

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

VIH

EDICIÓN 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

التعامل مع وصمة العار والتمييز

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

VIH



التعامل مع وصمة العار والتمييز

قد يُشعرك الوصول إلى بلد جديد والعيش مع فيروس VIH في الوقت نفسه بالوحدة و الخوف أو الحزن. هذه المشاعر طبيعية. وقد تشتد إذا عاملك شخص ما بشكل مختلف، أو إبتعدك، أو مارس التمييز ضدك بسبب إصابتك بفيروس VIH. قد تتأثر صحتك إذا تقبلت التحيز أو سوء المعاملة كأمر طبيعي. ستجد في هذه الوثيقة أفكارًا 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 تطبّق وتحوّل إلى أفعال

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

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

يحدث **التمييز** عندما يتحول هذا التحيز إلى معاملة غير عادلة أو غير متساوية للشخص الموصوم.

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

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

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

تعرف 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 تُقدّم الدعم وتلك التي تُعزّز وصمة العار.

الفهم وإعطاء معنى

- إن إدراك أن وصمة العار ليست حقيقة، بل هي تحيز، يمنحك القوة.
- عند إستشارة طبية، تذكر أن الإصابة بفيروس VIH لا تبرر عدم المساواة في المعاملة.
- على المستوى الوقائي، يُعدّ إدراك كيف يُمكن أن يُعيقك الخوف من الأحكام عن إجراء الفحوصات الطبية خطوة مهمة.





التواصل الحازم هو أداة تمنحك القوة:
فهي تسمح لك بحماية كرامتك
والإهتمام بصحتك في نفس الوقت.

تطبيقات وتحويل إلى أفعال

- مارس **التواصل الحازم** أثناء الإستشارة.
- تصرف 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.
- عبّر 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
علاجي بشكل كامل".

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



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.

VH

