

ABOUT HIV

Өзіңіздің АИТВ-пен науқас екеніңізді өзгелерге қалай айту керек?

Егер сізге АИТВ-мен науқас екеніңізді енді ғана хабарлаған болса, сіз өзіңізді ауыр және көңіл-күйсіз сезінуіңіз мүмкін. Сіздің осы жаңалықты басқа адамдармен бөліскіңіз келуі мүмкін. Бірақ, өзіңіз осы жаңалыққа толық үйренісіп болғанға дейін көптеген адамдарға өзіңіздің АИТВ-мен науқас екеніңізді айтуға асығудың қажеті жоқ.

Басқа адамдарға кешіректеу айтуға мүмкіндігіңіз болады, бірақ біреуге “айтылғанды болдырмау” мүмкіндігі ешқашан да болмайды.

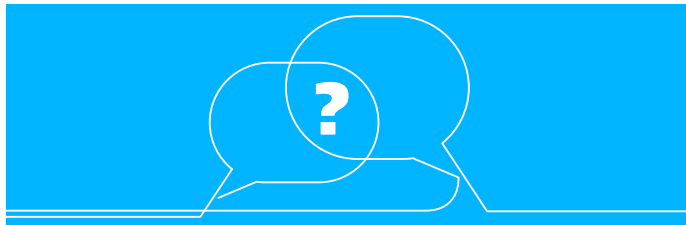
Бір жағынан, “дұрыс” адаммен жаңалық бөлісе отырып, сіз біршама оң әсер алуыңыз мүмкін. Ол сізге қолдау тауып, нағыз қажет кезінде араларыңыздағы қарым-қатынасты нығайтуы мүмкін.

Олардың әрекеті қандай болмақ?

Өзіңіздің дертіңіз туралы айтар алдында, нақты бір адаммен осы ақпаратты бөлісуден не күтетініңіз туралы ойланыңыз. Оның осы жаңалықты қалай қабылдайтынын елестетіп көріңіз. Ең жақсы және ең жаман жағдайда оның әсер қандай болатынын ойланыңыз.

Сондай-ақ сіз осы тақырыпты қашан және қайда көтерген дұрыс боларын ойланғаныңыз жөн болар, және сіздің құпияңызды сақтай алатын адам екендігіне көз жеткізіңіз, сосын барып қана жаңалықпен бөлісіңіз.

Сіз АИТВ тестін өту туралы жоспарыңыз жайында біреуге айттыңыз ба? Егер айтқан болсаңыз, онда олардың сауалдарына қалай жауап беретініңіз туралы ойлануыңыз керек.



Отбасы мен достарға қалай хабарлау керек

Достар мен отбасыға айту туралы шешім сіздің олармен қарым-қатынасыңызға байланысты болуы мүмкін. Егер сіз жеке сауалдарыңыз бойынша осы күнге дейін талқыламаған болсаңыз, бұл сауал жайында тілдескіңіз келеді ме?

Бірақ сізге жақын және өткеніңізде сізге қол ұшын берген адам болуы әбден мүмкін. Сіздің жаныңызда байсалды, қолдау көрсететін және сенімге ие, қазір жүгінуіңіз мүмкін адам бар ма?

Негізінен, адамдардың реакциясы олардың әңгіме мәселесі туралы не білетініңіз және не ойлайтыныңына байланысты болады. АИТВ-мен байланысты көптеген қорқыныштар мен аңыздар бар. Сіз өзіңіздің дертіңіз туралы айтқан жағдайда кейбір адамдар үрейленген көзбен жауап қатуы мүмкін.

Кейде адамдар АИТВ туралы аз хабардар болып, көптеген сұрақтар қоюы мүмкін. Сізге олардың АИТВ туралы дұрыс ақпарат алып, өздері көз жеткізуі үшін қолдарына бере алатын АИТВ туралы бюллетень ала жүргеніңіз абзал.

Басқалары сізді түсіністік және мейірімділікпен таң қалдыруы мүмкін.

Сіздің қазіргі жұбыңызға қалай айту керек

Егер сізде қазіргі уақытта қарым-қатынастар болса, өз жұбыңызға айту арқылы сіз қолдаудың кілттік ресурсын ашуыңыз мүмкін.

Екінші жағынан, бұл сіз және сіздің жұбыңыздың алдында қиын жағдай тудыруы мүмкін. Сіз және сіздің жұбыңызда туындаған барлық сауалдарды шешу үшін уақыт қажет болуы мүмкін.

Сіз өз жұбыңызға АИТВ жұқтырғаныңыз немесе келешекте жұқтырып алуыңыз мүмкін екендігі туралы уайымдауыңыз мүмкін. Сіздің жұбыңыз сізге АИТВ жұқтырғандығы туралы мүмкіндік те тең дәрежеде. Сіздің жұбыңыздың да АИТВ-ка қазір тексерілгендігі маңызды - сіздің АИТВ клиникаңыздың қызметкерлері сізге көмектеседі.

Кейбіреулері ерекше қиын жағдайларға тап болады. Сіз өз жұбыңызға қаржылық түрде тәуелді болуыңыз мүмкін немесе оның тарапынан күш көрсетілуі туралы уайымдауыңыз мүмкін.

Янссенның жомарт қолдауы арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселеніз бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220

ABOUT HIV

Өзіңіздің АИТВ-пен науқас екеніңізді өзгелерге қалай айту керек?

Мүмкін сізге осы сауалдарды ой елегінен өткізу үшін көмек қажет болар. Мұндай көмек негізінен жергілікті қолдау топтары мен сіздің АИТВ клиникаңызда көрсетіледі.

Жаңа жұбыңызға қалай айту керек

Жыныстық жұптарға немесе әлеуетті жұптарға айту қорқынышты болуы мүмкін. Сізді АИТВ-мен науқас екендігіңіз туралы естісе, қуып жібер деп қорқатын шығарсыз.

Өзіңіздің АИТВ-мен науқас екендігіңізді ашық айта отырып, сіз АИТВ жұқтыру қаупін төмендету туралы шешімді бірге қабылдай аласыздар. Егер де сіз АИТВ жұқтыру қаупі бар жыныстық қатынас түрімен айналысуды жоспарламасаңыз, өз ауруыңыз туралы жұбыңызға айтудың қажеті жоқ деп ойлауыңыз да мүмкін.

Бірақ сізге АИТВ жұғуының қаупі бар болған жағдайдағы құқықтық салдар туралы да ойлану керек.

Уақытты дұрыс таңдау маңызды. Сіздер жаңа танысқан кезде сізге АИТВ туралы айту қиынға соғар, бірақ ол туралы әңгімені кейінге қалдыру болашақта проблемалардың туындауына себеп болуы мүмкін. Кейбір адамдар бірінші рет сөйлесу жүзбе-жүз кездесуге қарағанда, онлайн түрде жеңіл өтеді деп есептейді.

Сіз жергілікті қолдау тобынан немесе өзіңіздің АИТВ клиникаңыздан кеңес ала аласыз.



Жұмыс және саяхат

Негізінен, сіздің жұмыс берушіңіздің АИТВ-мен науқас екендігіңізді білу міндетті емес - АИТВ адамдардың өз жұмысын орындау қабілетіне сирек әсер етеді.

Егер сіз өсек тарап кетеді деп ойласаңыз, жаңалықпен бөліспеуіңізге болады. Екінші жағынан, егер сіздің жұмыс берушіңіз ол туралы білсе, сіздің дәрігерге бару немесе ауру кезеңдерінен өту үшін одан сұрану жеңілдеу болар.

Янссенның жомарт қолдауы арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселеніз бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

АИТВ-мен өмір сүретін адамдар әлемнің көптеген елдеріне саяхаттай алады, бірақ кейбір елдерде АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың келуіне шектеулер қойылған, ол жұмыстық виза немесе резидент визасына өтінім беретіндер үшін жиі кездеседі. Мұндай елдерге Таяу Шығыс елдері, сондай-ақ Ресей мен Аустралия жатады.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220