

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

التعامل مع وصمة
العار، والتمييز



EDICIÓN 2025



gt grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



التعامل مع وصمة العار والتمييز

قد يُشعرك الوصول إلى بلد جديد والعيش مع فيروس VIH في الوقت نفسه بالوحدة والخوف أو الحزن. هذه المشاعر طبيعية. وقد تشتد إذا عاملك شخص ما بشكل مختلف، أو يستبعدك، أو مارس التمييز ضدك بسبب إصابتك بفيروس VIH. قد تتأثر صحتك ذا تقبلت التحيز أو سوء المعاملة كأمر طبيعي. ستجد في هذه الوثيقة أفكاراً بسيطة للتعامل مع الوصمة والتمييز.

- 01 قبل أن نبدأ: ما هي وصمة العار وما هو التمييز؟
- 02 تعرّف على الدعم و الحصول عليه
- 03 الفهم وإعطاء معنى
- 04 قيّم ما تعيشه وما تسمعه
- 05 تطبيق وتحويل إلى أفعال

قبل أن نبدأ: ما هي وصمة العار وما هو التمييز؟



شخص يعتقد خطأً أنه لا يستطيع مصافحتك لأنك مصاب بفيروس VIH.

عدم تلقي الرعاية الصحية المناسبة في مركز صحي، أو حرمانك من وظيفة بسبب صحتك.

وصمة لعار تعني الرفض، العار أو التحييز تجاه شخص مصاب بفيروس VIH. قد تظهر على شكل كلمات جارحة، نظرات عدم الثقة، أو مفاهيم خاطئة.

يحدث التمييز عندما يتتحول هذا التحييز إلى معاملة غير عادلة أو غير متساوية للشخص الموصوم.

"وصمة العار والتمييز لا يُظهران شخصيتك، بل يُظهران تحيزات الآخرين. أنت تستحق� الإحترام والرعاية."



02

تعرّف على الدعم و الحصول عليه

- الخطوة الأولى هي معرفة أين تلجأ.
- تحدث إلى فريقك الطبي إذا لاحظت أن وصمة العار تؤثر على ثقتك بنفسك أو على علاجك.
- يمكنك أيضًا اللجوء إلى خدمات الدعم النفسي وجمعيات المهاجرين والمنظمات المجتمعية العاملة في مجال فيروس VIH.

قيّم ما تعيشه وما تسمعه.

- تعلّم التمييز بين النصائح الطبية الصحيحة والتعليقات التمييزية.
- قيّم ما تسمعه من حولك إن كان خرافة أم حقيقة.
- فكّر في الشبكات الاجتماعية أو الصداقات التي تقدّم الدعم وتلك التي تعزّز وصمة العار.

الفهم وإعطاء معنى

- إن إدراك أن **وصمة العار ليست حقيقة، بل هي تحيز، يمنحك القوة.**
- عند استشارة طبية، تذكر أن **الإصابة بفيروس VIH لا تبرر عدم المساواة في المعاملة.**
- على المستوى الوقائي، **يعدّ إدراك كيف يمكن أن يعيقك الخوف من الأحكام عن إجراء الفحوصات الطبية خطوةً مهمة.**





تطبيق وتحويل إلى أفعال

- مارس **التواصل الحازم** أثناء الإستشارة.
- تصرّف بهدوء في المواقف الصعبة.
- شارك في الحملات أو المجموعات التي تدافع عن حقوق المصابين بفيروس VIH.

ما هو التواصل الحازم؟

- التحدث بوضوح وإحترام، والدفاع عن حقوقك دون عدوانية أو صمت.
- عبر عن نفسك بحزم، ولكن بهدوء.



أمثلة

أمام تعليق سلبي:
"أنا أفهم ما تقوله، ولكنني أحتاج منك أن
تعاملني بإحترام".

في الموعد:
"أريد أن أطرح سؤالاً لأنني أحتاج إلى فهم
عاجي بشكل كامل".



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISIÓN DE CONTROL
DEVIH, ITS, HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SUBVENCIONA



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
INMIGRACIÓ I SALUT

**Vall
d'Hebron**
Barcelona Campus Hospitalari

eSPiC
Equip de salut
pública i comunitària

COLABORA

VIH



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.