

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

ROMÂNĂ

VH
EDIȚIE 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



Combaterea stigmatizării și a discriminării

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



Combaterea stigmatizării și a discriminării

Sosirea într-o țară nouă și, în același timp, trăirea cu HIV te poate face să te simți singur, speriat sau trist. Aceste sentimente sunt normale. Pot fi mai intense dacă cineva te tratează diferit, te exclude sau te discriminează din cauza statutului tău HIV. Sănătatea ta poate fi afectată dacă accepți prejudecățile sau maltratarea ca fiind normale. În această fișă, vei găsi idei simple pentru a combate stigmatizarea și discriminarea.

- 01** Înainte de a începe: Ce este stigmatizarea și ce este discriminarea?
- 02** Recunoașterea și accesul la sprijin
- 03** Înțelegerea și sensul
- 04** Evaluează ceea ce experimentezi și ceea ce auzi
- 05** Aplică și transformă în acțiune

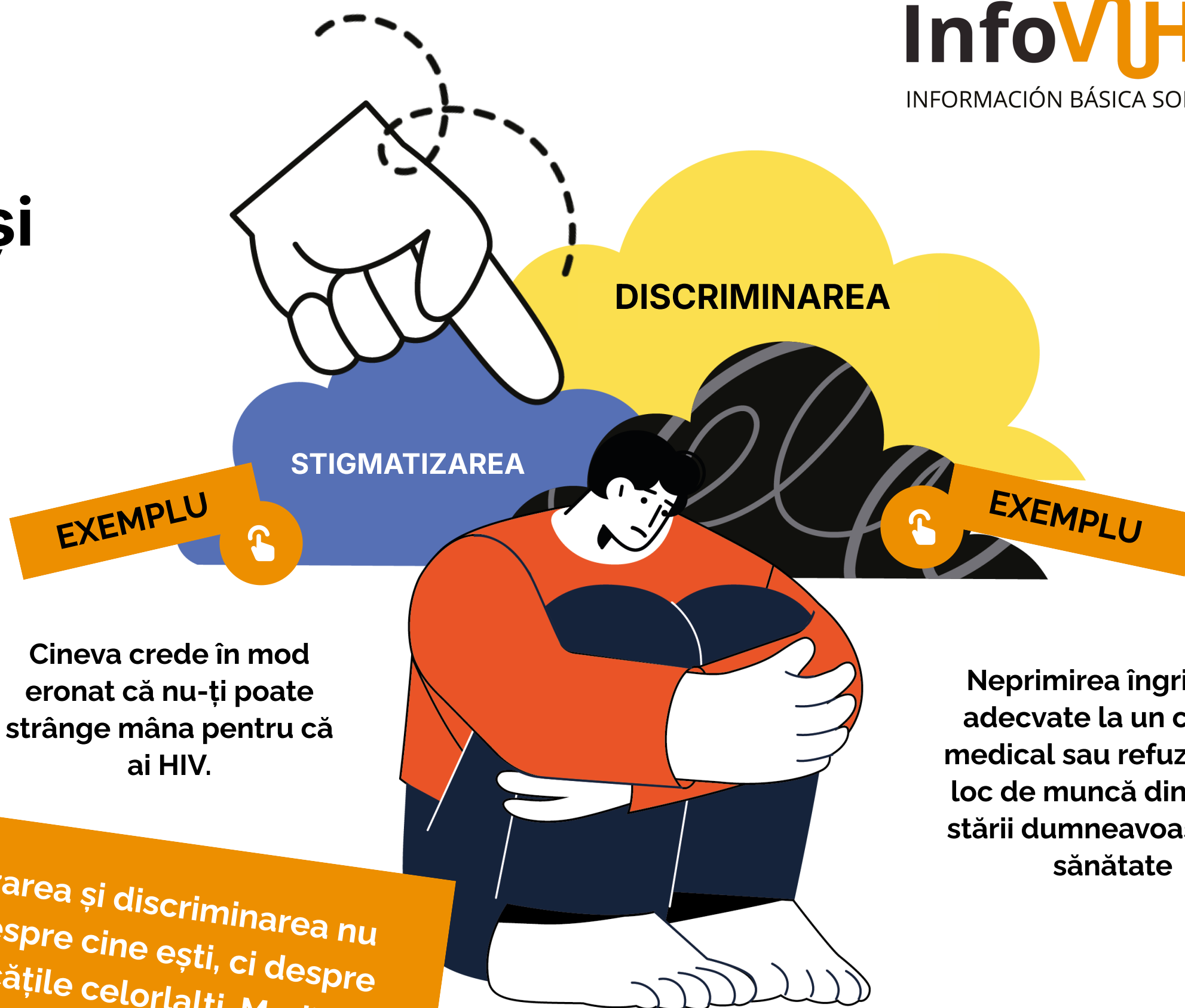


01

Înainte de a începe: Ce este stigmatizarea și ce este discriminarea?

Stigmatizarea înseamnă respingere, rușine sau prejudecată față de o persoană care trăiește cu HIV. Se poate manifesta sub forma unor cuvinte jignitoare, priviri suspicioase sau concepții greșite

Discriminarea are loc atunci când prejudecățile se transformă într-un tratament nedrept sau inegal față de persoana stigmatizată.



EXEMPLU

Cineva crede în mod eronat că nu-ți poate strânge mâna pentru că ai HIV.

EXEMPLU

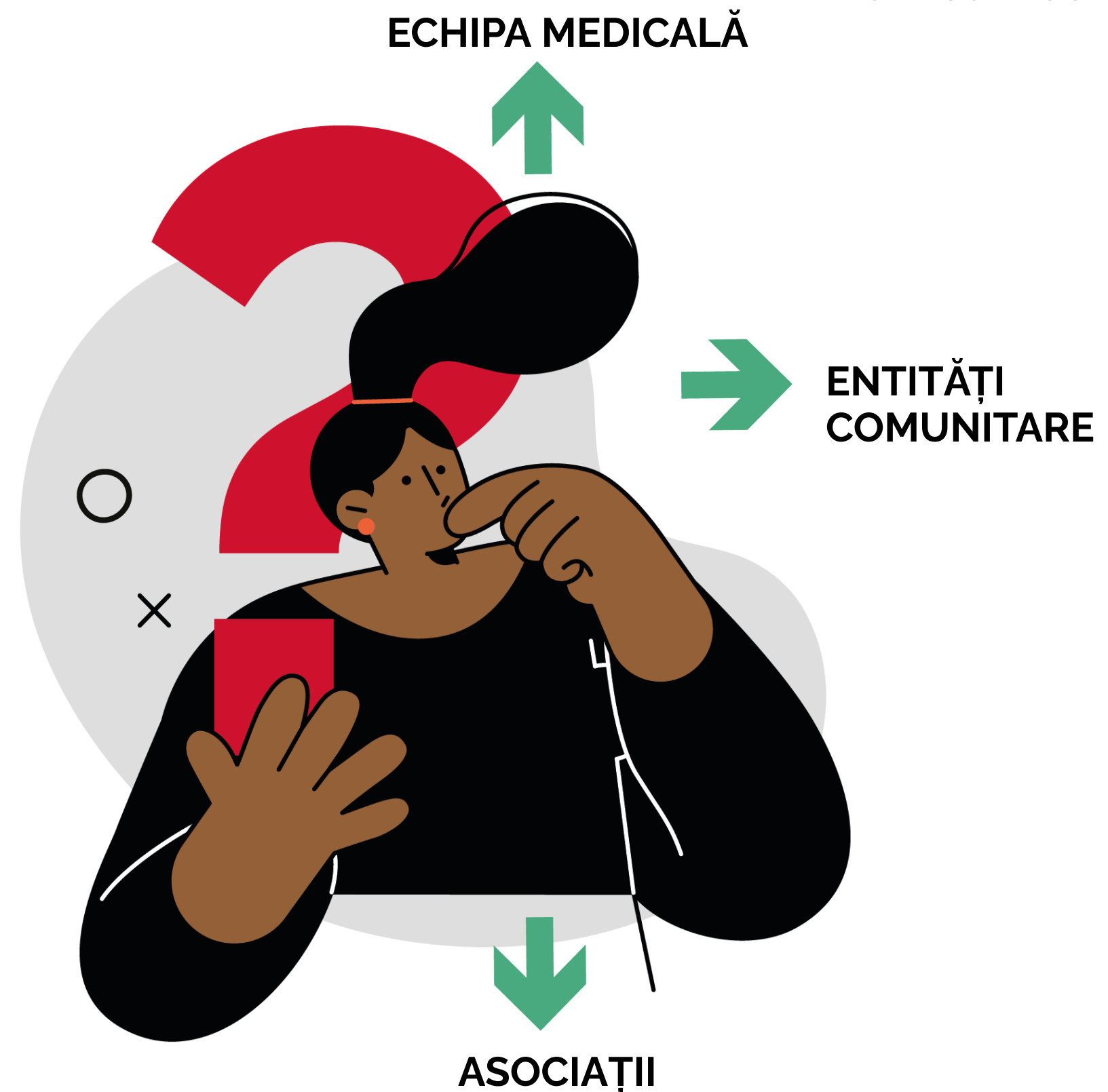
Neprimirea îngrijirilor adecvate la un centru medical sau refuzul unui loc de muncă din cauza stării dumneavoastră de sănătate

„Stigmatizarea și discriminarea nu vorbesc despre cine ești, ci despre prejudecățile celorlalți. Meriți respect și grijă.”



Recunoașterea și accesul la sprijin

- Primul pas este să știi unde să mergi.
- Discutați cu echipa medicală dacă observați că stigmatizarea vă afectează încrederea în sine sau tratamentul.
- De asemenea, puteți apela la servicii de asistență psihologică, asociații de migranți și organizații comunitare care lucrează în răspunsul la HIV.



03

Înțelegerea și sensul

- A înțelege că **stigmatizarea nu este un adevăr**, ci o prejudecată, îți dă putere
- La cabinetul medicului, **nu uitați că HIV nu justifică tratamentul inegal.**
- La nivel preventiv, **recunoașterea modului în care frica de judecată te poate ține departe de testele medicale este un pas important.**



04

Evaluează ceea ce experimentezi și ceea ce auzi

- **Învăță** să faci distincția între sfaturile medicale valide și comentariile discriminatorii.
- **Evaluează** dacă ceea ce auzi în jurul tău este un mit sau o realitate.
- **Reflexionează** asupra rețelelor sociale sau a prietenilor care oferă sprijin și care întăresc stigmatizarea.



05

Aplică și transformă în acțiune

- Exersați **comunicarea asertivă** în timpul consultației
- Reacționează **calm** în situații dificile.
- **Participați** la campanii sau grupuri care apără drepturile persoanelor care trăiesc cu HIV.

Ce este comunicarea asertivă?

- **Vorbește clar și respectuos**, apărându-ți drepturile fără a ataca sau a păstra tăcerea.
- **Exprimă-te ferm, dar cu calm.**

EXEMPLU



La consultație: „Vreau să pun o întrebare pentru că trebuie să înțeleg pe deplin tratamentul meu.”

La un comentariu negativ: „Înțeleg ce spui, dar trebuie să mă tratezi cu respect.”



Comunicarea asertivă este un instrument care te împuternicește: îți permite să-ți protejezi demnitatea și să ai grijă de sănătatea ta în același timp.





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.

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



COLABORA



VH