

Как тебе начать говорить о твоём состоянии?

Ты можешь сказать: «Мне бы хотелось рассказать тебе кое-что, потому что я доверяю тебе...». Можно добавить, что ты понимаешь, что они могут быть ошеломлены, напуганы, расстроены, и что им нужно время подумать. Ты должен быть уверен, что они знают, что это личное, только между двумя людьми, и никто больше не должен знать об этом. Ты можешь взять перед разговором с них обещание, что они не расскажут больше никому.

Будь искренен, не бойся проявлений чувств, слез – они естественны. Лучше выбрать подходящий момент, а не сообщать такие вещи «на бегу». Но и не пытайся долго «готовить» человека, он и так с первых слов почувствует, что ты обеспокоен.

Что ты можешь сказать, если друзья «разбиты» твоей новостью?

- ▶ Что ты принимаешь лекарство, и у тебя нет никаких симптомов.
- ▶ Что ты делаешь все, как сказал доктор и заботишься о себе.
- ▶ Что люди с подобным диагнозом живут обычной жизнью.
- ▶ Что можно жить с ВИЧ-инфекцией многие годы, оставаясь активным.
- ▶ Что ВИЧ-инфекция не мешает тебе радоваться жизни.
- ▶ Что твой позитивный статус не меняет тебя кардинально как человека.
- ▶ Что существуют «дискордантные пары» (где только у одного из партнеров есть ВИЧ-инфекция), и в таких семьях могут родиться здоровые дети.

Будь готов/а сначала поддержать родных и только потом ожидать от них понимания и поддержки.

Помни: твоё спокойствие и твердое намерение бороться за своё здоровье и жизнь помогут близким правильно воспринять то, что ты им скажешь.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

 vk.com/family2children
 facebook.com/family2children
www.family2children.ru

Ищите другую полезную информацию на сайтах:

www.Livehiv.ru
www.teensplus.ru

Автономная
некоммерческая
организация
"Семья детям"



**КОМУ МОЖНО
СКАЗАТЬ О
ДИАГНОЗЕ ВИЧ**

Проект «Родители + дети»

Проект поддерживается фондом «М.А.С.»





НАДО ЛИ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ С РОДИТЕЛЯМИ/ДРУЗЬЯМИ/ ПОЛОВЫМИ ПАРТНЕРАМИ?

ШАГ 1

Реши для себя, чего ты ждешь от этого разговора.

ШАГ 2

Подумай, насколько трудно будет скрывать прием лекарств и возможные побочные эффекты терапии.

ШАГ 3

Предварительно пообщайся с выбранным тобой «субъектом» на тему ВИЧ. Определи, какой информацией он обладает. Перед разговором стоит пообщаться с психологом Центра по борьбе и профилактике СПИД или позвонить на горячую линию и задать вопросы специалистам.

Родители – одни из самых близких нам людей. И они могут и должны разделить твои трудности и проблемы. Но иногда друзья будут более деликатны к твоим чувствам и границам, нежели родители, гипертрофировано переживающие все взлеты и падения своего ребенка. Люди старшего поколения часто не владеют современной информацией о ВИЧ-инфекции и нередко воспринимают ее как смертельную и очень заразное заболевание, которое распространяется только среди «работников коммерческого секса и потребителей наркотиков». Нужно обладать всей достоверной информацией о ВИЧ и преподнести ее собеседнику как можно проще:

«ВИЧ-инфекция – это хроническое заболевание, которое можно успешно контролировать. С ВИЧ можно жить долгие годы. ВИЧ не передается при поцелуях, объятиях, укусах комаров, пользовании одной посудой... ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться бытовым путем, при условии соблюдения элементарных правил гигиены».

Если ты или твои родители опасаетесь, что о твоём ВИЧ-статусе может стать известно общим знакомым, и на семью станут смотреть с осуждением, помни, что есть «Федеральный закон от 21.11.2014 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», статья 13. Соблюдение врачебной тайны». В случае же, если о диагнозе узнали знакомые, можно рассчитывать лишь на их понимание и деликатность. Тебе стоит обозначить свои чувства и границы по поводу произошедшей огласки. Заботься о себе сам!

Кому можно сказать о диагнозе ВИЧ-инфекция?

Кому не стоит говорить об этом?

Как поговорить об этом с подругой/другом?

Есть ли обязательства между половыми партнерами?

Положительный диагноз на ВИЧ – сильнейший стресс. Большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Кому рассказать о твоём ВИЧ-статусе, решаешь только ты сам/а. Ты не обязан/а ставить в известность учителей, одноклассников, своего начальника (если ты уже работаешь), соседей и даже родственников, которым ты не доверяешь. **Единственные люди, которые должны знать о твоём статусе – это Ты (твои родители, если диагноз поставлен в детстве), твой доктор и другие социальные и медицинские работники,** вовлеченные в процесс заботы о тебе. Такие специалисты не могут рассказать никому о твоём состоянии без твоего личного разрешения... **Если ты думаешь о более близких отношениях с другом/подругой, тебе необходимо задуматься о том, что рассказать ему/ей.** Может быть, ты хочешь разделить это с кем-то, кто, как ты чувствуешь, близок тебе. Если все-таки ты расскажешь кому-то, помни, что ты никогда уже не сможешь взять свои слова обратно, и все может быть совершенно по-другому.

Подумай, почему ты хочешь рассказать кому-то? Может быть, этого и не следует делать?

Ты можешь чувствовать и думать, что, если нет никаких симптомов, то и не следует никому рассказывать. Люди могут заметить, что ты постоянно принимаешь какие-то препараты. В этом случае полезно иметь заранее подготовленную версию, объясняющую, почему тебе необходимо постоянно принимать медикаменты. Ты можешь положить твои лекарства в контейнер без наименования, чтобы другие люди не могли прочесть, что это за препараты. Иногда, если кто-то из твоих друзей знает твой секрет, становится легче жить. Друг будет готов поддержать тебя, когда будет нужно.

Какова возможная реакция людей на твое сообщение о диагнозе?

- Они могут испугаться, будут избегать общения.
- Их может обидеть, что ты не рассказал об этом сразу.
- Они могут рассказать другим людям, тем, кому бы ты не хотел рассказывать.
- Они могут понять тебя и стать еще ближе.
- Они могут захотеть больше узнать о ВИЧ.

Что они могут спросить?

Легко ли заразиться? Как ты заболел? Ты можешь умереть? И ты должен быть уверен, что знаешь, как ответить на эти вопросы. Обязательно посоветуйся с психологом СПИД-центра.

Что если после твоего признания друзья не захотят больше дружить с тобой? Может, быть, тогда они не были твоими реальными друзьями?

Если человек, с которым ты хотел бы иметь близкие отношения, отказался от общения, узнав про твой диагноз, возможно, это к лучшему? Он вряд ли стоил твоей любви...

Будь готов принять любую реакцию собеседника. Ты не можешь контролировать страхи и чувства другого человека. Главное – помни, что это реакция на ситуацию, а не на тебя. Возможно, пройдет время, и вы снова начнете общаться.

Если у тебя есть друг или подруга, очень важно, чтобы ты рассказал им, что живешь с ВИЧ-инфекцией, перед тем, как у вас установятся более близкие отношения. Представь, если вдруг что-то пойдет не так? Все-таки они должны знать, что находятся в зоне риска.