

## Рассказывать ли другим о своем диагнозе: что нужно иметь в виду

Люди с ВИЧ настолько часто подвергаются стигматизации и дискриминации, что для многих мысль о том, что кто-то узнает об их диагнозе, вызывает очень сильную тревогу. Поэтому принятие решения о том, рассказывать ли о ВИЧ, - сложный процесс, который может вызвать стресс из-за страха определенной реакции.

Очень важно помнить, что ты имеешь право сохранить в тайне свой статус и не обязан рассказывать о нем. Тем не менее, можно получить ценный конструктивный опыт, поделившись этой информацией с другим человеком.

### Ты готов на это?

При принятии этого решения следует поразмышлять на следующие темы:

- **Твои причины.** Подумай, зачем ты хочешь рассказать о своем серологическом статусе, что тебя беспокоит в этой связи и каковы твои ожидания, а также будет ли он этого какая-то польза.
- **Реакция.** Кто-то поддержит тебя, а кто-то может отреагировать негативно. Будь готов к страху, предрассудкам и к неосведомленности о ВИЧ.
- **Конфиденциальность.** Решение о раскрытии твоего серологического статуса можешь принять только ты, поэтому подумай, сможет ли человек, с которым ты планируешь поделиться, сохранить это в тайне.
- **Как ты об этом расскажешь.** Выбери подходящее время и место, чтобы чувствовать себя свободно. Подготовь информацию о ВИЧ, это поможет тебе ответить на вопросы и развеять сомнения.
- **Это личное.** Оцени свои обстоятельства и убедись, что ты морально готов. Время тебе на руку, тебе некуда спешить.



### Чего мне ждать?

Раскрытие твоего диагноза может иметь последствия, как позитивные, так и негативные.



#### К позитивным можно отнести следующие:

- Ты получишь понимание и поддержку, и от этого будешь чувствовать себя значительно лучше.
- Тебе не придется скрывать, что у тебя ВИЧ, или врать о своем здоровье.
- Ты сможешь открыто говорить на важные для тебя темы.
- Твои сексуальные партнеры смогут принимать решения на основании реальной информации.



#### К негативным можно отнести следующие:

- Реакция может быть негативной, возможно, ты столкнешься с враждебностью или агрессией.
- Ты рискуешь быть отвергнутым, стать жертвой стигматизации или дискриминации со стороны других людей.
- Тебе могут начать задавать неуместные вопросы или делать осуждающие комментарии.
- Возможно, в такой сложный для тебя момент тебе придется оказывать поддержку людям, которые начнут беспокоиться о тебе.

## Юридические аспекты

В Испании люди с ВИЧ имеют право на тайну частной жизни и по закону не обязаны сообщать о состоянии своего здоровья своим сексуальным партнерам, ни постоянным, ни случайным. Технически, подвергать риску других не является преступлением или правонарушением. Важно помнить, что существуют научно обоснованные данные, подтверждающие, что терапия является мерой профилактики. Это означает, что человек, принимающий антиретровирусную терапию, с нулевой вирусной нагрузкой не может заразить других, даже в ситуации, которые обычно связаны с высокими рисками: если порвался презерватив или имел место незащищенный половой акт.

Тем не менее, право на частную жизнь также накладывает определенные обязанности и ответственность в случаях, когда риск заражения есть. В такой ситуации, если вирусная нагрузка определяемая, человек с ВИЧ обязан сообщить о своем серологическом статусе, чтобы его партнер (стабильный или случайный) мог принять соответствующие профилактические меры (в том числе выбрать постконтактную профилактику). Так ты не навредишь другому человеку.



**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 FARMACOS, PRODUCTOS Y TUBERCULOSIS

Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària