

Сообщить о том, что у вас есть ВИЧ (или обнаружить свой серологический статус) - это сложная тема, которая может вызвать беспокойство из-за страха нежелательного ответа. Как вы скажете об этом, будет зависеть, прежде всего, от того, кому вы это говорите: начальнику или родителям, детям, братьям и сестрам, вашей паре или сексуальным партнерам. В Испании раскрывать или нет ваш ВИЧ диагноз - это ваш личный выбор, а не обязанность.

Открыться подходящему человеку, может быть очень полезно. Представленная здесь информация не несет обязательный характер, она вам дает некоторые рекомендации на данную тему. Читайте о последствиях разглашения вашего ВИЧ статуса медицинскому персоналу, в информационном листке [Infovihal 24 Рассказать о серологическом состоянии](#).

Должен ли я рассказать, что у меня ВИЧ?

Перед тем как разглашать свой статус ВИЧ, рекомендуется принять во внимание следующие пункты:

- Почему вы хотите рассказать об этом; это лучше сделать только, если вы уверены в полезности этого для вас.
- Какую реакцию будет иметь другой человек; возможно, вам придется столкнуться с его моральными предубеждениями, страхами и ложными мифами о ВИЧ или сексуальности.
- Сможет ли человек соблюдать конфиденциальность, другими словами, если вы уверены, что он не расскажет другим людям без вашего разрешения.
- Как вы расскажете об этом; постарайтесь сделать это, когда вы будете готовы, при этом следует нормализовать болезнь и не чувствовать себя виноватым по этому поводу.
- Когда вы это расскажете; постарайтесь выбрать наиболее подходящий момент и удобное пространство.
- Если вы только что узнали ваш диагноз, возможно, вам нужно время, чтобы принять ситуацию до того, как рассказывать об этом другим людям.

Хорошая ли это идея?

Запомните, что, в конечном счете, выбор за вами и для того, чтобы сделать выбор вам нужно оценить ваши нужды, беспокойства и ожидания.

АПозитивные аспекты

- Возможно, что у вас появится необходимая поддержка, которая поможет вам лучше пережить данную ситуацию.
- Вы сможете говорить открыто о темах, беспокоящих вас.
- Не надо будет скрывать, что у вас ВИЧ или врать по поводу вашего здоровья.
- Ваши сексуальные пары могут принимать решения со знанием причины.

Негативные аспекты

- Возможно люди среагируют на ваше сообщение в не очень любезной или даже агрессивной манере.
- Вы обрекаете себя на отторжение или дискриминацию других людей.

- Вы можете столкнуться с предвзятым отношением, некорректными вопросами и комментариями.
- Существуют люди, которых такого рода информация может выбить из колеи и им самим понадобится от вас поддержка и информация.

Сказать вашей семье или друзьям

Держать в абсолютном секрете такую важную новость - может быть очень сложно. Решение открыться вашим друзьям или членам семьи будет зависеть от того, какие отношения и уровень близости и доверия, у вас с ними. Вы можете вспомнить о том, кто из вашего близкого окружения помогал вам в прошлом или есть ли у вас человек, достойный доверия, который вас любит, примет эту новость, и будет уважать вашу тайну.

В некоторых культурах и семьях тема ВИЧ может быть особо сложна, прежде всего, из-за недостатка информации, нагнетенных страхов или суеверий. Существуют случаи, когда после разглашения своего статуса ВИЧ люди становились объектами агрессии или насилия. Если вы мужчина и живете в отношениях насилия, или вы думаете, что при разглашении вашего статуса ВИЧ вы подвергнетесь жестокости (физическая агрессия, унижения и другие формы насилия), вы можете позвонить [по бесплатному телефону 016](#), где вам предоставят внимание, информацию и поддержку на более чем 50 языках.

Если вы решаете, сказать ли вашим детям, конечно, у вас возникнут сомнения, смогут ли они держать секрет в школе, на улице и с другими знакомыми. Дети очень чувствительны и возможно подозревают, что что-то происходит. Можно дать какие-то общие простые объяснения, а детали можно объяснить со временем.

Сказать об этом соседям по квартире

Вам будет сложно держать в тайне от соседей по квартире свои препараты, медицинские визиты или периоды болезни. Вы можете, в зависимости уровня доверия, попытаться сказать все открыто или сказать, что у вас серьезное заболевание, не вдаваясь в детали и не говоря, что это ВИЧ. Помните, что решения о своем здоровье принимаете только вы, и вы не обязаны говорить ничего никому, кому вы не доверяете.

Проживать вместе с ВИЧ-инфицированными не предполагает никакого риска инфекции, если известны виды передачи и применяются меры предосторожности (для более детальной информации можете проконсультироваться [Infovihal 64 Передача ВИЧ](#)). Даже если у вас был прямой контакт (сексуальный или через кровь) с ВИЧ-инфицированными, при антиретровиальном лечении и незначительном вирусном присутствии, риск передачи ВИЧ практически равен нулю.

Большинство людей нашего окружения успокоятся, узнав о том, что у нас хорошее медицинское обслуживание, за нами ухаживают или что мы точно знаем, где найти поддержку.