



Kas jāzina par HIV/AIDS ?

Informatīvs materiāls jauniešiem





Kas jāzina par HIV/AIDS ?

Informatīvs materiāls jauniešiem



AIDS/HIV IZPLATĪBA PASAULĒ UN LATVIJĀ



IESKATS AIDS/HIV RAŠANĀS VĒSTURĒ

Viena no versijām, ka HIV ir radies Āfrikas rietumos un tās vidienē, kur tas ir bijis izplatīts pērtiķiem. 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā HIV no pērtiķiem nonāca pie cilvēkiem.

Pirmais dokumentētais HIV gadījums ir konstatēts 1959. gadā Lielbritānijā. Vēl atsevišķi gadījumi konstatēti 1960. gadā (Kongo Demokrātiskā Republika) un 1969. gadā (ASV). 20. gadsimta beigās veiktās ģenētiskās analīzes uzrādīja, ka mirušie ir bijuši HIV inficēti.

Pirmie plašākie HIV gadījumi tika aprakstīti 1978. gadā Ņujorkā.

1981. gada sākumā gados jaunam slimniekam konstatēja ādas audzēju, kas parasti veidojas cilvēkiem pēc 70 gadu vecuma. Sākumā ASV lielajās pilsētās, galvenokārt Ņujorkā, Sanfrancisko un Losandželosā, lēnām pieauga šādu slimnieku skaits. 1981. gada beigās ASV jau bija fiksēti apmēram 30 šādi visai neparasti saslimšanas gadījumi. Visi slimnieki, smagi nomocījušies, mira.

Drīzumā *Pasaules Veselības organizācija* (PVO) pārpludināja ziņojumi par desmitiem, simtiem šādu gadījumu – sākumā no ASV, bet vēlāk arī no citām valstīm. Jau pašu pirmo slimnieku izmeklēšanas rezultāti norādīja uz to, ka viņiem bojāta imūnsistēma. Tieši šai sistēmai ir būtiska nozīme organisma aizsardzībā pret infekcijām un audzēju veidošanos.

1982. gadā jaunajai slimībai tika dots nosaukums –

AIDS

Pirmie AIDS gadījumi tika reģistrēti tikai vīriešu homoseksuālistu vidū, tāpēc slimību mēģināja sasaistīt ar šo cilvēku dzimumdzīvi. Taču jau 1982. gadā AIDS konstatēja arī tādēim slimniekiem, kuriem izdarīta asins pārliešana, pēc tam arī narkomāniem, kas ievada narkotiskās vielas vēnā. Sākotnēji uzskatīja, ka inficēšanās ar HIV vīrusu heteroseksuālos dzimumkontaktošos notiek reti, tomēr drīz konstatēja, ka šis uzskats ir maldīgs.

Epidemioloģiskie pētījumi norādīja, ka slimībai varētu būt infekciozs raksturs, ka tā tiek pārmesta no slimnieka uz veselu cilvēku ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem. ASV sabiedrībā izcēlās panika, jo nezināmāi slimībai bija vīrusu infekcijas raksturs, tās izraisītājs bija nezināms, nebija skaidra tās ārstēšana. Slimnieki, kuru organisms kļuva nespējīgs pretoties infekcijām, mira aptuveni 1 gada laikā. ASV statistikas dati uzrādīja, ka saslimušo skaits katru pusgadu dubultojās.

1983. gadā franču pētnieki L. Montanjē vadībā, kā arī 1984. gadā R.K. Gallo un Dž. Levi ASV izolēja vīrusu no slimnieku limfocītiem. Ir pierādīta saslimšanas etioloģija un no slimnieku limfocītiem, asinīm, siekalām, maksts izdalījumiem un spermas var izolēt vīrusu, pret kuru slimnieku asinis konstatē antivielas. Starptautiskā taksonomijas komisija 1986. gadā ierosināja vīrusu saīsināti apzīmēt – HIV, kura latviskais nosaukums ir – cilvēka imūndeficīta vīruss.



Pirmie HIV gadījumi pasaulē



HIV vīruss



Luks Montanjē

70
miljoni
inficēti

30
miljoni
miruši

Kopš HIV/AIDS infekcijas atklāšanas 20. gadsimta 80. gadu sākumā pasaulē ar šo vīrusu ir inficējušies jau vairāk nekā 70 miljoni iedzīvotāju. Vairāk nekā 30 miljoni no šīs infekcijas jau ir miruši.

HIV/AIDS IZPLATĪBA PASAULĒ



2011. gadā pasaulē tika reģistrēti **2,5 miljoni** jaunu HIV inficēšanās gadījumu, no tiem **14%** bērniem

2011. gadā no AIDS mira aptuveni **1,7 miljoni** cilvēku

Kopš 2008. gada ir novērojama HIV infekcijas izplatības stabilizācija. Novērojams pat neliels jauno HIV inficēšanās gadījumu samazinājums, kas izskaidrojams ar cilvēku informētības pieaugumu par HIV. Tā kā ievērojams skaits inficēto slimnieku saņem medicīnisko palīdzību, tad ar AIDS saistīto nāves gadījumu skaits arī ir samazinājies.



HIV/AIDS IZPLATĪBA LATVIJĀ

1987. gads

HIV/AIDS gadījumi Latvijā tiek reģistrēti kopš 1987. gada



Pirmie HIV gadījumi Latvijā tāpat kā citur pasaulē tika atklāti vīriešiem, kas to bija ieguvuši homoseksuālu dzimumkontakto rezultātā



1990. gadā atklāja pirmo gadījumu, kad heteroseksuālu dzimumkontakto ceļā bija inficējies sieviete



Līdz 90. gadu vidum infekcija praktiski izplatījās tikai dzimumkontakto, un katru gadu tika atklāts samērā maz jaunu HIV gadījumu



1997. gads iezīmēja jaunu pavērsieni – HIV infekcija iekļuva injicējamo narkotiku lietotāju vidē un kopīgu narkotiku injicēšanas pieredzi lietošanas rezultātā ļoti strauji izplatījās šajā populācijā



Visaugstākais gada laikā reģistrētais rādītājs – **807 HIV** gadījumi – bija 2001. gadā, un kopš tā laika jauno (attiecīgā gada laikā reģistrēto) gadījumu skaits ievērojami samazinājies

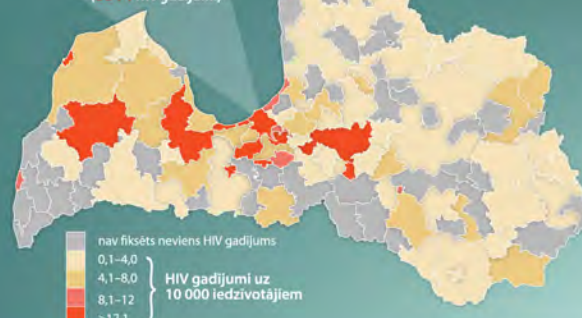
4745

Pēc Latvijas Infektoloģijas centra datiem no 2000. gada 1. janvāra līdz 2012. gada 1. martam Latvijā ir konstatēti **HIV inficēšanās gadījumi**, kas veido vairāk nekā 90% no visiem HIV infekcijas gadījumiem Latvijā kopš 1987. gada.

HIV gadījumu skaits Latvijas pašvaldībās

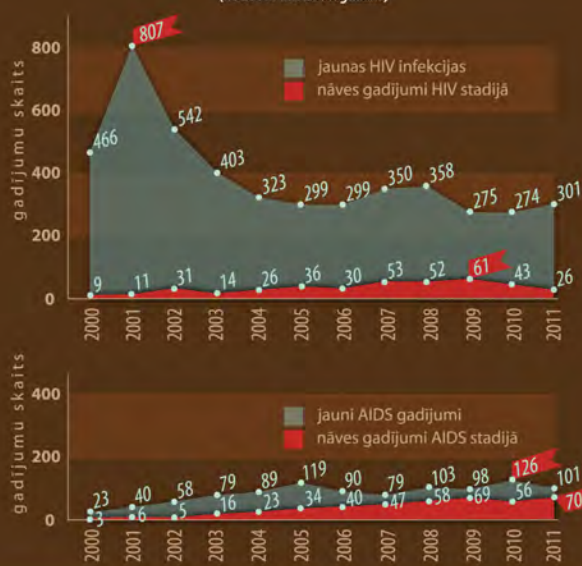
(2000. gada 1. janvāris – 2012. gada 1. marts)

Rīgā katrs 200. iedzīvotājs ir inficēts ar HIV (**3514 HIV** gadījumi)



Jauno HIV infekcijas un AIDS gadījumu skaita dinamika Latvijā

(no 2000. līdz 2011. gadam)



Informācijas: Starptautiskā labdarības organizācija „AVERT”; Latvijas infektoloģijas centrs; avoti: ANO HIV/AIDS apkarošanas programma UNAIDS; www.aids.lv

izstrādāja: NeoGeo.lv

DIA & LOGS

INFORMĀCIJA PAR HIV UN AIDS?

Kā var inficēties ar HIV? Kā nevar inficēties ar HIV? Kāda ir HIV/AIDS norīse gaita? Kā sadzīvot ar AIDS?

Stājoties dzimumkontakto ar HIV inficētu personu, ja neizmanto prezervatīvu

Kopīgi lietojot šļirci vai adatas, ko lietojis HIV inficēts cilvēks

Latvijā nav reģistrēts neviens HIV inficēšanās gadījums ar donoru asinīm, jo Latvijas Republikas likumdošana paredz obligātu visa veida (asinis, orgānu, audu un spermas) donoru pārbaudi uz HIV antivielām jau no 1985. gada

HIV inficēta sieviete var inficēt savu bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti

Rīks inficēties ar HIV pastāv, veicot dažādas manipulācijas ar **nesteriliem instrumentiem**, piemēram, izdarot ausu līpīpi vai citu ķermeņa daļu caurduršanu (pīrsingu), tetovēšanu, veicot akupunktūru, tradicionālo skarifikāciju, kā arī medicīnas iestādēs, ja netiek veikti nepieciešamie šļirci, adatu vai citu instrumentu, piemēram, zobārstniecības tehnikas, dezinfekcijas pasākumi.

lietojot kopīgu apģērbu

izmantojot sabiedriskās tualetes

lietojot kopīgus traukus

peldoties baseinā

sarokojoties

no kukaiņiem un to kodieniem

skūpstoties

šķaudot, klepojot

HIV INFEKCIOZIE ĶERMEŅA ŠĶIDRUMI:

ASINIS

maksts izdalījumi

SPERMA

MĀTES PIENS

HIV NEINFEKCIOZIE ĶERMEŅA ŠĶIDRUMI

(bet tikai, ja tie nesatur asinis vai citus infekciozus šķidrumus):

SIEKALAS
SVIEDRI urīns
ASARAS
VĒMEKĻI **PUNĶI**
kakas

HIV INFEKCIJAS NORISE

HIV INFEKCIJAS INKUBĀCIJAS PERIODA ILGUMS ir 2-6 nedēļas

Tas nozīmē, ka 2-6 nedēļas pēc inficēšanās ar HIV 50-75% personu attīstās akūtas HIV infekcijas pazīmes. Parasti ir drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sāpes kaklā, palielināti limfmezgli, var būt dažādi izsitumi. Šīs parādības pāriet pašas no sevis pēc 1-3 nedēļām.

APSLĒPTAIS PERIODS

Nenovēro nekādas fiziski jūtamus un redzamus simptomus. Inficētie jūtas un izskatās veseli. Tas ir iemesls, kāpēc visbiežāk inficēta persona neapzinās savu stāvokli. Ja rūpīgi izmeklējas pie ārsta, tad ap 70% HIV inficēto ir palielināti un cieti limfmezgli vairākās vietās, un tie saglabājas palielināti ilgāk par 3 mēnešiem.

AR AIDS SAISTĪTAIS KOMPLEKSS

HIV infekcijas stadija, kurā inficētam cilvēkam parādās dažādu klīnisku simptomu kopums, kas dažreiz var nebūt krasi izteikti. Biežāk novēro ēstgribas zudumu, krīšanos svarā, svīšanu naktīs, caureju, drudzi, cilvēks biežāk slimo ar akūtām elpošanas ceļu slimībām. Ja šīnī stadijā uzsāk specifisku zāļu lietošanu (antiretrovirālo terapiju jeb ART), tad nākamā - beigu - stadija tiek attālināta par daudziem gadiem.

HIV INFEKCIJAS BEIGU STADIJA JEB AIDS

AIDS stadijā **bieži un smagi slimo** ar vienu vai vairākiem sekojošām infekcijām (oportunistiskām infekcijām):

Herpes vīrusu infekcijas	Tās rada plašus ādas un gļotādas bojājumus. Čūlas veidojas jostas vietā, mutes dobumā, barības vadā, taisnajā zarnā, ap ānusu un ģenitālajām. Čūlas ir lielas, sāpīgas, un tās slikti dzīst.
Mutes dobuma un barības vada kandidoze (sēnīšinfekcija jeb piena ēde)	Par piena ēdi liecina balti aplikumi uz mēles, mutes vai rīkles gļotādas. Barības vada kandidoze sākumā var norīst bez sūdzībām un nemanāmi, bet vēlāk ir sāpes ar rīšanas traucējumiem.
Citas nopietnas infekcijas	Pacienti salīdzinoši bieži un smagi var slimot ar plaušu karsoni, tuberkulozi, caureju. Šīs infekcijas AIDS slimniekiem jāārstē daudz nopietnāk un ilgāk nekā cilvēkiem ar normālu imūno sistēmu.
Audzēji	Slimniekiem nereti parādās tādi ļaundabīgie audzēji kā Kaposi sarkoma, smadzeņu limfoma un citi ļaundabīgie audzēji.
Nervu sistēma	Pacienti slimo ar meningītu un encefalītu; tiek bojāta nervu sistēma un var tikt izraisīti smadzeņu darbības traucējumi.

Šobrīd nav izdevies radīt zāles HIV infekcijas pilnīgai izārstēšanai, tikai tās aizkavēšanai. Nav arī izdevies radīt efektīvu vakcīnu šīs infekcijas profilaksei. Ja slimnieks neārstējas vispār, tad AIDS stadijas infekcijas un citas slimības kļūst arvien smagākas un biežākas. Neārstējoties slimnieki dzīvo īsāku mūžu.

Savlaicīgi pielietojot speciālu ārstēšanas kursu (ART), iespējams ievērojami pagarināt HIV inficēto cilvēku dzīvi (par 10-15 gadiem un vairāk) un laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels, t.i., aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos.

KAS JĀIEVĒRO HIV INFCĒTAM CILVĒKAM?

Nedrīkst būt donors

Jāinformē savi ārstējošie ārsti par savu HIV statusu

Jāiznīcina visas savas asiņainās saites - jāsadēdina vai rūpīgi iesaiņotas jāizmēģina atkritumu urnā! Neviens asiņains materiāls nedrīkst nokļūt citu cilvēku rokās

HIV inficētam cilvēkam, lai nekaitētu sev un pasargātu apkārtējos no inficēšanās, **JĀIEVĒRO:**

Pirms grūtniecības plānošanas noteikti jākonsultējas ar ārstu

Kārtīgi jādezinficē un jāpārsien visas savas brūces un ievainojumi, līdz tie ir pilnīgi sadzijuši

Jāinformē seksuālie partneri par savu veselības stāvokli un dzimumkontakta laikā vienmēr jālieto prezervatīvi!

Nedrīkst lietot kopīgas šļirciņas un dot citiem iespēju piekļūt izlietotajām šļircēm - tās ir ļoti bīstamas ikvienam!

Zobu birste un bārdas skujujams jāizmanto tikai savām vajadzībām

Informatīvais materiāls izstrādāts projekta «Social Inclusion Academy – A Multi-faceted Educational Approach to Preventing HIV/AIDS in Latvia» / «Sociālās iekļaušanas akadēmija – daudzdimensionāla izglītības pieeja HIV/AIDS prevencei Latvijā» ietvaros.

Projektu īsteno biedrība «DIA+LOGS»

Autore: Liesma Ose

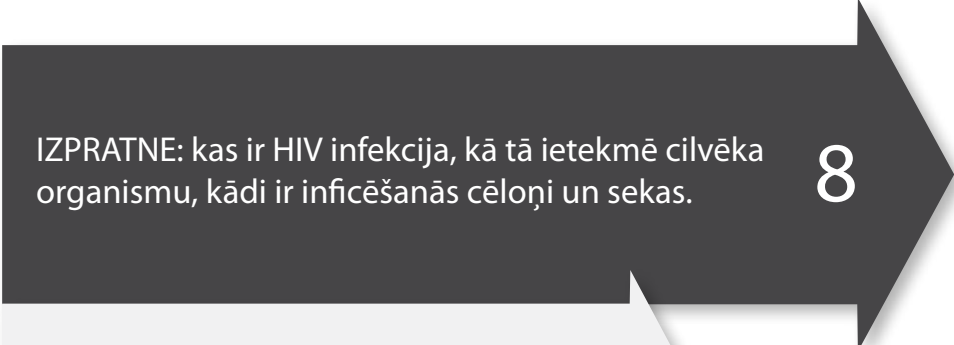
Recenzentes: Ieva Kalve, Iveta Vērse, Angelika Krūmiņa

Materiālā atrodama informācija par to, kas notiek ar HIV inficētu cilvēku un viņa veselību; to, kas izraisa HIV infekcijas izplatību un kā tas savukārt ietekmē inficētā cilvēka ģimenes locekļus, tuviniekus un visus apkārtējos; kā izrādīt izpratni un atbalstu slimajam cilvēkam; kā izglītēt sabiedrību par HIV infekciju un to, ka slimais cilvēks nav jānosoda.

Šī publikācija tapusi ar Amerikas Savienoto Valstu valdības atbalstu. Par publikācijas saturu atbild biedrība «DIA+LOGS».



Saturs



IZPRATNE: kas ir HIV infekcija, kā tā ietekmē cilvēka organismu, kādi ir inficēšanās cēloņi un sekas.

8



TOLERANCE: tolerants cilvēks un toleranta izglītības iestāde; tolerances treniņš.

15



SOLIDARITĀTE UN ATBALSTS: HIV/AIDS skartu cilvēku stāsti, videomateriāli.

27

PRIEKŠVārds

Uzzināt, saprast, iejusties un atbalstīt, palīdzēt otram!

Ik gadu 1. decembrī visā pasaulē, arī Latvijā, atzīmē AIDS dienu. Notiek dažādi pasākumi, uzstājas mediķi, politiķi un nevalstisko organizāciju aktivisti. Ziņas par šo tematiku tiek publicētas drukātajā presē un interneta portālos, izskan televīzijā un radio. Informācijas plūsma īslaicīgi saviļņojas un norimst.

Pēc kāda laika nevalstiskā sektora organizācijas, kas darbojas HIV/AIDS profilakses jomā, lielākoties ar ārvalstu organizāciju finansējuma palīdzību uzsāk kādu projektu, lai informētu jaunus un ne tik jaunus cilvēkus par infekcijas briesmām un izplatību Baltijas valstīs vai sniegtu atbalstu un mazinātu jau notikušo kaitējumu – inficēšanos ar HIV. Norit informācijas kampaņa, netrūkst TV un preses uzmanības, bet pēc tam – atkal klusums.

Mēs nevēlamies tā turpināt! Jo, kā liecina Eiropas Savienības statistikas dati, šā gada sākumā Latvija bija otrā valsts pēc Igaunijas, kur ļoti strauji pieaudzis ar HIV no jauna inficētu cilvēku skaits. 2012. gada februārī vien mūsu valstī reģistrēti 5213 pirmreizēji HIV infekcijas un 1062 AIDS gadījumi. Eksperti lēš, ka neizpausto, slēpto gadījumu skaits ir pat divas trīs reizes lielāks par atklāto inficēšanās gadījumu skaitu, kas patiešām ir draudīgs skaitlis nepilnu divu miljonu nācijai. Plašākā mērogā, ja vērtē HIV infekcijas izplatību Austrumeiropā un Centrālāzijā, esam ceturtajā vietā ar 234 HIV gadījumiem uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju. Latvijas valsts cīnās ar infekcijas sekām, kompensējot medikamentus AIDS pacientiem. Rīgas Dome kopš 2003. gada finansē sociālo atbalstu un palīdzību inficētajiem. Bet sliktā ziņa joprojām ir tā, ka 36% gadījumu infekcija skar jaunus cilvēkus vecumā no 15 līdz 24 gadiem. Galvenais cēlonis – infekcijas ceļš – ir nedrošs sekss un intravenozo narkotiku lietošana.

Nedomājiet, ka mediķi nedara neko: viņi godprātīgi dara savu darbu un bieži vien veiksmīgi notur inficētos cilvēkus samērā labā veselības stāvoklī daudzus gadus. Un attiecībā uz jauniem cilvēkiem tas izdodas bieži.

Kas notiek skolās? Vai HIV/AIDS tēma ir populāra darbā ar jaunatni? Šķiet, ka ne pārāk, jo skolotāji nav tik droši, lai runātu par seksu, vecāki bieži vien jūtas neērti... Ja nu vienīgi «Papardes zieda» jaunieši ņem vadību savās rokās. Par šīs biedrības darbu jaunu cilvēku seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas jomā kaut ko droši vien ir dzirdējis ikviens.

Bet HIV pa to laiku izplatās. Infekcijai klusēšana ir ērta.

Šo materiālu veidojām, nebaidoties lietot neērtus vārdus, un mēs nevairāties ieteikt noskatīties arī skarbus video stāstus. Kamēr atbildīgi un atklāti nespēsīm runāt par neērtām lietām, tās vienkārši turpinās notikt. Cietīs jauni cilvēki, arī tavi draugi, radnieki. Vecāki būs nelaimīgi, skolotāji – samulsuši un vainīgi.

Bet nu – pie lietas! Kā pats redzi, lasāmā nav tik daudz cik pēc izlasīšanas darāmā. Sākumā sniegsim vienkāršu informāciju par HIV/AIDS. Otrajā daļā pievērsīsimies tolerances tēmai, jo saslimt diemžēl var ikviens, un iecietība, sapratne tad ir ārkārtīgi nepieciešama. Sniegsim

ieskatu aktivitātēs, kuras iespējams izspēlēt skolēnu pašpārvaldes organizētās nodarbībās, audzināšanas stundās, vienaudžu grupās utt., lai trenētu un uzturētu formā toleranci – lai nenāk ne prātā nievāt cilvēkus, kas kaut kādu iemeslu, tostarp slimības, dēļ atšķiras no tā dēvētā normālā vairākuma. Trešajā daļā, lasot un sekojot piedāvātajām saitēm vietnē «Youtube.com», varēsi iepazīt HIV inficētu jauniešu iekšējo pasauli un mēģināt saprast, ko tu vari darīt, lai mazinātu infekcijas nodarīto kaitējumu, – kā atbalstīt un palīdzēt. Šā drukātā materiāla pirmais un pēdējais vāks ir mākslinieka Māra Grīnvalda veidota infografika, kas atspoguļo viņa redzējumu par HIV/AIDS tēmu.

Vēlu pārdomīgu lasīšanu un atbildīgu rīcību!

Sirsnīgi,
projekta vadītāja
Liesma

IZPRATNE

par HIV infekciju, tās ietekmi uz cilvēka organismu, inficēšanās cēloņiem un sekām

Mērķis: uzzināt un saprast!

Kas ir HIV un AIDS? Kādēļ tās ir tik bīstamas? Šeit tu atradīsi informāciju par HIV infekciju, tās ietekmi uz cilvēka organismu, inficēšanās cēloņiem un sekām.

Par HIV infekciju pasaule uzzināja 1984. gadā. Šodien sastopam cilvēkus, kuri visus šos gadus sadzīvo ar HIV infekciju, un jau tagad ir skaidrs, ka viņi vēl turpinās dzīvot kādu laiku. Tā kā jau šobrīd var teikt, ka ar HIV inficētie var nodzīvot vairāk par 20 gadiem.

Kāpēc cilvēki tā uztraucas par HIV un AIDS?

Daudzi domā, ka par AIDS un HIV ir jāuztraucas gejiem, narkotiku lietotājiem un prostitūtām. Tas ir nepareizi! Visiem jauniešiem, neatkarīgi no tā, kur viņi dzīvo un kas viņi ir, HIV infekcija jāuztver nopietni, jo tā izraisa saslimšanu ar AIDS. HIV vīruss nopietni apdraud cilvēka veselību un, ja to laikus neārstē, arī dzīvību. Lai varētu sevi aizsargāt, tev jāzina fakti par HIV un to, kā izvairīties no inficēšanās.

Vai HIV un AIDS nav pieaugušo problēma?

Nē, HIV ir liela problēma ne tikai pieaugušo, bet arī jauniešu vidū. Pasaules Veselības organizācijas dati liecina, ka 3,4 miljoni bērnu (līdz 15 gadus veci) un 5 miljoni jauniešu (15–24 gadus veci) ir inficēti ar HIV un ka trešā daļa no visiem jaunatklātajiem HIV inficēšanās gadījumiem raksturīga tieši 15–24 gadus veciem jauniešiem. Pasaules mērogā AIDS ir otrais biežākais nāves cēlonis 20–24 gadus vecu cilvēku vidū.

«Man ir 15 gadu. Mans draugs slimo ar AIDS. Mēs esam ļoti tuvi, un vienu nakti mēs pārgulējām. Kad mēs «to» izdarījām, viņš pateica, ka sirgst ar AIDS.» Tija

Kas atšķirīgs HIV un AIDS?

HIV (angļu val. *human immunodeficiency virus*) jeb cilvēka imūndeficīta vīruss ir vīruss, kas izraisa AIDS. Starptautiski pieņemts lietot saīstinājumu HIV, lai gan latviskā tulkojuma saīsinājums ir CIV.

AIDS (angļu val. *acquired immunodeficiency syndrome*) jeb iegūtā imūndeficīta sindroms ir nopietna slimība, kas noārda organisma aizsargspējas pret slimībām. Tas nozīmē, ka ar AIDS slimie daudz biežāk saslimst ar dažādām slimībām, ar kurām veselīga cilvēka ķermenis parastos apstākļos diezgan viegli tiktu galā.

HIV vīrusam nonākot cilvēka organismā, imūnā sistēma reaģē tāpat kā uz jebkuru infekciju, veidojot antivielas, lai cīnītos ar to. Bet cilvēka imūnā sistēma nav spējīga pilnībā iznīcināt HIV vīrusu, tāpēc šī infekcija saglabājas cilvēka organismā visu atlikušo mūžu.

Cik ilgs laiks paiet, kamēr HIV izraisa AIDS?

HIV INFEKCIJAS INKUBĀCIJAS PERIODA ILGUMS ir 2–6 nedēļas. Tas nozīmē, ka 2–6 nedēļas pēc inficēšanās ar HIV 50–75% personu attīstās akūtās HIV infekcijas pazīmes: drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sāpes kaklā, palielināti limfmezgli, var būt dažādi izsitumi. Šīs parādības pāriet pašas no sevis pēc 1–3 dienām.

APSLĒPTAIS PERIODS – nenovēro nekādus fiziski jūtamus un redzamus simptomus. Inficētais jūtas un izskatās vesels. Tas ir iemesls, kāpēc inficēts cilvēks parasti nemaz neapzinās savu stāvokli. Ja rūpīgi izmeklējas pie ārsta, tad aptuveni 70% HIV inficēto tiek konstatēti palielināti un cieti limfmezgli dažādās vietās, un tie saglabājas palielināti ilgāk par 3 mēnešiem.

AR AIDS (ACQUIRED IMMUNE DEFICIENCY SYNDROM/IEGŪTS IMŪNDEFICĪTA SINDROMS) SAISTĪTAIS KOMPLEKSS – HIV infekcijas stadija, kurā inficētam cilvēkam parādās dažādu slimības pazīmju kopums, kas dažreiz var nebūt izteikts. Biežāk novēro ēstgribas zudumu, krišanos svarā, svīšanu naktīs, caureju, drudzi; cilvēks biežāk slimo ar akūtām elpošanas ceļu slimībām. Ja šajā stadijā uzsāk atbilstošu zāļu lietošanu (antiretrovirālā terapija jeb ART), tad nākamā stadija tiek attālināta par daudziem gadiem.

HIV INFEKCIJAS BEIGU STADIJA JEB AIDS. AIDS stadijā inficētais cilvēks bieži un smagi slimo ar vienu vai vairākām sekojošām infekcijām (mediķi tās dēvē par oportūnistiskām infekcijām):

➤ *Herpes vīrusu infekcijas*

Tās rada plašus ādas un gļotādas bojājumus. Čūlas veidojas jostas vietā, mutes dobumā, barības vadā, taisnajā zarnā, ap ānusu un ģenitālijām. Čūlas ir lielas, sāpīgas, un tās slikti dzīst.

➤ *Mutes dobuma un barības vada kandidoze (sēnīšinfekcija jeb piena ēde)*

Par piena ēdi liecina balti aplikumi uz mēles, mutes vai rīkles gļotādas. Barības vada kandidoze sākumā var noritēt bez sūdzībām un nemanāmi, bet vēlāk ir sāpes rīklē un rīšanas traucējumi.

➤ *Citas nopietnas infekcijas*

Pacienti salīdzinoši bieži un smagi var slimot ar plaušu karsoni, tuberkulozi, caureju, smadzeņu miksto apvalku iekaisumu. Šīs infekcijas AIDS slimniekiem jāārstē daudz nopietnāk un ilgāk nekā cilvēkiem ar normālu imūno sistēmu.

➤ *Audzēji*

Slimniekiem nereti parādās tādi ļaundabīgie audzēji kā Kapoši sarkoma, smadzeņu limfoma un citi ļaundabīgie audzēji.

AIDS stadijā HIV infekcija ir gandrīz pilnībā sagrāvusi cilvēka imūno sistēmu, un tā nav spējīga cīnīties ar infekcijām, kas normālos apstākļos neizraisītu iepriekš minētās slimības un ļaundabīgos audzējus. Bez tam HIV vīruss var bojāt arī nervu sistēmu un izraisīt smadzeņu darbības traucējumus.

Mūsdienās ir daudz zāļu (tās sauc par antiretrovīrusu jeb ART medikamentiem), ko var izmantot, lai palīdzētu cilvēkiem ar HIV. Cilvēki, kas ir inficējušies ar HIV, lietojot šos medikamentus, var ārstēties un turpināt dzīvot ļoti ilgu laiku, jo tie novērš vai aizkavē AIDS stadijas attīstību. Savlaicīgi sākot speciālu ārstēšanas kursu (antiretrovirālo jeb ART terapiju), iespējams ievērojami pagarināt HIV inficēto cilvēku mūža ilgumu (par 10–15 gadiem un vairāk) un to laika periodu, kad cilvēks jūtas faktiski vesels, t.i., aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos.

Ja ar HIV inficēts cilvēks neārstējas, pēc aptuveni 10 gadiem parasti attīstās AIDS. Tomēr šis laiks ir atšķirīgs: viens ar HIV dzīvo ilgāk, otram HIV pāriet AIDS stadijā ātrāk. Daudziem cilvēkiem pasaulē, it īpaši Āfrikas valstīs, nav pieejama antiretrovirālā ārstēšana, tāpēc cilvēki turpina mirt no AIDS.

Kā var un kā nevar inficēties ar HIV?

Neticiet tam, kurš saka, ka HIV var iegūt, paspiežot roku vai pieskaroties inficētam cilvēkam!

HIV vīrusu satur HIV inficētu cilvēku asinis, siekalas, maksts izdalījumi, sperma un citi bioloģiskie šķidrumi. Tomēr tikai četri – **asinis, sperma, maksts izdalījumi un inficētas mātes piens** – satur vīrusus tādā daudzumā, ka tie spēj inficēt veselu cilvēku, nokļūstot viņa asinsritē. Runājot par siekalām, – to vajag veselu spaini, lai inficētos.

AR HIV VAR INFICĒTIES:

- stājoties dzimumsakaros ar HIV inficētu personu, ja neizmanto prezervatīvu;
- kopīgi lietojot šļirces vai adatas, ko izmantojis HIV inficēts cilvēks;
- pārlejot inficētas asinis vai asins preparātus (Latvijā visas nodotās asinis tiek pārbaudītas uz HIV un varbūtība ir ļoti niecīga);
- HIV inficēta sieviete var inficēt savu bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti;
- nereti gadās, ka pats HIV inficētais nezina to, ka viņš ir saslimis ar HIV, un neapzināti inficē arī citus cilvēkus.

Ar HIV NEVAR INFICĒTIES SADZĪVES APSTĀKĻOS:

- lietojot kopīgu apģērbu;
- lietojot kopīgus traukus;
- sarokojoties;
- šķaudot, klepojot;
- no kukaiņiem un to kodieniem;
- peldoties baseinā;
- izmantojot sabiedriskās tualetes.

KĀ TU VARI IZSARGĀTIES NO INFICĒŠANĀS AR HIV?

- Atturies no gadījuma rakstura dzimumsakariem.
- Nelieto narkotikas.
- Ja esi slimis un medikamenti jāievada intravenozi, intramuskulāri utt., izmanto tikai vienreizlietojamās šļirces.
- Gadījuma rakstura dzimumsakaru laikā vienmēr lieto prezervatīvus, jo tie, pareizi lietoti, gandrīz pilnībā izslēdz risku inficēties ar HIV vai citām seksuāli transmisīvajām slimībām (STS).

Situācijās, kur ir saskare ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem (ķermeņa izdalījumi, asiņainas krēpas u.c.), vienmēr jālieto aizsarglīdzekļi: gumijas cimdi, maska, halāts u.c.

Kāds ir «drošs sekss»?

Parasti, kad cilvēki runā par seksu, viņi ar to saprot dzimumaktu. To bez izsargāšanās līdzekļu, piemēram, prezervatīva, izmantošanas nevar uzskatīt par drošu seksu. Drošs sekss nozīmē seksuālās darbības, ko droši var veikt pat tad, ja viens no partneriem ir inficēts ar HIV un nepastāv nekādi infekcijas nodošanas draudi. Daudzas seksuālās darbības ir pilnīgi drošas. Jūs varat skūpstīties, glāstīt, masēt viens otru, pakasīt viens otram muguru – nekas ļauns nenotiks. Bet, ja kādam no jums uz ādas ir brūces vai čūlas, plāksleri ir nepieciešami! Nekas, ko tu dari pats ar sevi, nevar inficēt tevi ar HIV – masturbējot vai onanējot inficēties nav iespējams.

Drošs sekss nozīmē prezervatīva lietošanu dzimumakta laikā. Tomēr prezervatīva lietošana nav absolūti droša, jo tas var saplīst. Prezervatīvi ir efektīvi, ja tie tiek lietoti pareizi.

Orālais sekss (viens cilvēks skūpstā, laiza, sūc otras personas dzimumorgānus, to apvidu) var būt riskants, jo arī tā var inficēties: piemēram, sūcot dzimumlocekli, inficēta sperma var nokļūt mutē. Vīruss var nokļūt asinīs, ja tev ir asiņojošas smaganas vai sīkas brūces mutes dobumā. Līdzīgi notiek, ja maksts izdalījumi nokļūst partnera / partneres mutē. Bet inficēšanās no orālā seksta vien notiek ļoti reti.

Daži jaunieši nesaprot un brīnās: vai tiešām ar HIV var inficēties jau pirmā dzimumakta reizē? Jā, ja tavam partnerim vai partnerei ir HIV un jums ir nedrošs sekss, tu vari inficēties.

Kā HIV ir saistīts ar narkotiku un alkohola lietošanu?

Vienīgais veids, kā justies pilnīgi droši, ir narkotikas un alkoholu nelietot. Ja esi narkotiku reibumā, tu vari izdarīt kaut ko tādu, ko nekad nedarītu skaidrā prātā. Piemēram, tev var būt nedrošs sekss, kaut arī parasti tu izsargāties. Narkotikas salietojies, tu, iespējams, nelietosi prezervatīvu vai vispār par to aizmirsīsi. Līdzīgi ir ar alkoholu: ja esi piedzēries, tu ne vienmēr apzinies, ko dari, vai arī tev viss ir vienalga.

Vai HIV var izārstēt?

Pašlaik nav zāļu, ar ko varētu pilnībā izārstēt HIV inficētos vai ar AIDS slimos. HIV ir vīruss, un zāles, kas palīdzētu atbrīvoties no šī vīrusa dažādajiem paveidiem pilnībā, vēl nav atrastas. Ārsti ir atklājuši veidu, kā kontrolēt šo vīrusu cilvēka organismā, un tas nozīmē, ka ar HIV inficēts cilvēks var dzīvot samērā veselīgu dzīvi ilgāk.

Kā var zināt, ka cilvēks ir inficējies ar HIV?

Pēc ārējām pazīmēm vai kādām konkrētām sajūtām vien nav iespējams pateikt, ka kāds ir inficēts ar HIV. Cilvēks var būt inficēts, bet simptomu, kas uz to norādītu, nav, viņš joprojām izskatās vesels. Cilvēks var arī justies pilnīgi vesels un nemaz nezināt, ka ir inficēts. Vienīgais veids, kā to uzzināt, ir veikt HIV testu.

Kā tiek veikts HIV tests?

Vislabāk par to būtu aprunāties ar kādu no pieaugušajiem – varbūt vecāki, skolas medmāsa vai skolotājs varētu ieteikt, kur vislabāk veikt testu. Ir svarīgi nekautrēties un runāt ar kādu, nevis uztraukties par varbūtēju inficēšanos. Parasti mediķi iesaka nogaidīt, sākot no trim nedēļām līdz sešiem mēnešiem pēc pēdējā riskantā seksuālā kontakta, pirms veikt testu. Tas tāpēc, ka vīrusu ir grūti atklāt uzreiz pēc inficēšanās. Agrīni (jau aptuveni divu nedēļu laikā pēc iespējamās inficēšanās ar HIV) asinīs var noteikt pašu HIV vīrusu, bet antivielas gan parādās vēl. Tāpēc agrīni HIV testu veic vienīgi Latvijas Infektoloģijas centrā Rīgā, Linezera ielā 3.

HIV tests – tās ir analīzes, ar kuru palīdzību nosaka antivielas pret HIV vīrusu cilvēka organismā. Antivielas pret HIV vīrusu cilvēka organismā sāk veidoties aptuveni divas nedēļas pēc inficēšanās, bet reizēm var ilgt pat līdz trīs mēnešiem no inficēšanās brīža. Vidēji antivielas pret HIV vīrusu pilnībā izveidojas sešu nedēļu laikā pēc inficēšanās brīža.

HIV testu var veikt:

- bez maksas – biedrībā «DIA+LOGS», Rīgā, Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas), t. 67243101, 67288500, www.diacentrs.lv, dialogs@diacentrs.lv;
- biedrībā «Latvijas Sarkanais Krusts» Rīgā, Gaiziņa ielā 7;
- Slimību profilakses un kontroles centrā Rīgā, Klijānu ielā 7;
- Latvijas Infektoloģijas centrā Rīgā, Linezera ielā 3;
- kā arī Bauskā, Cēsīs, Jēkabpilī, Jelgavā, Jūrmalā, Kuldīgā, Liepājā, Ogrē, Olainē un Talsos, kur īsteno kaitējuma mazināšanas programmas. Par tām jautā savam ģimenes ārstam.

Vai mediķi, kas veic testu, par to ziņos maniem vecākiem?

Grūti pateikt, jo medicīnas iestādēs, kā zināms, ir dažāda attieksme pret pacientiem un viņu ārstēšanu. Latvijā pacientu dati nav izpaužami saskaņā ar likumu, ja vien tas neapdraud viņu un līdzcilvēku dzīvību un drošību. Lielākā daļa (bet ne visas) medicīnas iestādes piekopj konfidencialitātes politiku, lai gan atsevišķās iestādēs mediķi varbūt vēlēšies, lai vecāki dot piekrišanu šā testa veikšanai. Lai uzzinātu visu precīzi, piezvani uz izvēlēto medicīnas iestādi.

Kā tiek veikts HIV tests?

Tev paņems asins paraugu no pirksta vai vēnas. Rezultātus tu varēsi uzzināt vai nu tajā pašā dienā (to dēvē par eksprestestu), vai vēlāk – var nākties gaidīt nedēļu vai pat ilgāk.

Man ir HIV. Ko darīt?

Ja testā konstatē, ka cilvēks ir inficēts ar HIV, tas obligāti jāpaziņo visiem seksa partneriem vai tiem, ar kuriem kopā lietota viena šļirces adats, lai viņi varētu izlemt – pārbaudīties par HIV klātbūtni organismā vai ne. Ja šis fakts tiek noklusēts, Latvijā par to draud kriminālatbildība – tas nozīmē, ka tevi var sodīt par to, ka neesi ziņojis.

«Mēs pieteicām vizīti pie ārsta un uz to aizgājām kopā ar manu mammu. Cilvēki klīnikā bija ļoti jauki un izturējās pret mani ar cieņu. Viņi ievada mani un manu mammu gaišā istabā un ilgi runāja ar mani. Viņi man pastāstīja par visām zālēm, kas var uzturēt mani pie dzīvības,» stāsta Marina.

Vairāk jauniešu stāstu un informatīvu video atradīsi materiāla trešajā sadaļā «SOLIDARITĀTE UN ATBALSTS».

Kā dzīvesveids var ietekmēt HIV infekcijas norisi?

Zinātnieki ir savākuši ļoti daudzveidīgu informāciju par to, kā dzīvesveids var ietekmēt HIV infekcijas norisi. Ir pierādīts, ka HIV infekcijas progresēšanu var paātrināt paaugstināts stress, kā arī nepietiekami uzņemti vitamīni (A un B12) un minerālvielas (cinks), kas ir saistīti ar imunitātes pazemināšanos.

Nepilnvērtīgs uzturs – maz kaloriju, olbaltumvielu, vitamīnu – paātrina HIV infekcijas gaitu.

Narkotiku, piemēram, kokaīna, lietošana palielina HIV vīrusa spēju iekļūt imūnās sistēmas šūnās, tādējādi tās ātrāk novājinot.

Lietojot intravenozi narkotikas, HIV vīruss maina savu DNS. Uzskata, ka tas ir iemesls tam, ka narkotiku lietotājiem bieži izveidojas rezistence (pretestība) pret ART. Tas nozīmē, ka pretvīrusu terapija ir neefektīva. Narkotiku lietotāji arī biežāk saslimst ar HIV izraisītām nervu slimībām.

Kā palīdzēt sev, ja esi inficējies ar HIV?

- Regulāri apmeklē savu ārstējošo ārstu – HIV/AIDS speciālistu – Latvijas Infektoloģijas centra 2. ambulatorajā nodaļā.
- Dzīvo veselīgi – ievēro regulāras ēdienreizes, ēd veselīgu uzturu, sporto un piedalies dažādās sabiedriskās norisēs.
- Nelieto narkotiskās vielas un alkoholu vispār.
- Esi draugos ar organizāciju «DIA+LOGS», kur tev neliels padoms un palīdzēs risināt ikvienu tev svarīgu jautājumu.
- **Atceries:** tu neesi viens uz šīs pasaules, tev apkārt ir daudz draugu!



TOLERANCE.

Tolerants cilvēks un toleranta izglītības iestāde; tolerances treniņš.

Mērķis: pieņemt, cienīt, saglabāt mieru un būt iecietīgam!

Tagad tu zini, kas notiek ar cilvēku, kurš inficējies ar HIV. Bet nu iedomājies, ka tas noticis ar tevi... Kā tu justos? Samierinātos un dzīvotu tālāk? Apzinīgi lietotu zāles un ievērotu pareizu dzīvesveidu? Baidītos? Kautrētos? Kam tu atklātu to, kas ar tevi noticis?

Biedrības «DIA+LOGS» darbinieki, kas ikdienā strādā ar HIV un AIDS skartajiem, atklāj, ka inficētie un slimie cilvēki baidās par savu slimību stāstīt citiem un to slēpj. Viņi negaida atbalstu un izpratni no līdzcilvēkiem, ja nu vienīgi no pašiem tuvākajiem un no veselības un sociālajā jomā strādājošiem. Kāpēc cilvēki izvairās runāt par HIV/AIDS? Pirmkārt, ne jau visi ir tik gudri kā tu un zina, ka HIV pa gaisu nelido un to tik viegli nemaz nevar saņemt. Otrkārt, HIV gan pamatoti, gan pārspīlēti saista ar sabiedrībā nosodītu uzvedību, narkotiku lietošanu un prostitūciju. Turklāt, ņemot vērā, ka sākotnēji, t.i., 20. gadsimta 80. gados, lielākā daļa infekcijas upuru bija geji, daļa cilvēku joprojām aplam domā, ka geji to vien dara, kā pārnēsā un izplata HIV.

Kopumā cilvēki nepietiekami izprot HIV infekciju kā slimību, bet daudzi joprojām to uztver kā piedauzības sekas, kā sodu. Kā Latvijas sabiedrība uztver, pieņem un izturas pret cietumnieku, dzērāju, geju, tumšādainu cilvēku, vientuļo māmiņu vai cilvēku ar lieko svaru? Laika posmā no 2005. gada līdz 2011. gadam sociologu veikto aptauju un dažādo pētījumu rezultāti diemžēl neliecina par iecietīgu un pieņemošu attieksmi. Īsumā: sabiedrībai nepieņemamo cilvēku topa augšgalā ir cietumnieki un narkomāni, kam seko dzērāji, un tikai tad tiek minēti geji un tumšādaini cilvēki. Citu tautību cilvēki ir tīri labi ieredzēti, un tur lielu nesaskaņu ikdienas dzīves līmenī nav.

Aptauju un pētījumu dati liecina arī par to, ka tolerance jeb iecietība kā tāda nebūt nav starp Latvijas sabiedrībā visaugstāk vērtētajām īpašībām. Lūk, pirmo astoņu vietu ieguvējas – īpašības, ko visaugstāk novērtējuši dažādu vecumu un tautību cilvēki.

1. Neatkarība, patstāvība.
2. Darba mīlestība.
3. Noteiktība, neatlaidība.
4. Godīgums.
5. Labas manieres.
6. **Iecietība (tolerance) un cieņa pret citiem.**
7. Taupība, saimnieciskums.
8. Paklausība.

(Avots: *Pētījumos balstītas stratēģijas iecietības veicināšanai. Osis, Ose, 2006*)

Kas tad ir tolerance? Izrādās, cilvēki šo jēdzienu izprot dažādi, bet pārsvarā – kā cieņu, izpalīdzību un labvēlību ikdienā. Savukārt psihologi par toleranci atzīst cilvēka spēju pieņemt un cienīt cita cilvēka viedokli, reliģisko piederību un uzvedību. Tolerance nav tikai citādas uzvedības un uzskatu pieļaušana, bet aktīva pilsoniska pozīcija (*man nav vienāļa, kā dzīvo cilvēki man līdās, es iestājos par viņu līdztiesību*) un psiholoģiska gatavība būt iecietīgam un veidot pozitīvu mijiedarbību situācijās, nonākot saskarsmē ar citādību (atšķirību) – citu kultūru, etnisko grupu, reliģiju un sociālo grupu pārstāvjiem. Piemēram, sastopot samērā noplukušu un nelaimīgu narkomānu, nenovērsties no viņa, bet painteresēties, kā var palīdzēt, vai pastāstīt, kur viņš varētu saņemt atbalstu un palīdzību un aizvest uz biedrību «DIA+LOGS» Dzirnau ielā 135.

Ikvienam ir tiesības dzīvot tolerantā jeb iecietīgā vidē, kur:

- ikviens var brīvi izteikt vai neizteikt savu viedokli, idejas, domas;
- ikviens ir apkārtējo pieņemts un cienīts;
- neviens nesastop pazemojošu attieksmi no vienaudžu, skolotāju vai vecāku puses.

Vidē, kurā valda tolerance un sadarbība, tu vari brīvi izteikt savas domas, uzskatus un idejas, tajā pašā laikā tev ir tiesības tās neizteikt! Šādā vidē tu un tavi vienaudži spēj iecietīgi izturēties pret atšķirībām, kā arī cienīt dažādus viedokļus, reliģiskas pārliecības, sociālos un ekonomiskos apstākļus, valodu un kultūru atšķirības. Tolerants jeb iecietīgs cilvēks neizvirza pārāk lielas prasības apkārtējiem, kategoriski nenosoda atšķirīgos, ir liberāls attiecībā pret citu cilvēku uzskatiem un idejām, kaut arī tās neatbalsta, pieņem uzvedību, kas ir atšķirīga. Tolerants cilvēks parasti izturas mierīgi un relaksēti, viņš nav saspīndzis un negatīvi noskaņots.

Aplūko attēlus!

Izvēlies vienu attēlu, kurš, tavuprāt, visvairāk atbilst jēdzienam «tolerance». Pamato savas domas.





Toleranta cilvēka portrets

Amerikāņu psihologs Gordons Olports (*Gordon Allport*) 20. gadsimta 60. un 70. gados veica pētījumus, kuros centās «uzzīmēt» tolerantu cilvēka portretu. Viņš secināja, ka «tolerantiem cilvēkiem piemīt lielāka vēlme pēc **personiskās autonomijas** (patstāvības un neatkarības – *L.O.*) nekā pēc ārēja institucionāla patvēruma». Proti, tolerance nebūt nenožīmē liekšanos, pielīšanu un izlocīšanos, vienaldzīgu jebkā pieņemšanu. Patstāvība, savs viedoklis raksturo tolerantu cilvēku. «Ļoti svarīgs tolerances faktors ir **empātija**. [...] Tolerants cilvēks ļoti ātri un dedzīgi spēj izjust empātiju pret citu ciešanām un jūtas laimīgs, kad spēj palīdzēt līdzcilvēkiem kaut ko uzlabot.» Tātad iejušanās citā ādā jeb spēja staigāt cita kurpēs, kā saka amerikāņi, raksturo tolerantu cilvēku.

«**Sevis pazīšana** ir saistīta ar iecietību pret citiem. Cilvēki, kam piemīt pašapziņa un paškritika, nepakļaujas muļķīgajam ieradumam vainot citus tajā, par ko pašiem būtu jāuzņemas

atbildība. [...] Cilvēka **humora izjūta** ir cieši saistīta ar to, cik lielā mērā viņš spēj izprast sevi,» raksta G. Olports savā esejā «Toleranta personība». Ja viņam ticam, tad tādas īpašības kā prieks, smaidīgums un spēja citus sasmidzināt nav šķirti no tolerances – gluži pretēji. Sadrūmuši, īgni un ar dzīvi vienmēr nepamierināti cilvēki parasti ir arī neiecietīgi pret citiem.

TOLERANCES TREIŅŠ

Sāksim no beigām: tolerants cilvēks pazīst sevi, un viņam nav iebildumu ne pašam pasmaidīt par sevi, ne arī citus iedvesmot šajā virzienā. Taču, lai šo spēju – toleranci jeb iecietību citam pret citu – patrenētu, piedāvājam dažas aktivitātes, kuras varat organizēt gan skolā, gan ārpus tās.

HUMORA IZJŪTA

Spēle «Maināties vietām!»

Spēle palīdzēs ne tikai pamosties no rīta, bet arī gūt labu noskaņojumu visai dienai, pasmaidīt par sevi un citiem.

Dalībnieki: neierobežots skaits.

Nepieciešamais inventārs: krēsli.

Spēles dalībnieki sēžas aplī. Krēslu ir par vienu mazāk nekā spēles dalībnieku. Vadītājs stāv apļa vidū un saka: «Vietām mainās tie, kuriem ir...» – un nosauc kādu lietu, kas dalībniekiem ir/ nav, patīk/nepatīk, garšo/negaršo utt. Piemēram, «vietām mainās tie, kuriem ir brālis», «vietām mainās tie, kuriem negaršo saldējums». Tie dalībnieki, kuri atbilst noteiktajām prasībām, mainās vietām. Arī vadītājs, kurš stāv apļa vidū, cenšas atrast sev vietu. Tas, kurš palicis bez krēsla, iet apļa vidū un kļūst par vadītāju. Spēli sāk no jauna.

EMPĀTIJA jeb IEJUŠANĀS

Spēle «Uzmini, kas tas ir?»

Spēle liek padomāt par to, cik daudz dažādu asociāciju var raisīt viens priekšmets. Tā kā šoreiz aplūkojam HIV/AIDS tematiku, vēlami priekšmeti, kas saistīti ar slimību vai raksturo tās cēloņus un sekas: šļirces, tabletes, žņaugi, HIV testa komplekts, atklātnes, fotogrāfijas ar pazīstamu cilvēku attēliem, kas miruši no AIDS.

Dalībnieki: neierobežots skaits.

Inventārs: necaurspīdīgs (vēlams – auduma) maisiņš, kurā ievietoti priekšmeti.

Dalībnieki sastājas aplī. Visi skatās uz apļa vidū stāvošo vadītāju, kurš met kādam maisiņā. Dalībnieks, kurš to noķer, neskatoties, tikai ar taustes palīdzību, mēģina uzminēt, kas maisiņā atrodas. Tad viņš met to citam dalībniekam, līdz visi ir pateikuši savu versiju, kas maisiņā atrodas. Spēles beigās vadītājs pasaka pareizo atbildi. Pēc spēles visi pārrunā, kā dzīvo cilvēki, kas ar šiem priekšmetiem saskaras ikdienā.

PATSTĀVĪBA: DOMĀ UN VĒRTĒ PATS!

Tolerants cilvēks neļauj savas domas un darbību vadīt stereotipiem un it sevišķi – aizspriedumiem.

Cilvēki dažreiz neapzināti uzņem sevī **aizspriedumus** un **stereotipus** par citiem cilvēkiem un grupām. To funkcijas ir:

- vērtēt paša kultūru/dzīvesveidu;
- vērtēt citas kultūras un dzīvesveidus;
- atspoguļot cilvēku attiecību sistēmu, kādu tu un tava kultūra uzskata par normālu un pieņemamu;
- attaisnot slikto apiešanos un diskrimināciju pret cilvēkiem, kas ir atšķirīgi.

Aizspriedumi	Stereotipi
Iemācītas, kopētas vai iemantotas pārliecības par noteiktām grupām vai atsevišķiem indivīdiem kā šo grupu pārstāvjiem. Aizspriedumi visbiežāk ir viedokļi un vērtējumi, kas ir nepamatoti, pārprasti un maldinoši, un visbiežāk tiek apgūti pirms indivīda vai grupas satikšanas reālajā dzīvē.	Izziņas veidojums, shēma, kas rodas kategorizācijas procesā. Stereotipi ir vispārinājumi attiecībā uz cilvēkiem, balstoties uz to piederību kādai kategorijai vai grupai. Tā ir savā ziņā ticība, ka visiem kādas grupas locekļiem piemīt vienādas īpašības. Katrs grupas loceklis tiek uztverts kā savā būtībā identisks citiem šīs grupas locekļiem, un visa grupa tiek uztverta kā vienāda.
Piemērs: visas prostitūtas pārnēsā HIV.	Piemērs: ar HIV inficēti cilvēki ir izkāmējuši un astēniski.

Ikdienas valodā dažreiz ir grūti noteikt atšķirību starp stereotipiem un aizspriedumiem. **Aizspriedums** ir spriedums vai vērtējums, kas balstīts nepietiekamā informācijā par citiem cilvēkiem, attiecībām, norisēm. Aizspriedumi var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. Tie ir vērsti uz kādu noteiktu grupu vai indivīdu kā noteiktas grupas locekli. Tomēr lielākā daļa aizspriedumu ir negatīvi, tie izpaužas kā nepatika, kas pamatojas maldinošos un neelastīgos vispārinājumos. Tā pamatā ir citu cilvēku paustā pieredze vai izlasītais, noklausītais, noskatītais. Ir svarīgi apzināties to, ka ikvienam no mums tādi ir.

Mini, lūdzu, kādu savu aizspriedumu!

Stereotipi atspoguļo īpašību kopumu, ar kuru parasti apzīmē noteiktas cilvēku grupas uzvedību, ieradumus, izskatu, tradīcijas utt. Stereotipu mērķis ir vienkāršot realitāti, sak, viņi ir tādi vai šādi; šie cilvēki ir slinki, tie citi, savukārt, čakli. Viens vai daži no viņiem, iespējams, tādi ir, bet vai visi? Visbiežāk sastopamie ir dzimuma, vecuma, reliģiskie un etniskie stereotipi (protams, bez tiem stereotipus var iedalīt vēl daudzās kategorijās, piemēram, attiecībā uz cilvēku profesiju, izglītību, izskatu un veselību, iemīļoto mūzikas stilu utt.).

Stereotipi ir shēmas, kas palīdz saprast realitāti, bet to ļoti vienkāršo. Dziļāka izziņa un izpratne iet pāri stereotipu robežām un katrā cilvēkā redz vienreizēju būtni, nevis tikai kādai grupai piederīgo. Piemēram, cilvēku, kas inficējies ar HIV, uztvert tikai par slimnieku uz mūžu (lai arī tas atbilst patiesībai) nozīmē viņu ievietot iedomātā kastē ar uzrakstu «HIV/AIDS». Turpretim iedomāties, ka šis cilvēks ir radošs, ka viņam ir sasniegumi mūzikā vai kādā citā mākslā, ka viņš ir izgudrotājs, nozīmē domāt un just plašāk par stereotipos iesaiņotu realitāti.

Treniņš jums palīdzēs apzināt savus stereotipus un aizspriedumus un paskatīties tiem pāri. Izvēlieties vienu no piedāvātajām nodarbībām – «Kādi viņi ir?» vai «Zīmētava» – un izmēģiniet to piemērotā sastāvā un situācijā, piemēram, skolēnu pašpārvaldes mācībās.

Nodarbība	«Kādi viņi ir?» Tas, ko mēs pirmo pamanām svešā cilvēkā, var būt maldinoši. Pirmais iespaids par cilvēku ir svarīgs, un to ir viegli veidot, balstoties uz aizspriedumiem. Neviens cilvēks nav brīvs no aizspriedumiem un stereotipiem.
Tēma	Stereotipi, aizspriedumi
Mērķis	Parādīt, cik dažādi mēs domājam par vieniem un tiem pašiem cilvēkiem. Izpētīt, kā iepriekšējā pieredze ietekmē pirmo iespaidu par nepazīstamu cilvēku. Saprast, kā mūsu iespaidu ietekmē mūsu izturēšanos pret citiem cilvēkiem.
Laiks	30 min.
Dalībnieku skaits	4–12 cilvēki
Materiāli	Sagatavotas darba lapas: A4 formāta lapa, kuras augšējā daļā pa vidu uzdrukāta vai pielīmēta kāda trešo valstu valsts piederīgā foto (vēlams, lai tas nebūtu Latvijā pazīstams cilvēks, tāpat lūgums izvairīties no tradicionāliem islamiķu cilvēku attēliem – <i>L.O.</i>). Rakstāmpiederumi. Pulkstenis. Mūzika, kamēr dalībnieki raksta. Divas A4 formāta lapas, uz kurām uzrakstīta definīcija, kas ir stereotips un kas ir aizspriedums (katra definīcija uz savas lapas). Krāsainas lapas (derēs puse no A4). Marķieri. Līm lente vai līm masa.

Norise	Visi dalībnieki sēž aplī. Tiek izskaidrots process, proti, ka ikviens dalībnieks saņem A4 formāta lapu, kuras augšējā daļā ir cilvēka foto. Lapas apakšējā daļā pāris vārdos ir jāuzraksta, ko draugi teiktu par šo cilvēku, kāds viņš ir. Uzrakstītais jāaizloka virzienā no apakšas uz augšu un jāpadod tālāk pulksteņrādītāja virzienā. Nodarbības vadītājs izdala darba lapas un rakstāmpiederumus. Sākas process. Nodarbību vadītājs seko, lai dalībnieki izpilda noteikumus. Kad visi dalībnieki beiguši veikt ierakstu katrā lapā vai lapas jau ir aizrullētas līdz fotogrāfijai, nodarbību vadītājs organizē pārrunas: 1) aicina dalībniekus atvērt vaļā savu lapu, izlasīt uzrakstīto un izteikt savas domas par izlasīto; 2) vadītājs organizē sarunu. Paredzams, ka dalībnieki paši ierunāsies par stereotipiem un aizspriedumiem, kas valda sabiedrībā un viņos pašos, bet ja ne, tad vadītājam jāievirza saruna; 3) ja dalībnieki paši nesāk dalīties domās par uzrakstīto, vadītājs jautā, kādas ir kopīgās iezīmes, kā mēs šos cilvēkus redzam. Notiek ieskats stereotipos un aizspriedumos. Tikmēr vadītājs piefiksē (vēlams, uz krāsainām lapām) katru iezīmi, lai vēlāk vieglāk modelētu sarunu par aizspriedumiem un stereotipiem; 4) jāpārrunā, kuras no minētajām iezīmēm ir stereotipi un kuras – aizspriedumi. Vadītājam vēlams sagatavot A4 formāta lapu šādā izkārtojumā: <table border="1" data-bbox="614 1205 1391 1328"> <tr> <th>Stereotips</th><th>Aizspriedums</th></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </table> 5) jāpārrunā, ko mēs kā grupa varam darīt, lai mazinātu stereotipus un aizspriedumus; 6) A4 formāta lapas un sagatavoto A4 ar stereotipiem un aizspriedumiem, kā arī definīcijas pieliek pie sienas visiem redzamā vietā.	Stereotips	Aizspriedums		
Stereotips	Aizspriedums				
Noslēguma pārrunas un izvērtējums	Ir svarīgi pārliecināties, ka attēlā redzamais cilvēks nav Latvijā pazīstama persona.				
Iespējamie diskusiju jautājumi	Kas notika un ko jūs iemācījāties? Vai bija kādi pārsteigumi? Kā jūs skaidrojat savus pirmos iespaidus par svešu cilvēku? Pastāstiet gadījumus no dzīves, kad jūsu pirmais iespaids par cilvēku bija maldīgs. Kā / kas jūs par to pārliecināja? Ko šis uzdevums vēsta par mums pašiem?				

Ieteikumi vadītājiem	Jāizvēlas fotogrāfijas, kurās būtu redzami dažādu etnisko grupu, vecumu, kultūru, iespēju cilvēki. Vēlams, lai tie nebūtu sabiedrībā pazīstami un atpazīstami cilvēki. Procesam jānotiek ļoti ātri, lai dalībniekiem nebūtu laika ilgi domāt, jo jāfiksē pirmais iespaids. Ik pēc pāris sekundēm vadītājs dod signālu, ka lapa jāpadod tālāk.
Avots	«Education pack», European Youth Centre Youth Directorate, 1st edition 1995

Nodarbība	«Zīmētava» Kāds ir jūsu pirmais iespaids par cilvēkiem, kas atšķiras no vairākuma? Kā jūs to uzzīmēsiet?
Tēma	Priekšstati, stereotipi un aizspriedumi
Mērķi	Izpētīt pašiem savus aizspriedumus un stereotipus par citiem cilvēkiem. Strādāt ar mūsu priekšstatiem par mazākuma grupām. Saprast, kā darbojas stereotipi. Attīstīt radošas un spontānas idejas grupā.
Laiks	45 minūtes – 2 stundas (atkarībā no grupas lieluma).
Dalībnieku skaits	Jebkura lieluma grupa.
Materiāli	Saraksts ar vārdiem, kas dalībniekiem būs jāattēlo. Papīra tāfele un marķieri vai zīmuļi, lai fiksētu idejas. A4 formāta papīra lapas un marķieri vai zīmuļi grupas zīmējumiem. Līmlente, lai piestiprinātu zīmējumus apskatei.

Norise	1. Dalībnieki sadalās grupās pa trīs vai četriem cilvēkiem. 2. Katra grupa paņem vairākas papīra lapas, zīmuļus, marķierus un atrod vietu darbam. 3. Vadītājs izsauc no katras grupas vienu grupas locekli un pasaka vienu vārdu no sagatavotā saraksta. 4. Tad vadītājs lūdz viņiem atgriezties pie savas grupas un attēlot zīmējumā šo vārdu, bet pārējie grupas biedri mēģina uzminēt, kas tas ir. Zīmēt drīkst tikai attēlus; skaitļus vai vārdus izmantot nedrīkst. Procesa laikā sarunāties ar grupas dalībniekiem nav atļauts. 5. Grupas dalībnieki drīkst izteikt tikai minējumus, viņi nedrīkst uzdot jautājumus. 6. Kad vārds ir atminēts, visa grupa to pasaka skaļi. 7. Vadītājs atzīmē grupas pareizos atminējumus pēc punktu sistēmas uz tāfeles. 8. Pēc katras kārtas tas grupas pārstāvis, kurš zīmēja, uzraksta pareizo atbildi, vienalga, vai grupa to atminējusi vai ne. 9. Nākamajā aplī kāds cits no grupas attēlo vārdu. Jāskatās, lai katrs grupas dalībnieks būtu bijis zīmētāja lomā. 10. Procesa beigās grupas piestiprina savus zīmējumus pie sienas, lai visi varētu redzēt un salīdzināt attēlotās dažādās vārdu interpretācijas.
Pārskats un izvērtējums	1. Izvērtējumu veiciet nelielās grupās (tās var būt tās pašas, kas piedalījās spēlē). Jautājumi dalībniekiem: vai uzdevums bija grūts? Ja jā, tad kādēļ? Tā kā vārdi dažādām grupām atkārtojās, lūdziet, lai dalībnieki salīdzina, kā vārdi tikuši interpretēti dažādos zīmējumos. 2. Palūdziet pateikt, vai šie zīmējumi tiešām attēlo dotos vārdus un kāpēc viņi izvēlējušies tieši šādus zīmējumus. 3. Pajautāji, kāds priekšstats ir radies par konkrēto vārdu, vai tas ir pozitīvs vai negatīvs, un kā tas iespaido mūsu attiecības ar attiecīgās grupas cilvēkiem.

leteikumi vadītājiem	Ja dalībnieku ir maz, «Zīmētavu» var spēlēt vienā grupā, un katrs, kurš atmin pareizo atbildi, dodas pēc vārda nākamajā kārtā. Jāņem vērā, ka cilvēki, kas uzskata sevi par sliktiem māksliniekiem, var mēģināt izvairīties no zīmēšanas, tādēļ vadītāja uzdevums ir pārliecināt viņus, ka mākslas darbi netiek gaidīti, un veicināt ikviena iesaistīšanos. Spēle ir ļoti radoša un rada daudz jautrības. Tomēr ir ļoti svarīgi, lai darbība neapstātos tikai pie zīmējumiem, bet lai grupa atspoguļotu draudus, stereotipus un jo īpaši to, kā šie priekšstatīti un stereotipi radušies. Piemēri terminu sarakstam: dažādība, izglītība, diskriminācija, naidis, bēgļi, konflikts, eiropietis, latvietis, zemnieks, nabadzība, musulmanis, homoseksuāla persona, vienlīdzība, HIV pozitīvs cilvēks, romu tautības persona, prostitūta, japānis, krievs, afrikānis, narkomāns, cilvēktiesības, mediji, tūrisms, ārzemnieks, solidaritāte, akls cilvēks, mīlestība, arābs, iecietība/tolerance. <i>Ieteikumi</i> Mudiniet grupas dalībniekus pārrunāt, kā stereotipi izmantoti vai veidoti plašsaziņas līdzekļos un reklāmās; minēt piemērus. Mēs iegūstam priekšstatus par citiem cilvēkiem un kultūrām ne tikai no zīmējumiem un rakstiem, bet arī no mūzikas. Dalieties pieredzē!
Avots	<i>Education pack. European Youth Centre Youth Directorate, 1st edition, 1995.</i>

Uzdevums

Novērtē sevi! Atzīmē, vai piekrīti apgalvojumam (Jā) vai to noraidi (Nē)

MANA TOLERANCES TEMPERATŪRA			
Nr.p.k.	Apgalvojums	Jā	Nē
	Tavā draugu lokā ir cilvēki, kuri nepieder tavai tautībai vai reliģijai.		
	Tu nestāsti anekdotes un jokus, kuru būtība ir varoņu tautībā vai dzimumā, veselības stāvoklī.		
	Tu atbalsti brīvpusdienu piešķiršanu skolēniem no maznodrošinātām ģimenēm.		
	Dodoties uz ārzemēm, tu iemācies vismaz dažas frāzes tās valsts valodā, kuru apmeklēsi.		
	Tu neiegādājies un nespēlē spēles, kuras izraisa vai kāpina agresivitāti.		

	Tu pieņem savā tuvāko draugu lokā cilvēku, kurš ir citas kultūras (tautības, reliģijas, ādas krāsas u.c.) pārstāvis.		
	Tu apmeklē etniskus restorānus/ kafejnīcas.		
	Tu palīdzi cilvēkiem ar invaliditāti, savārgušiem, slimiem cilvēkiem uz ielas.		
	Izvēloties tirgū preci, tu neietekmējies no tās pārdevēja tautības vai ādas krāsas, izskata.		
	Tu neiebilsti, ja tavi tuvākie draugi draudzējas ar citas reliģijas, ādas krāsas, tautības vai sociālā slāņa pārstāvi.		
	Tu iemāci citas tautības cilvēkam dažus vārdus savā dzimtajā valodā.		
	Tu proti dejojot kādas citas tautas deju vai dziedāt dziesmu.		
	Tu zini, kas ir goti, emo, un pieņem šī stila piekritējus.		
	Tu atbalsti līdzekļu piešķiršanu dzīvesvietas ierīkošanai bēgļiem no ārvalstīm.		
	Tu neaprunā cilvēkus, kas nesaprot tavu valodu.		
	Tu nekritizē veģetāriešus par viņu ēšanas ieradumiem.		
	Tu apmeklē teātra izrādes vai citus kultūras pasākumus, kuri nenotiek tavā dzimtajā valodā.		
	Tu piekriti, ka tavā ģimenē dzīvos apmaiņas programmas dalībnieks no citas valsts.		
	Tu aizrādi, ja kāds stāsta aizskarošus jokus par citu kultūru pārstāvjiem, cilvēkiem, kas ir slimīgi vāji vai ar lieko svaru.		
	Tu neliedz kādam savu draudzību viņa atšķirīgā, savdabīgā ārējā izskata dēļ.		
	Tu labprāt strādā vienā grupā vai projektā ar citas kultūras (tautības, reliģijas, ādas krāsas, spēju u.c.) pārstāvjiem.		

Tolerance – tā ir personiska, sevī meklējama un attīstāma īpašība. Cerams, tu sevī atradi gana daudz pozitīvu atbilžu uz šiem jautājumiem, un tas liecina, ka esi tolerant cilvēks.

Bet vai varam runāt par tolerantu skolu, darba vietu, valsti? Vai iespējama toleranta pasaule?

Tālāk tu vari izlasīt, kādu organizāciju var uzskatīt par tolerantu (salīdzini ar savu skolu vai augstskolu). Tas notiek, ja organizācijas vadība pozitīvi vērtē atšķirības tās darbinieku dzīvesveidā un kultūras piederībā. Var jautāt: kas ir kopīgs? Cieņa vienam pret otru.

Tolerantas organizācijas kritēriji

1. Organizācija sekmē cieņu, atšķirīgā pieņemšanu, izpratni un līdztiesību vietējā sabiedrībā; tā iedrošina arī citas organizācijas īstenot iekļaušanas politiku attiecībā uz reliģisko un etnisko piederību, rasi, seksuālo orientāciju, dzimti, sociālo slāni un invaliditāti.
2. Organizācija tiecas veidot alianses starp publisko un privāto sektoru, palielinot pieejamos resursus kopienas ietvaros un samazinot darbību pārklāšanos.
3. Organizācija piedāvā iedzīvotājiem savus pakalpojumus, kā arī iespējas darboties tajā brīvprātīgi.
4. Organizācija ierosina kolektīvu akciju norisi, iesaistās partnerībā ar citām grupām / organizācijām un sekmē dažādu grupu sadarbību vietējā sabiedrībā.
5. Organizācija izplata informāciju par to, kā tās darbība un programmas ietekmējušas vietējo sabiedrību.

Izvērtē savu organizāciju – skolu, augstskolu, nevalstisko organizāciju. Padomā, kas tajā jāmaina, lai tā kļūtu par tolerantu organizāciju!

SOLIDARITĀTE UN ATBALSTS.

HIV/AIDS skartu cilvēku stāsti, videomateriāli

Mērķis: sniegt atbalstu!

Pirmajā nodaļā tu uzzināji, kas ir HIV un kā tas kļūst par AIDS, ko darīt un ko nedarīt, lai neinficētos, un citus svarīgus faktus. Tagad vari iepazīties ar jaunu, HIV inficētu cilvēku stāstiem. Tavā ziņā, cik daudzus izlasīsi vai noskatīsies, teksta uzrunāts.

Videomateriāli

Ja videomateriāls tev šķiet iedarbīgāks par rakstītu tekstu, noskaties videosižetus par HIV/AIDS skartiem jauniešiem un pieaugušiem cilvēkiem biedrības «Jaunatne pret AIDS» mājaslapā <http://www.jpa.lv> sadaļā «Multimediji» vai Valmieras jauniešu padomes īsfilmu «Jaunāka par nāvi» («Movie about HIV/AIDS») vietnē <http://www.youtube.com>.

Timeklī pieejams ļoti daudz materiālu par HIV un AIDS angļu valodā. Piemēram, vietnē «Youtube.com» vari noskatīties gan animācijas filmas par Bobo «The Story of Bobo» («Be HIV Free» un «Be Aware, Take Care»), gan daudzus videostāstus, kas izglīto, satrauc un izraisa līdzjūtību, piemēram, «Let's Stop HIV Together». Tā ir videosižetu sērija, kur dažādi cilvēki dalās savā pieredzē, pārdzīvojumos utt. No tiem iesaku noskatīties materiālu «Meet Carina: 15 and HIV positive» un «First Person: Injected With HIV, Teen Graduating».

Ja labprātāk lasi, tālāk būs atklāta un vietām satriecoša lasāmviela – ļoti godīga gan...

Justs

Man ir 18. Pirms diviem mēnešiem es uzzināju, ka esmu HIV pozitīvs. Kad māsiņa man to pateica, es pilnīgi sastingu. Man pa galvu maisījās tik daudz dažādu domu, bet skaidrs bija viens: man jāmirst! Māsiņa gan teica, ka jāmirst nebūs, ka patlaban esmu gana vesels. Man pat zāles nebūs jālieto pāris tuvāko gadu. Vienalga, tūlīt pat pēc šīs ziņas man sākās depresija, un es pametu mācības vidusskolā. Tā es noslaistījos veselu mēnesi, bet tad gan sapratu, ka, ja gribu vēlāk mācīties universitātē, ir jāsarauj. Sarāvu arī, un vēl man palīdzēja pārrunas ar skolotāju. Es viņai visu izstāstīju. Viņa bija ļoti atbalstoša un teica, ka es nedrīkstu padoties. Tagad es nopietni mācos, pabeidzu vidusskolu un iestājos universitātē.

Man ir draugs. Mēs tikai trīs nedēļas bijām kopā, kad es uzzināju par HIV. Es viņam izstāstīju, kaut sapratu, ka viņš teiks, ka viss cauri. Bet viņš palika kopā ar mani, un laimīgā kārtā visi viņa trīs HIV testi bija negatīvi.

Tagad mana dzīve ir tāda: es mācos universitātē, esmu kopā ar savu draugu, un man būs lieliska nākotne. Es sapratu, ka jābeidz slīgt depresijā, ka HIV nav pasaules gals, ka medicīna arvien attīstās un, ko var zināt, varbūt pēc gadiem trim, pieciem vai desmit būs atrastas zāles pret HIV.

Helēna

Tagad man ir 21 gads. 2008. gadā uzzināju, ka esmu HIV pozitīva. Es biju ballīšu skuķis, man patika iedzert, bet, runājot par randiņiem, – pieturējos pie viena partnera principa. 2009. gadā es iemilējos puisī, kas nu ir manas astoņus mēnešus vecās meitiņas tēvs. Viņš gan mani pameta īsi pēc bērna piedzimšanas. Paldies Dievam, meitenīte ir HIV negatīva, un es viņu tik ļoti mīlu! Esmu mainījusies, atdzimusi Kristū un pielūdzu Dievu. Esmu medikšu uzraudzībā, lietoju medikamentus. Tomēr pārdzīvoju, ka manai meitai nav tēva. Gribu apprecēties, dzīvot savā sapņu mājā un gribu lielu laimīgu ģimenei. Man pašai īstas ģimenes nav bijis: mamma nomira, kad man bija 13 gadu, tēvs bija maitas gabals. Visu mūžu esmu vēlējusies, lai man būtu mamma un tētis. Tagad, zinot par HIV un tā iespējamu pāriešanu AIDS stadijā, ļoti baidos par savu meitu – ka kādu dienu arī viņa paliks bez mammas. Vēsture atkārtojas, un vienīgais, ko varu darīt, ir lūgt Dievu, lai Viņš man šīs sāpes aiztaupa.

Maksis

Man drīz būs 16. Es piedzimu ar HIV, to mans tētis nodeva manai mammai, kad atgriezās no armijas. Tad arī izrādījās, ka man ir brālis – tikai divas nedēļas vecāks par mani. Viņam ir paveicies, viņam nav HIV, bet viņa mammai gan tas bija. Mans tētis nomira 2001. gadā no AIDS, kad man bija pieci gadi. Kopš sevi atceros, lietoju zāles. Līdz astoņu gadu vecumam man neviens par HIV neteica, bet tad mēs aizgājām ciemos pie manas tantes, un viņa teica: «Maksi, ko tu teiktu, ja es pastāstītu, ka tev ir HIV?» Es teicu: «Raudātu!» Viņa pajautāja, kāpēc, un es sāku raudāt. Es purināju galvu – nē, bet viņa teica – jā. Es tikai raudāju un raudāju, kamēr apkľusu un pavisam sastingu – grūti bija pakustēties, un tukšums iekšā.

Toreiz mamma mani aizveda pie ārsta (tagad es eju atrādīties ik pēc trim mēnešiem), un mēs runājām par to, ka esmu tāds pats kā visi citi, tikai man jādzer zāles, un, kamēr es dzeru zāles, labi ēdu un par sevi rūpējos, es varu nodzīvot ilgu un veselīgu dzīvi.

Kate

Man ir 12, un es piedzimu ar HIV. Jūs pat iedomāties nevarat, cik daudz zāļu šo gadu laikā esmu izdzērusi! Kad man bija divi vai trīs gadi, mani adoptēja. Es, godīgi sakot, neatceros, kad mana mamma pateica, ka man ir HIV. Ir cilvēki, kas saka, ka tādiem kā man vispār nav vietas uz šīs zemes, bet man vienalga, ko viņi saka: esmu cilvēks, un man ir tiesības būt un teikt, ko es domāju, un būt uzklusītai.

Vienīgais, par ko baidos, ir uzsākt attiecības: ja man būtu draugs, es varētu viņu aplipināt ar HIV. Man ļoti gribētos apprecēties. Es gribētu trīs bērnus. Kad būšu pieaugusi, es negribu būt viena. Bet kā gan tas būtu iespējams, ja man ir HIV? Sāku domāt, ko tur varētu darīt...

Stulbi laikam skan, bet es jūtos labi, kad esmu kopā ar tādiem pašiem kā es – ar cilvēkiem, kas dzimuši HIV inficēti. Skatoties TV raidījumus par HIV, dusmojos: cik virspusēji tur viss parādīts. No otras puses, viņi jau mēģina cilvēkiem palīdzēt – lai viņiem nebūtu kā man. Bet varbūt – lai viņi neradītu tādus bērnus kā es... Kaut kādā ziņā tas ir pareizi. Citreiz atkal liekas, ka neviens mani īsti nesaprot, citreiz visi grib palīdzēt, un tas mani tracina. Citreiz vienkārši sāp.

Es vienkārši gribu būt normāla! Kā visas mana vecuma meitenes pirmo reizi iemilēties, pirmo reizi skūpstīties, ne par ko neraizējoties... Bet es nekad nenožēlošu to, kas esmu un kas man ir, jo tas mani ir padarījis par mani pašu. Un tas patiešām ir svarīgi.

Es neciešu zāles, ko man dod, man tās riebjas. Tas, kā mamma izdarās un sazāļo mani, šķiet nožēlojami un smieklīgi. Nu traki, ka savā ģimenē tāda esmu es viena!

Laikam esmu jums jau apnikusi: cik ilgi tās muļķības var lasīt?! Būtu tik labi, ja būtu kāds, ar kuru mierīgi par to visu varētu parunāt. Ar draugiem par to runāt nevaru, vienīgi ar savu labāko draugu – viņam arī ir HIV. 24. oktobrī man būs 13. Tagad HIV ir daļa no manis, tas ir manās asinīs kopš dzimšanas, un es nezinu, vai pat īsti gribu tikt no tā vaļā.

Paldies, ka pietika pacietības izlasīt! TIKSIMIES VĒLĀK!

Izlasījis padomā!

- Kā tu justos Kates, Makša, Helēnas, Justa vietā? Ko tu viņiem teiktu, ja būtu izvēlēts par atbalsta personu HIV pozitīviem jauniešiem?
- Izvēlies vienu no stāstiem un turpini «...pēc desmit gadiem... (Justs, Helēna, Maksis, Kate)».
- Kā palīdzēt cilvēkam, kuru skāris HIV/AIDS? Izlasi atbildes, ko snieguši tavi vienaudži – Latvijas skolēni un studenti.

ES VARU...

- būt atvērts un draudzīgs;
- atbalstīt un uzmundrināt;
- iedrošināt;
- izzināt viņa intereses un spējas;
- veidot atbalsta grupas;
- apmācīt cilvēkus, kuri pēc tam viņam varētu palīdzēt;
- izveidot dienas centru un piedāvāt gan medicīnu konsultācijas, gan sociālo atbalstu, interešu izglītību un kultūras pasākumus;
- iepazīstināt ar saviem draugiem;
- ja cilvēkam nav darba, aizvest viņu uz Nodarbinātības valsts aģentūru, lai palīdzētu atrast darbu;
- atbalstīt un palīdzēt atrisināt viņa problēmas;
- palīdzēt piepildīt kādu viņa sapni;
- citu līdzcilvēku acīs mainīt stereotipus par cilvēkiem ar HIV/AIDS;
- palīdzēt saprast, ka pašam jāprot palūgt palīdzību un informāciju;
- aicināt piedalīties izklaidēs, kopā braukt ar riteni, peldēt, nodarboties ar jogu;
- aizvest uz jauniešu/nevalstisku organizāciju un iesaistīt kādā tās pasākumā;
- uzaicināt uz kādu izglītojošu, interesantu pasākumu.

Avoti:

Biedrības «DIA+LOGS» informatīvie materiāli;

«Education pack», European Youth Centre Youth Directorate, 1st Edition, 1995;

Osis, J., Ose, L. (2006). Pētījumos balstītas stratēģijas tolerances veicināšanai. Rīga: biedrība «Dialogi.lv»;

Patton G. et al (2009, 12th September). Global patterns of mortality in young people: a systematic analysis of population health data. The Lancet 374(9693);

UNICEF (2011). The State of the World's Children 2011: Adolescence – An Age of Opportunity;

WHO/UNAIDS/UNICEF (2011). Global HIV/AIDS Response: Epidemic update and health sector progress towards Universal Access 2011.