

Тільки для тебе!

Подорожник

№4 (160)
2023

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Здоров'я

Всесезонна хвороба

Психологія

**Невидимі
жертви війни**

Жінки в історії

**Метеорит
на ім'я Ада**



REACT PROJECT

**Повідомте
про випадок
порушення прав
та отримайте
безкоштовну
допомогу!**



**Національна лінія телефону довіри
з проблеми ВІЛ/СНІД:**

0-800-500-451

ON-LINE консультації Національної лінії
телефону довіри з проблеми ВІЛ/СНІД:

ICQ 271-324-528
<http://helpme.com.ua>

CHARITY FOUNDATION
UNITUS
community of caring hearts since 2000

 **Альянс**
громадського здоров'я

Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

Подорожник

№4 (160)
2023

Журнал про здоров'я,
кохання і гармонію

Видається з лютого 2005 р.
Засновник – Миколаївський
благодійний фонд «Юнітус».
Фінансова підтримка –
МБФ «Альянс
громадського здоров'я».

Наша адреса: м. Миколаїв,
вул. Погранична, 29-В.

Поштова адреса: а/с 146,
м. Миколаїв, 54017.

E-mail: unitus.ukraine@gmail.com.

Свідоцтво про реєстрацію
КВ 14481-3452ПР від 19.08.2008
Міністерства юстиції України.

Редакторка Наталя БАБЕНКО.

Видається українською мовою.

Редакція не завжди поділяє
позицію авторів.

За достовірність фактів,
викладених у публікації,
відповідальність несе автор.

При підготовці публікацій
максимально зберігається
авторський стиль.

Розповсюджується безкоштовно.

Редакційна колегія:

<i>Людмила</i>	Тетяна
<i>Маріанна</i>	Ваненкова
<i>Любомира</i>	Анна
<i>Вікторія</i>	Добринова
<i>Ніна</i>	

Підписано до друку 20. 09. 2023.

Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк ФО-П Колесник Світлана
Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № 00.

Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

У номері:

4 Розмова з приводу
На новому місці

10 Поради психолога
Захисти себе

14 На прийманні у лікаря
Чергове загострення

22 Пізнай себе
Яка ви особистість?

24 День за днем
Вчасна допомога

32 Замітки соцпрацівниці
Життя на паузі

36 Жінки в історії
Тридцять три

Електронну версію журналу «Подорожник»
читайте на сайтах:

<https://react-aph.org>.

<https://www.facebook.com/REAct.Ukraine>

РОЗМОВА З ПРИВОДУ



Наталія Кравчук

Н а НОВОМУ

МІСЦІ

Продовжуємо цикл матеріалів про проблеми жінок, які живуть із наркозалежністю (ЖЖН). З якими складнощами щодня стикаються ЖЖН-ВПО, які бар'єри долають на шляху до лікування під час вимушеного переміщення – обговорюють представниці ВОЖН ВОНА.

Координаторка регіональних представниць та параюристок Олена Зубленко, регіональна представниця з питань ЖЖН-ВПО у Дніпропетровській області Карина Мелікян, регіональна представниця у Волинській області Ірина Ємельянова, регіональна представниця у Львівській області Оксана Благиня актуалізують основні бар'єри для ЖЖН-ВПО.

-Які основні потреби наркозалежних жінок – ВПО?

Олена Зубленко: Найактуальніші потреби ЖЖН, станом на зараз, якщо про-




Олена Зубленко,
м.Київ

вести таку аналітику, яку ми зробили нещодавно з приводу шелтерів і поселення жінок, – це дефіцит шелтерів. На жаль, ЖЖН-ВПО фактично неможливо тимчасово поселити, крім кількох закладів на всю Україну! Я сказала б, що притулки, які поселяють ЖЖН, – це швидше виняток... Наркозалежних жінок просто не приймають, хоча саме вони дуже потребують такої допомоги, щоб мати можливість соціалізуватися та увійти в ремісію. Звідси – низка фінансових проблем у житті жінки та відчуття глухого кута.

Ірина Ємельянова: У нашому регіоні питання ЗПТ/АРТ для ЖЖН-ВПО повністю задовольняється. Ми у ВОНА спільно з партнерами допомагали жінкам стати у програму, підібрати інфекціоніста/ку, дружнього/ню до спільноти чи змінити схему лікування (за потреби). Допомагали у підписанні декларації з сімейним лікарем, також, за потреби, – отримати чи відновити документи. Жінкам надавали гуманітарну допомогу, консультації з правових питань. А ось громада часто дуже нетолерантно реагує на ЖЖН-ВПО. Ми неодноразово фіксували конфлікти у гуртожитках, також жінкам відмовляли у наданні медичної допомоги через ВІЛ/наркозалежність, що дуже прикро...



Ірина Ємельянова,
м.Луцьк

Карина Мелікян: На мою думку, основні потреби ЖЖН у Дніпропетровській області – це гуманітарна допомога, потреба у доступному лікуванні (як фінансово так і щодо часових меж). Також ЖЖН-ВПО потрібна психологічна підтримка та соціальний супровід, допомога в отриманні соціальних виплат, влаштуванні у притулки, пошук житла та дитсадка/школи для дітей тощо. 

РОЗМОВА З ПРИВОДУ



Оксана Благиня,
м.Львів

Оксана Благиня: Основні потреби, як уже зазначали мої колежанки, – ліки: багато ЖЖН мають хронічні хвороби та потребують своєчасного лікування. Також погоджуюся, що необхідна гуманітарна допомога (їжа й гігієнічні засоби).

– Які основні проблеми, з якими стикаються наркозалежні жінки -ВПО на новому місці проживання?

Олена Зубленко: Можу сказати, що у більшості регіонів ЖЖН-ВПО мають схожі проблеми. По-перше, це доступ до лікування АРТ/ЗПТ: десь ситуація краща, десь гірша, але ця проблема є. По-друге, доступ до лікування загалом (маю на увазі сімейних лікарів/ок). По-третє, проблеми з ресоціалізацією на новому місці, зокрема й до доступного житла та роботи. До всього переліченого часто ще додаються стигма та дискримінація, що значно ускладнює шлях до ремісії.

Ірина Ємельянова: Я вже згадувала, що насамперед це нетолерантне ставлення місцевого населення до ЖЖН-ВПО, рівень стигми та дискримінації значно підвищився

у різних регіонах. Наша – Волинська область – не є винятком. Багато наших клієток мають труднощі з українською мовою, і це погіршує ситуацію. Окрема проблема – працевлаштування відповідно до фізичних можливостей. Вакансій без тяжкої фізичної роботи – вкрай мало, але навіть коли ЖЖН-ВПО звертаються по допомогу у працевлаштуванні, то брати їх не хочуть через статус. Частина жінок пішли на завод, проте їм складно витримувати такий графік через фізичні особливості та певні хронічні хвороби. Державні виплати мізерні, прожити на них майже неможливо. Тому важливо, аби громадські організації підтримували жінок та надавали бодай гуманітарку. Відсутність можливості влаштувати дитину в садочок поблизу місця проживання сім'ї – значно скорочує шанси на працевлаштування матері.



Карина Мелікян,
м.Дніпро

Ще одна проблема: велике перевантаження та черги до сімейних лікарів, що ускладнює доступ до медичних послуг ЖЖН-ВПО. Тут слід сказати про відсутність необхідної кількості дружніх медпрацівників, наприклад гінекологинь. А дискримінація часто призводить до того, що жінки відмовляються взагалі звертатися по допомогу. Непоодинокі випадки відмови сімейних лікарів. Звісно, намагаємося реагувати та писати скарги, але без системних змін – це складно.

Карина Мелікян:

Я підтримую все те, що сказали мої колежанки. І хочу наголосити на ще одній проблемі: ЖЖН-ВПО, які приїхали з маленьких міст і потрапляють у великі міста (наприклад, Дніпро), – досить складно адаптуватися, що, звісно, впливає на ремісію та бажання соціалізуватися. Особливо, коли жінка в активному вживанні – починає ще більше вживати на самоті. Навіть коли зустрине соціального працівника/цю, то не факт, що одразу стане на АРТ/ЗПТ, адже ЖЖН-ВПО часто мають фінансові проблеми. Ускладнюють ситуацію втрачені документи – тоді й починається пекло... Немає документів – немає НІЧОГО: ні соціальних виплат, ні лікування, ні гуманітарної допомоги.

Ще одна проблема – відсутність телефона, особливо коли треба скласти план лікування, підписавши декларацію. Звісно, ми шукаємо компромісні варіанти, наприклад, просимо родичів, але часто це вже історія про можливість відкриття статусу, а це теж не завжди слухне рішення.

Навіть якщо всі попередні бар'єри вирішено – питання роботи наступне за актуальністю. Наших жінок не поспішають брати працевдавці, а інколи ЖЖН-ВПО – не можуть іти на тяжку роботу....



Окремо хочу виділити питання – домашнього та гендерно обумовленого насильства, адже наркозалежні жінки особливо вразливі до нього. Тим більше, що війна додає складнощів у психологічний чи психічний стан будь-кого з нас. А проблеми з поселенням у шелтери для постраждалих від насильства нівелюють можливість ЖЖН вийти з цього кола.



РОЗМОВА З ПРИВОДУ

Оксана Благиня: Якщо говорити про наш регіон, то це подекуди некоректне ставлення на сайтах ЗПТ, особливо якщо це -ВПО. Це й відмова у лікуванні, звісно, у поселенні в шелтер, пріоритет у наданні роботи жінкам із інших категорій населення.

-Яким чином можна вирішити проблеми ЖЖН-ВПО?

Олена Зубленко: Передусім треба вирішити гуманітарну кризу. Я маю на увазі, що коли жінка приїжджає у нову область – вона часто не має коштів купити собі ті самі прокладки або гель для душу... Не може придбати харчі... Також є проблеми з наповненням цього набору та його доступністю (наприклад, без документів). Далі вже йдуть маршрути переадресації, зокрема між жіночими організаціями, відновлення документів, медична, юридична та правова допомога. Звісно, без об'єднання зусиль громадського та державного секторів – це зробити буде складно!

Ірина Ємельянова:

Проблеми у ЖЖН-ВПО в різних регіонах дуже схожі. Переконана, що кожна РК намагається домогтися полегшення життя жінок. Роль регіональних представниць ВОНЖ ВОНА – робота з органами влади та соціальними службами, аби вони виконували свої обов'язки. Ставилися до потреб ЖЖН без стигми і дискримінації. А в разі невиконання цих обов'язків наше завдання – допома-

гати ЖЖН боротися з наслідками нетолерантного ставлення. Реагувати на кожне звернення і намагатися знайти вирішення питань. Відомо, що жінки більше страждають у надзвичайних ситуаціях, на них лягає великий тягар. Тому наша мета – допомогти ЖЖН-ВПО адаптуватися на новому місці та оговтатися від психічних і фізичних наслідків війни.

Оксана Благиня: Тут уже зазначали про взаємодію, тож справді, ми повинні більше співпрацювати, зокрема громадський сектор. Наприклад, підписувати меморандуми та фіксувати кейси щодо переадресованих ЖЖН, діяти спільно.

Карина Мелікян: Необхідно збільшити зустрічі із сімейними лікарями/ками, змінювати їх ставлення до ЖЖН-ВПО. Підвищувати обізнаність жінок про їхні права, надати контакти організацій, що надають допомогу, зокрема й нашої. Проводити більше заходів, аби наркозалежні жінки не потрапляли у ще складніші обставини, зокрема й ті, що спонукатимуть їх до скоєння злочинів. Також треба розширювати партнерську мережу та покращувати взаємодію з місцевими органами влади, задля переадресації ЖЖН-ВПО до громадського сектора та надання їм необхідної підтримки за принципом «рівна – рівній». Окремий пласт роботи – протидія стигмі та дискримінації на рівні загального населення. ■

**УВАГА!
БОТ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ З ПИТАНЬ
НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ
OST-Hotline-bot**





Микола Красуля,
практичний психолог-методист,
координатор проєкту REAct
«Права – Докази – Дія» в
Криворізькому регіоні

З ахисти

СЕБЕ

Головне - не мовчи

Війна внесла свої корективи у наше життя. Як і будь-яка екстремальна ситуація, вона лише загострила проблеми, які були в мирні часи. Люди, перебуваючи у постійному стресі та страху, починають поводитись не так, як зазвичай, і одним із цих наслідків є підвищення рівня насильства в сім'ях.

Домашнє насильство під час війни – поширене явище. Воно стає ще більш небезпечним, ніж у мирний час.

Однак багато осіб під час війни не вбачають в проявах домашнього насильства проблеми, адже сьогодні основний і глобальний кривдник – це ерефія. А близьку, «свою» людину повинно бути «шкода». Та й взагалі крив-

дник в черговий раз може «пообіцяти змінитись».

Однак чим більше постраждала/ий мовчить, тим більше насильник переконується у своїй безкарності та ще більше діє. Насильство – це не лише коли людину б'ють чи гвалтують. Це і позбавлення житла, їжі, заборона працювати, образи, шантаж, небажані дотики до тіла тощо.

Виділяють чотири види насильства: фізичне, сексуальне, економічне, психологічне. Насильство не є нормою і не може толеруватися за жодних умов.

Домашнє насильство – одне з тих явищ, яке у період війни часто залишається невидимим. До початку повномасштабного вторгнення РФ від домашнього насильства в Україні страждало орієнтовно 1,8 мільйона жінок. При цьому щороку цифри зростають. Зокрема, у 2021 році зафіксовано на 56% більше звернень з приводу домашнього насильства в порівнянні з 2020 роком.

Війна розв'язує руки кривднику. Потерпіла/ий/і не наважуються звертатись до поліції за допомогою, вважаючи, що це питання «не на часі». З іншого боку, представники поліції частіше намагаються провести профілактичну бесіду з агресором, мотивують особу, яка здійснила виклик, «піти на мирову», відмовитись від заяви.

Підтвердженням цьому є та ж статистика: в першому півріччі 2022 року у порівнянні з першим півріччям попереднього року зафіксовано на 27.5% менше звернень до Національної поліції України з приводу домашнього насильства. В цьому ж періоді Офіс Генерального прокурора зафіксував на половину менше кримінальних проваджень в контексті домашнього насильства у порівнянні з аналогічним періодом 2021 року.

Люди не звертаються за юридичною допомогою через бар'єри, зумовлені війною. Постраждалі запліщують очі на необхідність покарання кривдни-


ка, важливість забезпечення своєї подальшої безпеки, безпеки близьких їм людей, приймаючи руйнуючу позицію: «Не буду викликати поліцію, писати заяву, адже в державі і так вистачає проблем. І загалом це зараз не в пріоритеті». Постраждала особа демонструє пасивність, оскільки не вірить в ефективність звернення до правоохоронних органів через те, що фокус уваги суспільства перебуває на перебігу ситуації в державі.

Водночас людина може бути обтяжена розв'язанням інших нагальних проблем: безпека, житло, робота, діти, нове місце проживання, нове оточення тощо.

Також вагомими причинами зменшення статистики звернень є те, що наразі частина населення опинилась в тимчасовій окупації та не має доступу до базових послуг, які надаються на підконтрольній Україні території. Також багато людей виїхало за межі нашої держави.

Домашнє насильство в умовах війни не зникло, не стало менш важливим, а пов'язані з цим проблеми залишилися такі ж, які були й в мирний час.

За даними дослідження Аналітичного центру ЮрФем, чоловіки надалі найчастіше вчиняють домашнє насильство щодо жінок. Так, у 2156 проаналізованих справах виявлено, що чоловіки у 52% виступали кривдниками щодо дружини/співмешканки. У 20% справ син є кривдником, в 11% кривдниками виступали особи, соціальна роль яких брат, свекор, зять тощо.

Жінки виступають кривдницями лише в 6% справ. 

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Однак як потерпілі, так і судова система, швидко оговтались від великої війни, яка розпочалась. Так, вже в червні 2022 року кількість судових засідань щодо притягнення особи до адміністративної відповідальності за вчинення домашнього насильства збільшилась на 73%, ніж місяць до того.



В умовах воєнного стану безпекова ситуація в Україні є різною залежно від області та віддаленості від зони активних бойових дій. Чим ближче відповідна область до зони бойових дій, тим менше зафіксовано в судах справ, пов'язаних із домашнім насильством. Зокрема, найменшу кількість справ щодо розгляду заяв про видачу обмежувального припису у період з березня по червень минулого року зафіксовано у Полтавській, Черкаській, Сумській, Одеській, Запорізькій та Чернігівській областях України. Натомість найбільшу кількість справ розглянуто у Львівській, Вінницькій, Хмельницькій, Тернопільській та Волинській областях.

Війна не скасовує домашнє насильство, а, навпаки, загострює ситуацію. Традиційно домашнє насильство зачіпає і вразливі групи населення, які, поміж ін-

шого, обтяжені вирішенням інших проблем, що виникли через широкомасштабне вторгнення. Втім попри війну органи та установи повинні докласти максимальних зусиль, аби факти домашнього насильства не замовчувалися, а постраждалі були видимі, зверталися по допомогу та отримували належний захист своїх прав.

Дуже коротко й покроково про те, що робити, якщо ти потерпаєш від домашнього насильства або стала його свідком.

1. Потрібно звернутись до поліції, зателефонувавши 102, та повідомити, що відносно тебе чи твоєї дитини вчинено насильство. У зверненні повідомляєш свої прізвище, ім'я, по батькові та контактні дані, дату, час, місце та обставини вчинення насильства. Попроси приїхати наряд за твоєю адресою.

Реакція поліції на виклик повинна бути наступною:

- ◆ оцінка ризиків та складання відносно кривдника протоколу про вчинення адміністративного правопорушення (ст. 173-2 Кодексу України про адміністративні правопорушення);
- ◆ якщо ризики високі – винесення термінового заборонного припису стосовно кривдника. Це спеціальний захід протидії домашньому насильству, що вживається уповноваженими підрозділами органів Національної поліції України як реагування на факт домашнього насильства. Він спрямований на негайне припинення домашнього насильства, усунення небезпеки для життя і здоров'я

постраждалих осіб та недопущення продовження чи повторного вчинення такого насильства (видається строком до 10 днів, питання щодо кількості днів виноситься на підставі оцінки ризиків працівниками поліції).

Важливим моментом у фіксації вчинення фізичного та сексуального насильства є обстеження лікаря, з метою фіксації ушкоджень та визначення ступеню тяжкості цих ушкоджень). В цьому випадку працівники поліції повинні відкрити кримінальну справу, зареєструвати заяву в Єдиному реєстрі досудових розслідувань і надати постраждалій особі витяг із нього.

2. В разі потреби - звертайся до системи безоплатної правової допомоги. Відповідно до ст. 14 Закону України «Про безоплатну правову допомогу», постраждалі від домашнього насильства або насильства за ознакою статі мають право на всі види правових послуг, починаючи від консультації та роз'яснення, завершуючи представництвом у суді.

Під час звернення до Бюро бажано мати при собі один із наступних документів: витяг з Єдиного реєстру досудових розслідувань; талон-повідомлення про вчинення кримінального правопорушення; копію протоколу про вчинення адміністративного правопорушення; копію термінового заборонного припису; направлення до центру з надання БВПД; копію постанови про накладення адміністративного стягнення та інші наявні документи відносно цього питання.

Якщо постраждалій особі необхідно буде крім консультацій звернутися до суду із заявою про видачу обмежувального припису стосовно кривдника, то їй

буде призначено юриста чи адвоката за кошти Держбюджету. Те саме стосується і представництва інтересів зазначеної особи у суді. Тому варто звернутися до системи безоплатної правової допомоги, щоб інтереси постраждалої особи захищали професіонали своєї справи.



Отримати усну консультацію з твого правового питання можна в контакт-центрі системи БПД за номером:

0 800 213 103 або у чат-боті телеграм, ввівши у пошук запит «**безоплатна правова допомога**».

Тож, якщо ти постраждала/є свідком домашнього насильства:

- ◆ одразу викликай поліцію (102);
- ◆ пиши заяву про вчинення домашнього насильства;
- ◆ проси поліціантів, які приїхали на виклик, про винесення термінового заборонного припису;
- ◆ звертайся до суду з заявою про винесення обмежувального припису стосовно кривдника.

Поважайте й беріть себе!

Зупинити домашнє насильство тобі під силу! Головне – не мовчи! ■

 НА ПРИЙМАННІ У ЛІКАРЯ



Ч

Ірина Чеботарьова

ЕРГОВЕ

ЗАГОСТРЕННЯ

Мабуть, важко знайти таку жінку, яка хоча б раз не стикалась із цією проблемою – гострий цистит. Ця хвороба не може пройти непоміченою, занадто швидко і болюче вона розвивається. Але парадокс – не дивлячись на це багато хто не поспішає під час загострення циститу до лікаря, обмежуючись пігулками, свічками, придбаними за порадами

знайомих. Так було ще й до великої війни, а нині й поготів, тим більш, що потрапити до поліклініки багатьом стало значно складніше. Чому не варто недооцінювати запалення сечового міхура, а, навпаки, намагатись якомога швидше записатись на приймання до лікаря, пояснює лікарка дерматовенерологиня Галина Усатенко.

На жаль, з симптомами гострого циститу справді стикалась більшість жінок: біль внизу живота, часті позиви та хворобливе сечовипускання, іноді – кров у сечі, озноб, температура...

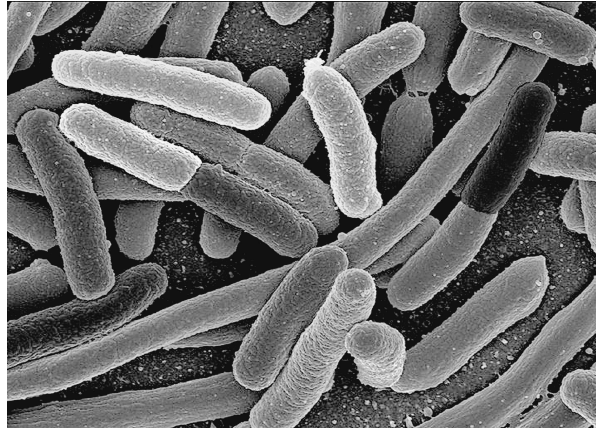
– Тому дехто називає цистит типово жіночою хворобою. А ще останні півтора роки за ним закріпилось визначення «хвороби воєнного часу». Прокоментуйте ці твердження, будь ласка.


– Скажу одразу: у чоловіків теж трапляється запалення сечового міхура (цистит), але набагато рідше, ніж у жінок. Пояснюється це тим, що інфекції простіше потрапити до сечового міхура жінки. Причина – в особливостях жіночої анатомії: уретра ширша і коротша, ніж у чоловіків, розташована ближче до заднього проходу. Сприяють частішому захворюванню і фізіологічні особливості – зміна флори піхви через стрибки гормонального фону.

Під час війни, коли ми знаходимося у стані затяжного стресу, тікаємо з-під обстрілів, переїжджаємо в інші місця, абияк харчуємось, часто не маємо змоги регулярно дотримуватись елементарних правил гігієни, змушені проводити значний час у прохолодних, вологих сховищах тощо, загострюється чимало хвороб. І цистит – не виняток. Хоча варто зазначити: якщо ви посиділи на

холодній лавці, то це не значить, що саме це стало причиною циститу. Переохолодження може бути таким собі каталізатором запалення за умови, що бактеріальна флора вже потрапила до сечовивідних шляхів. Звісно, що за можливості треба намагатись уникати переохолодження.

Цистит у жінок рідко буває ізольованим процесом, найчастіше він виникає на тлі запальних процесів у піхві або при захворюваннях жіночих статевих органів, та-



ких як бактеріальний вагіноз, молочниця, інфекції, що передаються статевим шляхом (гонорея, мікоплазмоз, хламідіоз, уреоплазмоз). Рідше збудниками запального процесу виступають герпесвіруси, папілома-віруси. А з представників грибків цистит викликають зазвичай кандиди. Тому й необхідно при перших симптомах хвороби відвідати 

НА ПРИЙМАННІ У ЛІКАРЯ



Особливою вразливістю до циститу відрізняються вагітні, оскільки тиск плоду викликає застій сечі.

лікаря, щоб він направив на аналізи, щоб встановити вид циститу – бактеріальний, кандидозний чи вірусний, з тим, щоб призначити відповідні ліки. Для ефективного лікування спочатку необхідно встановити причину. Варіантів, як я вже говорила, багато, так що, повторюю, для встановлення діагнозу потрібно здати аналізи, може знадобитися УЗД сечового міхура. А вже виходячи з результатів обстежень підібрати необхідний комплекс лікарських засобів. Це можуть бути і ті ж уроантисептики, і антибіотики

(якщо запалення спричинене бактеріями), і протимікробні препарати, і сечогінні рослинні засоби, імуномодулятори. Призначають також фізіотерапію. Чи можливо правильно ухвалити рішення на основі лише власних відчуттів? Дуже сумніваюся. Неправильне ж або невчасно розпочате лікування може стати причиною не тільки постійних загострень циститу, а й ускладнень – рефлюксу (закидання) сечі в нирки, прориву стінки

сечового міхура. Знову ж таки: якщо хвороба затягується, позиви стають дуже частими і до них приєднуються озноб, висока температура, блювання, біль у попереку, це може бути ознакою того, що інфекція пішла від сечового міхура до нирок. Тим більш



необхідно якнайшвидше звернутися до лікаря та почати лікування.

– Тож ще раз скажіть, що необхідно робити при циститі?

- ◆ Звернутися до лікаря, пройти обстеження та повний курс лікування. Для зняття гострого болю лікар може порадити знеболювальні препарати. При загостренні хвороби також потрібно багато пити – склянку води кожні дві-три години. Стільки, щоб необхідність помочитися виникала щогодини. І при кожному поході до туалету намагатися повністю випорожнити сечовий міхур.

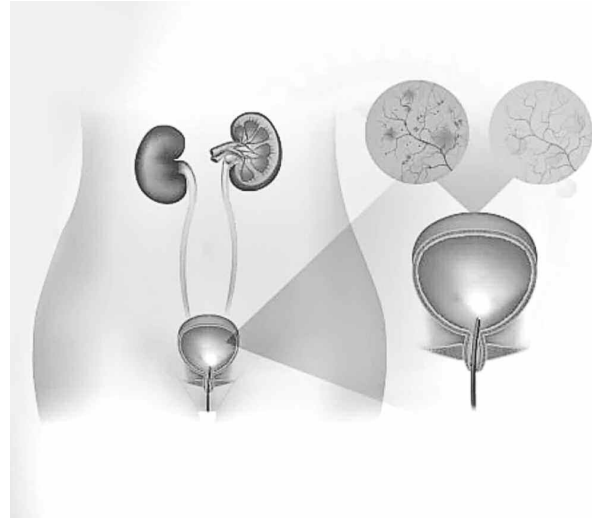
Нелегко переконати в цьому тих, хто роками звик при симптомах циститу одразу бігти за пігулками, які порадили подруги і які допомогли минулого разу...

- ◆ Оскільки цистит дуже поширений, всі знайомі з його симптомами – часті позиви і печіння при сечовипусканні, сеча стає каламутною, гнійною, з'являється незвичний запах, особливо при першому ранковому поході в туалет, болі в області лобка та внизу живота.


Може підвищуватися температура до 37,5-38°C, відповідно виникає слабкість, погіршення загального самопочуття. Як правило, лише ці симптоми з'явилися – самі собі ставимо

діагноз, призначаємо лікування, купуємо ліки без рецепта. Але – знімаємо лише симптоми!

Саме собою запалення може пройти за кілька днів. Але інфекція нікуди не подінеться. Цистит відноситься до того виду хво-



Якщо збудник хвороби проникне глибше або підніметься вище сечовивідними шляхами, то може викликати запалення нирок, а це дуже серйозне захворювання, що загрожує нирковою недостатністю.

роб, які легко перетворюються на хронічні, він турбуватиме все частіше і частіше, авилікуватися стане набагато складніше. Лише своєчасне звернення до лікаря допоможе перемогти 

НА ПРИЙМАННІ У ЛІКАРЯ

цистит у досить стислі терміни, запобігатиме його переходу в хронічну стадію.

Якщо запалення сечового міхура сталося під час вагітності, такий цистит вважається ускладненим і лікування проводиться в стаціонарі під наглядом лікарів.

– Деякі жінки скаржаться



Не доводьте гострий цистит до хронічного, лікування стане більш складним і дорогим, шансів на повне лікування менше, а ризиків отримати ускладнення на нирки - більше.

на загострення циститу після статевого акту. Що ви можете їм порадити?

– Загострення циститу після сексу (це так званий посткоїтальний цистит) може відбувати-

ся з різних причин. Це може бути при частій зміні партнерів, особливо, якщо чоловіки не дотримуються гігієни і не користуються презервативами. Ця ж проблема іноді з'являється при використанні кольорових презервативів, прийомі протизаплідних таблеток або використанні вагінальної

діафрагми та свічок. У будь-якому випадку заходи профілактики варто обговорити з лікарем. Адже лише фахівець у таких випадках може порекомендувати приймати після статевого акту пігулку антибіотика або сульфаніламід, що дозволить уникнути інфікування, але не дасть побічних ефектів, що можуть виникнути при тривалому прийомі антибіотиків.

Варто також замислитись над зміною засобу контрацепції, бути уважнішою в питаннях інтимної гігієни – використовувати лише засоби гігієни з нейтральним кислотно-лужним балансом.

– Як уникнути гострого цис-

титу? Чи є якась профілактика цієї хвороби?

– Я вже говорила про важливість уникнення переохолоджень. Але хочу зазначити, що ми зазвичай турбуємося про те, щоб не промочити ноги в холодну погоду, та забуваємо, що влітку і ранньої осені загострення циститу можливі не рідше, ніж взимку. Факторів ризику дуже багато, назву лише деякі: тривале купання у прохолодній воді, що може спричинити переохолодження організму; складнощі у дотриманні правил гігієни, пов'язані зі спекотною погодою, складність у дотриманні звичайного ре-

ж и м у сечовипускання (іноді до першої нагоди доводиться дуже довго терпіти). Ну, і, звичайно, при підвищенні температури повітря збільшується статевая активність, яка, за вищезгаданих умов, теж може стати причиною циститу.


Головне правило профілактики циститу – це дотримання гігієни статевих органів. Щоб інфекція знизу не піднімалася сечовивідними шляхами, варто

запобігати їй на самому початку. Гігієна взагалі важлива для здоров'я кожної жінки, а за циститу – подвійно. Правила ці дуже прості.

Щоб кишкова паличка не потрапляла до сечових шляхів, потрібно мити статеві органи рухом руки спереду назад. Такий самий рух слід робити при користуванні туалетним папером.

Обмивати статеві органи водою слід не рідше одного разу на день, а під час менструації – кілька разів протягом дня. Перш ніж торкатися своїх статевих органів, рекомендується вимити руки з милом.



Під час менструації потрібно змінювати прокладки кожні три-чотири години, навіть якщо вони не заповнені, як би добре вони не вбирали виділення. 

НА ПРИЙМАННІ У ЛІКАРЯ

Кров на прокладках є ідеальним середовищем розмноження мікробів, крім того, сама прокладка стає «містком» від анального отвору до сечових шляхів, яким переміщуються мікроби.

По можливості відмовтеся від одягу, що надмірно обтягує в області тазу, адже це може призводити до погіршення кровообігу.

Стрінгами теж користуйтеся обережно, можливо, не варто їх вдягати щодня? Дотримуючись цих правил, ви значно знизите ризик інфікування. Розумію, що сьогодні багатьом із нас дуже складно дотримуватись елементарних правил гігієни через об'єктивні причини (приміром, мій рідний Миколаїв вже котрий місяць потерпає без води). Важко

дістатися до лікаря у прифронтовій місцевості. Інколи нелегко вчасно отримати медичну допомогу і в глибокому тилу, тому що зросло навантаження на сімейних лікарів... Причин, поважних, багато, але не хекуйте власним здоров'ям, адже ми з вами вже з'ясували, що цистит- захворювання серйозне, і не варто намагатись впоратись з ним самотужки. ■



Перед тим, як змінювати прокладку, і, звісно, після потрібно ретельно помити руки з милом. Підмиватися бажано двічі-тричі на день. Перед сном – обов'язково.

Не забувайте регулярно змінювати рушник для інтимних місць, в ідеалі – щодня.

Не допускайте перенаповнення сечового міхура, обов'язково відвідуйте туалет перед та після статевого акту.



ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН ПОСЛУГИ:

- 🏠 **Медичні консультації**
- 🏠 **Психологічні консультації**
- 🏠 **Юридичні консультації**
- 🏠 **Замовлення HelpBox (набір товарів для запобігання розповсюдження ВІЛ-інфекції)**
- 🏠 **Онлайн групи підтримки рівний рівному**



WWW.HELP24.ORG.UA

ПІЗНАЙ СЕБЕ



Я
КА ВИ

ОСОБИСТІТЬ

Стисніть кулак, щоб дізнатися слабкі та сильні сторони свого характеру.

Виявляється, люди по-різному стискають пальці в кулаки та роблять це підсвідомо, не замислюючись над цим.

Пропонуємо до вашої уваги пройти нескладний тест. Потрібно, не замислюючись, швидко скласти пальці в кулак так, як ви звикли це робити. І придивіться уважніше, де розташований великий палець. «Звичний» кулак розповість про приховані риси вашого характеру.

1. Ви стиснули пальці в кулак, водночас великий палець щільно

притиснутий до вказівного, але не зігнутий.

Навколишні часто називають таких людей геніями. Вони багато знають і вміють ефективно використовувати свої знання. Крім того, такі люди постійно навчаються та хочуть дізнатися більше. А ще вони знають, як керувати чудові ідеї, не повністю перевантажуючись ними. Роблять вони це доволі легко й органічно.

2. Ви стиснули пальці в кулак, водночас великий палець опинився всередині під іншими.

Так зазвичай роблять привабливі натури. Вас вирізняє дотепність і красномовство, але виявляти їх



перед сторонніми ви не наважуєтеся. Проблема полягає в тому, що ви надзвичайно сором'язливі та невпевнені в собі. Навколишнім ви здаєтеся мовчун, що уникає спілкування і галасливих компаній. Ви не мовчун, просто коли потрапляєте в оточення сторонніх для вас людей, над вами бере гору ваша сором'язливість. З близькими ви більш відкриті та промовисті.

Вам притаманні вдумливість, педантичність, вимогливість до себе, схильність до самокритики та зайва вразливість. Ваші близькі цінують вас за атмосферу комфорту та спокою, яку ви створюєте своєю присутністю. Ви схильні до депресії, нерідко засмучуєтеся через те, що вважаєте, що людям з вами важко, що у вас погано виходить будувати взаємини та вливатися в компанію. Однак притаманні вам привітність і доброзичливість, які ви часом соромитеся показати навколишнім, можуть допомогти в налагодженні стосунків із людьми.

3. Ви стиснули пальці в кулак, водночас накрили їх великим пальцем зверху.

Такий кулак характерний для креативних особистостей, для творчих

натур. Ви вирізняєтеся товариськістю, привабливістю, чарівністю, що притягує до вас інших людей. Вам притаманна впевненість у своїх силах і почуття власної гідності. Ваша старанність і спритність роблять вас лідеркою у будь-якій компанії. За своєю натурою ви є чудовою керівницею.

Іноді ухвалити сміливе рішення вам заважає страх виявитися не на висоті та зазнати поразки.

Ви важко сприймаєте невдачі, вважаючи їх ударом по власному самолюбству. Ви належите до людей, залежних від чужої думки, вам життєво необхідні похвали та схвальні відгуки оточення. Без визнання іншими вас починають долати сумніви у власних силах.

Вас оточує багато заздрісників, тому ви часто чуєте несхвальні слова у свій бік. Не варто до них дослухатися, щоб не зневіритися.

4. Ви стиснули пальці в кулак, водночас великий палець щільно притиснутий до вказівного.

Це свідчить про те, що за своєю природою ви є альтруїстом. Вас вирізняє потяг до знань, нових вражень. Ви дуже енергійна людина та часто буваєте нетерплячими. Ви належите до категорії авантюристок і сміливиць.

Найбільше ви прагнете визнання та прийняття людьми. У вас є сильний внутрішній стрижень, який допомагає вам вистояти в будь-якій важкій життєвій ситуації. Це відчувають навколишні та тягнуться до вас у пошуках захисту й підтримки.

(За матеріалами інтернет-видань) ■

РІДЕНЬ ЗА ДНЕМ



REACT
PROJECT

В часна

ПІДТРИМКА

У суспільстві поширені стигма та дискримінаційне ставлення до представників ключових груп. Ситуація в Україні з дотриманням їхніх прав є незадовільною.

Хоча ризики кримінального переслідування за статтею 130 КК «Зараження ВІЛ або іншої невиліковної інфекційної хвороби» на практиці незначні, проте люди, які живуть із ВІЛ, зазнають стигматизації у побутових контактах.

Формально вживання наркотиків в Україні не криміналізоване, за винятком випадків публічного чи вчиненого групою осіб вживання наркотичних засобів у громадських місцях. Однак, оскільки за зберігання наркотиків без мети збуту передбачено як адміністративну, так і

кримінальну відповідальність – залежно від обсягу наркотику, а для можливості вживання наркозалежним людям доводиться їх зберігати, на практиці їх активно переслідує поліція фактично за свій стан залежності. При цьому граничні розміри наркотиків, за які слідує переслідування, дуже низькі, що може призводити до ситуацій, коли за наявності разової дози наркотику осіб очікує кримінальне покарання.

Секс-працівниці зазнають частих переслідувань з боку поліції, для якої наявність адміністративної відповідальності за зайняття секс-роботою є підставою для безкарних утисків.

Сексуальні контакти між дорослими людьми однієї статі за взаємною згодою не заборонені законодавством, проте такі люди часто стикаються зі стигматизацією та дискримінацією у зв'язку із сексуальною орієнтацією.

В Україні діє Закон «Про основи запобігання та протидії дискримінації в Україні». У переліку неприпустимих підстав дискримінації сексуальна орієнтація і гендерна ідентичність прямо не вказані, хоча формально вони підпадають під це визначення.

Права транс*людей в Україні часто порушуються, а самі вони відчувають стійку стигму та дискримінацію.

З 2019 року МБФ «Альянс громадського здоров'я» в Україні впроваджується система REAct, яка дозволяє фіксувати та реагувати на порушення прав представників ключових груп, вразливих до ВІЛ та туберкульозу.

Стигматизуюче ставлення співробітників правоохоронних органів чи медичних установ, прояви насильства, розго-

лошення ВІЛ-статусу чи відмова у наданні медичних послуг – порушують права зазначених осіб на гідне життя та чинять негативний вплив на ефективність заходів з протидії поширення ВІЛ/ТБ в контексті профілактики та лікування.



До документування випадків порушення прав ключових спільнот, уразливих до ВІЛ/ТБ, у 18 регіонах залучено 63 неурядові організації (НУО). РЕАктори (документатори) Проекту – це співробітники НУО, які мають безпосередній контакт із вразливими групами. Здебільшого, це - соціальні працівники, координатори та спеціалісти проєктів, документатори проєктів профілактики, юристи тощо.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Кожен РЕАктор працює за своїм напрямом і з відповідними групами ризику.

МБФ «Альянс громадського здоров'я» надає технічну підтримку ведення бази, аналізу зібраної інформації та формуванню стратегічних цілей для адвокації.

Торік по допомогу звернулось 2900 представників/представниць ключових груп.

Ми наведемо лише декілька конкретних випадків, що сталися нещодавно, влітку, які розповідають про діяльність проекту.



Візит до гінеколога

Іванна звернулась до медичного центру з приводу діагностики вагітності. Під час огляду, переглянувши дані пацієнтки в системі, гінекологиня в грубій формі повідомила, що вони не будуть ставити її на облік у своєму закладі, оскільки дівчина має позитивний ВІЛ-статус, що загрожуватиме здоров'ю інших пацієнтів. Після цього, лікарка запропонувала пацієнтці добровільно тихо

піти до іншого державного закладу, не такого популярного, як їх центр. Коли Іванна вийшла з кабінету, з дверей визирнула лікарка і прокричала до реєстратора, щоб та дала ВІЛ-інфікованій написати заяву про добровільну відмову від послуг їхнього закладу. Це почули всі інші пацієнтки, які були в коридорі та чекали своєї черги. Вкрай пригнічена після цієї ситуації, клієнтка вирішила зателефонувати документаторці РЕАкт.

Документаторка надала контактні дані дружнього акушер-гінеколога положового будинку та записала Іванну на найближчу дату на прийом. Окрім цього, координаторка проекту РЕАкт зателефонувала головному лікарю медичного центру, в якому сталась ситуація, та надіслала лист-скаргу з проханням не допускати подібні ситуації, всіляко сприяти дружній атмосфері та комунікації з пацієнтами різних уразливих груп у майбутньому.

Пізніше Іванна відвідала дружнього акушер-гінеколога, який люб'язно поставив її на облік, та залишилась задоволена якістю послуг та ставленням. Також клієнтка пройшла ряд консультацій у психолога щодо роботи зі своїм психоемоційним станом, де отримала дружню підтримку та мотивацію доглядати за власним здоров'ям задля народження здорової дитини.

Балакуча лікарка

Юлія – ВІЛ-позитивна жінка, яка має сім'ю та постійну роботу у держсекторі. Під час підписання декларації з сімейним лікарем, вона наголосила на необхідності збереження її таємниці про позитивний ВІЛ-статус.

Натомість сімейна лікарка розповіла

про це в приватній розмові своїй іншій клієнтці, мамі Юлії. З цього моменту життя Юлі перетворилося на пекло – її повністю відділили від сім'ї та дитини, виділили окремий посуд і білизну, не дозволяли обіймати і цілувати дитину, постійно принижували та знущалися, акцентуючи на її неповноцінності через ВІЛ-статус.

Юлія вирішила особисто звернутися до документатора REAct, щоб дізнатися, як можна притягнути до відповідальності лікарку та як налагодити своє життя та спілкування з рідними.

Вона отримала консультацію стосовно її прав та обов'язків, як ВІЛ-позитивної людини; документатор обговорив з клієнткою поняття стигми та дискримінації, розповів про можливості боротьби з цими явищами та наголосив на відповідальності за розголошення таємниці про стан здоров'я. Від імені клієнтки, документатор склав скаргу на ім'я директора закладу із надання первинної медичної допомоги, в якій детально описав поведінку сімейної лікарки і до чого це призвело в конкретній родині.




За результатом розгляду скарги, адміністрація медичного закладу стала на бік клієнтки, винесла догану сімейній лікарці та зобов'язала її вибачитись перед жінкою за поширення її конфіденційної інформації. Окрім цього, адміністрація закладу запропонувала Юлії обрати собі іншого лікаря з їх медичного закладу, однак та відмовилась та перейшла до іншого закладу надання первинної медичної допомоги.

Документатор також запропонував особисто зустрітись та поспілкуватися з матір'ю та близькими Юлії й провести консультації за участю соціальних працівників СНІД-центру стосовно донесення об'єктивної і правдивої інформації щодо ВІЛ, життя з позитивним статусом та лікування. Та Юлія повідомила, що ситуацію в родині вона намагатиметься вирішити сама.

Після пограбування

Надію побили та пограбували поряд з будинком. У неї відібрали сумку з грошима та документи, серед яких були паспорт, пенсійне посвідчення та посвідчення особи з інвалідністю 2-ї групи.

Клієнтка одразу ж звернулася за допомогою до поліції, де в неї прийняли заяву, проте так і не запропонували надати першу медичну допомогу. Стан жінки був тяжким. Під час побиття Надія отримала травму носа та голови.

Після подання заяви, Надія вирішила самостійно звернутися до травмпункту міської лікарні. Під час прийому у чергового лікаря, жінка повідомила про свій ВІЛ-статус. Після почутого, лікар одразу припинив огляд пацієнтки та зверхньо, у підвищеному тоні, сказав Надії, 

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

що вона мала самостійно зупинити кров і лише тоді звертатися до лікарні, адже таким чином вона наражає на небезпеку весь медичний персонал закладу.

Жінка ще довгий час просиділа у приймальному відділенні травмпункту, проте ніхто з медичних працівників так і не підійшов до неї, щоб допомогти та зупинити кровотечу. Згодом вона вирішила піти з лікарні та повернутися додому.

Вдома Надії стало гірше та вона зателефонувала документаторці REAct з питанням, що ж робити у такій ситуації, адже самостійно пересуватися вона вже не в змозі. Документаторка одразу ж викликала карету швидкої допомоги на адресу клієнтки та допомогла з госпіталізацією.

Після отримання необхідної медичної допомоги, документаторка надала Надії первинну юридичну консультацію та пояснила, що робити у подібних ситуаціях у майбутньому. Розбиратися у ситуації далі, та притягнути до відповідальності чергового лікаря за ненадання необхідної допомоги, клієнтка відмовилася.



Повернення додому

Юлія, секс-працівниця з ВІЛ-позитивним статусом, переселенка з окупованої частини Донецької області, перебувала у Криворізькому реабілітаційному центрі. З минулого року жінка є клієнткою партнерської організації. Вона отримала супровід до лікувально-профілактичного закладу з метою отримання АРТта взята в інтервенцію CIRI (супровід до 12 місяців).

Через шість місяців після початку прийому терапії, Юлія раптово перестала виходити на зв'язок з кейс-менеджером та лікарем. Через деякий час, жінка врешті зателефонувала документаторці REAct з проханням про допомогу. З'ясувалося, що клієнтка вирішила покинути реабілітаційний центр, адже вважала, що вже може самостійно вести тверезий спосіб життя. Жінка виїхала в іншу область та намагалася знайти там роботу, проте через досить короткий час знову почала вживати наркотичні речовини та відмовилася від АРТ.

Зважаючи на такі різкі зміни, у Юлії сильно погіршилося здоров'я. Окрім цього, якимось ввечері на неї напали двоє невідомих чоловіків, які побили Юлію та потім згвалтували. Як наслідок, жінка отримала тяжкі забої голови та вирішила звернутися до тамтешньої амбулаторії загальної практики – сімейної медицини. Там їй відмовили, навіть не надавши першу допомогу, аргументуючи це відсутністю декларації з місцевим лікарем. Дільничний офіцер, до якого жінка звернулася пізніше, також відмовився допомагати та порадив повертатися до реабілітаційного центру.

Юлія не мала ні сил, ні коштів, щоб повернутися нараз до Кривого Рогу. Тому вирішила зателефонувати документаторці Проекту та попросити про допомогу. Зрештою, спільними зусиллями клієнтку вдалося привезти додому. Юлії надали психоемоційну і первинну правову допомогу у вигляді консультації та супроводили до ЛПЗ з метою поновлення прийому АРТ. Їй також допомогли отримати консультацію окуліста, адже після отриманих травм у неї суттєво погіршився зір. Жінці призначили необхідне лікування. Від звернення в поліцію Юлія відмовилася. Наразі вона перебуває в реабілітаційному центрі та продовжує терапію.




Мама і малюк

Вагітна клієнтка з ВІЛ для безпечно-го народження дитини виїхала із зони

активних бойових дій у більш спокійне місто, де оформила статус ВПО (внутрішньо переміщеної особи). Після народження дитини, опинившись у скрутному фінансовому становищі, Інна, як мати-одиначка, вирішила оформити статус ВПО і на дитину. Та звернувшись до спеціаліста Управління соціального захисту населення за місцем тимчасового перебування, отримала відмову, оскільки, з пояснень спеціалістки, вона вже мала соціальну допомогу в статусі мати-одиначки.

Коли Інна почала сперечатися з рішенням спеціалістки та наводити, в якості прикладу, її подругу в іншому місті з таким же статусом, яка отримує адресну допомогу на дитину, то спеціалістка в грубій формі відповіла: «Тут я закон і мені вирішувати кому надавати допомогу» і порадила бути вдячною хоча б за ті кошти, які вона вже отримує.

Після цієї суперечки Інна вирішила звернутися по допомогу до РЕАкторки. Документаторка, вислухавши жінку, запропонувала їй отримати безоплатну правову допомогу онлайн. Під час зустрічі, юристка надала роз'яснення, що в цьому випадку дійсно були порушені права жінки. А саме:

- ◆ виплата допомоги на проживання ВПО не залежить від отримання соціальної допомоги як мати-одиначки;
- ◆ діти, які народилися у ВПО, мають право на отримання довідки 

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

переселенця та на грошові виплати. Далі, зі згоди клієнтки та за допомогою юристки, був складений офіційний лист до керівника Управління соціального захисту населення міста, де мешкала Інна, з висвітленням цих фактів порушення та проханням надати зворотній зв'язок.

Наразі з жінкою вже зв'язався представник цього Управління та запросив її на оформлення ВПО для дитини. В усній формі їй була надана відповідь на лист та повідомлено, що спеціалістка, яка незаконно відмовила їй в цій послугі, отримала догану та їй була призначена позачергова перекваліфікація.

прибирати іграшки за іншими дітьми та кричить. Вікторія здогадувалась, що про неї можуть погано говорити, тому просила бабусю ходити за онукою до закладу. Але останньою краплею стало те, що дитина пожалілась виховательці на те, що інша дівчинка обзиває її та б'є, на що вихователька відповіла, що з таким вихованням вона сама винна.

Дитина прийшла додому в сльозах і навідріз відмовилась далі ходити в садочок. Наступного дня Вікторія пішла до закладу особисто та мала розмову з вихователькою. Та відкинула всі звинувачення та пора-

дила клієнтці змінити свою поведінку й краще зайнятися дитиною, бо дівчинка виросте такою самою, як мама. «Це ж ні для кого не секрет, який спосіб життя ви ведете», – резюмувала бесіду вихователька.

Клієнтка обурилась, і відповіла, що її особисте життя немає ніякого відношення до дитини і вона – гарна мати, адже приділяє достатньо часу вихованню дитини. Розмова перейшла на

особистості, до скандалу долучилась завідувачка дитячого садка і в приватній бесіді порадила змінити виховний заклад через негативну налаштованість батьків інших дітей. Розуміючи, що ситуація безвихідна, Вікторія звернулася по допомогу до REAct.

Документаторка Олена та коор-



Булінг у ... дитсадку

Вікторія звернулася до документатора REAct по допомогу через булінг її доньки в дитячому садочку. Дівчинка неодноразово розповідала вдома, що однокласки постійно говорять погані речі про її маму, вихователька при всіх її ображає, змушує

динаторка проекту Юлія супроводили клієнтку до психолога. Психологиня провела необхідну бесіду та надала рекомендації щодо поведження у стресових ситуаціях, як підтримувати і відволікати дитину від негативу, проявляти любов та співпереживання. Окрім цього, клієнтці запропонували провести спільну зустріч з дитиною, щоб правильно роз'яснити їй причини негативного ставлення до неї та навчити уникати подібної ситуації.

Юристка проекту також надала Вікторії первинну консультацію. Фахівчиня розповіла, що робити у випадку булінгу дитини, як діяти батькам та куди звертатись у разі потреби. Вікторію запевнили у підтримці і сприянні в будь-якій юридичній проблемі. Незважаючи на це, клієнтка все ж таки відмовилась скаржитись в компетентні органи та вирішила перевести дитину в більш дружній дитячий заклад, але все ж погодилась на подальші психологічні консультації.

Дискримінація в школі

Сестра хворої на туберкульоз клієнтки звернулася до документаторки від дружньої організації, БФ «100 відсотків життя», із проханням допомогти розібратися із ситуацією, яка склалася з її племінниками у школі.

Анна, клієнтка Проекту, перебуває на стаціонарному лікуванні у місцевому фізіопульмонологічному центрі, про що дізналася дирекція школи, в якій навчаються її діти. Представники адміністрації закладу почали на постійній основі дискри-

мівувати неповнолітніх дітей через діагноз матері і навіть погрожували здійснити відповідні заходи щодо вилучення дітей із сім'ї. Аргументуючи це тим, що через «неспроможність матері надавати необхідний догляд у зв'язку з хворобою», діти вимушені проживати у тітці.

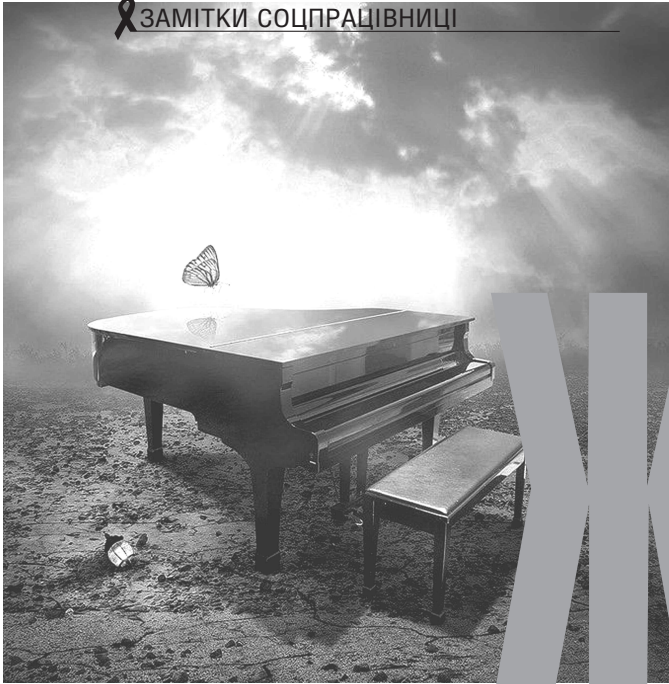
Окрім цього, дирекція школи неодноразово демонструвала безпідставні сумніви щодо стану здоров'я дітей клієнтки та намагалася відокремити їх від інших учнів. Подібні погрози та образи декілька разів відбувалися в присутності дітей та їх однокласників, що негативно впливало як на їх психологічний стан, так і на успішність у навчанні.

Документатор REAct надав первинну правову консультацію сестрі Анни. Окрім цього, спільно з сестрою клієнтки, він написав звернення до адміністрації закладу із роз'ясненням антидискримінаційного законодавства, додав акт обстеження житлових умов дітей та необхідні довідки про стан здоров'я дітей. Дітям також була надана психологічна допомога з боку спеціалістів дружньої організації.

Після отримання звернення, адміністрація закладу більше жодного разу не викликала сестру клієнтки до школи та не погрожувала дітям.

(При підготовці статті використано публікації офіційного сайту проекту **REAct**. Більше інформації за посиланням: <https://react-aph.org/uk/>) ■

ЗАМІТКИ СОЦПРАЦІВНИЦІ



ЖИТТЯ на ПАУЗІ

Вікторія

З перших днів великої війни я, користуючись широким колом знайомих, знаходила сировину для маскувальних сіток, що їх жінки з різних районів міста плели у підвалі моєї рідної школи. Вхід йшло все – від сувоїв тканини потрібного кольору, закуплених за акційними цінами або й просто переданими власниками магазинів чи постачальниками на благородну справу, до білих простирادل, що їх хазяйки діставали з шаф і потім фарбували.

Якось серед добровільних помічниць фронту побачила знайоме обличчя. Жанна. Пригадала і її історію. Тоді, десять років тому, коли між нами вже встановилися довірливі стосунки, дівчина багато розповідала про себе.

Сама вона родом із невеликого села. Закінчила школу, відмінницею не була, але все ж вирішила вступати в один із коледжів міста, так би мовити, вибиватися в люди. Була надія там, у місті, і залишитися, знайти чоловіка, створити

сім'ю. Адже вона бачила, як нелегко в селі заробити гроші: її мама підробляла на фермерських полях, у людей на городах, батько час від часу працював на будівництві або ж у ремонтах комусь допомагав. Виручало домашнє господарство – корова, кури, гуси. Але ж і обходити його треба здосвіта й до пізнього вечора! Ні, такого майбутнього Жанна для себе не хотіла.

Їй пощастило вступити до коледжу на бюджет (щоправда, допомогла пільга - як дитині з багатодітної сім'ї), влаштуватись у гуртожиток. Батьки одразу попередили, що особливо допомагати не зможуть, адже ще трьох молодших треба на ноги ставити, хіба що харчі передаватимуть, а решту вже сама...


Довелося після навчання підробляти. Ким тільки не працювала: і продавщицею, і офіціанткою, і листівки роздавала. Успіхи у навчанні були дуже скромними, адже часу на підготовку через підробітки майже не залишалось, але дівчина не надто переймалась, головне – отримати диплом, а про оцінки ніхто не питатиме. Можливо, так би все й було, якби не один випадок.

Вона тоді працювала офіціанткою в кафе, де полюбляв відпочивати товариш хазяїна закладу. І він хотів, щоб обслуговувала його лише Жанна, не зводив з неї очей, залишав щедрі чайові. А якось запропонував після роботи відпочити разом.

– Я погодилася. Повіз мене на дискотеку, поводився стримано, галантно залицявся, а потім запросив до себе додому. Я довго сумнівалася, але він переконував, що просто попиту кави та поспілкуватися, - пригадувала подробиці свого «роману» Жанна. - Але вдома замість кави було вино та приставання. Коротше кажучи, ніч я провела з ним, після цього він викликав мені таксі і дав грошей: сума прирівнювалася до чверті моєї місячної зарплатні. Я не хотіла їх брати, але він мені їх просто всунув до кишені.



Вона вирішила, що це саме той чоловік, з яким готова провести своє життя, тим паче з житлом та забезпечений. І з нетерпінням чекала на нову зустріч.

За два тижні він з'явився у кафе, був напідпитку, знову запросив її до себе додому. Вона погодилася і залишилася на ніч. Та вранці, коли він викликав 

ЗАМІТКИ СОЦПРАЦІВНИЦІ



таксі, вирішила з ним поговорити про них, про їхні стосунки. На що почула, що він із повією стосунків ніколи не будував і не будуватиме. Дав знову грошей і виставив за двері.

– Я правильно все зрозуміла, спочатку поплакала, а потім багато чого переосмислила, і вирішила цим позайматися спочатку, щоб накопичити грошей. Були ще зустрічі з ним, потім із його друзями і пішло-поїхало. Закинула навчання, винайняла квартиру, жила на гроші, які заробляла сексом. Батьки думали, що я закінчила навчання, влаштувалася у фірму бухгалтером і добре заробляю, бо я регулярно допомагала їм грошима.

Та було одне суттєве «але»: на свою роботу дівчина відправлялась, попередньо випивши, для настрою. І вже за п'ять-шість років дуже змінилася зовні, звісно, не на краще. Її послугами зі старих знайомих вже мало хто користувався. Тож за порадою подруг

пішла на Кільцеву стояти ночами. Звісно, «клієнтура» була не тією, і послуги – дешевшими, але все одно такі гроші ніде не заробиш. Щоправда, почала вививати ще більше.

Якось хлопець років тридцяти запропонував секс без презервативу, але за подвійну платню, і Жанна, не замислюючись, погодилась. А повернувшись на точку, ще й поділи-

лась радістю з подругами. Та до свідчених подруги повідомили, що у нього гепатит С і порадили їй обстежитись. Вона лише відмахнулася. А згадала про цей випадок лише через рік, коли потрапила до лікарні з апендицитом, де їй після всіх аналізів і поставили діагноз – гепатит С.

Інформація серед знайомих розлетілася миттєво. Вона продовжувала працювати лише з презервативом, але клієнти теж дізналися про гепатит, знущалися, лаяли і навіть били.

Коли ми вперше зустрілися (в ком'юніті центр організації Жанну привела наша давня клієнтка), дівчина до всього ставилася упереджено, всім своїм виглядом демонструючи, що вона тут лише через прохання знайомої. Що вона не збирається нікому вірити, а, тим більш, прислухатись до чіїхось порад. Так вона приховувала свій страх через хворобу, відсутність доходу, роботи. Вона просто не

знала, як жити далі, її весь час переслідувала думка про те, що їй залишились лічені місяці. Вона сама потім, значно пізніше, після відвідин нарколога, участі у проєкті з безкоштовного лікування гепатиту С, зустрічей з психологом, наших довірливих розмов, ділилася зі мною своїми тодішніми враженнями і думками. Вона довго не могла повірити в те, що комусь не байдуже, що з нею буде далі, що їй щиро

мене. З щирою посмішкою сказала, що дуже радіє несподіваній зустрічі, що заходила кілька разів до центру, спочатку не застала мене, а потім їй сказали, що я там більше не працюю (це справді так). Розповіла про себе. Так, бухгалтер, але вже в іншій фірмі, «щоб не було конфлікту інтересів». На моє запитання пояснила, що там же, на підприємстві, познайомилась з майбутнім чоловіком, коли побрались, змінила роботу. Що це дрібниця в порівнянні з тим, що вона тепер має – надійну кохану людину. Вона готова для свого Сергія небо нахилити, не те що змінити роботу.

– А ще ми перед самим новим, 22-м роком, перебрались у свою власну квартиру у новобудові. Раділи, жартували, говорили, що тепер впритул займемося вирішенням демографічного пи-

тання. Не встигли, - зітхнула, глянула на екран телефона, – Я постійно з ним, Сергій на фронті, тож боюсь пропустити дзвінок. У мене тепер життя ніби поставлене на паузу: ходжу на роботу, кожен вільну годину тут, плету сітки, але чекаю лише одного, його голосу в телефоні.

Я вперше не знайшла для Жанни слів, будь-які здались мені зайвими. Просто обійняла її. ■



бажають добра і допомагають. Я ж бачила, що Жанна з тих людей, які, якщо повірять тобі, то зроблять все, щоб довести, що вони чогось варті в житті. Тож коли домовилась, що Жанну візьмуть на роботу в бухгалтерію одного підприємства, не здивувалась, що вона одразу поновила навчання в коледжі, тепер вже на заочному відділенні.

... Жанна сама підійшла до

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ



ТРИ

ТРИДЦЯТЬ

Оксана Валентинова

«Я загубилася для мистецтва та життя. Тим не менш, коли все сказано і зроблено, хіба я у моєму віці не скуштувала більше життя, ніж більшість жінок, які дожили до ста років? Тоді буде справедливо, що я піду туди, куди йдуть люди похилого віку»...

Так у листі другу написала Ада Менкен незадовго до своєї передчасної смерті.

Свого часу вона була найоплачуванішою англо-американською актрисою та найскандальнішою танцівницею і письменницею. Мало хто зможе посперечатись з нею по кількості

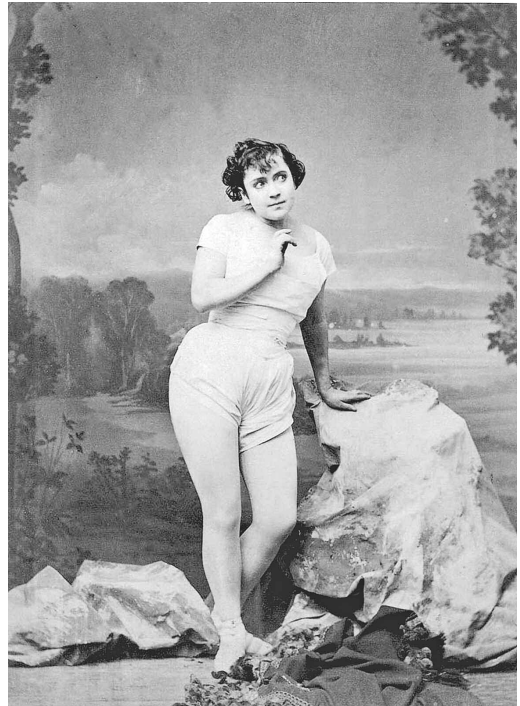
бруду, що вивалили на неї на шпальтах газет по обидва боки океану, пліток, що збурювали натовп як її прихильників, так і недоброзичливців. Та на саму Аду це, схоже, ніяк не впливало, навпа-

ки, частенько вона сама підігрівала чутки про себе (зараз би це назвали самопіаром). Вона просто намагалась жити, як хотіла, заробляти собі на життя цікавою справою, самій обирати чоловіків і коханців. Таке й нині мало кому прощають із жінок, а більш ніж півтора століття тому й поготів!


Багато загадок лишила Ада своїм біографам, починаючи з власного імені та батьків, національності. А написана нею автобіографія не лише не допомагає їх розгадати, а здається, навпаки, ще більше заплутує. Так, у книзі «Деякі замітки про її життя у її власних руках», виданій у New York Times у 1868 році, вона стверджувала, що її звати Марі Рейчел Аделаїда де Віре, напевно забувши, що за три роки до цього вона писала, що при народженні отримала ім'я Долорес Адіос Лос Фіертес Спенсер. До речі, місце народження теж вказувалось різним: у книзі - Бордо, Франція, в попередній публікації - Новий Орлеан, США. А далі ще цікавіше: її мати - французенка, а батько - то іспанець, то сефардський єврей (деякі біографи приримуються думки, що про єврейське коріння Ада заговорила, оскільки тоді виходила заміж за єврея). Хоча треба віддати їй належне - на відміну від багатьох зірок до неї (та й після), вона ніколи не приховувала і не змінювала дату свого народження - 15 червня 1835 року.

Лише через століття після на-

родження Ади Менкен, а точніше 1940 року, дослідники її життя і творчості встановили, що її батьками були Огюст Теодор, вільний темношкірий чоловік, і Марі, креолка змішаної раси. Батько займався невеликим бізнесом, на



Таких відвертих фото у ті часи більше ні в кого не було.

який сім'я непогано жила, але він помер, коли доньки були малими. Ніяких заощаджень не залишив. Невідомо, як би склалася доля нашої героїні, якби не її талант. Свого часу батько віддав на 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

танці обох своїх доньок, а мати згодом виклопотала їм місця у трупі Новоорлеанського оперного театру. Бажаючи потрапити на виступи юнок вистачало, та згодом публіка все частіше стала виділяти старшу сестру – Аду, її полонили артистизм та енергія дівчини. Дивно, але їй вдалося нечуване на той час: віддаючи стільки сил і часу танцям, Ада встигала вивчати іспанську,



Олександр Ісаак Менкен.

грецьку та французьку мови. А ще у дванадцять років всерйоз зацікавилася поезією і невдовзі склала перший рукописний збірник своїх віршів.


І все ж поки що на першому місці були танці, тож в сімнадцять вона переїхала на Кубу і стала зіркою Гран-театро в Гавані, її визнали «Королевою Плази». Та раптом нео-

чікувано для всіх Ада заявила, що полишає танці, хоче стати актрисою і вирушила до Техасу, у Ліберті, де почала служити у місцевому театрі. Там з'явилося ще одне захоплення - вона почала писати до газети. І, о диво, все написане нею тут же публікувала The Liberty Gazette. Читачі й гадки не мали, що змушує замислюватись над прочитаним їх зовсім юна дівчина.

Зазвичай, першим чоловіком Ади називають Олександра Ісаака Менкена, музиканта, який походив із відомої єврейської родини реформаторів у Цинциннаті, в штаті Огайо. Можливо тому, що саме під його прізвищем вона ввійшла в історію? І, знову ж таки, вона ніколи не уточнювала, що вперше вийшла заміж у графстві Галвестон за музиканта Дж. У. Кніса в лютому 1855 року. Можливо тому, що шлюб з Менкеном зареєстрований лише роком пізніше? А може тому, що навіть такій сміливій жінці було не все одно, що про неї скажуть родичі чоловіка? Як би там не було, але перший рік Ада Менкен намагалася бути відданою дружиною, в усьому підтримуючи чоловіка, навіть погодилася на переїзд до його рідного міста. Напевно, звідси і розповіді про батька-єврея, її статті про юдаїзм для газет «Американський ізраїльтянин» та «Єврейський вісник». Вона додала до свого імені літеру «h». (Цікавий факт: в деяких громадах єврейські жінки мають звичай додавати «h» до свого імені, якщо довго не вдається завагітніти).

Чоловік мав тихим сімейним життям, а дружина невдовзі засумувала за сценою, тож Олександрю не залишалося нічого іншого, ніж стати її продюсером, щоб бути завжди поруч. Ада гастролювала країною і ставала відомою не лише, як актриса – все частіше вона знайомила

дожницею. Її впізнавали на вулиці – вона носила коротке хвилясте волосся, що було незвично для жінок того часу, постійно з'являлась на сторінках газет як авторка віршів і заміток, в яких відстоювала права жінок у різних аспектах життя, від сексуальності до виборів, чим вже традиційно викликала гнівні висловлювання знаних критиків на власну адресу. Не дивно, що коли вона вирішила зіграти у бродвейській постановці «Французький шпигун», то «удостоїлася» від The New York Times лише звання «найгірша актриса Бродвея». Ба більше: (цитую) «Менкен взагалі не спотворена талантом, а раніше «виїжджала» за рахунок невибагливості глядачів, які плутали перегравання та акторський дар».

А незабаром Ада Менкен знову змусила говорити про себе – втретє вийшла заміж. І не за аби кого, а за відомого ірландсько-американського боксера Джона Хінана. «Доброзичливці» одразу ж зазначили, що таким чином вона хоче здобути славу – за рахунок прізвища чоловіка. Та справжній скандал був попереду, коли стало відомо, що Ада вийшла заміж за боксера, офіційно не розлучившись з Олександром Менкеном. Вона просто не надала значення цьому факту, сподіваючись, що колишній чоловік самотужки з цим впорається, що він врешті решт і зробив. Здавалося б, можна видихнути, газетярі заспокоїлись. Та не надовго. Почалося смакування подробиць життя 



Ада у «Французькому шпигуні».

публіку зі своїми віршами і живописом. Так-так, вона стала ще й ху-

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

молодять, а вірніше стали зловтішатись, що Ада для нового чоловіка виступає в ролі боксерської груші. На жаль, це була правда. Хінан її бив, і коли це стало повторюватися чи не щодня, вона пішла від нього. А невдовзі народила мертву дитину. Якщо хтось думає, що після цього її хоч на деякий час залишили у спокої, то помиляється: ще довгий час після розлучення в газетах її найчастіше згадували як «актрису, яка вишла заміж за славу та гроші боксера».



Ада Менкен на сцені.

А що ж Ада? Посумувавши, заплакавши над власною долею, порухавши копійки з газетних гонорарів у маленькій квартирці великого Нью-Йорку, вона вирішила, що настав час заявити про себе як велику актрису і не придумала нічого іншо-

го, як запропонувати себе на роль леді Макбет. Її продюсер Джеймс Мердок запевнив її, що цього не варто робити, адже був впевнений, що вона не впорається. Щоправда, при цьому він сказав Аді, що здібних актрис набагато більше, ніж вродливих жінок і порадив їй акцентувати увагу глядачів саме на її вроді. І невдовзі разом з директором театру запропонував їй зіграти ... гетьмана Мазепу у п'єсі «Мазепа» за поемою лорда Байрона.

Не дивуйтесь: постать нашого славетного гетьмана була давно оспівана на Заході. Там він став символом свободи, боротьби за незалежність своєї Батьківщини – України. Першим написав про нього великий Вольтер. Саме він повідав і легенду про те, як майбутнього гетьмана звинуватили у перелюбстві з дружиною високопоставленого при польськму дворі шляхтича. І що той розпорядився прив'язати юнака до дикого жеребця і відпустити. І хоча історики і тоді, і нині стверджують, що правдивим в цій історії є лише факт, що розумний, освічений, культурний і красивий Іван Мазепа був популярним серед жінок вищого світу, що вони в нього закохувались, західні романтики під-

хопили і переказали не раз легенду з конем. Писали про це, крім Байрона, і Віктор Гюго, і Данієл Дефо, Адам Міцкевич...

Не відомо, що саме тоді знала про Україну і її гетьмана актриса Ада Менкен. Та за сюжетом п'єси, Мазепу прив'язували до коня і відправляли у степ, але при ударі з нього спадав одяг, і він скакав далі вже напівголений. Спочатку у цьому трюку задіяли манекен, якого прив'язували до коня, але Ада хотіла виконати все сама: в трико тілесного кольору, що імітувало наготу, мчала галопом по сцені. І дарма, що такого в ті часи не дозволяли собі навіть чоловіки-актори! А ще напередодні її скинув кінь, пошкоджене плече дуже боліло, лікар взагалі не випускав її на сцену. Та актриса лише похитала головою: «Цей успіх у мене точно не заберуть». І знову сіла на коня.


Історики пишуть, що публіка була в захваті, і вже вранці після прем'єри Ада прокинулася зіркою. Цей спектакль хотіла побачити вся Америка, квитки на «оголену» Аду розкуповувалися миттєво у всіх містах. Не дивлячись на те, що преса, як і раніше її нещадно критикувала. Але, здавалось, її це лише підбадьорювало.

Бурхливим у ці часи було і Адине особисте життя. Так, у неї був роман з Шарлем Блонденом, який прославився тим, що пройшов над Ніагарським водоспадом по канату. Подекували, що вона згодна була вийти за нього заміж, за умови, що

запропонує він їй це над водоспадом. Блонден не ризикнув, пояснивши, що він «відволікатиметься на її красу». Тоді вона одружилася з Робертом Генрі Ньюеллом - редактором однієї нью-йоркської газети, де публікувались її вірші. Цей шлюб, як і з Менкеном, протримався три роки. Можливо, вони прожили б і більше, якби Аді на той час не стало тісно в Америці: незважаючи на ша-



Коротка стрижка - незмінна зачіска у дорослому житті.

лену популярність, на той момент тут не дозволили ставити і далі «Мазепу». Уже відома актриса і письменниця Ада Менкен 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

фиркнула у відповідь на це і переїхала до більш вільнодумної, на її погляд, Європи. І не прогадала – п'єса не сходила з театральних сцен Великобританії та Франції три роки, а сама Ада значно поліпшила своє матеріальне становище, ставши ак-



З Олександром Дюма-старшим.

трисою з найбільшою оплатою. Вона тішилася з того, що могла допомагати друзям, творчим особистостям, які лише починали торувати свій шлях, просто нужденним та різ-

ним благодійним організаціям. Про неї постійно писали газети, її ім'я було у всіх на устах, для неї писали п'єси британські та французькі драматурги, її постійно оточувала купа шанувальників, серед яких були і відомі письменники Чарльз Діккенс та Джон Оксенфорд, гуморист Том Гуд, драматург і романіст Чарльз Рід, поет Теофіл Готьє, ілюстратор Воттс Філліпс...

В Англії вона зустріла свого п'ятого чоловіка - гравця Джеймса Пола Барклі, та коли зрозуміла, що цей шлюб щастя їй не принесе, хоча й була вагітною, знову одна повернулася до Франції, продовжила виступати. Хресною матір'ю новонародженого Луї Дюдевана Віктора Емануеля була письменниця Жорж Санд. Але і цього разу Аді не вдалося повною мірою пізнати щастя материнства, невдовзі її син помер...

Знайомство з Олександром Дюма-старшим, який ще за життя пізнав всесвітньої слави, відбулося в Парижі, після одного з її виступів, який відвідав живий класик. Вона, говорячи сучасною мовою, секс-символ епохи, він – живий класик, вдвічі старший за неї.

Роман був бурхливим, Ада не звертала уваги ні на знайомих, ні на газетярів, які з подвійним завзяттям взяли його обговорювати і засуджувати. Вона оточила коханого таким теплом і турботою, що іноді сама собі дивувалась, що здатна на такі сильні почуття. Та всі навколо лише й говорили про те, що вона використовує зв'язок з письменником задля власної вигоди, хоча на той час

у неї все було – і слава, і гроші. Як відомо, вода й камінь точить. Так і Дюма почав прислухатися до пліток, сумніватись у щирості Ади. Ось цього вона йому не пробачила і поїхала до Лондону. Де згодом вирішила лікувати розбите серце єдиним відомим їй способом – новими стосунками, цього разу з поетом Алджерноном Чарлзом Суінберном...

У тому ж таки Лондоні невдовзі Ада Менкен раптово серйозно захворіла (і



Афіші актриси були на кожному кроці.

до цього часу не відомо, що то було - перитоніт, туберкульоз чи онкологічне захворювання), але доведений факт: вона була змушена залишити сцену.

Злидні підкралися швидко, адже якогось солідного запасу зі своїх небачених для жінки-акторки гонорарів вона так і не встигла створити. Як це часто трапляється у подібних випадках, всі шанувальники миттєво ніби розчинилися, благодійні організації та театральні діячі, митці, яким вона свого часу суттєво допомагала, ніби й не поміча-

ли її становища. Та Ада Менкен була загартованим борцем, так просто обставинам не здавалася. Вона повернулася до Парижа, почала готувати збірку своїх віршів до публікації. Але цим планам вже не судилося збутися. За кілька днів до смерті вона й написала другові того листа, де сама ніби підбила підсумок свого такого короткого земного буття.

Тридцять три роки відвела їй доля. Вона як метеорит спалахнула і згасла, сховалася за небосхилом. Залишивши по собі такий широкий слід у культурі і Нового, і Старого світів, випередивши свій час на століття, кинувши виклик сірій буденності, яку тогочасне суспільство вважало нормою для жінок.

Її поховали на Монпарнасі у серпні 1868-го року, на могилі вибиті лише два слова: «Ти знаєш». ■



Ада, 1866 рік.

