



Раскрытие ВИЧ – статуса

Издано в рамках проекта ГЛОБУС
Распространяется бесплатно

«СПИД Фонд Восток-Запад»
(*AIDS Foundation East-West, AFEW*)

Контактная информация:
Россия, 125047
Москва, ул. Чайнова, 15/5
Тел.: (495) 250-63-77
Факс: (495) 250-63-87

Веб-сайт: www.afew.org
Эл. почта: info@afew.org



© «СПИД Фонд Восток-Запад», 2007




Идея: Наталья Юрасова
Ответственный за материал: Вадим Демченко

Сотрудники проекта выражают благодарность Роману Дуднику за помощь в подготовке материала

Положительный результат анализа на ВИЧ часто вызывает у человека сильнейший стресс. Пережить его в одиночку бывает очень сложно. Человек испытывает потребность поделиться с кем-то переживаниями, посоветоваться, получить поддержку и сочувствие.

Но кому и как об этом рассказать? На какую реакцию можно рассчитывать? Как полученная информация отразится на будущих отношениях? Все это только малая часть вопросов, которые предварительно нужно решить ВИЧ-положительному человеку.



Никто, кроме вас самих, не вправе разглашать информацию о вашей личной жизни и состоянии вашего здоровья.

Помните, что после открытия ВИЧ-статуса соблюдение конфиденциальности будет зависеть не только от вас, но также от людей, которым вы о нем расскажете.

Говорить или нет – решаете только вы, и это решение зависит от вашего личного желания и конкретной жизненной ситуации. Никто не может заставить вас это сделать.

Прежде чем предпринять какие-то действия, стоит подумать:

- ЗАЧЕМ вы хотите это сделать?

¹ Федеральный закон № 5487-1 от 22 июня 1993 года «Основы законодательства об охране здоровья граждан».

- КОМУ вы расскажете?
- КАК подготовите собеседника к предстоящей беседе?
- КАК вы будете говорить?

Ответы на эти вопросы помогут вам понять, насколько вы готовы и хотите раскрыть свой ВИЧ-статус.



Несколько важных советов, которые помогут подготовиться к разговору о ВИЧ-статусе:

- **Постарайтесь взвесить все «за» и «против».** Ответьте себе на вопрос: «Что я хочу получить от открытия ему/ей своего ВИЧ-статуса?».
- **Не торопитесь! Не принимайте никаких решений под чьим-либо давлением или под влиянием эмоций. Будьте терпеливы и избирательны в выборе человека, которому вы собираетесь открыть свой ВИЧ-статус.** Чтобы внутренне принять диагноз и адаптироваться к жизни с ВИЧ, требуется от одного до шести месяцев. Скорее всего, вам понадобится некоторое время, чтобы успокоиться и избавиться от стресса – это важное условие для принятия правильного решения по раскрытию статуса.
- **Раскрывая свой ВИЧ-статус, будьте готовы к тому, что вам придется отвечать на вопросы относительно путей передачи ВИЧ, возможности лечения и т.д. Лучше заранее подготовиться, собрать максимум информации по ВИЧ/СПИДУ и иметь при себе брошюры и другие печатные издания.**

Общество недостаточно информировано о ВИЧ и СПИДе, и это создает благоприятную почву для существования множества мифов и страхов, которые часто становятся причиной отторжения и негативного отношения к ВИЧ-положительным людям.

Если человек совершенно «неподготовлен», с его стороны возможны различные эмоциональные реакции, которые объясняются отсутствием знаний, предрассудками и страхом. Говорить с человеком, который хоть что-то знает о ВИЧ-инфекции, гораздо легче.

На последней странице нашего буклета вы найдете ссылки на источники информации по ВИЧ/СПИДу.

- **Представьте положительную и отрицательную реакции человека, которому вы хотите открыть свой ВИЧ-статус. Решите для себя, что вы будете делать в том и другом случаях.**

Любая первая реакция (замешательство, внешнее отсутствие реакции и т.д.) на известие о вашем ВИЧ-статусе со временем может измениться. К тому же, отношение одного человека – это не отношение всех. Если кто-то вначале отрицательно воспринял информацию о вашем ВИЧ-статусе, не думайте, что так будет всегда, что таким же образом воспримут эту информацию другие люди.

- **Отрепетируйте предстоящий разговор. Проговорите несколько раз вслух фразу: «Я ВИЧ-положительный», и вам будет проще произнести ее в**

присутствии другого человека. Это придаст вам большую уверенность.

Раскрытие ВИЧ-статуса – не «исповедь». Вы можете не рассказывать собеседнику, каким образом вы инфицировались и другие подробности личной жизни, если не хотите этого делать.

Несколько общих рекомендаций, которые помогут лучше подготовиться и провести беседу:

- Говорите прямо.
- Говорите просто.
- Объясните собеседнику важность этого разговора для вас.
- Продумайте, с чего вы начнете, на чем акцентируете внимание и чем закончите.
- Проговорите заранее вслух все, что вы хотите сказать.
- Не вините себя и не пытайтесь оправдываться.
- Не пытайтесь начать разговор на волне отрицательных эмоций или во время выяснения отношений.

Получить дополнительную помощь и поддержку при подготовке к разговору о ВИЧ-статусе можно:

- обсудив решение с консультантом по вопросам ВИЧ/СПИДа;
- проконсультировавшись у психолога;
- обсудив решение со своим лечащим врачом;
- пообщавшись с людьми, имеющими опыт раскрытия ВИЧ-статуса.

Некоторые плюсы и минусы раскрытия ВИЧ-статуса

Плюсы

- Освобождаясь от тяжелого эмоционального напряжения, вы оказываете положительное влияние на состояние своего здоровья.
- Предупредив вашего сексуального партнера о ВИЧ-статусе, вы можете не опасаться уголовной ответственности².
- Отношения в семье, с друзьями могут стать более крепкими и доверительными.
- Родные, близкие, друзья могут оказать вам необходимую помощь и поддержку, которой вам часто не хватает.
- Зная о вашем ВИЧ-статусе, любой врач будет оказывать вам медицинскую помощь, учитывая специфику ВИЧ-инфекции.
- Раскрыв свой ВИЧ-статус, вам в дальнейшем будет проще принимать препараты ВААРТ, не скрываясь от родственников или коллег.

●
.....

(в пустые графы вы можете добавить те аспекты, которые не указаны в таблице, но значимы для вас)

Минусы

- Человек, которому вы раскрыли свой ВИЧ-статус, может рассказать об этом кому-то еще, без вашего ведома.
- Могут возникнуть проблемы на работе или институте, у детей – в школе или детском саду.
- Могут ухудшиться взаимоотношения с родными и близкими, коллегами и друзьями из-за их боязни инфицироваться.
- Друзья и коллеги могут проявлять чрезмерную заботу и жалость по отношению к вам.
- Возможен отказ в получении медицинской помощи вне СПИД-центра.
- У вашего собеседника могут появиться вопросы относительно причин вашего инфицирования, на которые вы не хотели бы отвечать (сексуальная ориентация, употребление наркотиков и т.д.).

●
.....

² Согласно Федеральному закону № 162 от 8 декабря 2003 года, человек, предупредивший своего партнера о наличии у него ВИЧ-инфекции, освобождается от уголовной ответственности по ст. 122 УК РФ.



Что говорят исследования:

Раскрытие ВИЧ-статуса партнеру на начальном этапе развития отношений помогает укрепить доверие друг к другу – у 70% ВИЧ-положительных, раскрывших свой ВИЧ-статус, отношения стали еще более близкими, чем раньше.

У людей, открыто говорящих о собственном ВИЧ-положительном статусе и сексуальной ориентации, значительно более высокое количество CD4-клеток, чем у тех, кто скрывает свой статус и сексуальную ориентацию.

Получить дополнительную информацию о ВИЧ-инфекции, посоветоваться с ВИЧ-положительными людьми, которые находятся в такой же ситуации, можно на сайтах:

www.aids.ru и www.poz.ru

или позвонив на горячую линию
8 (800) 200-55-55 (звонок бесплатный).



РЕШЕНИЕ
остается
за вами!