

إعلان أنك تعيش مع VIH (أو الكشف عن الحالة المصلية) هي قضية معقدة ويمكن أن تسبب التوتر خوفا من الإجابة التي تحصل عليها. الأمر جد مختلف عندما تقوم بإبلاغ رئيسك في العمل عن إبلاغ والديك، أطفالك أو إخوتك، أو إبلاغ شريكك أو شركائك في العلاقات الجنسية. في اسبانيا، الشخص ليس مجبرا على إبلاغ حالته هاته بل هو خيار شخصي.

- قد تكون عرضة للأحكام، تساؤلات، أو تعليقات سفيهة.
- يمكن لبعض الأشخاص أن يعانون من انشغال البال أو الإحراج، وأنت الذي يجب أن تقدم لهم المعلومات والدعم.

إبلاغ عائلتك أو أصدقائك

الاحتفاظ بسرية مطلقة لخبر جد هام قد يكون ذا ثقلا كبير. قرار إبلاغ أصدقائنا أو أقاربنا بأننا نعيش مع VIH يعتمد على نوع العلاقة ومستوى الثقة التي لدينا معهم. يمكنك البدء بالتفكير في الشخص الأقرب لك في محيطك والذي ساعدك في الماضي، أو الشخص الذي يقبلك، يحبك، ويحترم خصوصيتك ويمكنك الثقة فيه والاعتماد عليه.

في بعض الثقافات والعائلات يمكن أن يكون من الصعب جدا الحديث عن VIH، وخصوصا في غياب المعلومات، وجود مخاوف لا أساس لها أو حكام مسبقة. في بعض الأحيان، بعض الأشخاص بمجرد كشف حالتهم يصبحون عرضة للاعتداء أو الإيذاء، إذا كنت أنتى اي امرأة تعيشين في علاقة مهينة، أو تفكرى أن إبلاغ شريك حياتك بانك حامله ل VIH ممكن أن يؤدي إلى حالات من العنف (عنف جسدي، شتم أو أشكال أخرى من انواع العنف)، يمكنك استخدام الرقم المجاني 016، الذي يوفر المعلومات، الإرشادات والخدمات في أكثر من 50 لغة.

إذا قمنا بتقييم إبلاغ أطفالنا، بالتأكيد، قد تكون لدينا شكوك حول ما إذا كان بإمكانهم الحفاظ على السرية في المدرسة، في الشارع أو مع باقي الأقارب. الأطفال هم جد مدركين، حيث جد محتمل أنهم يعرفون بان شيء يحدث. حسب السن، يمكن اعطائهم تفسيرات واضحة وأساسية، وإضافة المزيد من التفاصيل مع مرور الوقت.

إبلاغ زملائك الذين تعيش معهم في المنزل

قد يكون من الصعب الحفاظ على الأدوية، المواعيد الطبية أو فترات المرض بسرية على الأشخاص الذين تعيش معهم في نفس المنزل. حسب درجة الثقة، يمكننا أن نختار التحدث بدون قيود أو التحدث عن حالة مزمنة بدون ذكر VIH. تذكر أن القرارات الصحية هي لك ولست ملزما التحدث عن هذا إذا كنت لا تثق بهؤلاء الناس.

العيش مع اشخاص غير حاملين ل VIH لا يجب أن يشكل أي خطر للعدوى لهم اذا ما كنت تعرف طرق الانتقال وتقوم بتطبيق التدابير الوقائية المناسبة (للمزيد من المعلومات حول كيفية انتقال VIH، يمكنك الرجوع الى 64 infovihtal انتقال VIH. ولو كان هناك اتصال وثيق (عن طريق الاتصال الجنسي أو الدم)، إذا كنت تأخذ العلاج المضاد للفيروس و الشحنة الفيروسية غير قابلة للكشف، خطر انتقال الفيروس يكاد يكون منعدما.

معظم الناس من حولنا يشعرون بالارتياح عندما نخبرهم أننا نحصل على مراقبة طبية جيدة، أننا نقوم برعاية صحتنا أو نعلم أين يمكننا الحصول على الدعم.

إبلاغ حالتك للشخص المناسب قد يكون تجربة غنية جدا. ليس المقصود من هذه الوثيقة أن توجهك إلى ما يجب أن تفعله، بل تقترح فقط بعض المظاهر لأخذها بعين الاعتبار إذا قررت اتخاذ قرار إخبار حالتك. عن الآثار المترتبة على إبلاغ حالتك المصلية للمتخصصين في الصحة، يمكنك الرجوع إلى 24 Infovihtal الكشف عن الحالة المصلية.

يجب قول أي حامل ل VIH؟

قبل إبلاغ احد بحالتك المصلية من المستحسن التمعن والتفكير في النقاط التالية:

- لماذا تريد أن تخبر بذلك؛ من الأفضل فعله اذا كنت متيقنا ومتاكدا انه سيحلب لك بعض المنافع.
- كيف يكون رد فعل الشخص الذي ستخبره؛ قد تضطر لمواجهة أحكامه المسبقة المعنوية أو المخاوف والمفاهيم الخاطئة حول VIH والنشاط الجنسي.
- إذا كان الشخص يمكنه الحفاظ على السرية، هذا يعني، إذا كنت تعتقد أنه بإمكانه قول ذلك للاشخاص اخرين دون إذن منك.
- كيف تخبر بذلك؛ حاول القيام به عندما تشعر بأنك مستعد، حاول التحدث عن المرض بشكل طبيعي و عدم الشعور بالذنب حيال ذلك.
- متى تخبر بذلك؛ حاول إيجاد الوقت و المكان المناسب و المريح قدر الإمكان.
- فور تلقيك التشخيص، قد تحتاج الى بعض الوقت لاستيعاب ذلك قبل إبلاغه للآخرين.

هي فكرة جيدة؟

تذكر أنه، في نهاية المطاف، فإن القرار هو لك، ولاتخاذها، ممكن أن يكون من المفيد تقييم الاحتياجات الخاصة بك، المخاوف و التوقعات.

مظاهر ايجابية

- يمكنك الحصول على الفهم والدعم اللذان يساعدونك على جعل الوضع افضل.
- يمكن أن تتحدث بصراحة عن القضايا التي تعتبر مهمة لك.
- لن يجب عليك أن تخفي حقيقة أن لديك VIH أو الكذب حول صحتك.
- يمكن لشركائك في العلاقات الجنسية اتخاذ القرارات مع معرفة الوقائع.

مظاهر سلبية

- قد يكون رد فعل الناس مؤذي، قاس أو عدواني.
- تتعرض للإقصاء أو المعاملة التمييزية من طرف آخرين.