


*Женщина*  
**и АЛКОГОЛЬ**

Авторы текста:  
Ирина Ромашкан,  
директор реабилитационного центра  
для нарко- и алкозависимых «Троицкий».  
Анатолий Волик,  
врач, руководитель направления  
БФ «Общественное здоровье» (Полтава).

Рецензенты: Олег Савченко, врач-психиатр (Полтава),  
Юлия Юдина, врач-гинеколог (Черкассы).  
Общая редакция: Мирослава Андрущенко  
Литературный редактор: Валентина Божок  
Верстка: Елена Плеханова  
Тираж: 15 000 экземпляров

Распространяется бесплатно

© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине,  
2014.



**О**том, что я больна, мне сказала моя подруга. Кстати, та самая школьная подруга, с которой мы пили шампанское в городском сквере много лет назад. Я поведала ей, что рюмка водки – моя главная радость в жизни, и она сказала: «Да ведь тебе пора лечиться!» Я же в ответ заявила, что если захочу, смогу и не пить! «Если ты говоришь именно так, – ответила подруга, значит, ты действительно больна. А когда ты впервые честно признаешься себе в том, что ты – алкоголичка, это будет первым шагом к прогрессу».

Я потом долго думала над этими словами. В положенный срок я, как обычно, ушла в запой. А через неделю словно впервые увидела себя: мне всего двадцать семь, а на меня из зеркала смотрела сорокалетняя женщина с изможденным лицом. Вот тогда я мысленно сказала своему отражению: «Ты – ал-ко-го-лич-ка! Ты больна».

*Катя, 27 лет*



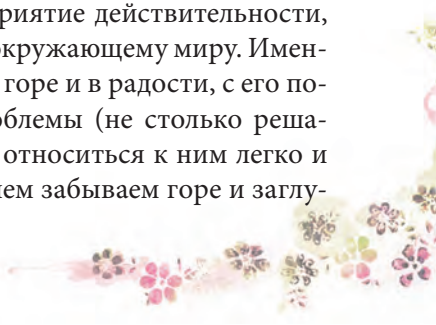



## Действие алкоголя

Несмотря на то, что алкоголь – часть нашей культуры, он является наркотиком, изменяющим наше сознание, вызывающим привыкание и болезнь (алкоголизм). Сам по себе он не плох и не хорош, он просто есть, вопрос только в том, для чего и как его употребляет тот или иной человек. Существуют две основные причины, по которым люди употребляют алкоголь: **социальная** и **психологическая**.

Ни один праздник, ни одно застолье не проходит без алкоголя. Спиртное – обязательный атрибут на свадьбах, похоронах, днях рождения, деловых встречах. Алкоголь – если можно так выразиться – «социальная смазка», позволяющая даже малознакомым людям найти общий язык и общие темы для разговора.

Алкоголь действует на человека так, что у него изменяется восприятие действительности, отношение к себе и к окружающему миру. Именно поэтому мы пьем в горе и в радости, с его помощью «решаем» проблемы (не столько решаем, сколько начинаем относиться к ним легко и беззаботно), с алкоголем забываем горе и заглу-

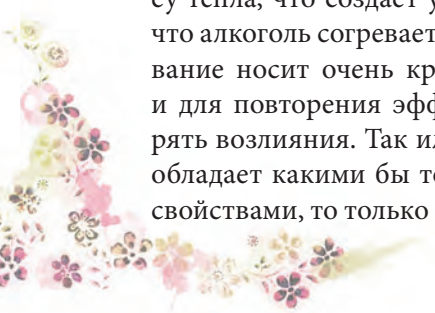





шаем боль. При повторных его приемах рефлекторно закрепляется стремление снимать таким образом эмоциональное напряжение, и прием спиртных напитков становится привычкой.

## **Как алкоголь действует на организм человека**

Существует множество мифов, связанных с употреблением алкоголя. Например, о его лечебном воздействии на сосуды, о его чудесной способности выводить из организма радионуклиды (привет из Чернобыля!), о его согревающих свойствах... Все эти и многие другие мифы содержат в себе часть правды. Алкоголь и правда расширяет сосуды, что позволяет крови быстрее бежать по сосудам. Это происходит в первые два часа после приема спиртного напитка. Алкоголь способствует быстрому и интенсивному выбросу тепла, что создает у человека иллюзию того, что алкоголь согревает. На самом деле это согревание носит очень кратковременный характер и для повторения эффекта необходимо повторять возлияния. Так или иначе, если алкоголь и обладает какими бы то ни было целительными свойствами, то только для людей, изредка выпивающих.



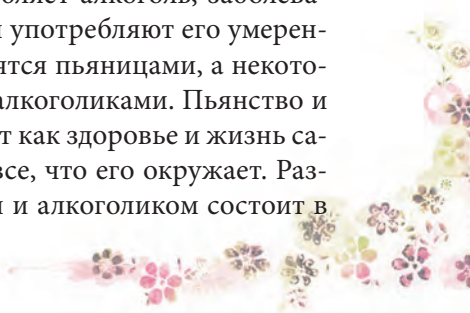



вающих небольшое его количество. В медицине алкоголь (этанол) используют наружно как антисептическое (дезинфицирующее) средство, в частности для обработки рук хирурга и операционного поля, как составляющее для настоек, экстрактов, в согревающих компрессах, для лечения отека легких (пеногаситель).

В небольших дозах алкоголь действует как стимулятор – возбуждает нервную систему, в больших – как антидепрессант, который угнетает активность мозга.

Длительное систематическое употребление алкоголя приводит к возникновению зависимости и далее – к алкоголизму, заболеванию, которое проявляется неконтролируемой тягой к употреблению спиртного, потерей контроля за качеством и количеством выпитого и развитием абстинентного синдрома (похмелья).

Не все, кто употребляет алкоголь, заболевают. Некоторые годами употребляют его умеренно, некоторые становятся пьяницами, а некоторые – клиническими алкоголиками. Пьянство и алкоголизм разрушают как здоровье и жизнь самого человека, так и все, что его окружает. Разница между пьяницей и алкоголиком состоит в







том, что у алкоголика навсегда утрачен контроль над употреблением спиртного и самостоятельно он не может прекратить пить. Но если он оказывается на грани жизни и смерти, возможно, бросит пить самостоятельно. Пьяница же годами может злоупотреблять алкоголем и внезапно прекратить пить или же продолжать без значительных пагубных последствий для себя.

## **Вред для организма**

- Длительное употребление алкоголя может вызывать сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, инсульт, инфаркт миокарда, алкогольная миокардиопатия), заболевания желудочно-кишечного тракта (цирроз печени, алкогольный токсический гепатит, гастрит, панкреатит), панкреатонекроз (омертвление поджелудочной железы), язву желудка, рак желудка и рак пищевода, патологию центральной нервной системы – энцефалопатию (нарушение умственной деятельности), полинейропатию (нарушение чувствительности), заболевание почек (алкогольная нефропатия), рак молочной железы.

- 
- Сам по себе алкоголь не является канцерогеном (веществом, вызывающим рак), но его основной продукт распада – ацетальдегид – токсичное, канцерогенное и мутагенное вещество (т.е. вызывающее генетические мутации). Контролируется процесс распада ацетальдегида печенью и ее ферментами, которые имеют разную активность у мужчин и женщин. Процесс расщепления алкоголя происходит довольно медленно – от 5–8 до 24–36 часов. Однако, в конечном счете, около 90% потребленного алкоголя перерабатывается печенью, а оставшиеся десять выводятся непосредственно почками (с мочой), легкими (при дыхании), через кожу (с потом).
  - Если печень поражена вследствие вредного воздействия алкоголя и нездоровой пищи, то процесс расщепления происходит неполноценно – печеночные клетки становятся проницаемыми и их содержимое попадает в кровоток, отравляя организм. Наступает острая алкогольная интоксикация или хроническое отравление организма, которые проявляются следующими симптомами:




- 
- нарушение координации движений;
  - потеря способности удерживать равновесие;
  - потеря способности ориентироваться в пространстве;
  - нарушение слуха;
  - ослабление внимания, памяти;
  - рассеянность.

Результат воздействия на зрение человека может проявляться в виде:

- сужения периферийного поля зрения;
- реакции на ослепляющий свет;
- необходимости более длительной адаптации к изменению освещения;
- неправильного восприятия скорости и расстояния;
- ухудшения цветовосприятия, особенно различения красного цвета;
- ухудшения сумеречного зрения.

Ацетальдегид повреждает ДНК (генный аппарат клетки), а это чревато возникновением



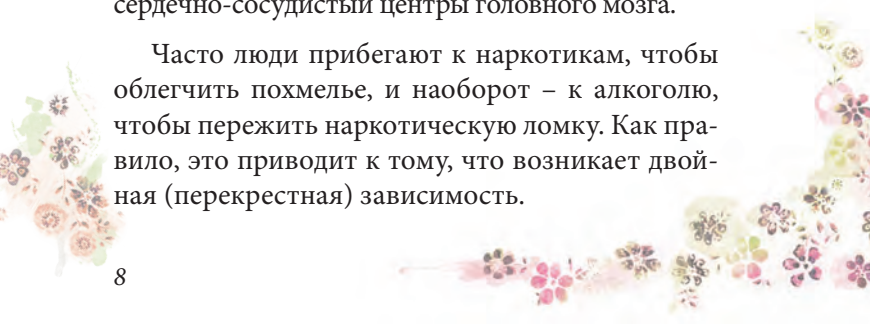
аномалий развития у новорожденного, а также передачей алкоголизма по наследству.


Кроме алкоголизма, злоупотребление спиртными напитками может привести к клинической депрессии, гибели нервных клеток (алкогольная полиневропатия) и к повреждению нейронов головного мозга (алкогольное слабоумие, ослабление памяти).

## Алкоголь и наркотики

Алкоголь и наркотики – опасное сочетание. Если вы употребляете и то, и другое, не делайте это одновременно. При одновременном употреблении алкоголя и наркотиков значительно возрастает риск передозировки – смертельно опасного состояния. Продукты распада алкоголя и наркотиков «помогают» друг другу, усиливая эффект воздействия и блокируя при этом дыхательный и сердечно-сосудистый центры головного мозга.

Часто люди прибегают к наркотикам, чтобы облегчить похмелье, и наоборот – к алкоголю, чтобы пережить наркотическую ломку. Как правило, это приводит к тому, что возникает двойная (перекрестная) зависимость.






## **Какие же факторы влияют на концентрацию алкоголя в организме?**

- **Крепость напитка**

Чем больше градус напитка, тем больше концентрация алкоголя в организме. Но более крепкие (водка, коньяк, виски) всасываются в кровь медленнее, поскольку раздражают стенки желудка, что задерживает открытие клапана, регулирующего поступление содержимого из желудка в двенадцатиперстную кишку. Быстрее всего попадают в кровь напитки средней крепости с концентрацией алкоголя 15–20%. Углекислый газ, содержащийся в шампанском, игристых винах или газировке, используемой при приготовлении коктейлей, в целом ускоряет процесс попадания алкоголя в кровь.

- **Время**

Если пить много и быстро, то опьянение будет более выраженным и концентрация алкоголя в крови более высокой, чем если пить медленно и небольшими порциями. В последнем случае повышение концентрации спиртного в крови, вы-



званное процессом всасывания, может оказаться практически равным скорости одновременного процесса разложения алкоголя в печени.

- **Наполнение желудка**


Присутствие пищи в желудке и двенадцатиперстной кишке препятствует всасыванию алкоголя через их стенки и, таким образом, уменьшает максимально достижимый уровень спиртного в организме. При употреблении жирной пищи всасывание в шесть раз дольше, чем натощак.

- **Вес**

Примерно две трети человеческого тела составляет вода. Потребленный алкоголь разносится кровотоком и равномерно распределяется в этой воде. Чем больше вес тела, тем больше воды оно содержит, чтобы «разбавить» выпитый алкоголь, и тем ниже в результате концентрация алкоголя в крови и выдыхаемом воздухе. Содержание воды в женском организме пропорционально меньше, чем в мужском. Таким образом, у женщин концентрация алкоголя достигает более высокого уровня при одинаковом потреблении и равном весе.


## Влияние алкоголя на женский организм

- Воздействие алкоголя на мужчину и женщину не одинаково. Это обусловлено тем, что воды в женском организме на 10% меньше, чем у мужчин (в женском организме больше жировой ткани, обмен веществ в которой замедлен, поэтому этанол выводится дольше), и из-за этого концентрация алкоголя в крови выше, а активность ферментов, расщепляющих и выводящих его из организма, ниже.
- При нарушении работы печени нарушается метаболизм (переработка) женских половых гормонов – эстрогенов, их количество увеличивается, а это является фактором риска в развитии опухолей груди и слизистой оболочки матки.
- Пристрастие к алкоголю у женщины развивается быстрее, чем у мужчины. Похмелье у женщин протекает легче, зато эмоциональные и психические последствия – серьезней. Пьющие женщины чаще становятся пациентами психиатрических




клиник в связи с нарушениями, вызванными употреблением и злоупотреблением алкоголем.


- Алкоголь губительно действует на женский организм, запуская раньше времени процессы старения. Разрушение зубов, выпадение волос, изменение тонуса и цвета кожи, ранний и тяжелый климакс – это далеко не полный перечень физиологических нарушений, вызванных злоупотреблением алкоголем.
- Алкоголь ухудшает состояние кожи – обезживает ткани, лишая кожу витаминов и питательных веществ. Поэтому она становится вялой, сухой, быстро стареет и теряет естественный цвет.
- После употребления алкоголя нарушается режим сна. Женщины, которые страдают от алкоголизма, ночью часто просыпаются, сон тревожный и чуткий. Под влиянием этанола сокращается фаза быстрого сна – это становится причиной плохих сновидений и усталости организма.
- Алкоголь угнетает центральную нервную систему. У женщин после употребления



алкоголя значительно чаще наблюдается забывание того, что произошло накануне.

У женщин, систематически употребляющих алкоголь, нарушается работа половых желез, что может привести к бесплодию, выкидышам, мертворождению, а также к рождению детей с серьезными физическими и психическими нарушениями. То есть, возможны такие проблемы с женской репродуктивной системой:

- склонность к воспалительным заболеваниям женских половых органов из-за частых переохлаждений и спазма сосудов, а также существует повышенный риск заболевания инфекциями, передающимися половым путем, из-за беспорядочного образа жизни;
  - нарушение и снижение полового влечения;
  - алкоголь может негативно влиять на фертильность женщины – способность организма к воспроизведению здорового потомства;
  - употребление алкоголя может вызвать преждевременную менопаузу, также этанол усиливает некоторые побочные
- 




эффекты менопаузы, например ночную потливость;

- алкоголь может нарушить менструальный цикл (из-за изменения уровня женских половых гормонов, изменения количества гормона пролактина в головном мозге).

Алкоголь губительно действует на плод, особенно в первые три месяца беременности, когда идет формирование органов. У акушеров даже существует термин «алкогольный синдром плода». У каждого второго–третьего ребенка с алкогольным синдромом отмечаются врожденные пороки сердца, аномалии в развитии половых органов. Им свойственны нарушения психики, дефекты зрения и слуха, расстройство речи. Многие дети агрессивны, плохо приспосабливаются к новой обстановке, с возрастом у них развивается склонность к бродяжничеству и правонарушениям. Особенно опасен период беременности с 4-й по 6-ю неделю. Злоупотребление алкоголем в это время, как правило, приводит к наиболее печальным последствиям. Недопустимо употребление спиртного кормящими матерями. Малыш будет отставать в росте, весе, будет раздражительным. В дальнейшем такие дети также становятся алкоголиками.






Любой систематически пьющий человек деградирует. У женщин это происходит раньше ввиду анатомо-физиологических особенностей организма: меньшее содержание жидкости, больший процент жировой ткани, более низкая концентрация ферментов, перерабатывающих алкоголь, изменение уровня половых гормонов (эстрогенов), пролактина, нарушение синтеза дофамина головным мозгом, относительная мягкость абстинентного синдрома, что позволяет длительное время не обращаться за помощью к наркологу. И протекает этот процесс быстрее и глубже. Сначала стираются моральные и этические принципы, ухудшается работа мозга (память, способность сосредоточиться, контролировать свои эмоции и т.п.), большинство женщин перестают заботиться о своей внешности.

Алкоголизм у женщин протекает тяжелее, чем у мужчин, и труднее поддается лечению.

## **Особенности женского алкоголизма**


Ни одно другое психическое расстройство (алкоголизм – это психическое и поведенческое



расстройство, вызванное употреблением алкоголя) не делится по половому признаку. Нет, например, женской депрессии или женской шизофрении. А женский алкоголизм есть.

## **Причины женского алкоголизма:**

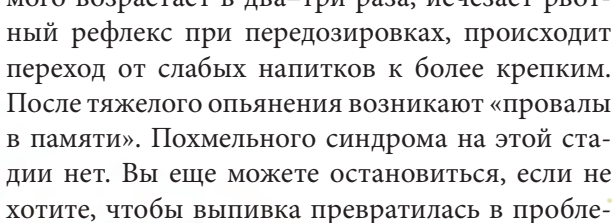
- Проблемы социального плана – материальные трудности, сложности на работе, неудовлетворительный общественный статус, недостатки воспитания и образования.
- Перенесенные эмоциональные потрясения и переживания, например потеря близкого человека, увольнение с работы.
- Круг общения женщины, в который входят пьющие мужчины.
- Руководящая должность в фирме, занимающейся производством или торговлей алкогольными напитками.
- Нервные и психические заболевания, склонность к подчинению чужому влиянию.
- Проституция и криминал.




Женский алкоголизм, как подтверждает статистика, стал серьезной проблемой нашего времени. Примерно 25% выпивающих женщин принимают алкоголь систематически, 44% – запойными периодами! Примерно 4% употребляют спиртное время от времени, а у 28% из всех пьющих женщин периоды воздержания чередуются с запоями или ежедневным пьянством.

## **Стадии алкоголизма и советы по снижению вреда**

Первая (начальная) стадия характерна сильным влечением к алкоголю, снижением контроля за количеством выпитого, повышением устойчивости к спиртному. На этой стадии алкогольное влечение проявляется в легкой форме и, как правило, в ситуациях, когда происходят традиционные выпивки. Количество выпиваемого возрастает в два–три раза, исчезает рвотный рефлекс при передозировках, происходит переход от слабых напитков к более крепким. После тяжелого опьянения возникают «провалы в памяти». Похмельного синдрома на этой стадии нет. Вы еще можете остановиться, если не хотите, чтобы выпивка превратилась в пробле-

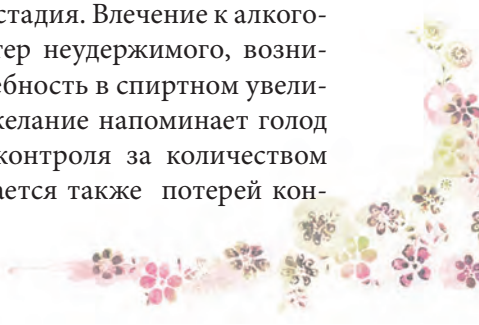





му. Если вы заметили, что пьете чаще и больше – сократите количество и частоту возлияний, если не хотите вообще прекращать пить.

На второй (средней) стадии появляется похмельный синдром и потеря контроля над количеством выпитого, прием обычной индивидуальной дозы приводит к неудержимому влечению продолжить выпивку. Количество выпиваемого возрастает максимально и на протяжении ряда лет остается постоянным, превышая первоначальную дозу в пять–шесть раз. На этой стадии происходят изменения личности. Женщина начинает пить в одиночку. На этом этапе самостоятельно остановиться уже трудно. **Вам необходимо начать посещать группы Анонимных Алкоголиков или другие программы помощи людям, зависимым от алкоголя, что позволит предотвратить дальнейшее развитие заболевания.**

Третья (конечная) стадия. Влечение к алкоголю принимает характер неудержимого, возникает спонтанно, потребность в спиртном увеличивается. Подобное желание напоминает голод или жажду. Потеря контроля за количеством выпитого сопровождается также потерей кон-






троля поведения. На этой стадии человек пьянеет от малых доз алкоголя, что связано с нарушением работы внутренних органов, в первую очередь печени. Перерывы (вынужденные) в употреблении алкоголя могут привести к острым психическим нарушениям – «белой горячке», которая проявляется бредом и острыми угрожающими галлюцинациями, часто опасными для жизни. На этом этапе, как правило, самостоятельное прекращение употребления спиртного невозможно. Многократные попытки бросить пить приводят к «срывам» – это говорит о том, что человек на этой стадии нуждается в **посторонней помощи**.

Алкоголизм – хроническое, прогрессирующее и смертельное заболевание. Оно не пройдет само по себе, его необходимо лечить. Без лечения хронический алкоголик погибает.

Можно ли предотвратить развитие хронического алкоголизма? Можно. Если вы обнаружили у себя первичные симптомы – потерю количественного контроля и повышение толерантности (привыкание), лучше **признать этот факт** и прекратить пить вообще.

Если вы не можете бросить пить самостоя-




тельно – не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Но сначала (обязательно!) поговорите о своей проблеме с родными и близкими. Заручитесь их поддержкой, так как в лечении этого заболевания очень важна поддержка родственников!

## Алкоголь и социальная роль женщины

Как бы далеко мы не продвинулись в равноправии мужчин и женщин, отношение к выпивающей и пьяной женщине иное, чем к мужчине. Это связано в первую очередь с материнством. В общественном сознании стойко укоренилось осуждающее отношение к пьяной матери. Боясь, что их осудят, заклеят, женщины редко обращаются за помощью, поэтому большинство из них годами болеет и погибает, из-за страха стигмы лишив себя возможности пройти курс лечения.

## Алкоголь и секс

Считается, что алкоголь стимулирует и возбуждает половое влечение или половую активность. На самом деле он не имеет возбуждаю-




щих половое влечение свойств, просто снимает культурные и психологические барьеры – помогает заглушить чувство стыда, делает человека раскрепощенным и легкомысленным, снижает стеснительность и бдительность. Незащищенный секс, неразборчивость в половых связях (как следствие – венерические заболевания, нежелательная беременность), риск стать жертвой сексуального насилия – все это становится реальностью, если женщина находится в состоянии алкогольного опьянения.

## Алкоголь и секс-работа

Некоторые женщины занимаются предоставлением секс-услуг за деньги. Это их выбор и их право, но... В этой опасной и непризнанной профессии есть серьезные риски, один из которых – пристрастие к психоактивным веществам, ведь не секрет, что многие секс-работницы прибегают к наркотикам и алкоголю, чтобы:


- добиться раскрепощения и расслабления (для себя и для партнера) во время работы;
- снять эмоциональное напряжение (стресс) после работы.



Алкоголь и секс-работа часто совмещаются, таковы реалии, но женщинам, оказывающим сексуальные услуги, следует знать, что:

1. Под воздействием алкоголя снижается бдительность и самоконтроль: во время оказания секс-услуг женщина может допустить секс без презерватива и тем самым подвергнуть себя риску инфицирования ВИЧ, а также инфекциями, передающимися половым путем.
2. Алкоголь делает женщину потенциальной жертвой насилия!
3. Секс-работницу, находящуюся под влиянием алкоголя, могут обмануть при оплате оказанных ею секс-услуг.
4. Втягиваясь в употребление алкоголя, женщина перестает следить за собой, становится менее привлекательной и даже отталкивающей, что может негативно повлиять на ее имидж среди клиентов и существенно снизит заработок;
5. **Если вы решили все-таки выпить на работе, знайте меру. Никогда не пейте вместе с клиентом, в бокал, рюмку или бутылку могут подсыпать медикаменты или наркотики.**




- 
6. Если с вами в состоянии алкогольного опьянения произойдет несчастный случай, велика вероятность того, что при его расследовании все спишут на то, что вы были пьяны, и объективные причины установлены не будут.
  7. Вы рискуете спустить все заработанные деньги. Вы ради этого работаете и рискуете здоровьем?

## *А*лкоголь и материнство

### *Беременность и влияние алкоголя на плод*

Систематическое употребление алкоголя до беременности может привести к осложнениям в зачатии, вынашивании, а также губительно сказаться на ребенке. Ни в коем случае нельзя употреблять спиртное во время беременности! Даже незначительное количество алкоголя проникает через плаценту, попадает в кровь плода и действует на него губительно. Если во время беременности женщина употребляет алкоголь, существует высокий риск выкидыша, мертворождения или рождения



т.н. «алкогольного ребенка» – ребенка с необратимыми физическими и психическими нарушениями.

Помните, дети склонны повторять за взрослыми. Если ребенок растет в пьющей семье или с пьющей матерью, у него есть все шансы повторить ее судьбу: 90% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, выросли в алкогольных семьях. Если в семье есть один сильно пьющий человек, вероятность развития алкоголизма у ребенка из этой семьи – 25%, если же оба родителя пьют – 50%.

### ***Употребление алкоголя при грудном вскармливании***

Как и во время беременности, в период кормления грудью необходимо отказаться от спиртного, поскольку алкоголь с молоком матери попадает в организм младенца и может привести к алкогольному отравлению, вызвать беспокойство, нарушения сна, отставание в развитии моторики и к другим патологиям.

## Выход есть



Если употребление спиртного вышло из-под контроля – вы пьете чаще и больше, часто напиваетесь, не помните, что было накануне, у вас появился похмельный синдром – не отчаивайтесь и не стесняйтесь просить о помощи. Одна из самых эффективных программ помощи людям с алкогольной зависимостью – программа Анонимных Алкоголиков (АА). О том, где и когда в вашем городе собираются группы АА, можно узнать в неправительственной организации, реализующей проекты снижения вреда, местном наркологическом диспансере, в социальной службе, по местному телефону доверия. Если есть необходимость в получении медицинской помощи – лучше обратиться к врачу-наркологу.

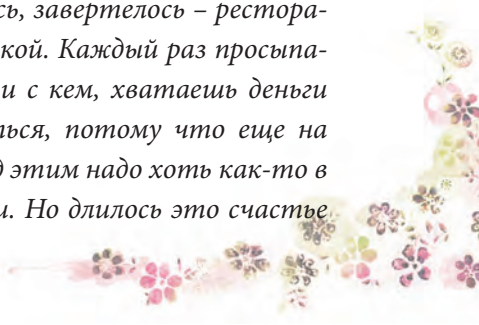
Будьте бдительны, не позволяйте алкоголю разрушить вашу жизнь.






## История болезни и лечения

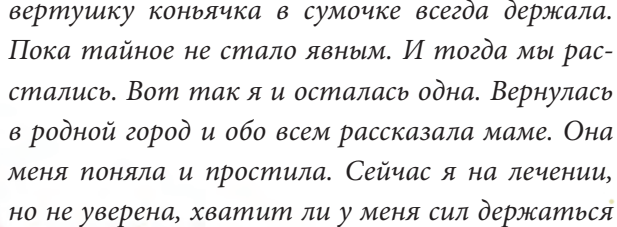
Когда тебе всего восемнадцать, ты не задумываешься о проблемах, которые могут тебя ждать в будущем. Жизнь прекрасна, хочется острых ощущений! Особенно, если ты живешь в студенческом общежитии, в чужом городе, где нет родителей и знакомых. Тянет на приключения! Ведь в этом возрасте все приключения кажутся прекрасными, а не опасными. Вот так и у меня все начиналось безобидно – студенческие вечеринки, выпивка, «свободный секс», который постепенно перешел в коммерцию – после нескольких «невинных» студенческих «группушек» мы с подружкой решили брать за это деньги. Искали клиентов побогаче и «разводили» их на секс. Закружилось, завертелось – рестораны, клубы, выпивка рекой. Каждый раз просыпаться непонятно где и с кем, хватаешь деньги и... бежишь похмеляться, потому что еще на занятия идти, а перед этим надо хоть как-то в порядок себя привести. Но длилось это счастье






недолго: из универа нас с подругой отправили в академотпуск, из которого мы больше не вернулись – подругу забрали родители домой, когда узнали, чем она тут занималась, а я навешала родакам лапши на уши и продолжила заниматься «древней профессией».

В 20 лет я влюбилась по-настоящему, попробовала встречаться с парнем, но тут оказалось, что он отрицательно относится к спиртному, а я... без него жить не могу. Не без парня, а без спиртного. Я с ужасом поняла, что уже два года пью каждый день, хоть по чуть-чуть, но каждый день! Помню, какая у меня была истерика, когда я вдруг поняла, что стала алкоголичкой! И вы думаете, что это понимание меня остановило? Нет! Я начала пить тайно. Внычку. Парню говорила, что – все, завязала, а сама четвертушку коньячка в сумочке всегда держала. Пока тайное не стало явным. И тогда мы растались. Вот так я и осталась одна. Вернулась в родной город и обо всем рассказала маме. Она меня поняла и простила. Сейчас я на лечении, но не уверена, хватит ли у меня сил держаться





после реабилитации. Но маленький успех у меня уже есть — я три месяца трезвая! И многое переосмыслила заново. Уже то, что психолог убедила меня написать свою личную историю и я согласилась, говорит о том, что я изменилась. Я перечитываю эти строчки и не верю, что это случилось со мной, но... становится легче, когда часть души выливается на бумагу... Может кто-то прочтает и ему поможет моя история? Я бы так этого хотела!

Оля, 24 года



Издание подготовлено и опубликовано в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

Альянс 

Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине