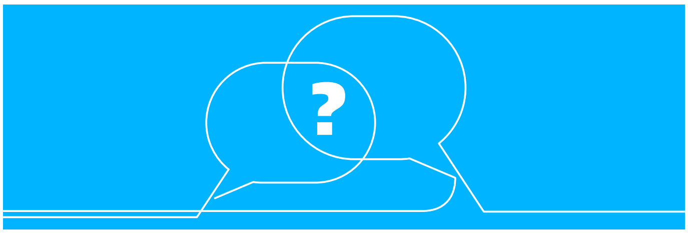
ABOUT HIV

Տեղեկացնել մյուս մարդկանց ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին

Երբ ձեզ նոր են տեղեկացրել ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին, դուք, հավանաբար, կզգաք տխրություն և շփոթմունք: Հնարավոր է ցանկություն առաջանա խոսելու այդ մասին ուրիշների հետ: Սակայն այդքան էլ խելամիտ չէ շտապել պատմել բազմաթիվ մարդկանց ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին, քանի դեռ ինքներդ չեք համակերպվել այդ նորության հետ:

Այնուամենայնիվ, դուք դեռ կունենաք հնարավորություն հետագայում տեղեկացնելու մարդկանց այդ մասին, սակայն հնարավոր չէ ժխտել ասվածը:

Մյուս կողմից, ճիշտ անձնավորության հետ խոսելը կարող է շատ դրական ազդեցություն ունենալ ձեզ վրա: Դա հնարավորություն կտա աջակցություն ստանալ այն ժամանակ, երբ դուք դրա կարիքը ամենաշատը ունեք, իսկ որոշ դեպքերում, նույնիսկ, դա կարող է ավելի ամրացնել փոխհարաբերությունները:



Ինչպե՞ս կառձագանքեն

Երբ մտածում եք որևէ անհատի հետ խոսելու մասին, հարցրեք ինքներդ ձեզ, թե ի՞նչ ակնկալիքներ ունեք նրա հետ զրույցից: Փորձեք մտածել, թե ի՞նչ կզգա նա լսելով այդ լուրը: Պատկերացրեք նրա և՛ լավագույն, և՛ վատագույն արձագանքը: Մտածեք այն մասին, թե ե՞րբ է լավագույն ժամանակը և վայրը այդ հարցը բարձրացնելու համար, ինչպես նաև համոզվեք, որ խոսելու եք միմիայն վստահելի մարդու հետ, ով կարող է պահպանել ձեր ինֆորմացիան գաղտնի:

Ասե՞լ եք արդյոք ինչ-որ մեկին, որ պատրաստվում եք հետազոտվել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ: Եթե ասել եք, ապա արժե մտածել՝ ի՞նչ պատասխան պիտի տաք նրանց հարցերին:

Տեղեկացնել ընտանիքին և ընկերներին

Ասել ընտանիքին և ընկերներին, թե ոչ, կախված է նրանից, թե ինչպիսին են ձեր միջև եղած փոխհարաբերությունները: Եթե դուք, սովորաբար, չեք քննարկում ձեր անձնական բնույթի հարցերը, ապա կցանկանա՞ք արդյոք խոսել այդ մասին:

Բայց կարող է լինել մեկը, ով ձեզ հետ շատ մտերիմ է և շատ է օգնել անցյալում: Կա՞ արդյոք այդպիսի մեկն, ով հանգիստ է, աջակցող և վստահելի, և ում այժմ կարող եք դիմել:

Հիմնականում, մարդկանց արձագանքը կախված է նրանից, թե ի՞նչ նրանք գիտեն, կամ կարծում են, որ գիտեն տվյալ թեմայի վերաբերյալ: Կան շատ վախեր և առասպելներ, որոնք ասոցացվում են ՄԻԱՎ-ի հետ: Որոշ մարդիկ կարող են թշնամաբար և անբարյացակամ տրամադրված լինել:

Երբեմն մարդիկ այդքան էլ տեղեկացված չեն ՄԻԱՎ-ի մասին կամ էլ ունեն բազմաթիվ հարցեր: Հնարավոր է, դուք օգտակար համարեք տեղեկատվական թերթիկներ փոխանցել ուրիշներին՝ հուսադրելու նպատակով:

Անշուշտ, շատ մարդիկ էլ կարող են զարմացնել ձեզ իրենց հասկացողությամբ և ընդունելությամբ:

Տեղեկացնել ներկայիս զուգընկերոջը

Եթե դուք փոխհարաբերություններ ունեք ինչ-որ մեկի հետ, ապա ձեր զուգընկերոջ հետ խոսելը կարող է աջակցության հիմնական աղբյուր հանդիսանալ:

Մյուս կողմից՝ նման հարցի հետ առնչվելը հնարավոր է դժվար իրավիճակի մեջ դնել և՛ ձեզ, և՛ նրան: Միգուցե որոշակի ժամանակ պահանջվի, որպեսզի դուք կարողանաք անցնել այն խնդիրների միջով, որոնք դեռ առաջ կգան:

Կարող են առաջանալ մտահոգություններ այն մասին՝ փոխանցե՞լ եք արդյոք ՄԻԱՎ վարակը ձեր զուգընկերոջը, կամ կփոխանցե՞ք արդյոք ապագայում: Միևնույն ժամանակ առաջ է գալիս հավանականություն, որ հենց ձեր զուգընկերն է վարակել ձեզ: Շատ կարևոր է, որ նա նույնպես անցնի ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հետազոտություն: Այս հարցում ձեզ կարող են օգնել ձեր ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման կենտրոնի աշխատակազմը:

Որոշ մարդիկ բախվում են առավել դժվար իրավիճակների: Դուք երբեմն կարող եք ֆինանսական կախման մեջ լինել ձեր զուգընկերոջից, երբեմն էլ վախենաք հնարավոր բռնությունից:

Հնարավոր է դուք օգնության կարիք ունենաք այս խնդիրները լուծելու համար: Նման օգնությունը ձեզ հասանելի կլինի տեղի փոխօգնության խմբերում կամ ՁԻԱՀ -ի կանխարգելման կենտրոնում:

Տեղեկացնել նոր զուգընկերոջը

www.pro-vich.info և www.about-HIV.info կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերոհիշյալ ֆինանսավորում տրամադրող կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միտված է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկին կամ առողջապահության ոլորտի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական թերթիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ:Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել՝ www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com:
Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220

ABOUT HIV

Տեղեկացնել մյուս մարդկանց ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին

Ձեր ներկայիս կամ հավանական զուգընկերների հետ խոսելը կարող է սարսափելի թվալ: Դուք հնարավոր է վախենաք մերժված լինել, եթե խոսեք որևիցէ մեկի հետ ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին:

ՄԻԱՎ-ի մասին անկեղծ տեղեկացնելը հնարավորություն է տալիս միասին որոշել, թե ինչպես նվազեցնել ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը: Սակայն, եթե ձեր սեռական հարաբերությունները չեն ներառելու ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ռիսկեր, ապա դուք գուցե որոշեք, որ կարիք չկա խոսել այդ մասին:

Այնուամենայնիվ, դուք կարիք ունեք մտածելու օրենքի մասին, հատկապես եթե ձեր հարաբերություններում առկա է փոխանցման ռիսկի գործոնը:

Շատ կարևոր է ճիշտ ժամանակ ընտրելը: Հնարավոր է դժվար լինի խոսել ՄԻԱՎ-ի մասին մեկի հետ ում նոր ես հանդիպել, բայց հետաձգելը կարող է հետագայում խնդիրներ առաջացնել: Բազմաթիվ մարդիկ գտնում են, որ ավելի հեշտ է, երբ առաջին շփումը տեղի է ունենում առցանց, այլ ոչ թե անձամբ:

Դուք կարող եք խորհուրդ ստանալ ձեր տեղի փոխօգնության խմբերից կամ ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման կենտրոնից:

Աշխատանք և ճամփորդություն

Որպես կանոն, ձեր գործատուն պարտադիր չէ տեղյակ լինի ձեր ՄԻԱՎ կարգավիճակի մասին, քանզի այդ հանգամանքը շատ հազվադեպ է ազդում մարդու աշխատունակության վրա:

Եթե դուք անհանգստացած եք բամբասանքների տարածումով, ապա հնարավոր է ցանկանաք ամեն բան գաղտնի պահել: Մյուս կողմից, եթե ձեր գործատուն տեղեկացված է, դուք հնարավոր է ավելի շատ ազատ ժամանակ ունենաք այցելելու ձեր բժշկին կամ հիվանդության որոշակի փուլեր հաղթահարելու համար:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հնարավորություն ունեն այցելելու աշխարհի գրեթե բոլոր երկրները: Սակայն որոշ երկրներ մի շարք սահմանափակումներ ունեն, հատկապես այն մարդկանց համար, ովքեր դիմում են աշխատանք կամ գրանցում ստանալու համար: Այդպիսիք են՝ որոշ երկրներ Միջին Արևելքում, ինչպես նաև Ռուսաստանը և Ավստրալիան:

www.pro-vich.info և www.about-HIV.info կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերոհիշյալ ֆինանսավորում տրամադրող կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միտված է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկին կամ առողջապահության ոլորտի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական թերթիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ:Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել՝ www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com:
Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220