

## Спорт и ВИЧ

Риск заражения СПИДом во время занятий спортом крайне невысок, но это вовсе не означает, что его совсем нет. Среди спортсменов тоже есть ВИЧ-инфицированные, хотя справедливости ради нужно отметить: большинство из них болезнь настигла вне спортивных площадок.

Напомним, одним из путей заражения СПИДом является кровь, вследствие чего ВИЧ-инфицированным спортсменам не рекомендуется заниматься такими видами спорта, как борьба и бокс.

Проблема усугубляется еще и тем, что большинство стран проводят официальную политику о неразглашении состояния человека в том, что касается ВИЧ-инфекции. То есть, спортсмен не обязан уведомлять кого бы то ни было о том, является ли он ВИЧ-инфицированным. Поэтому при оказании медицинской помощи спортсмен, получивший травму, должен рассматриваться как потенциальный носитель ВИЧ-инфекции с тем, чтобы были приняты все необходимые меры предосторожности.

В случае если у вас имеется травма, инфекция или же кожное повреждение, следует спросить совета врача. Необходимо подождать до полного выздоровления, прежде чем возобновить занятия спортом. Если вы получили травму в процессе занятия спортом, следует тут же остановить тренировку и заняться травмой. Наложите на рану водонепроницаемую повязку. В этом случае также следует подождать до полного заживления раны.

### **ВОЛШЕБНИК ИЗ СОСЕДНЕГО ДВОРА**



Великий игрок Ирвин Джонсон получил от американских болельщиков и специалистов прозвище Мэджик (Волшебник). В игре под названием баскетбол он творил настоящие чудеса. Вера в его волшебство была так сильна, что несколько лет назад (в 1991 году Джонсон ушел из большого спорта из-за ВИЧ-инфекции) мир взбудоражила новость – Волшебник победил СПИД. Увы, это оказался только слух, но так похожий на правду.

Мэджик Джонсон живет с ВИЧ уже 14 лет. Он – активист, удачливый бизнесмен, предлагающий свой взгляд на здоровую, активную жизнь, замечая при этом, что не каждому ВИЧ-положительному может так везти, как ему, Волшебнику. Но попробовать все равно стоит.

Ирвин появился на свет 14 августа 1959 года в маленьком американском городке Ленсинг, штат Мичиган. Он так любил баскетбол, что, получив в 20-летнем возрасте приглашение от профессиональной команды «Лос-Анджелес Лейкерс», не колеблясь, бросил учебу в Мичиганском университете и решил навсегда связать свою жизнь с популярной игрой.

За двенадцать лет выступлений Мэджика в составе «Лейкерс» команда пять раз выигрывала звание чемпиона НБА (Национальной Баскетбольной Ассоциации). Сам Джонсон установил несколько рекордов Ассоциации, некоторые из которых не побиты до сих пор.

В 1991 году Волшебник во всеуслышание заявил о том, что он ВИЧ-инфицирован, и вскоре был вынужден прекратить активные занятия спортом.

7 ноября Ирвин (Мэджик) Джонсон прощался с баскетболом. 32-летний спортсмен сказал в тот день в своем телевизионном выступлении, которое видела вся Америка: «Несмотря на это, я ощущаю себя совершенно здоровым человеком... Но, тем не менее, по настоянию врачей я ухожу из спорта... Все произошедшее – это моя личная и профессиональная трагедия. Мое положение усугубляется тем, что несколько месяцев назад я женился... Мы ждем ребенка... И все наши мысли – только о будущем ребенке, о его здоровье. Я хотел бы, чтобы моя жизнь стала поучительным примером для других. Я допускал случайные половые связи. И думаю, что моя неразборчивость и стала причиной болезни. К сожалению, я осознал свои ошибки слишком поздно. И теперь буду расплачиваться за все, что сделал...».

Сегодня Джонсон вспоминает: «Самым худшим моментом в моей жизни была дорога из больницы домой, чтобы сказать моей жене, что я ВИЧ-положительный.

Незнание того, что она сделает, останется со мной или нет, было невыносимым. Я сказал ей, что пойму, если она уйдет. Когда она сказала, что мы преодолеем это вместе, я почувствовал облегчение.

Врачи сказали, что если я буду продолжать играть, это меня убьет. Но жизнь без баскетбола убивала меня еще быстрее. Первый год был для меня очень трудным. Второй – немного полегче. Мне потребовалось пять лет, чтобы приспособиться. Это было тяжелое время».

Той осенью страна находилась в шоке: великий спортсмен, такой сильный и здоровый, оказался бессильным перед страшной болезнью...

Но популярность Мэджика была столь велика, что он еще трижды возвращался в большой спорт.

«Все думали, что я умру где-то через год, – вспоминает Джонсон. – Они ничего не знали о ВИЧ. Так я помогал понять спорту, а затем и всему миру, что человек, живущий с ВИЧ, может быть спортсменом. Играть в баскетбол – это не значит заражать всех».

В 1992 году – в составе американской «Dream Team» («Команды мечты») он выиграл золото барселонской Олимпиады. Второй раз в 1993-м, когда по результатам голосования болельщиков Мэджик выступил за команду Запада на «Матче всех звезд» НБА. Третий в 1995-м, когда 36-летний Джонсон вернулся в «Лейкерс» и провел в составе команды вторую половину сезона, но после неудачи в первом раунде плей-офф заявил об окончательном уходе из спорта. Волшебник искал себя в новой жизни. Он попробовал себя в роли арбитра и тренера, но выдающихся результатов не достиг и переключился на бизнес. Джонсон приобрел сеть ресторанов быстрого питания Fatburger и открыл сто новых ресторанов по всей Америке, построил сеть кинотеатров в беднейших районах Лос-Анджелеса. Дела пошли в гору.

В этой новой жизни Волшебник постоянно использует свою известность для сбора средств, а также для привлечения общественного внимания к проблеме ВИЧ/СПИДа. В одном из интервью 44-летний Джонсон заявил: «В то время (когда мне был поставлен диагноз), это была болезнь белых гомосексуалистов. Сейчас это в основном болезнь чернокожих. Пока мы сейчас здесь сидим, процент заболевших чернокожих составляет 60–65. ВИЧ – убийца номер один чернокожих женщин в Нью-Йорке, и мы говорим о возрасте 18–35 лет. Гетеросексуалы заражаются ВИЧ чаще, чем гомосексуалисты. Мы должны понять, что сейчас это болезнь гетеросексуалов».

Джонсон создает различные фонды помощи, занимается благотворительностью, выступает перед учащимися школ и университетов. «Мы смогли раздать где-то от 5 до 10 миллионов долларов крупным ВИЧ- и СПИД-организациям, – рассказывает он. – Только в прошлом году я посетил 35 разных городов: ходил в церкви, в школы, встречался с работниками здравоохранения. Я старался предупредить студентов, которые могли иметь незащищенный секс, о том, что они делают и чем рискуют». Волшебник выступает за откровенность и полную открытость: «Молодые люди хотят, чтобы ты был с ними откровенен. Если ты расскажешь им реальную историю, что случилось, почему это случилось, тогда они готовы слушать. Поэтому, я стараюсь говорить напрямую».

На такие действия Джонсона вдохновила активистка Элизабет Глейзер, жена актера Пола Майкла Глейзера, который сыграл Детектива Дейва Старски в популярной драме семидесятых «Старски и Хуч».

«Она умирала от СПИДа и сказала: «Ты будешь жить долго, потому что появятся великие лекарства. Я хочу, чтобы ты сделал только одно: пожалуйста, ходи и говори о ВИЧ и СПИДе все время и помогай другим людям», – рассказывает Джонсон.

Оптимизм Глейзер в точности подтвердился, и достижения медицины изменили многое в деле лечения ВИЧ. Вот что говорит сам Джонсон: «Когда я узнал, что я ВИЧ-положительный, было только одно лекарство: AZT (AZT). Сейчас существует уже 22. Причина того, что я хорошо себя чувствую – это лекарства. Я следую программе, составленной моим доктором, обязательно занимаюсь спортом и соблюдаю диету. Умонастроение тоже важная штука. Я всегда чувствовал, что мне удастся победить ВИЧ, и просто настроил себя жить и дышать каждый день». Таково кредо Волшебника! А вот как он воплощает его в жизнь:

**«Большинство здоровых людей, – а я здоров, – не могут жить так, как я. Поверьте. Я встаю в 5.30–6 каждое утро. Занимаюсь в гимнастическом зале, пробегаю пару миль, поднимаю тяжести, а затем работаю до 8–9 часов вечера.**

**Моя диета – это в основном курица и рыба. Я обязательно употребляю много овощей и фруктов. И еще я много отдыхаю. Вот главное: я рано встаю, но и рано ложусь.**

**Могу сказать, это смешно, но я думаю о ВИЧ, только когда принимаю свои четыре таблетки два раза в день.**

**Я хочу пожить подольше, и делаю все, чтобы здесь оставаться. Хочу выдать когда-нибудь мою дочь замуж и проводить ее к алтарю. Хочу посмотреть, как два моих младших сына станут мужчинами».**

**Сегодня Ирвин Джонсон – настоящая легенда баскетбола и Америки. Его имя занесено в Зал Славы НБА. Волшебнику ставят памятники, за него голосуют на выборах мэра Лос-Анжелеса, ему вручают премии ООН.**

**Доктор Питер Пиот, исполнительный директор «Юнэйдс», считает, что миру не хватает именно таких активистов, как великий Мэдрик. Его харизма, личный пример влияют на ситуацию с ВИЧ. Пиот говорит о деятельности Джонсона, как о примере, называя его «подходом Мэдрика Джонсона»**

**А Волшебник не собирается прекращать свою деятельность активиста и менять свой образ жизни.**

**«Я буду продолжать говорить об этом до конца жизни, – говорит Джонсон, который также старается пропагандировать преимущества сдачи анализов и ранней диагностики ВИЧ-инфекции. – Я ходил в Конгресс, где говорил о финансировании программы АДАПТ (ADAPT) для людей, живущих с ВИЧ и СПИДом. Я выступал и буду выступать в Правительстве».**

**Джонсон предупреждает простых смертных: «Вот что очень важно: то, что у меня все хорошо, не означает, что и у всех все будет хорошо, даже если у них будет ВИЧ. С тех пор, как я узнал, что инфицирован, многие, очень многие умерли».**

**Волшебник пытается донести каждому ВИЧ-положительному, что нельзя стоять на месте, нужно идти, трудно, тяжело, но идти вперед и действовать, только так можно изменить себя и то, что тебя окружает: «Эта болезнь никуда не денется. Я хочу быть уверенным, что все люди, живущие с ВИЧ, понимают, что он сам не уйдет».**

**Простая философия жизни от Волшебника, или каждый день следует прожить так, как если бы это был последний день на земле.**

**– Я просыпаюсь каждое утро, целую свою жену, детей и благодарю Господа за еще один день. Затем я звоню всем моим друзьям, родным, тем, с кем вместе играл в одной команде, и говорю им, как сильно я их люблю, и как много они для меня значат. Затем я иду в банк, захожу в хранилище, просматриваю свои важные документы: мое завещание, обязательства, проверяю все ли в порядке. Я звоню своему адвокату и вношу изменения в завещание, затем выхожу из банка и прощаюсь с банковскими служащими. Затем я продаю свою машину и другую**

личную собственность, которую можно добавить к моим активам. Прощаюсь со всеми в автосалоне и договариваюсь об организации конференции на поздний вечер, чтобы попрощаться со своими фанатами.

Но днем я люблю сделать что-нибудь экстремальное, например, поехать на авиабазу в Торранс и прыгнуть из самолета с высоты 36 000 футов. Или привязать себя к реактивному снаряду среднего класса и вылететь в небо со скоростью 16 000 миль в час.

После этого часов в 8 вечера я понимаю: «Хей, я смог сделать это!» Я немедленно достаю свой сотовый телефон и звоню своей жене, чтобы она покупала машину назад и звоню, чтобы отменить конференцию. Затем я звоню своему адвокату, чтобы отменить все изменения в документах.

Жить каждый день, как последний – это единственный способ, который помогает мне выдержать. Это дает мне свободу от стресса, который играет существенную роль при СПИДе.

Я не говорю, что лекарства ничего не значат. Но поверьте, стресс забирает у организма все силы.

И я не переживаю. Потому что живу с убеждением, что умру сегодня. Поэтому ничего не боюсь и ни о чем не тревожусь. Так я добавляю годы к своей жизни.