

ABOUT HIV

Как рассказать другим что у вас ВИЧ

Если вы только что узнали о том, что у вас ВИЧ, вы можете расстроиться, растеряться, или же, наоборот, захотеть поделиться этой новостью с другими людьми. Тем не менее, вряд ли стоит рассказывать другим о вашем диагнозе, пока вы сами не привыкнете к этому.

Позже вы получите возможность рассказать об этом другим, но возможности «отменить» сказанное уже не будет.

С другой стороны, поделиться информацией с нужным человеком вам может быть необходимо. Это придаст вам сил и обеспечит требуемую поддержку, а также укрепит ваши отношения.

Реакция

Перед тем, как делиться с кем-либо новостями о своем статусе и состоянии здоровья, тщательно обдумайте, какая реакция может последовать за вашим сообщением. Представьте, как тот, с кем вы собираетесь говорить, может воспринять подобные новости, попытайтесь предугадать его реакцию, проиграв ситуацию со всеми возможными исходами.

Вы также можете обдумать, когда и где лучше всего данную тему обсудить. Обязательно убедитесь в том, что вы делитесь этой новостью только с теми людьми, которые смогут сохранить ваш секрет.

Говорили ли вы кому-либо о том, что планируете сдать тест на ВИЧ? Если да, то стоит обдумать и свои ответы на вероятные вопросы.



Как сообщить семье и друзьям

Решение о том, стоит ли делиться новостями с родными и близкими, зависит от ваших с ними отношений. Возможно, если отношения с ними недостаточно открыты и близки, а личные вопросы не обсуждаются, говорить об этом не стоит.

Но, возможно, у вас есть близкий друг, заслуживший доверие, на которого вы можете положиться. В таком случае, вы можете довериться ему и поговорить откровенно.

Как правило, реакция людей зависит от того, что они знают или думают, что знают, о предмете разговора. Есть много страхов и мифов, связанных с ВИЧ. Некоторые люди, которым вы расскажете о себе, могут отреагировать агрессивно или настороженно.

Иногда люди почти ничего не знают о ВИЧ, и тогда уже вам придется отвечать на их вопросы. Для того, чтобы поделиться информацией корректно, вы можете воспользоваться сведениями из нашего буклета о ВИЧ.

Некоторые, что вполне возможно, удивят вас своим пониманием и состраданием.

Как сообщить вашему партнеру

Если сейчас у вас есть партнер, вы сможете обрести поддержку в его лице, поделившись с ним новостями о своем статусе.

С другой стороны, это может создать некоторые сложности, с которыми вам и вашему партнеру придется справиться. Вам обоим, скорее всего, понадобится время, чтобы обсудить все возможные вопросы.

Вы можете переживать, что передали или передадите ВИЧ своему партнеру. В том или ином случае, присутствует вероятность обратного инфицирования. Очень важно, чтобы ваш партнер своевременно прошел ВИЧ-тестирование – в этом вам помогут сотрудники того учреждения, где вы лечитесь.

Некоторые сталкиваются с особенно сложными ситуациями, такими, как финансовая зависимость от партнера, или угроза насилия с его стороны. Такие вопросы и проблемы можно обсудить либо в местных группах поддержки, либо со специалистами из курирующего вас медицинского учреждения.

Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220

ABOUT HIV

Как рассказать другим что у вас ВИЧ

Как рассказать новому партнеру

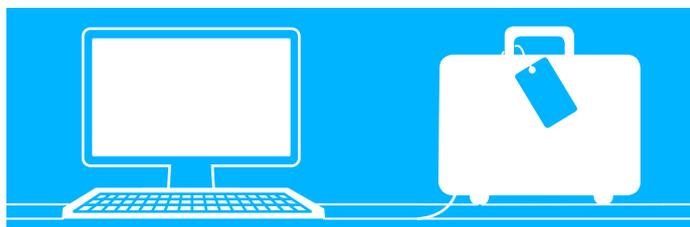
Может быть довольно непросто рассказать нынешним или потенциальным сексуальным партнерам о вашем статусе, не испытав при этом страха быть отвергнутым.

Однако откровенность в подобном случае может помочь вам, ведь вы сможете вместе решить, как снизить риск передачи вируса. В том случае, если вы не планируете заниматься потенциально рискованными видами секса, вы не сочтете необходимым сообщать партнеру о своем статусе.

Вам следует также подумать о законе, особенно в случае риска дальнейшей передачи ВИЧ.

Очень важно правильно выбрать момент для разговора. Довольно непросто говорить о ВИЧ, особенно после недавнего знакомства, но, отложив разговор на потом, вы рискуете столкнуться с проблемами в будущем. Именно поэтому многие полагают, что легче поделиться подобной информацией о себе в сети, а не лично.

Не забывайте о том, что совет или поддержку вы можете получить в местной группе поддержки или в курирующем вас медицинском учреждении.



Работа и путешествия

В целом, вашему работодателю не обязательно знать о вашем ВИЧ-статусе, ведь этот вирус редко влияет на людскую работоспособность.

Если вы беспокоитесь о возможных сплетнях, не делитесь этой информацией. Но если ваш работодатель будет в курсе, вам будет намного проще отпрашиваться для посещения врача и переносить периоды болезни.

Люди, живущие с ВИЧ, могут беспрепятственно посещать множество стран мира, однако в некоторых странах существуют

ограничения для получения рабочих виз и видов на жительство для таких людей. Такие регионы включают, например, большую часть стран Ближнего Востока, Россию и Австралию.

Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220