

POZITIVNĚ

ČASOPIS PRO HIV+ KOMUNITU | 3. ROČNÍK

14

LISTOPAD
PROSINEC
2015

**PARTY
DROGY**

SEX A POZITIVITA

**WHO RADÍ:
NASAŤTE POZITIVNÍ
LÉČBU HNED!**

**6 POZITIVNÍCH ZMĚN,
KTERÉ PŘINÁŠÍ HIV**



SEX A POZITIVITA

AUTOR: MARTIN / ZDROJ: FS MAGAZINE, #150

Je podstatnou součástí života, ale ve spojení s HIV dokáže být sex a navazování sexuálních vztahů často naopak frustrující. Ne kvůli samotnému viru, ale kvůli předsudkům a preventivní odtazitosti mnohých potenciálních sexuálních partnerů. Britská nadace GMFA, která se soustřeďuje na zdraví gay populace, se tak rozhodla srovnat sex a sexuální život pozitivních a negativních gayů. Spolupracovalo s ní zhruba tři sta pozitivních mužů. Skoro 84% z nich mělo nezjistitelnou virovou nálož.

První rozdíl se ukázal v počtu sexuálních partnerů za poslední rok. Pozitivní jich měli výrazně víc. Největší část z nich (23%) řekla, že ve 12 měsících vystřídala 30 - 99 partnerů. Naopak nejméně negativních (28%) tvrdilo, že v posledním roce měli jen jediného partnera. Čísla ale u pozitivních nedokážou odpovědět, co bylo dřív - jestli se pozitivní nakazili kvůli tomu, že byli vždy víc sexuálně aktivní a střídali partnery, nebo jestli se jejich přístup k sexu změnil poté, co se stali pozitivními.

Většina pozitivních se v průzkumu přiznala, že dává přednost náhodnému sexu, často za pomoci nebo pod vlivem drog a alkoholu. Tvrdí, že by se sice chtěli zklidnit a usadit, ale nedokážou si najít stálého partnera kvůli stigma, které HIV pozitivní obklopuje. A tak v začarovaném kruhu zůstávají dál.

Další jasnou otázkou v průzkumu tak bylo, s kým měli dotazovaní naposledy sex. Zřetelně nejméně pozitivních potvrdilo, že šlo o nahodilý, jednorázový sex (41%). Nejméně negativních naopak tvrdí, že naposledy spalo se svým přítelem (36%).

Je nutno ale dodat, že většina pozitivních, kteří se zúčastnili výzkumu, je buď nezadaných nebo v otevřeném vztahu.

Výzkumníci byli dál zvědaví, jaký sex mají nejráději. U pozitivních se ukázalo, že mnohem víc vyhledávají anální styk než negativní. Přitom v 90% u náhodného sexu použijí kondom. Negativní gayové přiznali, že u nahodilého sexu víc riskují a kondom použijí jen ve třetině případů.

I v případě vyvrcholení většina pozitivních směřuje ejakulát spíše na sebe nebo na postel, podlahu a pod, než na partnera, což se také liší od chování negativních.

Velký rozdíl mezi pozitivními a negativními se ukázal v otázce drog. Bez mála třetina pozitivních měla poslední sex pod vlivem nějaké stimulační látky. U negativních to bylo jen 7%. Většinou šlo o mefedron (v Česku taky známý jako Mňau-mňau), GHB, metamfetamin (u nás pervitin nebo crystal) nebo MDMA.

Nakonec chtěli výzkumníci zjistit, jestli jsou vlastně dotazovaní se svým sexuálním životem spokojeni. Ukázalo se, že většina pozitivních stejně jako negativních spokojená není nebo si tím není jistá.

Výsledky vycházejí z britského výzkumu 'Big Gay Sex Survey', kterého se zúčastnilo 3 141 mužů, 9% z nich je HIV+.



PARTY DROGY

Užívají se všude, na velkých tanečních party, klubových akcích i v sex klubech. A nic nenasvědčuje tomu, že by zájem o ně opadal. Naopak, v posledních 15 letech v zemích západního světa výrazně přibýlo případů předávkování. Z různých studií zároveň plyne, že právě klubové drogy mají velmi blízko k infekci HIV.

Mezi party drogy se řadí MDMA (či Extáze), matamfetamin (pervitin, crystal, meth), ketamin, GHB a poppers. Ve Spojených státech před časem zveřejnili výzkum, podle kterého jsou tyto drogy jasně populárnější v gay komunitě než u heterosexuálů. Mezi městskými gayi prý během půl roku před výzkumem užil poppers každý pátý, MDMA zhruba každý osmý a matamfetamin každý desátý dotazovaný.

Metamfetamin je syntetická droga, která člověka výrazně stimuluje. Její účinky přetrvávají až 12 hodin a uživatelům zvyšuje tlak, zrychluje tep, může způsobit nedokrevnost srdce nebo přehřívání a dehydrataci organismu.

MDMA také člověka stimuluje, a kromě toho přináší euforii a silný pocit splynutí. Její účinek trvá 3 až 6 hodin a i tato droga zvyšuje krevní tlak, zrychluje tep a způsobuje přehřívání organismu. Nebezpečí drogy zvyšuje jednak fakt, že uživatel nepocítuje únavu a může zkolabovat, a také že zejména ve formě Extáze bývá smíchána ještě s jinými drogami.

Ketamin je látka používaná k anestezii ve veterinární medicíně. U lidí způsobuje silné halucinace a euforii a často se kombinuje s dalšími drogami. Má rychlý nástup a jeho účinky trvají od 30 minut do 3 hodin. Předávkování může uživatele uvést do totální nehybnosti a na pokraj kómatu. Kromě toho droga naruší psychiku člověka (způsobuje zmatenost, poruchy paměti, depresi), zvyšuje tlak, zrychluje tep a způsobuje i zvracení nebo dušnost.

GHB je látka, která se v malém množství přirozeně vyskytuje v mozku. Synteticky se vyrábí pro její euforické účinky, které přetrvávají až 4 hodiny. Tato droga může uživatele nejdřív vybudit a následně uvrhnout do stavu podobného kómatu, a to hlavně v kombinaci s alkoholem. Proto se jí také říká znásilňovací droga (date-rape drug). Tato látka způsobí, že v těle ochabnou svaly, dostaví se zmatenost, ztráty paměti, člověk může upadnout do bezvědomí nebo se dokonce dusit.

Poppers způsobuje okamžité roztažení cév, což má za následek pocit závratí a euforie. Látka razantně snižuje krevní tlak a naopak zrychluje tep. Účinky většinou trvají jen pár minut a může je nahradit bolest hlavy. V kombinaci s Viagrou či obdobným přípravkem podporujícím erekci může způsobit kolaps.



Ačkoliv většina uživatelů drogy různě kombinuje, vědci mají důkazy, že přinejmenším metamfetamin a poppers mají velmi často za následek rizikový sex a následné nakažení pohlavními nemocemi. Poppers údajně zdvojnásobuje nebezpečí, že člověk získá HIV. Všechny klubové drogy navíc velmi pravděpodobně snižují imunitu a pro uživatele tak je mnohem snazší něco chytit.

Na rozvoj HIV u nakažených lidí klubové drogy podle současných poznatků vliv zřejmě nemají. Nebezpečí se ale skrývá v dodržování léčby. Uživatelé často přiznávají, že důsledkem drogových večírků bývá zpoždění nebo vynechání léků proti HIV. To pak může způsobit, že virus se stane na dané léky rezistentní a ty následně přestanou fungovat.

Tento průběh se opakovaně prokázal především u uživatelů metamfetaminu.

A v neposlední řadě existuje nebezpečí, že některé léky na HIV mohou zvyšovat nebo prodlužovat účinek některých drog. Vědci naznačují, že by se podobný efekt mohl týkat MDMA, GHB a ketaminu, které se v kombinaci s určitými léky špatně odbourávají a mohou způsobit otravu organismu i smrt.

AUTOR: MARTIN, MICHAL / ZDROJ: CLINICAL INFECTIOUS DISEASES, VOLUME 42, ISSUE 10

6 POZITIVNÍCH ZMĚN, KTERÉ PŘINÁŠÍ HIV

Když jste se dověděli, že jste pozitivní, zřejmě vám to změnilo život. Po prvotním šoku jste možná začali trochu jinak přemýšlet, trochu jinak se chovat, trochu jinak žít.

Positivita ale není doživotní trest a pozitivní nejsou chodícími odstrašujícími případy. Je pomalu čas odnaučit negativní, aby si v sobě pěstovali hrůzu a odpor k pozitivním.

Tady je šest důvodů, kterými diagnóza pozitivním zjednodušuje život:

- 1. Už nikdy se nemusíte bát, jak vám dopadnou testy.** Snad každú, kdo se nechává testovat, tráví čekání na výsledky ve strachu, jestli to nechytí. A obavu zpravidla umocňují pověry a polopravdy, které se mezi běžnou neinformovanou populací šíří. Ted' už víte, že řada z obav byla zbytečná.
- 2. Stárnutí.** Samozřejmě nikdo z nás se netěší na vrásky a šediny, ale dnešní stav medicíny a poznání nám dává podobnou budoucnost, jako mají negativní. Není tak třeba bát se blížícího se konce a vypovídat důchodové spoření.
- 3. Poznávání nových lidí.** Schůzky a seznamování byly vždycky spojené s obavou z odmítnutí, ať už kvůli šířce ramen nebo obvodu pasu, (ne)dostatečně mužnému vzhledu nebo barvě kůže. HIV pozitivita je další výzva. Přitom řada kluků má kvůli své pozitivitě jasnější názor na to, koho chtějí poznat a kdo je ve skutečnosti ztrátou času.
- 4. Pravidelné prohlídky.** Málokdo z negativních má tak kvalitní lékařskou péči, jako my. Mít třikrát ročně kompletní zdravotní vyšetření včetně analýzy krve je výhoda, kterou pozitivita přináší. Navíc má každý možnost bez extra návštěv jiného lékaře ověřit si, jestli náhodou v uplynulém období nechytí nějakou jinou pohlavní nemoc.
- 5. Konec strachu.** Většina negativních je po jakémkoliv náhodném sexu vyděšená, jestli se nenakazila, protože HIV stále obchází gay komunitu jako strašák. Zřejmě každý z nás měl párkrát pocit, že to musel dostat. Až jednou se to potvrdilo. Ted' už jsou neustálé obavy pryč.

6. Zjištění, že pozitivita nemusí být problém a že je to „v pohodě“. Společnost považuje pozitivitu za velký, životní problém. Jistě by bylo neodpovědné tvrdit, že šíření HIV světem problém není, ale individuální životy pozitivních mohou být stejně kvalitní a pestré jako u negativních. Pozitivita dnes nemusí být diagnóza, která by sama o sobě stavěla nějaké bariéry nebo zavírala dveře. Často je to ale o způsobu myšlení každého z nás, o tom, jestli s tím jsme srovnáni a nebo se utápíme v minulosti. Užívání léků se u každého dřív nebo později stane stejná rutina jako třeba čištění zubů. A nezapomeňme, že psychická pohoda je důležitá součást péče o své zdraví.

AUTOR: MARTIN / ZDROJ: POZ - HEALTH, LIFE & HIV, JULY 8 2015, ALEX GARNER



NASAĎTE LÉČBU HNED, RADÍ WHO

Světová zdravotnická organizace (WHO) změnila své doporučení a tvrdí, že se s léky proti HIV nemá na nic čekat. Dosud se obecně mělo za to, že léčba má začít, až když počet buněk CD4 klesne pod 350. Nové výzkumy ale ukázaly, že zahájení léčby co nejdřív po nakažení snižuje počet pozdějších komplikací nebo úmrtí o polovinu. Světová zdravotnická organizace zároveň doporučuje, aby se začala víc využívat i pre-expoziční profylaxe, tedy léky, které dokážou zabránit infekci. Přístup by k nim měli mít v první řadě lidé, jimž hrozí nakažení HIV. Organizace UNAIDS odhaduje, že tato opatření dokážou do roku 2030 zabránit smrti 21 milionů lidí a dalších 28 milionů ochrání před nákazou. V Česku se dosud dodržovaly stejné postupy jako v západních zemích a s léčbou se ve většině případů začínalo, až když se počet CD4 přiblížil 350. Pokud jsi zatím bez léčby, neváhej a promluv si o tom se svým lékařem..

AUTOR: MARTIN / ZDROJ: BBC, WHO

POMÁHAT JE SEXY!

Do aktivit Domu světla se pravidelně zapojuje už 26 dobrovolníků. Ve svém volném čase a bez nároku na honorář se angažují v tom, co nejlépe umí - od získávání prostředků na činnost sdružení, přes marketing, přípravu osvěty, pomoc s testováním, administrativu až po pomoc s manuální prací v Domě světla.

Jsme samozřejmě otevření i novinkám, a tak všemožně podporujeme všechny, kteří přicházejí s novými nápady. Pokud máš i ty pocit, že bys čas od času chtěl nebo chtěla dělat něco pro komunitu, velmi rádi tě mezi sebe přijmeme. A nemusíš být jen z Prahy, budeme rádi za nové členy z celé země.

Náš dobrovolnický program funguje prakticky od začátku existence Domu světla. Už devět let má pevnou formu a je i akreditován Ministerstvem vnitra ČR.

Všem dobrovolníkům vřele děkujeme!

AUTORKA: VERONIKA SVOBODOVÁ, DOBROVOLNICE

HLEDÁME NOVÉ DOBROVOLNÍKY PRO DŮM SVĚTLA SLOVENSKO



Partnerskou organizací Česká společnost AIDS pomoc, z.s. na Slovensku je občianske združenie Dom svetla Slovensko. Združenie zastrešuje činnosti dobrovoľníkov a aktivistov v oblasti prevencie šírenia HIV, vzdelávania a podpory HIV komunity. Hlavným cieľom združenia je odstránenie stigmatizácie ľudí žijúcich s HIV v spoločnosti, obhajoba a presadzovanie ich ľudských práv a prevencia šírenia HIV/AIDS a ďalších sexuálne prenosných chorôb. S týmto snažením sme sa preto v ostatných rokoch spolu s partnermi z Nemecka a Poľska aktívne zapojili do projektov zameraných na elimináciu diskriminácie HIV pozitívnych osôb v spoločnosti.

Dôležitou úlohou, ktorá pred nami stojí je podpora HIV komunity na Slovensku. V súčasnosti fungujeme predovšetkým ako distribučná sieť informačného bulletinu POZITIVNĚ!, na Slovensku v ktorom sprostredkujeme aktuálne informácie v oblasti problematiky HIV. Sme na začiatku cesty, preto privítame zapojenie HIV pozitívnych do činnosti združenia. Ktokoľvek, kto vie prispieť svojím príbehom, nápadom alebo prácou k zmene vnímania HIV pozitívnych v spoločnosti je vítaný.

Hľadáme dobrovoľníkov, ktorý nám chcú svojím aktívnym prístupom pomôcť v napínaní cieľov združenia. Informácie o nás nájdete na webových stránkach www.domsvetlaslovensko.sk alebo napíšte mail na adresu milos.stefancik@domsvetlaslovensko.sk

AKCE

SETKÁNÍ NOVĚ DIAGNOSTIKOVANÝCH

Dozvěděl/a jsi se nedávno diagnózu HIV+ a nevíš si rady?

Chceš se seznámit s lidmi, kteří mají podobný problém?

Potřebuješ znát odpověď na některé otázky ohledně života s HIV?

Zveme tě na setkání, kde psycholog z HIV centra nemocnice Na Bulovce PhDr. Richard Braun a HIV pozitivní mladík odpoví na všechno, co tě o životě s HIV bude zajímat.

Setkání se koná ve středu **11.listopadu 2015 od 18:30 v Domě světla**

SVĚTOVÝ DEN BOJE PROTI AIDS

1. prosince 2015 - Svezte se s námi preventivní tramvají nebo preventivní autobusem v různých městech České republiky. Více informací na webu www.aids-pomoc.cz



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC

Česká společnost AIDS pomoc, z.s.

Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín, tel: 224 81 42 84,

mail: info@aids-pomoc.cz, www.aids-pomoc.cz,

BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980

Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.