

A anunța că trăiești cu HIV (sau a dezvălui starea serologică) este o problemă complexă și poate provoca anxietate teama răspunsului obținut. Este foarte diferit de ai spune șefului dumneavoastră sau a le spune părinților, copiilor sau fraților, sau ai spune partenerului /partenerilor sexuali. În Spania, nu este obligatorie dezvăluirea stării serologice ci rămâne întotdeauna ca o opțiune personală.

Cu tot ceea ce implică, faptul de ai spune persoanei potrivite poate fi o experiență foarte bogată. Conținutul acestei fișe nu este destinat pentru a vă indica ce trebuie să faceți, dorește doar să vă dea unele sugestii în cazul în care a-ți lua hotărârea de a face pasul. Asupra implicațiilor în cazul de a le spune starea serologică profesionalilor din cadrul sănătății, puteți consulta fișa [Infovihtal 24 Revelarea stării serologice](#).

Ar trebui să spun că am HIV?

Înainte de ai dezvălui cui va starea dumneavoastră serologică, vi se recomandă să reflexionați asupra următoarelor puncte

- **De ce doriți să dezvăluiți;** ar trebui s-o faceți doar dacă sunteți sigur că vă aduceți vreun beneficiu.
- **Cum va reacționa persoana;** este posibil să fiți nevoit de a vă confrunta cu prejudecățile lor morale sau temerile lor sau concepțiile lor greșite despre HIV și sexualitate.
- **Dacă persoana va menține confidențialitatea;** adică, dacă considerați că ar putea să le spună altor persoane fără permisiunea dumneavoastră.
- **Cum o veți spune ;** încercați s-o faceți când sunteți pregătit, încercați să normalizați boala și să nu vă simțiți vinovat pentru ea.
- **Când o veți spune;** încercați să găsiți momentul și spațiul cel mai potrivit și cel mai confortabil.
- **Dacă chiar ați primit diagnosticul,** este posibil să aveți nevoie de un timp pentru a-l asimila chir și dvs. înainte de a le spune celorlalți.

Este o idee bună?

Amintiți-vă , că în cele din urmă, hotărârea este a dvs., și înainte de a o lua , ar fi util să vă evaluați nevoile, preocupările și expectativele.

Aspecte pozitive

- Ar fi posibil să obțineți înțelegere și sprijin ceea ce v-ar ajuta să trăiți mai bine situația .
- Ați putea vorbi deschis despre problemele care sunt importante pentru dvs.
- Nu ar trebui să ascundeți faptul că aveți HIV sau să mințiți asupra sănătății dvs.
- Partenerii/ele dvs. sexuale ar putea lua decizii în cunoștință de cauză.

Aspecte negative

- Poate ca reacția oamenilor să fie jignitoare, sau să reacționeze nepoliticos sau chiar agresiv.
- Vă expuneți la situații de respingere sau la tratamentul discriminator al altor persoane.
- Ați putea fi obiectul unei judecări, a întrebărilor și a comentariilor impertinente.

- Pot fi persoane care ar rămâne șocate sau preocupate, și să fiți dvs. cine va trebui să le oferiți informații și sprijin.

A le spune familiei sau prietenilor

Păstrarea în secret absolut a unei știri atât de importante poate să fie copleșitoare. Decizia de a le spune prietenilor noștri sau rudeniilor că trăim cu HIV va depinde de tipul de relație și de nivelul de încredere avută cu ei. Puteți începe prin a vă gândi

la cine din jurul dvs. imediat v-a ajutat în trecut sau cine este persoana care vă acceptă, vă iubește, vă respectă intimitatea, este înțelept și de încredere.

În cazul unor culturi și a unor familii poate rezulta foarte dificil să se vorbească despre HIV, special din cauza lipsei de informație, a temerilor nefondate și a prejudecăților. În ocazii, unele persoane, când au dezvăluit statutul lor HIV, au fost supuse agresiunilor sau abuzurilor; dacă sunteți femeie și trăiți într-o relație abuzivă, sau credeți că faptul că dezvăluiți partenerului dvs. că aveți HIV ar putea duce la situații de violență (abuzuri fizice, verbale sau alte forme de violență), puteți folosi telefonul gratuit 016, care vă oferă informații, consiliere și sprijin în mai mult de 50 de limbi.

Dacă considerăm că ar trebui să le spunem copiilor noștri, în mod sigur am putea avea îndoieli cu privire la păstrarea confidențialității de către ei în cadrul școlii, pe stradă sau la rude. Copiii sunt foarte receptivi și e foarte probabil să știe deja că ceva se întâmplă. În funcție de vârsta sa, i se pot oferi unele explicații bazice, clare și se vor adăuga detalii pe măsură ce trece timpul.

A le spune colegilor/elor de apartament

Poate fi dificil de a păstra în secret medicamentele, rezervările medicale sau perioadele bolii atunci când conviețuim cu alte persoane în același apartament. În funcție de gradul de încredere avut cu ei, putem să le spunem deschis sau să le vorbim despre o afecțiune cronică- fără a menționa HIV-. Amintiți-vă că deciziile privind sănătatea sunt ale dumneavoastră și nu sunteți obligat să le spuneți dacă nu aveți încrederea deplină în aceste persoane.

A conviețui cu persoane fără HIV nu ar trebui să însemne pentru ei nici un risc de infectare dacă sunt cunoscute căile de transmitere și dacă se aplică măsurile preventive adecvate.(pentru mai multe informații despre modul de transmitere al HIV, a se consulta Infovihtal 64 Transmiterea HIV-ului).)Chiar și având un contact foarte apropiat (prin contact sexual sau prin sânge), dacă sunteți cu tratamentul antiretroviral și încărcarea virală este nedetectabilă, riscul de contagiare este practic nul.

Cei mai mulți oameni din jurul nostru rămân mai liniștiți atunci când le spunem că beneficiem de o bună atenție medicală, că ne îngrijim sau că știm unde apela pentru a obține sprijin.