverljivost prvo pravilo svake grupe. Poverljivost podrazumeva da sve što se podeli u grupi ostaje u grupi kao i da se o privatnim životima članova grupe ne sme diskutovati van grupe.

3. POSVEĆENOST TRETMANU U BORBI SA HIV-om

Razumeti svoj rezultat testa na HIV i novu situaciju u kojoj se nalaziš jeste proces koji podrazumeva: učenje o životu sa HIV-om, prilagođavanje, traženje pomoći, izgradnju novih pogleda na život i njegove vrednosti. Biti HIV pozitivan je nepovratna situacija, taj status se, za sada, ne može promeniti, ali se sa njim može živeti.

Najvažnije od svega je briga o zdravlju. Ako još uvek ne uzimaš terapiju ipak treba da redovno posećuješ svog lekara-specijalistu za HIV/AIDS i radiš odgovarajuće testove. Mera do koje se tvoje ponašanje slaže sa dogovorenim preporukama lekara jeste aderenza. Aderenca, odnosno posvećenost terapiji kako se obično kod nas prevodi, od ogromne je važnosti za uspeh tvog lečenja, samim tim i kvalitetnog života.

Započinjanje terapije

Kod zdrave osobe je broj CD4 limfocita (ćelije imunog sistema koje napada HIV) između 500-1500 u mm³ krvi. Kod HIV pozitivne osobe, broj virusnih kopija raste a broj CD4 ćelija opada. Kada se CD4 testom utvrdi da je broj opao na 200-300 lekari savetuju započinjanje terapije. To je trenutak kada je tvom organizmu potrebna pomoć! Pored testova koji će pokazati kada je pravo vreme da odpočneš sa terapijom, važna je i tvoja spremnost za ovaj korak. Možda ti je HIV pozitivan status utvrđen nedavno i potrebno ti je vreme da se suočiš sa novonastalom situacijom, da saznaš više o terapiji. Pre korišćenja terapije trebalo bi da znaš i dobre i loše osobine lekova. Neki lekovi mogu na početku izazvati vrtoglavicu, ili dijareju, što nije dobro ako je pred tobom neki važan posao, putovanje ili ispit. Najbolje je da sa terapijom počneš onda kada imaš više slobodnog vremena, kako bi se lakše prilagodio novoj situaciji. Za borbu protiv ove bolesti važno je da znaš što više o terapiji, zato se informiši i razgovaraj sa svojim lekarom. U principu, ARV terapija se može prolongirati. To je ono što će ti stručnjaci koji se bave HIV-om odmah reći. Ali potrebno je da znaš da se početak uzimanja ARV terapije može ubrzati tj, ti sam(a) svojim postupcima možeš ubrzati pogoršavanje tvog imunološkog sistema. Na to, pre svega, utiču nepravilna ishrana, stres, prekomerno iscrpljivanje organizma itd. HIV virus na svakog pojedinca utiče drugačije. Kod nekog on veoma brzo uništi odbrambeni sistem organizma, kod nekoga se to dešava veoma sporo. Zato je, bez obzira na to, neophodno da razmotriš svoje mogućnosti i što pre prilagodiš način svog života.

Anti-retrovirusna terapija - ARV

HIV virus spada u grupu retrovirusa pa se zato lekovi protiv HIV-a nazivaju antiretrovirusni ili skraćeno ARV. Danas postoji najmanje pet grupa lekova koje na različite načine deluju na HIV sprečavajući njegovo razmnožavanje. Lekovi se kombinuju kako bi se postigao visok učinak, zato se kombinovana terapija još naziva HAART (Highly Affective Anti-Retroviral Therapy, visoko aktivna antiretrovirusna terapija). Uliva poverenje, zar ne? Terapija utiče na smanjenje količina virusa u telu kako bi se imunološki sistem oporavio, ojačao i normalno funkcionisao. Cilj terapije je da količina virusa u krvi bude nedetektibilna odnosno da rezultat testa PCR (ili viral load) bude blizu nuli. Ovim testom se proverava da li lekovi deluju.

Posvećenost terapiji

Kada jednom počneš sa terapijom znaj da se moraš pridržavati rasporeda uzimanja lekova i režima ishrane. U dogovoru sa lekarom pronađi pravo vreme koje se uklapa u tvoju dnevnu rutinu. Redovno i pravilno uzimanje terapije je važno kako bi se iskoristilo 95% dejstvo lekova. Normalno je da će se desiti da propustiš uzimanje terapije. To ne treba da se dešava često ali ako uzimaš dozu jednom dnevno, smeš propustiti dozu jednom mesečno; ako uzimaš dve doze dnevno možeš propustiti 3 doze mesečno, a ako uzimaš tri doze dnevno možeš propustiti 4 doze u toku meseca, a da pri tom ostaneš pri 95% iskorišćenosti terapije. Ako se ne pridržavaš rasporeda uzimanja lekova, nivo leka neće biti u dovoljnoj koncentraciji da suzbije razmnožavanje virusa, što će smanjiti nivo tvojih CD4 ćelija. Pored ovoga, može se razviti i rezistentnost tj. otpornost organizma na određene lekove. Ovo se može desiti i ako kasniš sa dozama, jer tada je koncentracija leka opala ispod nivoa u kome terapija inhibira (sprečava) razmnožavanje virusa. HIV može prilikom razmnožavanja mutirati i napraviti tipove virusa rezistentne na terapiju koju piješ, ali istovremeno i na neke lekove slične po sastavu koje nisi pio (unakrsna rezistencija). Tada se mora promeniti terapija, pronaći prava kombinacija, a ti se ponovo moraš prilagođavati novim lekovima. Imaj u vidu da je izbor lekova i kombinacija ograničen!

100% posvećenost!!!

Kako ne bi zaboravio/la da uzimaš lekove evo šta možeš uraditi:

- stavi svoje tablete na neko mesto gde ćeš ih videti ili uz nešto što stalno radiš;
- učini terapiju delom svoje dnevne rutine i planiraj unapred promene u životnoj rutini;
- koristi alarm (recimo na mobilnom telefonu) koji će te opomenuti da uzmeš dozu;
- zamoli neku blisku osobu da te podseti na uzimanje terapije.
- na vreme nabavljaj lekove i planiraj putovanja kako bi uvek imao terapiju kod sebe;

Kada kreneš sa uzimanjem lekova znaj da se bez njih više ne može tj. terapiju ne smeš prekidati na svoju inicijativu, osim ako se o tom koraku ne dogovoriš sa svojim lekarom. Zato je aderenza toliko važna. Biti na nekoj dugoročnoj terapiji podrazumeva i prilagođavanje novoj situaciji. Možda u svojoj medicinskoj istoriji nisi imao iskustva sa lekovima, ili nisi voleo da posećuješ lekare. Do sada si pio/pila lekove kada se nisi osećao/osećala dobro, međutim sada HAART treba piti svakodnevno.

Znaj da upotreba droga i alkohola, depresija i drugi poremećaji mogu uticati na tvoju posvećenost terapiji, kao i na tvoje fizičko zdravlje. Ovo je možda pravi trenutak za promenu. Kada budeš spreman/spremna, zdravstveni radnik će ti pomoći da nađeš odgovarajući program za odvikavanje.

Pre početka terapije, ali i tokom života treba da povedeš računa o svom mentalnom zdravlju. Zapamti da možeš uzimati lekove i ako imaš problema sa mentalnim zdravljem. Alarm ili neka osoba kojoj možeš verovati mogu ti pomoći oko doza i vremena za uzimanje lekova.

Rezistencija

Rezistencija nastaje prilikom razmnožavanja virusa. Usled tog procesa se dešavaju mutacije u strukturi virusa vezanih i za delove virusa na koje lekovi deluju. Treba biti svestan činjenice da od samog početka infekcije možeš biti nosioc HIV-om koji je otporan na neke od lekova. Rizik od rezistencije je manji kada se koristi takva kombinacija koja je dovoljno snažna da kontroliše virus i ako se terapija pije na vreme svakog dana. Rezistencija se može i razviti ako kasniš sa dozama, jer tada je koncentracija leka opala ispod nivoa u kome terapija inhibira (sprečava) razmnožavanje virusa. HIV može prilikom razmnožavanja mutirati i napraviti sojeve virusa rezistentne na terapiju koju piješ, ali istovremeno i na neke lekove slične po sastavu koje

nisi pio (unakrsna rezistencija). Tada se mora promeniti terapija, pronaći prava kombinacija, a ti se ponovo moraš prilagođavati novim lekovima. Imaj u vidu da je izbor lekova i kombinacija ograničen, pa ih reba pažljivo i štedljivo koristiti.

4. KAKO SE IZBORITI SA PROPATNIM EFEKTIMA ARV TERAPIJE

Neželjena dejstva lekova - kratkoročna

Prvo sa čim se osoba koja počinje da pije lekove može susresti jesu neželjena dejstva, zato treba o tome razgovarati sa lekarom pre izbora nekog leka. Osećaj mučnine, vrtoglavica, dijareja, malaksalost su najčešća neželjena dejstva pojedinih lekova. Možeš od lekara zatražiti da ti prepíše lekove protiv dijareje i mučnine uz terapiju. Prijavi lekaru sve neželjene efekte terapije! Mnoge ljude brine uzimanje ARV terapije upravo zbog ovih neželjenih efekata ali su ona obično blaga i povlače se u roku od par dana do nekoliko nedelja. Broj lekova je ograničen, tako da se kod nekih blagih neželjenih efekata treba strpiti i sačekati da se organizam prilagodi. Ako neželjeni efekti ne prestanu uvek možeš razmotriti sa lekarom promenu kombinacije lekova.

Neželjena dejstva nekih lekova povezana su sa promenama koja nastaju u načinu na koji organizam prerađuje, koristi i odlaže masti što može izazvati gubitak masnih naslaga – lipoatrofija (lekovi: retrovir, zerit), promene u raspodeli masti – lipodistrofija, kao i nagomilavanje masnih naslaga. Bilo kakve promene u predelu ruku, nogu, stomaka, ramena, lica i zadnjice treba prijaviti lekaru kako bi razmotrili promenu lekova. Ako se na vreme odreaguje, neki početni simptomi se mogu povući. Vežbe i pravilna ishrana takođe mogu pomoći.

Većina lekova može da utiče na nivo masnoća (holesterol, trigliceridi) i šećera u krvi (glukoza). Ovo se prati tokom redovnih kontrola u okviru standardnih biohemijskih analiza krvi. Ozbiljnija neželjena dejstva se najčešće manifestuju u vidu crvenila, svraba kože, a ponekad to mogu biti i mučnina, hroničan umor i malaksalost. Važno je da sve promene koje osećaš i primetiš prijaviš lekaru!

Korist od ARV terapije je mnogo značajnija od problema koja donose neželjena dejstva zato uzimanje lekova tretiraj kao pozitivnu akciju u svom životu.

Kad ARV terapija utiče na tvoj izgled - lipodistrofija

Iako novi lekovi omogućavaju duži život zaraženima, postoji još jedna neželjena posledica, koja se pojavljuje nakon kombinacije nekoliko antiretrovirusnih lekova - lipodistrofija. Radi se o lošoj raspodeli masti na telu.

Kod muškaraca, lipodistrofija se ispoljava gubitkom masnih tkiva na licu, na donjim i gornjim ekstremitetima i na bokovima. Kod žena je obrnuto. Lipodistrofija se kod njih manifestuje povećanjem masnih naslaga na grudima, potiljku i na stomaku.

Lipodistrofija je sindrom koji direktno pogađa izgled osobe i žigoše je pred okolinom i društvom. Ženama je mnogo teže: imaju osećaj da gube svoju ženstvenost i da više nisu dovoljno privlačne i zavodljive. Često govore da u ogledalu vide ženu koja više nije žena, već besna, depresivna i izmučena osoba. Cinjenica da više nisu privlačne ih, čini se, najviše pogađa. Terapija, iako ima svrhu da izleči, može biti uzrok dodatnoj uznemerenosti, jer zaražena ne oseća da je zaštićena svojim telom, svojom sopstvenom kožom.

Da bi stvorile nove mehanizme odbrane protiv očaja, neke osobe se povlače u sebe i tuguju u sebi. Lipodistrofija utiče na ljude veoma negativno, zatvaraju se u sebe, osećaju prazninu, menjaju društvene navike i ponašanje. Osoba neće dopustiti da se nazre njeno stanje i uspostaviće distancu sa okolinom. Takođe, ljubavni i seksualni život su zapostavljeni, što dovodi do izolacije.

Teško je pomiciti se sa drugačijim izgledom, teško je razlikovati se i biti obeležen nečim što sami nismo izabrali. Da bi se žene izborile sa lipodistrofijom, potreban je poseban režim ishrane, ali i redovna poseta ginekologu.

Lekovi i (raz)otkrivanje statusa

Obrati pažnju na to da uzimanje lekova može otkriti tvoj HIV status. Ako to ne želiš, trebalo bi da obratiš pažnju i predumeš određene mere. Pregledaj svoj raspored uzimanja lekova sa svojim doktorom kako bi izbegao uzimanje terapije pred drugima. Ako si u društvu uvek možeš da se izdvojiš u toalet gde ćeš imati privatnost. Nosí zato svoje lekove uvek sa sobom, na primer u maloj torbi sa novčanikom ili telefonom. Izvadi lekove iz originalne kutije/pakovanja jer ukucavanjem naziva leka na neki internet pretraživač, lako se može utvrditi veza leka sa HIV infekcijom. Koristi kutijice za lekove, u kojoj možeš staviti jednu dozu. Ljudi će tako misliti da uzimaš neke druge lekove ili vitamine.

5. PUŠENJE – ALKOHOL - DROGA

Lako je reći – prestani odmah! – sa bilo kojom od ovih navika ili poroka. Ako si uživatelj nikotina, alkohola ili nekog narkotika trebalo bi da znaš i određene činjenice kako konzumiranje jedne od njih utiče na tvoje zdravlje posebno kada se tvoj organizam bori sa ozbiljnom HIV infekcijom.

Pušenje

Ako uzmemo u obzir da je pušenje štetno za zdravlje i za osobe koje u potpunosti zdrave jer je uzrok velikog broja bolesti (plućne, kardio-vaskularne i td.) koje znatno smanjuju kvalitet života i dovode do prerane smrti, posebno loše utiče na ljude koji su izloženi HIV infekciji jer utiče na sposobnost tvog organizma da se bori protiv HIV virusa jer energiju troši da se oslobodi štetnih materija koji se nalezu u duvanu.

Nikotin i katran u velikim količinama uništavaju vitamin C i vitamine iz grupe B koji unosiš putem hrane. Vitamin C pomaže belim krvnim zrnima u sprečavanju pojave infekcija. Potreban je za zdravu kožu, poboljšava apsorpciju gvožđa koje je bitno za sintezu gvožđa iz nemasnih izvora koje je, opet, bitno za prevenciju kardio-vaskularnih bolesti. Bez vitamina C, gvožđe ne može da se zadrži u organizmu.

Alkohol

U malim količinama alkohol deluje kao anti-depresiv. Ali ako se konzumira svakodnevno u velikim količinama može prouzrokovati depresiju. To znači da alkohol u malim količinama privremeno usporava tvoj centralni nervni sistem (mozak i kičmenu moždinu), koji kontroliše tvoje telesne funkcije, blokirajući neke od poruka koje pokušavaju da dođu do tvog mozga. Reakcije se usporavaju, a ti se osećaš opuštenije i sa manje teskoba. Ako konzumiraš alkohol u većim količinama postaješ opijen(a) - tj. pijan(a), istrošen(a), spor(a). U tom trenutku ljudi često imaju zamagljen vid, govor im je spor i neusklađen. U zavisnosti od situacije, nekad su ljudi koji su pijani prijateljski raspoloženi i veseli a nekad agresivni i ljuti. Na duge staze, količina alkohola postaje opterećenje za tvoj organizam.

Informacije o tome da li i koliko alkohola smeš da popiješ su toliko kontradiktorne da se ne može dati pravi savet. Ono što je sigurno jeste da ga osobe koje imaju ko-infekciju Hepatitisom B ili C moraju izbegavati jer ozbiljno

oštećuje jetru. Osobe koje su na terapiji proteaznim inhibitorima ne smeju da piju alkohol jer poništava dejstvo ovih lekova.

Alkohol ima kontradiktorne efekte na san. Izaziva pospanost ali može da uzrokuje i nesanicu. Dešava se da hronični alkoholičari loše spavaju (alkohol kao i droga onemogućava paradoksalni san), što ih dovodi do halucimiranja usred dana, do mentalne konfuzije i rastrojstva. Ako pijete previše alkohola prije spavanja, san će vam često biti lošeg kvaliteta ili isprekidan dugim periodima neželjene budnosti. Izbegavajte naročito kombinaciju alkohola i barbiturata, jer su štetni efekti u ovom slučaju mnogostruki.

U svakom slučaju alkohol se negativno odražava na postupke i zbog toga se u pijanom stanju ne sme voziti, a često ljudi zažale zbog nekih postupaka koje su učinili pod uticajem pića.

Droga

U zavisnosti koje narkotike koristiš, tvoj organizam manje ili više troši neophodnu količinu energije da bi se oslobodile štetnih materija koje razni narkotici imaju u sebi. Takođe, zavisi da li drogu konzumiraš rekreativno tj. svremena na vreme ili svakog dana.

Droga se razlikuje u jačini i efektu koji može imati na tebe. Neke droge su sredstva za umirenje (kao što je marihuana), dok neke stvaraju euforiju i energičnost. Nekada stvaraju osećaj preterane sreće a nekada nelagodnost pa čak i paranoju.

Marihuana - trava, vutra, gandža je jedna od najčešćih droga koju koriste mladi i često se smatra da je relativno sigurna, ali to nije nužno slučaj. Vrste marihuane dostupne danas su uglavnom puno jače od onih tokom hipi ere 60-ih i 70-ih, kada je ova droga stekla ugled kao lekovita i bezopasna biljka. Pušenje marihuana može doprineti da se osećate hladno ili izazvati osećaj teskobe i paranoje, a možete se jednostavno osećati bolesno. Postoje dokazi da redovno korišćenje marihuane može izazvati dugoročne psihičke probleme kao što je gubitak pamćenja i depresija.

Ostale droge su stimulansi. Oni čine se osećaš budan i poletan i daju osećaj dodatne energije.

Ekstazi - ekser, eks i amfetamin - speed, dsp i kokain su primeri stimulansa. Ove droge ubrzavaju kucanje srca, telesnu temperaturu i krvni pritisak. Daju osećaj sigurnosti i euforije. U velikim dozama mogu učiniti da se ose-

ćate zbunjeni ili ošamućeni i izazvati srćani udar ili oštećenje mozga.

LSD - acid, trip i magićne pećurke primeri su halucinogenih droga. One menjaju percepciju stvarnosti, i mogu izazvati vizualne ili zvućne halucinacije. Te halucinacije mogu biti smešno ili ugodne, ali isto tako mogu biti vrlo traumatićne i zastrašujuće - bad trip, a to moće imati i dugotrajne posledice.

Heroin – dop, pajdo, horse je jedna od najjaćih i najopasnijih droga na raspolaganju. Izaziva jaku zavisnost i vrlo se je lako predozirati, što često dovodi do smrti. Budući da se heroin često se ubrizgava u telo, putem igle i šprica, korisnici imaju veći rizik zaraze od bolesti koje se prenose krvlju kao što je HIV, ako dele igle s drugim ljudima.

Ukoliko intravenozno ubrizgavaš drogu, najsigurnija stvar koju moćeš ućiniti je da koristiš novu sterilnu iglu svaki put i da ne deliš pribor kao što su kašićice i pamućna vata. Na taj naćin, i ti i drugi se nećete izlagati riziku da se (re)inficiraš HIV-om ili da se inficiraš Hepatitisom B i C. Trebalo bi da ti preće u naviku da sa sobom uvek nosiš sterilnu iglu. Ukoliko smatraš da je ovo teško, moćeš ćuvati svoju oćišćenu iglu dok ne nabaviš novu. To je sigurnije nego da koristiš tuću iglu. Ukoliko uzmeš drogu iz tućeg šprica i prebaći je u svoj špric, moće se desiti da u njoj ima krvi, koju ćeš na taj naćin ubrizgati u sebe.

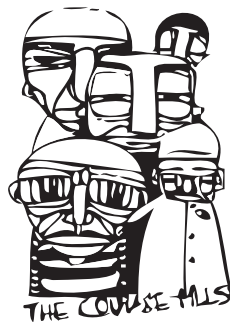
Droge onemogućavaju tzv. paradoksalni san tj. spavanje u kojem se sanja, što kasnije izaziva fenomen ponovnog poremećaja. Mozak ima potrebu da sanja i u tome je sprećen dok se ne smanji uticaj droge. On to onda nadoknaćuje stvaranjem jakih, neprijatnih, košmarnih i fantazmagorićnih snova.

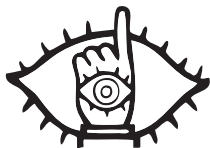
Takoće, važno je da znaš da upotreba droga i alkohola, depresija i drugi poremećaji mogu uticati na tvoju posvećenost terapiji, kao i na tvoje fizićko zdravlje. Saznanje da si HIV pozitivan/a je moćda pravi trenutak za promenu. Kada budeš spreman/spremna, zdravstveni radnik će ti pomoći da naćeš odgovarajući program za odvikavanje.

Nećemo ti reći da ne treba da piješ, uzimaš droge i/ili imaš seksualne odnose ali isto tako te nećemo podstaći da radiš to. Na kraju, to je tvoja odluka i budi spreman/spremna da proceniš rizike i doneseš odluke od vaćnosti za tebe i tvoj život. Ono što ti porućujemo je da ako ved pućiš, piješ ili koristiš droge budeš svestan/svesna problema koji mogu biti izazvani pa samim tim da predućmeš mere kakao bi smanjio/smanjila rizik od teških posledica.

- Ako imaš seksualni odnos pod uticajem droge ili alkohola vodi računa da obavezno koristiš kondom.
- Imaj na umu zakon.
- Kada voziš motorno vozilo nemoj da piješ ili koristiš drogu.
- Nemoj dozvoliti da ti pritisak vršnjaka diktira odluke. Ako ne želiš da piješ ili da se drogiraš to je savršeno u redu, nemoj dopustiti nikom da utiče na tvoje odluke.

Sve droge su zbranjene zakonom, odnosno kažnjivo je njihovo posedovanje, proizvodnja, prodaja ili omogućavanje drugom licu da koristi drogu. Pored rizika za zdravlje bilo kakva veza sa drogama nosi i rizik krivične odgovornosti.





**DUHOVNOST
RELIGIJA
SOCIJALIZACIJA**



IV / DUHOVNOST - RELIGIJA - SOCIJALIZACIJA

Vera i HIV

Duhovnost, religija, zajednička verovanja jedne kulture, ili pojedinačna lična uverenja, jesu bitan izvor podrške mnogim ljudima koji imaju HIV/AIDS. Sveštenici, rabini, imami, duhovnici, mogu pružiti emotivnu podršku. Oni nude religiozne i duhovne savete, kao i društvo i utehu. Neki ispu-njenje nalaze u redovnom prisustvu na bogoslužjenjima ili u istraživanju duhovnosti, čitanju duhovne literature. Dobijanje dijagnoze HIV-a jeste veoma teško, a kod nekih ljudi emotivni aspekt HIV-a težak je koliko i fizički. Dok se fizički problemi mogu lečiti lekovima, za emotivne uticaje ne postoje laka rešenja. Osoba se može pitati: Kako i zašto se ovo dešava meni? Kako ću nastaviti? Da bi pronašli odgovore neki se okreću svojoj porodici, drugi razgovaraju sa doktorima ili stručnjacima za mentalno zdravlje. Nažalost neki se okreću drogama i alkoholu. Ali kod mnogih ljudi podrška dolazi od duhovnosti i religije.

I dok duhovnost teži da bude jedinstvena za svaku osobu, religije obožavaju Boga na veoma uređen način. To znači da ispovedanje vere treba da bude jednako za sve pripadnike religije. Međutim, religija takođe podrazumeva i upražnjavanje ličnih molitva i razvitka ličnog odnosa prema Bogu. Treba da biti svestan da neke religije imaju različite poglede na pitanja: homoseksualnosti, seksa van braka, korišćenja narkotika, kontracepcije, upotrebe kondoma, ili prava na abortus. Neka verska učenja mogu kod PLHIV izazvati osećaj izopštenosti, što dovodi do toga da ljudi teže alternativnim načinima da izraze svoje uverenja i duhovnost. Ponekad istražuju učenja ne-tradicionalnih religija ili se vraćaju duhovnosti na ličnom nivou u vidu ličnih molitvi ili meditacije.

Kako ti religija i duhovnost mogu pomoći?

HIV je medicinsko stanje koje se tretira lekovima. Međutim, ova izjava je samo delimično tačna. Veoma rano u epidemiji postalo je jasno da je HIV mnogo više od fizičkog oboljenja. On utiče na osobu u celosti, fizički i emotivno. A kod mnogih, način da se leče emotivna stanja jeste preko religije i duhovnosti. Evo nekih primera:

- Nova vrednost života – kada ih pogodi HIV, mnogi ljudi počinju da procenjuju svoje živote u pokušaju da shvate zašto su dobili HIV. To je šansa da se istraži prošlost, da se otkrije kakve mogućnosti čovek ima dalje u životu. Religija i duhovnost pomažu ljudima da istraže svoje živote, da protumače ono što su pronašli i da primene ono što su naučili na svoj novi život sa HIV-om. Prosto rečeno, duhovnost i religija pomažu osobi da pronađe „novi smisao svog života“ nakon HIV dijagnoze.
- HIV ima svrhu – HIV dijagnoza je često podsticaj koji je osobi potreban da bi došla u dodir sa duhovnim delom svog bića. Na primer, narkoman koji je dobio HIV tako što je razmenjivao igle posvećuje svoj život pomažući ljudima da ostave drogu. Da nije bilo HIV dijagnoze, on bi se i dalje drogirao svake noći.
- Bolest postaje deo „novog sebe“ – svesno ili nesvesno ljudi koriste svoju bolest kao način da bolje shvate svoju duhovnost i sami sebe. Ljudi se bore pokušavajući da budu osobe koje su bile pre dijagnoze. Duhovnost pomaže da se njihova bolest integriše sa njihovim životom, prihvatajući promene kao deo „nove osobe“. Duhovnost i religija uče osobu da postoji velika vrednost njihovog života čak i nakon dijagnoze. Duhovnost pomaže osobi da se otrgne od stvari koje su nekad bile bitan deo njihovog života pre dijagnoze, ali se više ne uklapaju u njihov život.
- Duhovnost daje odgovore na neka pitanja – dijagnoza HIV-a stvara strah od same bolesti, strah od patnje i strah od budućnosti i nepoznatog. Strah od bolesti i prognoze dovode do javljanja nekih pitanja. Duhovnost i religija često nude odgovore na ova pitanja. Odgovori daju osobi bolje razumevanje njihove bolesti i samih sebe. Prosto rečeno, kod ljudi duhovnost pomaže da se otkloni strah i uvede emotivna smirenost.

Ljudi koji žive sa HIV-om i društvo koje ih okružuje

Loša percepcija o HIV-u loše utiče na širenje pandemije u svetu ali i stigme prema PLHIV. HIV se vidi kao ubica našeg doba, kuga 21. veka. HIV se ne posmatra kao ostale bolesti, već kao zaslužena kazna za nemoralno ponašanje. Neki preventivni programi šalju poruku o sigurnom seksu kroz zastrašivanje od mogućih posledicama usled inficiranja HIV-om. Stereotipi da se HIV pogađa samo seksualne radnice ili intravenozne korisnike droga stvaraju osnovu za stigmatu i diskriminaciju i sklanjaju fokus sa suštine problema.

Predrasude

Na nesreću, i dalje postoji dosta odbojnosti i straha koji ide uz HIV. Iako je diskriminacija ljudi sa HIV-om nezakonita i dalje postoji odbacivanje, žigosanje ili iskazivanje predrasuda prema PLHIV. Iсуviše mnogo ljudi još uvek ne razume kako se virus prenosi, a odbojnost prema PLHIV je povezana sa brojnim zajednicama koje su pod najvećim uticajem HIV-a (homoseksualci, intravenozni korisnici droga). AIDS je pogrešno povezan sa načinom života tzv. visoko rizičnih grupa, a ne sa rizičnim aktivnostima. Osobe heteroseksualne sklonosti, osobe koje ne koriste droge, mogu se takođe susresti sa predrasadama i homofobijom. Ovome se moraju dodati i zablude da se HIV lako prenosi, a da pozitivan test znači kraj života, zbog čega neki ljudi smatraju da su osobe sa HIV-om opasne.

Kako se boriti protiv STIGME i DISKRIMINACIJE?

Stigma se odnosi na negativna uverenja i stavove o osobi ili grupi kao što je to slučaj sa PLHIV. Osobe koje su predmet stigme se doživljavaju kao „drugi“, oni su drugačiji i izdvojeni. Kod HIV-a stigmom ne moraju da budu samo oni koji su inficirani, već i oni koji su pogođeni HIV/AIDS-om: partneri i članovi porodice. Stigma može biti izražena kroz diskriminaciju, kada se PLHIV tretiraju drugačije od većine ljudi (odbijanje zajedničke upotrebe kućnog posuđa i pribora sa nekim ko je inficiran HIV-om). PLHIV mogu i sami da prihvate neke negativne stavove i uverenja i da sebe stigmatizuju (ovo se zove autostigma). Stigma vodi nedovoljno znanje o HIV-u i AIDS-u, ljudi koji imaju konfuzne ideje ili pogrešna uverenja. Ideje da onaj ko dobije HIV neće živeti dugo ili da se HIV može preneti normalnim društvenim kontaktom pothranjuju strah i vode ka negativnim stavovima o PLHIV. Činjenica da u ovom trenutku nema leka za AIDS i da su ranije ljudi umirali jer nije postojala terapija, pojačava strah i verovatno je povezala bol i smrt sa HIV/AIDS-om. Seks i smrt su okruženi tabuima, pa se tako i HIV povezan sa tim tabuima smatra privatnom stvari i povezuje sa nečim što nije „odgovarajuće“, moralno i društveno prihvatljivo.

Ideje, shvatanja, vrednosti jednog društva se stalno menjaju. Borba protiv stigme i diskriminacije prema ljudima sa HIV-om mora da obuhvati više nivoa da bi bila efikasna. Na odgovornosti vlasti je da se donesu određene zakonska rešenja i da sa ona u praksi sprovede. Ljudi koji žive sa HIV-

om se moraju uključiti u društvene tokove, u vladina i nevladina tela koja se bave HIV-om na nivou donošenja odluka. Ako poželiš da i sam utičeš na promene koje su važne za kvalitet života PLHIV, možeš se povezati sa nekom PLHIV organizacijom ili grupom aktivista i tako ostvariti svoju ideju. Upoznavanje ljudi sa HIV-om i AIDS-om kroz edukacije i kampanje utiču da se svest u društvu menja. Obraćanje na javnim forumima, prisustvo konferencijama, seminarima, može biti zanimljivo i ispunjujuće iskustvo. Na tebi je da pronadeš način kako ćeš da se boriš sa predrasudama koje te okružuju.

Resocijalizacija

Nakon početnog šoka i povlačenja u sebe, drugi ljudi koji žive sa ovom bolešću mogu ti biti od pomoći. Oni ti ponekad mogu pomoći da otkriješ kako da rešiš probleme razmišljajući o njima na nove načine. Mogu ti pružiti podršku, pomoći ti da se ne osećaš usamljeno i da imaš više samopouzdanja. Ovi i drugi odnosi mogu dovesti do prijateljstva i osećanja zajedništva sa drugim ljudima. U nekoj PLHIV organizaciji možeš se povezati sa drugim ljudima, a neke od njih organizuju i grupe za podršku, nude savetovanje i sl. Važno je da nastaviš sa normalnim društvenim odnosima koje si imao/la i ranije, i nastaviš da zoveš prijatelje, izlaziš u bioskop ili klubove.

Zapamti da ti nisi virus!

Zapamti da te virus ne definiše i ne kontroliše!

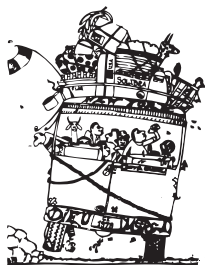
Aktivizam

Aktivno učestvovanje u nekim akcijama može ti popraviti raspoloženje. Kada donosiš sopstvene odluke, umesto da ostaviš to doktorima, osećaš se bitnije i jače. Iako informacije o lečenju na početku deluju preobimne, možeš naučiti osnovne stvari. Ostati informisan jeste dobar način da se preuzme kontrola nad tvojom zdravstvenom negom. Kada se uključiš u organizaciju ili grupu i njene aktivnosti možeš dobiti nove informacije. Dobrovoljni rad može biti vrlo nagrađujući sam po sebi. Možeš poželeti da se probaš u javnim govorima, u mentorstvu, ili u dostavi hrane. Ako ne postoji grupa za podršku u tvojoj blizini, možeš započeti sa osnivanjem jedne od njih. Udruživanje u grupu može ti pomoći, a drugi ljudi će imati koristi od vašeg rada. Aktivizam je bitna sila u poboljšanju vladine politike i za dobi-

janje boljih usluga za ljude koji imaju HIV/AIDS. Kontaktiraj najbliže udruženje da otkriješ kako da se uključiš u ovakvu vrstu aktivnosti.



KRAĆI I DUŽI BORAVAK U INOSTRANSTVU



V / KRAĆI ili DUŽI BORAVAK U INOSTRANSTVU

Ograničenja kretanja na osnovu HIV statusa ponovo naglašavaju izuzetni karakter AIDS-a, posebno što se tiče kraćih putovanja. Nijedna druga bolest ne sprečava ljude da uđu u zemlju u poslovne, turističke svrhe ili da učestvuju na nekom sastanku. Nijedna druga bolest ne tera ljude da se plaše od pregleda prtljaga, gde bi mogli da se pronađu sakriveni lekovi, sa posledicom uskraćivanja ulaska ili nekim gorim posledicama, poput zadržavanja i deportacije – Piter Piot, izvršni direktor UNAIDS-a od 1995 do 2008.

Voliš da putuješ, želiš da putuješ, odlučan/odlučna si da putuješ! Kod rodbine, prijatelja, na odmor, za praznik! Na kratko, na duže. Da studiraš, da radiš! Neka od logičnih pitanja koja sebi postavljaš su:

Šta sa terapijom koju koristim?

Kako sa time preko granice?

Kako zemlja domaćin reaguje na moj HIV status?

Bilo da putuješ na kraći ili duži period važno je da ARV terapiju koju ti je prepisao lekar ne prekidaš. To podrazumeva da ćeš sa sobom, gde god da putuješ, morati da nosiš lekove iz svoje prepisane terapije. Nekoliko saveta i primera, koji ti mogu pomoći da se pripremiš i neometano koristiš svoju terapiju dok si na putu, su ovde navedeni. Nadamo se da će ti biti od koristi.

Još nešto! Obrati pažnju na to da, ako tvoj put podrazumeva promenu vremenske zone, ne izgubiš osećaj kada je vreme da popiješ narednu dozu lekova. Jako je korisno da sa sobom, tačnije negde pri ruci, uvek imaš jednu do dve (unapred pripremljene) doze iz kombinacije. Ovo ti može puno značiti ako je put duži od planiranog vremena a lekovi, koje nosiš se svi nalaze, spakovani u prtljagu. S tim u vezi, koristiće ti i da poznaješ pravila o ograničenjima za HIV pozitivne osobe zemlje domaćina u koju putuješ. Informacije o nekim uobičajenim destinacijama možeš naći u ovom tekstu, kako za pojedine kontinente, tako i za pojedinačne države. Ali su detaljnije informacije o tome uvek dostupne na internetu, npr. www.hivtravel.org. Svakako je dobro da pre nego što kreneš na put odeš na konsultacije kod

svog lekara specijaliste za HIV i zamoliš ga da ti napiše dokument na engleskom jeziku (uz svoj potpis i faksimil) da si korisnik HAART (ARV) terapije, za određeni period dok si u inostranstvu. Ako lekar nije u mogućnosti da ti odmah napiše na engleskom, poželjno je ga prevedeti kod ovlašćenog prevodioca kako ne bi dolazio u neprijatne situacije. Preveden dokument ti takođe može pomoći ako putuješ sa grupom ljudi (ekskurzija, odlasci na more i sl.) koji ne znaju za tvoj HIV status, a ti želiš da to tako ostane.

Još od početka HIV epidemije, vlade i privatni sektor primenjuju ograničenja kretanja u odnosu na HIV pozitivne ljude koji žele da uđu ili ostanu u zemlji na kratko (recimo u poslovne svrhe, lične svrhe, turizam) ili na duže (studiranje, stalni posao, imigracija, izbeglištvo, ili azil). UNAIDS (agencija Ujedinjenih nacija koja se bavi problemom HIV/AIDS-a) je obrazovao međunarodni tim koji je zadužen da skrene pažnju na pitanje ograničenja kretanja ljudi sa HIV-om (kratkoročna i dugoročna) u međunarodnim i nacionalnim planovima, i da se ovo ograničenje jednom za uvek ukine. Po podacima koja je sakupila Evropska grupa za lečenje AIDS-a (EATG), ukupno 47 zemalja uvelo je neka ograničenja kretanja ljudi sa HIV-om, od kojih njih 12 zabranjuju HIV pozitivnim ljudima da iz nekog razloga uđu u zemlju. Najčešće pominjani razlozi jesu zaštita javnog zdravlja i izbegavanje mogućih troškova povezanih sa negom, lečenjem i oporavkom ljudi koji žive sa HIV-om. Koji god da su razlozi ograničenja kretanja nametnuta ljudima koji žive sa HIV-om, dovode se u pitanje osnovna ljudska prava na slobodu kretanja u današnjem vrlo slobodnom i pokretljivom svetu. Ograničenja kretanja povezana sa HIV-om obično su u vidu zakona ili administrativnih propisa kojim se traži od ljudi da otkriju svoj HIV status pre nego što uđu ili ostanu u nekoj zemlji. Neke zemlje traže od ljudi da obave testove na HIV, a druge sertifikate ili prosto objavljivanje statusa. Testiranje pod ovim uslovima slično je obaveznom testiranju, i u mnogim slučajevima obavlja se bez odgovarajućeg prethodnog savetovanja ili osiguranja poverljivosti. Inače, svako testiranje na prisustvo HIV virusa mora biti dobrovoljno i na osnovu obaveštenog pristanka. Uticaj ograničenja kretanja koji je u vezi sa HIV-om može imati posledice na pojedince koji žele da da studiraju, posete porodicu, da prisustvuju nekom bitnom sastanku, migriraju, ili da vode posao. Budući student, turista, radnik, imigrant ili putnik iz nekog drugog razloga može istovremeno saznati da je inficiran HIV-om, da ne može putovati, i da je njegov status poznat vladinim zvaničnicima, ili porodici, zajednici, poslodavcu, izlažući se dodatnim mogućim diskriminisanju i žigosanju. Što se tiče onih koji su već u zemlji domaćina, oni se mogu suočiti sa deportacijom bez zakonske procedure i zaštite poverljivosti. Pod ovim uslovima, postoji želja ovih pojedinaca da sakriju ili poriču svoj HIV status i

da izbegavaju kontakt sa imigracionim vlastima i zdravstvenim radnicima. Imigraciona kontrola i javno zdravlje na taj način postaju ugroženi, dok su pojedinci istovremeno odsečeni od prevencije, pomoći i potrebnih zdravstvenih usluga.

Shvatajući da kontrola državnih granica i pitanje imigracije spadaju pod suvereno pravo pojedinačnih država, nacionalno zakonodavstvo mora osigurati da ljudi koji žive sa HIV-om ne budu diskriminirani u svojoj sposobnosti da podjednako učestvuju u međunarodnim putovanjima, sa željom da uđu i ostanu u zemlji po svom izboru. Međunarodne smernice o HIV/AIDS-u i ljudskim pravima navode da svako ograničavanje slobode kretanja ili izbora stanovanja na osnovu sumnje ili stvarnog HIV statusa, uključujući testiranje međunarodnih putnika na HIV, jeste diskriminacija.

Pored ove diskriminacije, ograničenja kretanja nemaju opravdanje u vidu zaštite javnog zdravlja. HIV se ne sme smatrati stanjem koje predstavlja pretnju po javno zdravlje u odnosu na putovanje, jer iako je prenosiv, ovaj virus se ne može preneti pukim prisustvom osobe sa HIV-om ili slučajnim dodirrom. Ograničavajuće mere mogu u stvari raditi protiv interesa javnog zdravlja, pošto isključivanje HIV pozitivnih pojedinaca pogoduje stvaranju klime zigosanja i diskriminacije onih ljudi koji žive sa HIV-om, i može odvratiti građane da zatraže potrebnu stručnu pomoć i negu. Takođe, ograničenja kretanja mogu podstaći nacionalne zvaničnike da drže strance dalje od svojih granica, što u javnosti stvara osećaj da su stranci krivi za javljanje HIV-a i da nije potrebno raditi na sopstvenom zdravlju i prevenciji.

Ograničenja kretanja nisu ni ekonomski opravdana. Ljudi koji žive sa HIV-om mogu danas voditi dug i produktivan život, što je činjenica koja menja ekonomski argument u pozadini neobjašnjenih ograničenja - zabrinutost oko toga da će migranti iscediti javna sredstva mora se uporediti sa doprinosom koji ovi pojedinci mogu ostvariti svojim radnim aktivnostima. Dalje, neprekidni razvoj programa lečenja i cilj ostvarenja sveobuhvatnog pristupa lečenju do 2010. godine, i održivi pad troškova lečenja razbija mit o tome da će HIV pozitivni ljudi ugroziti ekonomski zdravstvene sisteme u zemljama svog odredišta.

Prema interesovanjima za destinacije koja imaju građani Srbije, posebno mladi ljudi koji imaju najveću potrebu za putovanjem, studiranjem i zapošljavanjem, mi smo korisne informacije podelili na tri grupe destinacija:

1. EVROPA

Putovanje u države bivše Jugoslavije i druge države iz okruženja, česte destinacije naših državljana.

Hrvatska država ne propisuje nikakva ograničenja za HIV pozitivne osobe prilikom putovanja. Bosna i Hercegovina takođe nema nikakvih ograničenja za HIV pozitivne osobe prilikom putovanja. Međutim, za trajno nastanjanje potrebno je priložiti HIV negativan test.

Bugarska traži testiranje na prisustvo HIV virusa za sve imigrante ali i za strance koji nameravaju da ostanu duže od 1 mesec, npr. zbog studiranja ili posla. Grčka zahteva testiranje na HIV samo za prostitutke a pojam prostitutke određen je grčkim zakonom.

Austrija nema nikakvih ograničenja za boravak do tri meseca (90 dana). To isto važi za duži boravak, međutim, neki gradovi, po lokalnim propisima, traže da se prilikom zahteva za trajno nastanjanje priloži HIV test ali to ne znači da će, i ako je test pozitivan, bitno uticati na odobravanje zahteva. Za boravišne vize (preko 90 dana boravka) prilikom odlaska na studiranje ili privremeni rad postoji propis po kome je neophodno priložiti uverenje o zdravstvenom stanju kao i zdravstveno osiguranje - health insurance, koje se kupuje u osiguravajućim kompanijama za period na koji se odlazi, za sve građane država koje nisu članice Evropske unije a planiraju boravak duži od šest meseci.

Italija nema nikakvih ograničenja za HIV pozitivne osobe prilikom putovanja do tri meseca.

Za ulazak u Veliku Britaniju kao i sve teritorije koje pripadaju Ujedinjenom kraljevstvu, kao što je Gibraltar, nema posebnih ograničenja za HIV pozitivne osobe. Nije potrebno ni zdravstveno uverenje niti testiranje na prisustvo HIV virusa za odobravanje vize. Ovo je jako bitno znati jer je Velika Britanija jedna od malobrojnih država u Evropi koja će i nakon 2010. godine zadržati vizni režim za državljane Srbije. Osobe koje su HIV pozitivne nisu predmet posebne zakonske regulative. Tako da ne postoje posebni propisi koji se odnose na kontrolu, deportaciju ili proterivanje HIV pozitivnih osoba. Trebalo bi znati da ARV terapiju možete nositi samo za ličnu upotrebu. ARV terapija se može uneti u zemlju ako imate lekarski recept ili neku drugu potvrdu od lekara specijaliste. Postoji mogućnost da pod određenim okol-

nostima neke osobe budu testirane na tuberkulozu i to na ulaznim lukama. Oni za koje se ustanovi da boluju od tuberkuloze, upućuju se na lečenje. Osobe za koje se ustanovi da su HIV pozitivne, neće biti deportovane iz Rusije, niti HIV status može biti osnov za traženje azila. U Rusiji se za sve strance koji traže dozvolu za boravak duži od 3 meseca zahtevaju rezultati HIV testa.

Kako je svest o neophodnosti zaštite ljudskih prava najveća u državama Evropske Unije, Evropska komisija izdala je preporuku univerzitetima, fakultetima i školama.

Opšti principi:

U skladu sa vladinim smernicama i principima dogovorenim sa Savetom Evrope, univerziteti i fakulteti ne smeju da zahtevaju da potencijalni ili postojeći studenti podnesu test na HIV virus ili da otkriju svoj HIV status ukoliko je poznat. Od strane Univerziteta i fakulteta je potvrđeno da, bilo koja informacija u vezi sa HIV statusom bilo kog studenta, mora biti tretirana kao strogo poverljiva i ne sme biti otkrivena trećim licima bez izričite pismene saglasnosti onoga o kome je reč. Oni studenti koji imaju komplikacije u vezi sa HIV-om (sida ili povezane bolesti) biće tretirani na isti način kao i neko ko pati od ozbiljnih hroničnih bolesti. Univerziteti i fakulteti se prema HIV infekciji odnose kao i prema bilo kojoj drugoj ozbiljnoj bolesti, ne postoji diskriminacija usmerena protiv osoba sa HIV-om.

2. SAD – KANADA – AUSTRALIJA

U ove tri velike države, za koje postoji posebno interesovanje, kako za turistička putovanja tako i za odlazak na studiranje, stručno usavršavanje ili u potrazi za poslom, važe slična pravila kada su u pitanju osobe koje žive sa HIV-om.

Sjedinjene Američke Države

Postoje dva propisa tj. zakona koji se tiču posete ili boravka ljudi koji žive sa HIV-om u SAD:

1. Zakon koji se odnosi na posetu do 90 dana ako ste HIV+ i kako da uđete legalno u zemlju

2. Zakon koji se odnosi na boravak duži od 90 dana u SAD ako ste osoba koja živi sa HIV-om

Detaljni pregled obaveza ljudi sa HIV-om koji ulaze u SAD može se pronaći i na internetu. Međutim u suštini, sve se može svesti na sledeće:

SAD, pored mnogih drugih zemalja, imaju ograničenja ulaska u zemlju ako ste HIV pozitivni. Zabranu putovanja i imigracija u SAD za pojedince s HIV-om prvi put je uvedena u Reganovo doba. Početkom devedesetih napor za rušenje regulatornih zabrana nije uspeo zbog lobiranje iz konzervativnih grupa i birokratskih zavrzlama. Godine 2006. i to 1. decembra, predsednik Buš je izjavio da će njegova administracija izvršiti kategorički zaokret prema ograničenjima za osobe koje sa HIV-om. To se i desilo, novi američki predsednik, Barak Obama, potpisao je ukaz kojim se dozvoljava osobama koje žive sa HIV-om ulazak u SAD. Ove odredbe počele da važe od januara 2010. godine. Ukidanje zabrane uklanja jedan od poslednjih tragova rane AIDS politike u SAD-u i sklanja ih sa liste država koje imaju zabranu ulaska za HIV pozitivne osobe.

Kanada

Danas Kanada više ne zahteva obelodanjivanje HIV statusa radi privremenog boravka ili za kratke posete. Stav više devedeset i dve zemlje ne postavljaju ograničenja kretanja ljudi sa HIV-om. Vlade ovih zemalja nisu prijavile nikakve probleme u smislu ugrožavanja javnog zdravlja ili većeg tereta na javni budžet. Tu spadaju međusobno sasvim različite zemlje poput Austrije, Argentine, Brazila, Hrvatske, Etiopije, Francuske, Hong Konga, Indonezije, Japana, Kenije, Kirgistan, Libije, Meksika, Mozambika, Mjanmara, Nepala, Norveške, Filipina, Švajcarske i Turske. Medjutim Vlade drugih država, poput Kanade i El Salvadora, imale su ograničenja povezana sa HIV-om i odlučile su da ih uklone. U Kanadi, organizatori su, uoči Međunarodne AIDS konferencije u Torontu, postali su svesni da HIV pozitivni učesnici moraju da se prijave svoj status na zahtevu za vizu. Organizatori i njihovi kanadski istomišljenici bili su brzi u edukaciji relevantnih vladinih ministarstva, ističući da je ova mera zastarela, diskriminatorna i neefikasna u ostvarenju bilo kakvih ciljeva. Kao posledica njihove edukacije pre konferencije, obrazac za prijavu zamenjen je drugim u kojem se ne zahteva otkrivanje HIV statusa.

Australija

Australija trenutno dozvoljava ljudima koji žive sa HIV-om da uđu u zemlju ali zahteva testiranje onih koji nameravaju da rade u zdravstvu i za građane iz podsaharske Afrike koji žele da studiraju u Australiji. Na taj način je restrikcija za kraći boravak ukinuta ali postoji za duži boravak i dalje.

3. ZEMLJE TREĆEG SVETA i neobične destinacije

Države Azije, Afrike i druge neobične destinacije nisu toliko česte kod naših građana, posebno kada govorimo o nekim dužim boravcima kao što su studiranje ili posao. U svakom slučaju, mi vam nudimo neka saznanja o odnosima nekih od ovih država prema strancima koji su HIV pozitivni. Azija

Azija je kontinent sa veoma zanimljivim destinacijama kako za turističke obilaske tako i za studiranje i poslovna putovanja. Što se tiče restrikcija vezana za HIV, ona se razlikuju od zemlje do zemlje.

Tako na primer, Južna Koreja spada u zemlje sa zabranom ulaska kao i ograničenjima za kratkotrajna zadržavanja (do 90 dana). Osobama sa HIV-m je zabranjen ulazak u zemlju. Ali, za boravak do 3 meseca (za one kojima nije potrebna viza) nije neophodno obelodanjivanje HIV statusa. Na graničnom prelazu ne postoji nikakva kontrola u vezi s HIV-om. Regulatorna koja se odnosi na boravak/prebivalište je takva da je moguće primenjivati posebne mere zaštite, posebno za javne izvođače (igrače, pevače, muzičare i dr.) Ako se ipak tamo nalaziš i obelodaniš svoj HIV status, bićeš proteran/na. Zakon o kontroli imigracije dozvoljava deportaciju osoba pogođenih ozbiljnim infektivnim bolestima. Pa, tako prema podacima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti Južne Koreje, čak 521 od 647 stranaca kod kojih je dijagnostifikovan HIV/AIDS moralo je da napusti zemlju.

Kina spada u zemlje koje imaju zabranu ulaska u ograničenja za kraće kao i za i duže boravke odnosno putovanja. Prilikom kraćih boravaka Kini, prema kineskim propisima, turisti i posetioци moraju da prijave svoj HIV status prilikom podnošenja zahteva za vizu. Međutim, test na HIV nije potreban. Sve do nedavno, pozitivan status nije imao uticaja na odobrenje viza, od nedavno je slučaj da Kina vrši deportaciju HIV pozitivnih osoba u matičnu zemlju ukoliko se nekim slučajem otkrije HIV status. Što se tiče boravka u

Kini na duži period, HIV status je osnov za odbijanje ulaska kao i deportaciju. Svako ko aplicira za trajno boravište ili/i ima namere da studira (period duži od godinu dana), mora da podnese i HIV test (odbren od strane kineske Ambasade ili konzulata) prilikom ulaska ili nakon ulaska, u roku najviše od 20 dana od ulaska. Test se mora uraditi u ustanovi koja podržava/poštuje standarde neke od lokalnih kineskih bolnica. U prvih sedam meseci 2008 god. Kina je sproveda blizu 756.000 HIV testova na graničnim prelazima, testirani su bili turisti koji su u ulazili u zemlju, način odabira turista je bio nasumičan. Iako se, sa žaljenjem može reći da je HIV pozitivnim osobama zabranjen ulaz u Kinu, za očekivati je da se ova zabrana u uskoro ukine.

Japan je jedna od retkih razvijenih zemalja u Aziji u kojoj nema nikakvih ograničenja za ulazak u zemlju. Šta više, u formularu koji se podnosi prilikom apliciranja za vizu ne postoje nikakva pitanja sa HIV statusom. Nije potrebno ni zdravstveno uverenje ni HIV test za odobrenje vize. Osobe koje su HIV pozitivne nisu predmet posebne zakonske regulative. Tako da ne postoje posebni propisi koji se odnose na kontrolu, deportaciju ili proterivanje HIV pozitivnih osoba. Trebalo bi znati da ARV terapiju možeš nositi za ličnu upotrebu ali je tzv."JAKKAN sertifikat" potreban u slučaju da nosiš količinu lekova za period duži od 2 meseca.

Tajland je, neki bi rekli, prilično neobična i kontraverzna država. HIV pozitivne osobe se tamo smatraju kao pripadnici posebne haj (high) klase. Tamo te neće ni popreko pogledati ako trčiš po ulici otkrivajući svoj HIV status. To su bar glasine, treba otići i proveriti. Što se tiče odnosa države prema HIV pozitivnim turistima na duže ili na kraće nema nikakvih ograničenja za ulazak u zemlju.

Indija kao država ne postavlja nikakva ograničenja za ulazak u zemlju. Ne postoje nikakva pitanja u vezi sa HIV statusom u formularu koji se podnosi prilikom apliciranja za vizu. Ovo je pravilo važi i za kraći i za duži boravak u Indiji. Prvobitna zabrana, koja je važila do 2002. godine ukinuta je 29. septembra 2002. godine uz često citiranje ministra zdravlja Shatrughan Sina: "Stručnjaci su mišljenja da je OBAVEZNO testiranje stranaca i sudenata iz inostranstva u suprotnosti sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije". Tako da stranci, uključujući i studente nemaju obavezu da se testiraju na HIV.

Afrika

Maroko spada u države koje nemaju ograničenja za kraće boravke. Međutim postoji obaveza podnošenja testa u slučaju podnošenja zahteva za stalni boravak odnosno postoje ograničenja u slučaju dužih boravaka. HIV testiranje je obavezno za svakoga (od 15 do 60 godina starosti) ko želi boravište u Maroku. Zanimljivo je to da test mora da bude urađen u Maroku i to u ustanovi koja je odobrena od strane Ministarstva zdravlja Maroka. Dozvola boravka neće biti obrađivana sve dok se ne utvrdi da je HIV test nereaktivan. Iako je ovde reč o zvaničnim podacima, postoji svedočanastvo nekoliko ljudi koji su tražili dozvolu za boravak (duži) a da im prethodno nije zatraženo da se testiraju.

Tunis spada u države koje imaju ograničenja samo za duže boravke. Tako da je za boravak duži od 30 dana obavezno testiranje na HIV. Ovo nije slučaj ako je reč o kraćem boravku (do 30 dana). Posebna pravila primenjuju se u slučaju dužeg boravka. Na primer, u slučaju traženja radne dozvole i/ili dužeg boravka, odobrenja mogu biti povezana sa HIV/AIDS statusom. Ako se ustanovi da je pomenuti status pozitivan moguće je odbijanje.

Egipat spada u države koje svoja ograničenja usmeravaju samo u pravcu dužih boravaka, za kraća turistička ili poslovna zadržavanja to nije slučaj. Testiranje je obavezno izvršiti u Centralnoj laboratoriji Ministarstva zdravlja Egipta. Testiranje koje je sprovedeno u nekoj drugoj ustanovi neće biti prihvaćeno kao validno. Zavisnici od droge više nisu izuzeti od obaveznog testiranja. To važi i za supružnike i decu od 15 godina starosti pa naviše. Stranac koji je već u zemlji biće deportovan u slučaju da je HIV status pozitivan i otkriven. Takođe postoji obaveza dokazivanja da je izvršena vakcinacija protiv žute groznice, ako je reč o nekome ko dolazi iz zaraženih područja. Što se Afričkog kontinenta tiče, Centralno Afrička republika spada u zemlje koje imaju restrikcije za duže boravke (duže od 90 dana). Nema zabrana isključivo za HIV pozitivne osobe ali je to regulisano na sledeći način: Svako ko aplicira za prebivalište, posao ili dozvolu za studiranje mora se podvrci medicinskom pregledu što uključuje i HIV testiranje).

Južno-Afrička Republika spada u red država bez ikakvih ograničenja u tom smeru. Ne postoji ni posebna zakonska regulativa koja se odnosi na HIV pozitivne osobe, bilo da je reč o ulasku u zemlju ili boravku. Strancima je omogućeno da se leče isključivo u privatnim klinikama što je prilično skupo. Državne bolnice nemaju kapacitet za masovnije zbrinjavanje HIV pozitivnih osoba. Preporučuje se da stranci, pre polaska na put provere nivo, tačnije opseg zdravstvenog osiguranja.

Južna Amerika

Južno Američki kontinent spada možda u nejliberalnije područje što se tiče putničkih restrikcija vezanih za HIV.

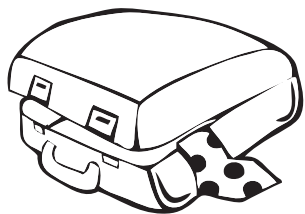
Čile spada u zemlje bez posebnih restrikcija za HIV pozitivne osobe. Šta više, ne postoji posebna zakonska regulativa koja se odnosi na HIV pozitivne osobe. Ni medicinski pregled a ni test u vezi sa HIV-statusom nije potrebno priložiti prilikom ulaska u zemlju. Stranci sa HIV pozitivnim statusom (otkrivenim) nisu predmet posebne zakonske regulative. Takođe, ne postoje posebni propisi u vezi sa deportacijom, proterivanjem ili posebnom kontrolom HIV pozitivnih osoba. ARV (HAART) terapiju je moguće nositi za lične potrebe (količinu potrebnu prema dužini boravka). Preporučljivo je nositi i recepte. Prema zvaničnim podacima Kolumbijske ambasade u Beogradu kaže se da kolumbijske vlasti nikada nisu tražile naročite podatke o HIV-u od ljudi koji ulaze u tu zemlju.

I Brazil spada u države koje nemaju nikakvih ograničenja za HIV pozitivne osobe. Takođe, ne postoji ni posebna zakonska regulativa koja se odnosi na HIV pozitivne osobe, bilo da je reč o ulasku u zemlju ili boravku. Odbren boravak ne može biti uskraćen po osnovu HIV/AIDS statusa. Reč je dakle o državi koja ne zahteva ni lekarsko uverenje a ni test na HIV virus.

Za podatke u vezi sa ograničenjima prilikom putovanja korišćene su web stranice:

<http://aids.about.com/od/legalissues/a/travelindex.htm>

<http://www.hivtravel.org>



www.aidsresurs.rs

 **Q-Club**

unicef 

OVA BROŠURA OBJAVLJENA JE U OKVIRU PROJEKTA "Veće društveno uključ enje žena i mladih koji žive sa HIV-om" KOJI SE REALIZUJE UZ FINANSIJSKU I TEHNIČKU PODRŠKU KANCELARIJE UNICEFA-a U SRBIJI. SADRŽAJ I STAVOVI IZNETI U OVOJ PUBLIKACIJI SU STAVOVI AUTORA I NIKAKO NE ODRAŽAVAJU STAVOVE UNICEF-a.