



КАК РАССКАЗАТЬ БЛИЗКОМУ, ЧТО У ВАС ВИЧ

Медицинские психологи, а также равные консультанты, имеющие личный опыт жизни с вирусом и знающие множество поворотов судьбы других людей с таким же диагнозом, советуют придерживаться ряда правил. Разберёмся, что нужно учесть перед тем, как поделиться с близким человеком известием о своём ВИЧ-статусе.

ПРИМИТЕ СВОЙ ДИАГНОЗ



Большинство людей, получивших тяжёлое известие, не готовы сразу принять его. Стоит учесть, что у ваших родных тоже есть право на потрясение. Возможно, вам придётся справляться не только со своими, но и с их эмоциями. Принятие новой реальности — вот психологический фундамент для разговора с близким человеком.

ПОЧУВСТВУЙТЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДЕЛИТЬСЯ

Закон обязывает человека с ВИЧ информировать о своём статусе только полового партнёра. Остальным людям сообщать о вашем ВИЧ-статусе вы не обязаны, это сугубо добровольное дело. Но если вы решили поделиться этой новостью с близкими, то важно не говорить об этом «на всякий случай», между делом. Это должно быть осознанное решение!



ГОТОВЬТЕ БЛИЗКОГО, ГОТОВЬТЕСЬ САМИ



Владение информацией — ваш путь к успеху в разговоре с близким. Помните о том, что человек может владеть недостоверной информацией или вовсе ничего не знать о ВИЧ. Ваша задача — развеять заблуждения, если таковые имеются. Будьте готовы, что вас спросят, при каких обстоятельствах вы заразились. Лучше продумать и сформулировать ответ заранее.