

## Dezvăluirea stării serologice: Cum să o faceți?

**Când vine vorba de dezvăluirea statutului său HIV, fiecare situație este unică și comunicarea ei unor persoane diferite, cum ar fi familia, prietenii sau partenerii sexuali, poate genera emoții și situații diferite.**

### Familiei, prietenilor și persoanelor apropiate

**Ascunderea unor astfel de știri semnificative poate avea o mare încărcare emoțională.** Există de multe ori când poate fi dificil să păstrați secretul medicamentelor, ale programărilor la medic sau a perioadelor de boală. Nivelul de încredere și relația pe care o aveți cu familia și prietenii vor fi cheie pentru a decide dacă să le comunicați acestora. Este util să luăm în considerare acele persoane apropiate care ne-au susținut, acceptat, iubit și respectat intimitatea noastră, fiind sensibile și demne de încredere.

În contextul dvs. cultural și familial, pot exista obstacole în a vorbi deschis despre HIV din cauza lipsei de cunoștințe, a fricilor nefondate sau a prejudecăților existente. Prin urmare, **este important să evaluați dacă dezvăluirea stării dumneavoastră serologice ar putea duce la situații dure sau violente.**

Când le spuneți copiilor dvs., s-ar putea să aveți îndoieli dacă vor fi capabili să păstreze secretul în mediul lor. Ne putem limita explicațiile în funcție de vârsta lor, începând cu concepte de bază, clare, apoi adăugând mai multe detalii pe măsură ce cresc. **Este important să adaptați informațiile în funcție de nivelul lor de înțelegere și dezvoltare.**

**Este important să comunicăm că conviețuirea cu persoane care au HIV nu prezintă nici un risc de transmitere la alții.** Pe de altă parte, majoritatea oamenilor din jurul nostru se pot simți mai calmi atunci când explicăm că primim asistență medicală adecvată, avem grijă de noi înșine și cunoaștem sursele de sprijin disponibile.



### Perechilor dumneavoastră

**Dezvăluirea statutului său HIV unui partener poate fi stresantă dacă tu sau cealaltă persoană aveți îngrijorări cu privire la transmiterea HIV.** Din păcate, mulți oameni cu HIV au experimentat respingere din această cauză. Înainte de a împărtăși informații care sunt atât de importante pentru tine, este important să te gândești de ce vrei să faci asta și ce fel de relație vrei să ai cu acea persoană.

Este important să rețineți că partenerii dvs. sexuali pot avea așteptări nerealiste cu privire la sex și HIV și ar putea să nu aibă încredere sau să aibă concepții greșite cu privire la eficacitatea prezervativelor, a lubrifianților sau a mesajului „Nedetectabil = Netransmisibil” (adică, aceasta înseamnă că atunci când o persoană are o încărcătură virală datorită tratamentului, HIV nu se transmite în timpul actului sexual), în ciuda dovezilor științifice care susțin această informație.

Mulți oameni nu văd nevoia să-și dezvăluie statutul HIV dacă riscul de transmitere a HIV prin actul sexual este scăzut. Pe de altă parte, alții cred că împărtășirea acestor informații facilitează luarea de decizii informate cu privire la sex.

Este normal să te simți nesigur când te întâlnești cu cineva pentru prima dată și să te îngrijezi cum să-i anticipezi reacția și dacă îți va respecta confidențialitatea. **De aceea, este important să alegeți momentul potrivit pentru a vorbi despre HIV cu partenerii sexuali.** Deși poate fi dificil să aduci subiectul la începutul relației, amânarea poate duce la probleme mai târziu. Unii oameni aleg să menționeze HIV în mod întâmplător la început pentru a evalua răspunsul celeilalte persoane, iar dacă reacția este negativă, pot decide să nu continue și să economisească timp.

## Dezvăluirea stării serologice: Cum să o faceți?

Dacă ați fost recent diagnosticat cu HIV și sunteți deja într-o relație, se pune întrebarea dacă ar trebui sau nu să-i spuneți partenerului. Această știre poate genera noi griji și tensiuni în relație. Este de înțeles că partenerul său să fie preocupat de propria sa sănătate și dorește să-și facă testul pentru HIV sau să reevalueze tipul de relație sexuală pe care o aveți. Uneori, unii oameni pot descoperi că dezvăluirea statutului lor HIV înseamnă să se confrunte cu provocări și mai dificile, cum ar fi îngrijorarea cu privire la pierderea locuinței, probleme de relație sau experimentare a violenței fizice sau verbale.

Să decideți dacă vă spuneți statutul HIV partenerilor sexuali din trecut va depinde de o serie de factori, inclusiv natura relației pe care ați avut-o, tipul de activitate sexuală și dacă credeți că aceștia ar dori să afle sau ați dori ca aceștia să ia măsuri de prevenire. În orice caz, chiar dacă este complicat, acest lucru poate ajuta persoana să ia decizii informate cu privire la sănătatea sa sexuală.

### În rețelele sociale

Mulți oameni cu HIV au văzut o oportunitate de a-și împărtăși statutul prin intermediul rețelelor sociale în fața unui număr mai mare de oameni. Deși poate prezenta preocupări și riscuri unice, multe dintre ele descriu procesul de dezvăluire a statutului lor HIV ca fiind o formă de împuternicire și o formă de activism care luptă împotriva stigmatizării.

**Optând pentru această cale de comunicare, puteți determina narațiunea despre cum să o faceți și publicul. Cu toate acestea, rețineți că, odată ce informațiile sunt partajate, probabil că nu aveți control asupra a ceea ce se întâmplă cu acestea.** După cum am menționat, răspunsurile pot fi foarte diverse, dar trebuie să țineți cont că este foarte probabil să ajungeți să întâlniți comentarii stigmatizatoare, bârfe sau alte reacții negative.



**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS  
Tel. 93 458 26 41

#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

#### SUBVENCIONA



POB SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE SALUD PÚBLICA  
DIVISIÓN DE CONTROL  
DE LOS LABORATORIOS  
Y TUBERCULOSIS

Generalitat  
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut  
Pública de Catalunya



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Iguatlat  
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE  
IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC  
Equip de salut  
pública i comunitària