

## Рассказать о диагнозе – как это сделать?

Если ты решился рассказать о своем серологическом статусе, имей в виду, что у каждого своя ситуация, и решение поделиться с семьей, друзьями или сексуальными партнерами может быть сопряжено с определенными эмоциональными и другими трудностями.

### Семье, друзьям и близким людям

**Держать в себе такую новость может быть очень тяжело морально.** Часто бывает трудно скрывать от других прием препаратов, походы к врачу и сам ход течения болезни. Степень доверия с семьей и друзьями – определяющий фактор в принятии решения рассказать им о диагнозе. Может быть полезно подумать о тех близких, которые всегда тебе помогали и поддерживали, принимали таким, какой есть, показывали свою любовь и уважали твое пространство, о людях, которым ты не безразличен и которым можно доверять.

В зависимости от семейных обстоятельств и культуры может быть трудно говорить о ВИЧ из-за отсутствия информации, необоснованных страхов и существующих предрассудков. Поэтому важно заранее оценить, какова вероятность того, что новость о твоём диагнозе может вызвать болезненную реакцию и даже агрессию.

Если ты хочешь поделиться с детьми, то, возможно, сомневаешься, смогут ли они хранить это в секрете от своих друзей. Можно адаптировать объяснения к их возрасту, начиная с базовых и понятных концепций и рассказывая подробности по мере того, как они будут взрослеть. Очень важно подавать информацию согласно их уровню восприятия и развития.

Важно, чтобы окружающие поняли, что совместное проживание с ВИЧ-позитивным человеком не несет в себе никаких рисков для других. С другой стороны, многие почувствуют себя спокойнее, если объяснить им, что ты принимаешь соответствующую терапию, следишь за своим здоровьем и знаешь, куда обращаться за поддержкой.



### Твоим партнерам

**Новость о твоём диагнозе может вызвать стресс у твоего партнера, если ты или он/она не знает, как передается ВИЧ.** К сожалению, многие люди с ВИЧ были отвергнуты именно из-за этого. Перед тем, как поделиться такой важной для тебя информацией, важно подумать, зачем это тебе нужно и какие отношения тебе бы хотелось иметь с этим человеком.

Крайне важно помнить, что твои сексуальные партнеры могут иметь не соответствующие реальности представления относительно секса при ВИЧ, возможно, они не доверяют презервативам или смазкам или имеют ошибочные идеи относительно их эффективности, либо не верят в концепцию «неопределяемый = не передающий» (человек с нулевой нагрузкой в результате лечения не может заразить ВИЧ других при половом контакте), несмотря на все имеющиеся научные доказательства.

Многие люди не считают необходимым рассказывать о своём диагнозе, если риск передачи ВИЧ при половом контакте низкий. Тем не менее есть и те, которые считают, что, поделившись с другими, помогут им принять осознанные решения относительно сексуальных отношений.

Естественно чувствовать неуверенность при первом знакомстве с человеком и беспокоиться о том, как он отреагирует и сохранит ли твой секрет. Поэтому важно выбрать правильный момент, чтобы завести разговор о ВИЧ со своим сексуальным партнером. Хотя в начале отношений может быть сложно говорить на такую тему, если откладывать этот момент, в будущем могут быть проблемы. Некоторые люди как бы невзначай упоминают о ВИЧ в самом начале отношений, чтобы оценить реакцию другого человека, и, если она отрицательная, прекращают общение, чтобы не тратить свое время.

## Contar con el diagnóstico – ¿cómo hacerlo?

Si te acaban de diagnosticar VIH, y ya estás en una relación, surge otra pregunta – ¿contar con el diagnóstico a tu pareja? Esta noticia puede provocar ansiedad y tensión en la relación. Es lógico, si tu pareja se preocupa por su salud y también decide hacerse una prueba de VIH, o bien repensar el formato de sus relaciones sexuales. A veces sucede que revelar el diagnóstico trae consigo más problemas, como el miedo a quedarse sin techo, problemas en la relación o incluso la violencia física.

La decisión de compartir el diagnóstico con ex parejas depende de muchos factores, como el tipo de relación, los tipos de contacto sexual, o también de si crees que ellos querrían saberlo y tomar las medidas adecuadas. En cualquier caso, aunque esto no es fácil para ti, a otras personas puede ayudarles tomar decisiones conscientes en relación con su salud sexual.

## En las redes sociales

Muchos eligen las redes sociales para compartir su estatus serológico con un gran número de personas. Aunque esto también va acompañado de ciertas complejidades y tiene riesgos específicos, muchos describen su experiencia de revelar el diagnóstico como algo que les da fuerza, y también se ven a sí mismos como activistas que luchan contra la estigmatización.

**Si eliges esta opción, podrás elegir las frases y el público.** Sin embargo, ten en cuenta que, al publicar esta información, perderás el control sobre su posterior difusión. Como ya hemos mencionado, las reacciones pueden ser muy diversas, pero también es posible que entre los comentarios encuentres estigmatizantes, rumores y otras reacciones negativas.



**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 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



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



### COLABORA

