

Просто отказаться от ответа. В зависимости от ситуации нужно выбрать тон ответа (серьезный, шуточный, безразличный или отстраненно-холодный) и сказать о том, что на такие во-просы Вы не считаете нужным отвечать.

Если Вы хоть раз подумали над этим, а еще лучше проговорили про себя варианты разговора, Вы уже готовы к такому вопросу.

В сложные моменты особенно ценна поддержка со стороны людей, которые находятся в аналогичном положении и потому могут вас поддержать как никто другой. Вам поможет **РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ** - это человек, живущий с ВИЧ, принявший диагноз, научившийся с ним жить и имеющий подготовку по равному консультированию.

Во время консультации Вы можете получить информацию об имеющихся сервисах и мероприятиях с участием людей, живущих с ВИЧ, проводимых в Ленинградской области и Санкт-Петербурге.

© Текст, дизайн - Фонд «ПОЗИТИВНАЯ ВОЛНА», СПб, 2008

Информационный центр для людей, живущих с ВИЧ

У нас вы можете:

- поговорить с **равным консультантом** (человеком, который имеет опыт жизни с ВИЧ, приема терапии)
- бесплатно воспользоваться **ИНТЕРНЕТОМ**
- взять литературу о жизни с ВИЧ или почитать ее у нас, расположившись на диванчике
- посмотреть фильмы и попить чай или кофе, пока вы ждете приема врача
- получить бесплатные презервативы

Также у нас вы можете записаться на прием к **юристу**, вам помогут составить необходимые документы.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(812) 912-78-98

по будням с 10 до 20 часов

Консультации в интернет:

www.pozvolna.ru

Адрес: СПб, метро «Петроградская», ул. Проф. Попова, д. 15/17, корпус Б (за зданием НИИ Гриппа), 3 этаж

Время работы: по будним дням с 10.00 до 16.00

ОТНОШЕНИЯ

www.pozvolna.ru

Как строить отношения

с окружающими

То, как вы построите отношения с окружающими вас людьми: партнером, родственниками, друзьями, лечащим врачом, работодателем и коллегами, играет решающую роль для вашего здоровья и благополучия.

Возьмите свою жизнь

и здоровье в свои руки

Категорически откажитесь от позиции беспомощности и безнадежности. Не ждите, пока другие люди решат за вас ваши проблемы; обращаясь за помощью, оставайтесь хозяином положения.

Стремитесь к тому, чтобы в отношениях с врачами иметь равное право голоса. Задавайте вопросы, просите разъяснений, настаивайте, чтобы вам было предоставлено то или иное лечение или лекарство, спрашивайте мнение других специалистов.

Близкие

После прямого вопроса о ВИЧ-инфекции от близких, бесстрашно ответить «нет, конечно» или перевести разговор на другую тему, мало кто сможет. Поэтому подумайте, надо ли пытаться дальше скрывать диагноз.

Подумайте кому Вы готовы рассказать о ВИЧ-инфекции?

Для чего, с какой целью вы хотите рассказать тому или иному человеку о ВИЧ? Хотите ли вы быть открытым для всех? Готовы ли вы к негативной и неадекватной реакции на Ваш ВИЧ-статус? Обдумайте для себя эти темы и не позволяйте застать себя врасплох неожиданным вопросом.

В любом случае, Вы НЕ ОБЯЗАНЫ раскрывать свой диагноз. Это ЛИЧНО ВАША инфекция, ЛИЧНО ВАША тайна, только Вы вольны распоряжаться ею.

Если вы чувствуете, что можете доверять и быть искренним с человеком, который спросил Вас, то проще

ответить сразу без лишних лирических отступлений и оговорок. Тем более, что человек задал прямой вопрос, он, скорее всего, готов к прямому ответу, в том числе положительному. Очень важно ориентироваться на то, каким голосом, с каким выражением лица был задан вопрос.

Иногда достаточно поинтересоваться, зачем человек спрашивает о Вашем ВИЧ-статусе. Может выясниться, что человеку вовсе не нужно знать о Вашем диагнозе, его волнует совсем другое. Например, он может переживать за свой ВИЧ-статус, интересоваться общей ситуацией с ВИЧ/СПИДом, узнавать, что вы знаете о ВИЧ или руководствоваться какими-то иными мотивами.

Как один из вариантов может быть серьезно-шутливое замечание о тайне диагноза и о том, что такие вопросы задавать некорректно.

Также возможен вариант перевода вопроса в шутку. При этом, чем ближе шутка к реальности, тем больше она похожа на шутку.