

## Некоторые плюсы и минусы раскрытия ВИЧ-статуса



- Человек, которому вы раскрыли свой ВИЧ статус, может рассказать об этом кому то еще, без вашего ведома
- Могут ухудшиться взаимоотношения с родными и близкими, коллегами и друзьями из-за их боязни инфицирования
- Возможен отказ в получении медицинской помощи вне Центра СПИДа
- У вашего собеседника могут появиться вопросы относительно причин вашего инфицирования, на которые Вы не хотели бы отвечать (сексуальная ориентация, употребление наркотиков и т.д.)



- + 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 ответственности
- + Отношения в семье, с друзьями могут стать более крепкими и доверительными
- + Родные, близкие, друзья могут оказать необходимую помощь и поддержку, которой Вам часто не хватает
- + Раскрыв свой ВИЧ-статус, Вам в дальнейшем будет проще принимать препараты ВААРТ, не скрываясь от родственников или коллег

**Решение остается за Вами!**

**Информацию по вопросам ВИЧ/СПИДа  
вы можете получить  
по адресам и телефонам:**

КУ "Центр профилактики и борьбы со СПИД"

г. Ханты-Мансийск  
ул. Гагарина, 106, корп. 2  
**Тел.: (3467) 33-09-09**

Филиал в г. Сургуте  
ул. Геологическая, 18  
**Тел.: (3462) 25-07-89**

Филиал в г. Нижневартовске  
ул. Спортивная, 19  
**Тел.: (3466) 43-30-30**

Филиал в г. Пыть-Яхе  
8 мкр-н., ул. Православная, 10  
**Тел.: (3463) 42-83-62**

Дополнительная информация на сайте:  
[www.aids-86.info](http://www.aids-86.info)



18+

# РАСКРЫТИЕ СТАТУСА

(для пациентов)



## Вам поставили диагноз ВИЧ

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.

Перед всеми, кто получил диагноз «ВИЧ-инфекция», стоит трудный выбор: кому и как рассказать о своем ВИЧ-статусе.

Принимая решение о раскрытии своего статуса, нужно помнить, что теперь соблюдение конфиденциальности будет зависеть не только от Вас, но также от людей, которым Вы расскажете о заболевании.

## Кому сообщить о диагнозе?

Сообщить о своем диагнозе рекомендуется только тем людям, в которых Вы уверены, что они не разгласят вашу тайну. Этим человеком может быть друг, близкий или родственник.

• Если Вы боитесь, что у близкого человека (матери, отца, бабушки) от Вашего сообщения возникнут проблемы со здоровьем (например, инфаркт), лучше не говорить им о ВИЧ.

• Возможно, в первое время Вы вообще не расскажете об этом никому, а со временем найдете того, кому доверитесь.

• Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку. Обращаясь на телефон доверия по ВИЧ/СПИДу, Вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

• Вы можете обратиться к специалистам: психологу, психотерапевту. Будьте готовы открыть свой статус, иначе консультирование не будет иметь смысла. Выясните, как специалист относиться к ВИЧ/СПИДу, задавайте вопросы.

• Вам окажут помощь люди, которые уже преодолели подобную ситуацию и нашли из нее

выход. Вы можете встретиться с кем-то из людей, уже давно живущих с ВИЧ, или прийти в группу взаимопомощи. Вы можете вести переписку, общаться по телефону и через интернет с теми, кто уже имеет подобный опыт.

**Важно помнить, что Вы не одиноки: многие люди, которые сами пережили то, что переживаете Вы, готовы помочь.**



## Как и когда сказать?

• Прежде чем говорить кому-либо, подумайте, готовы ли Вы сами, оправились ли Вы от потрясения. Если нет, то отложите откровенный разговор до лучших времен.

• Говорите прямо и откровенно. Не пытайтесь долго «готовить» близких: они и так с первых слов почувствуют, что у вас плохая новость.

• Ваша искренность, спокойствие, намерение бороться за свое здоровье и жизнь не только пойдут на пользу разговору, но и помогут родным пережить шок.

• Не бойтесь проявлений чувств: слезы в такой ситуации естественны и сближают людей.

• Позвольте близким отреагировать на Ваш диагноз по-своему, не пытайтесь сразу же изменить их отношение. Дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие, страх.

• В любом случае будьте готовы сначала поддержать их, и только потом ожидать понимания и поддержки от них.

**Для внутреннего принятия  
диагноза и адаптации к жизни с ВИЧ,  
требуется от 1 до 6 месяцев**

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

1. Постарайтесь взвесить все «за» и «против».

Ответьте себе на вопрос: «Что я хочу получить от открытия ему/ей своего статуса?»

2. Раскрывая свой ВИЧ-статус, будьте готовы к тому, что Вам придется отвечать на разные вопросы, касающиеся пути передачи, возможности лечения и др. Общество недостаточно информировано о ВИЧ, и это создает благоприятную почву для существования мифов и страхов, которые часто становятся причиной отторжения и негативного отношения к ВИЧ-инфицированным людям.

3. Представьте положительную и отрицательную реакции человека, которому Вы хотите открыть свой статус. Решите для себя, что Вы будете делать в том и другом случаях.

4. Отрепетируйте предстоящий разговор.

Проговорите вслух несколько раз фразу «я — ВИЧ-положительный», и Вам будет проще произнести ее в присутствии другого человека.

5. Если Вам сложно сообщить о диагнозе самостоятельно, то обратитесь за помощью к специалистам Центра СПИДа (например, психологу).