

РУССКИЙ



ВЕРСИЯ 2025



InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

Как реагировать на стигматизацию и дискриминацию



gtt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA ONG DE DESARROLLO



Как реагировать на стигматизацию и дискриминацию

Переезд в другую страну одновременно с новостью о ВИЧ может вызвать у чувство одиночества, страха и грусти. Это абсолютно нормально. Эмоции могут переживаться острее, если к тебе предвзято относятся, игнорируют или дискриминируют из-за ВИЧ. Нормализация предрассудков и негативного отношения может негативно сказаться на твоём здоровье. В этом буклете мы расскажем, что делать, если ты ощущаешь себя жертвой дискриминации и стигматизации.

- 01 Сначала – база. Что такое стигматизация и дискриминация?**
- 02 Знай о доступных ресурсах и пользуйся ими**
- 03 Пойми и найди в этом смысл**
- 04 Анализируй свой опыт и слова других**
- 05 Применяй на практике и действуй**

01

Сначала – база. Что такое стигматизация и дискrimинация?

Стигматизация – это отторжение, чувство стыда и предвзятое отношение к человеку из-за того, что у него ВИЧ. Может выражаться в ранящих словах, недоверчивых взглядах или необоснованных предрассудках.

Дискриминация – это когда из-за предрассудков к человеку относятся несправедливо или не так, как к другим.



Знай о доступных ресурсах и пользуйся ими

- Первый шаг – знать, куда обращаться.
- Поговори со своими медиками, если замечаешь, как стигматизация влияет на твою самооценку или лечение.
- Ты также можешь обратиться в службу психологической помощи, ассоциации мигрантов и общественные центры, которые работают с людьми с ВИЧ.



03

Пойми и найди в этом смысл

- Осознание, что стигма – это не истина, а всего лишь предвзятое отношение, даст тебе силы.
- Находясь на приеме у врача помни, что ВИЧ – не повод для плохого к тебе отношения.
- С точки зрения здравого смысла также важно признаться самому себе, что, вероятно, ты не хочешь сдавать анализы только потому, что боишься осуждения.
- Осознав, насколько ценна поддержка окружающих тебя людей, ты сможешь сберечь свое психическое здоровье.

04

Анализируй свой опыт и слова других

- Научись отличать полезные медицинские рекомендации от дискриминирующих комментариев
- Анализируй то, что слышишь: это могут быть как реальные факты, как и мифы.
- Определи для себя, какие социальные сети и друзья тебя на самом деле поддерживают, а какие лишь способствуют стигматизации.



Применяй на практике и действуй

- Практикуй ассертивную коммуникацию на приёме у врача.
- В сложных ситуациях сохраняй спокойствие.
- Учувствуй в кампаниях и в работе групп по защите прав людей с ВИЧ.

Что такое ассертивная коммуникация?

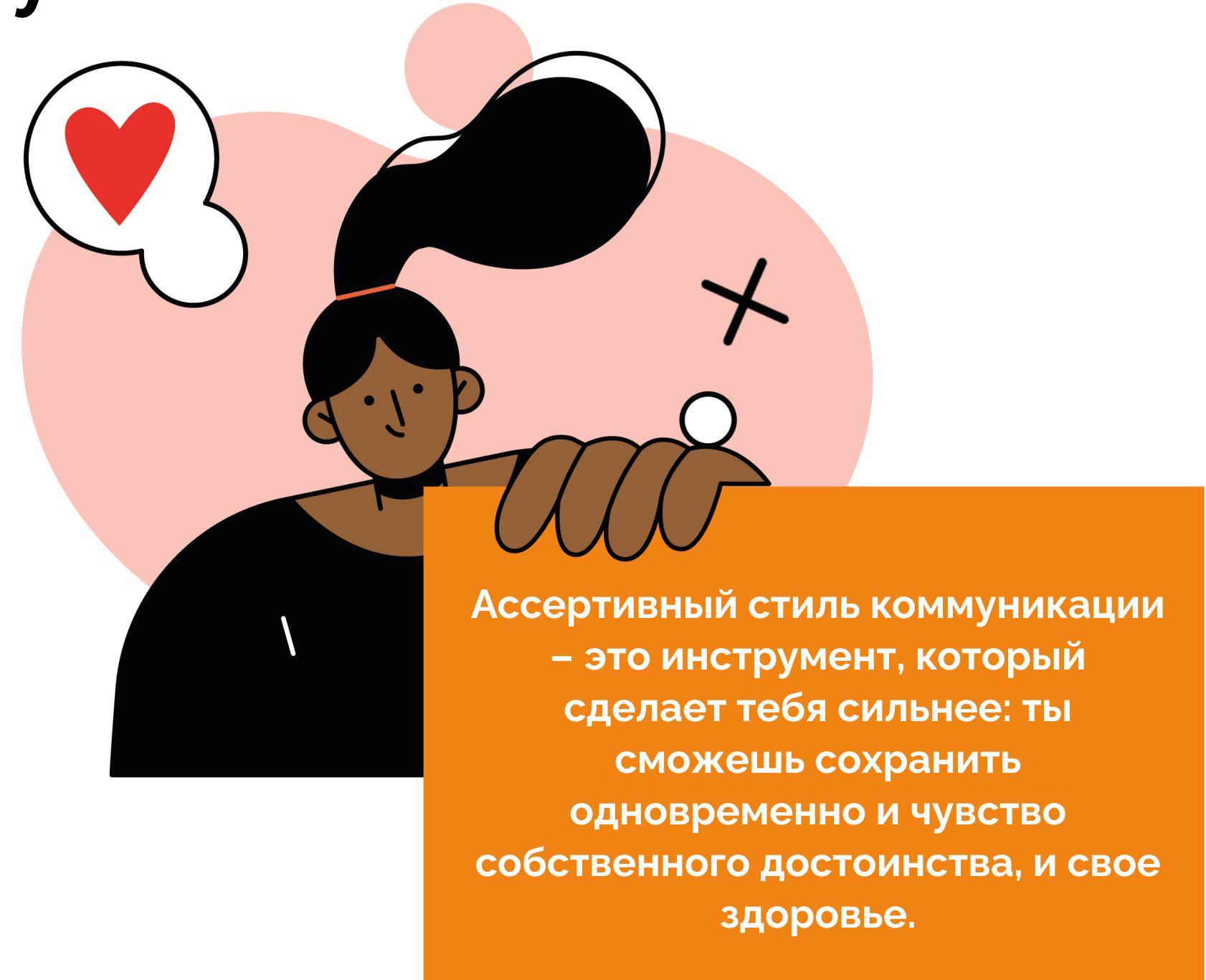
- Это высказывание своей позиции чётко и с уважением, защита своих прав, не выплескивая агрессию на других, но и не замалчивая проблему.
- Это когда ты говоришь вещи прямо, но при этом сохраняешь спокойствие.

ПРИМЕР



На приеме у врача: «У меня есть вопросы, так как я хочу хорошо понять, в чем заключается терапия, которая мне назначена».

В ответ на негативное замечание:
«Я вас понимаю, но хочу, чтобы вы относились ко мне с уважением».





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.

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



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



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



COLABORA

