



**ХОЧУ ТЕБЕ
РАССКАЗАТЬ**

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Многие ЛЖВ знают, насколько трудно рассказать партнеру о своем ВИЧ-статусе. Составление плана, когда и как вы раскроете свой ВИЧ-статус, поможет это сделать.

- **Для начала попробуйте представить ситуацию наоборот:** вашему партнеру нужно сообщить вам о своем ВИЧ-статусе. Как бы вы хотели, чтобы он рассказал об этом?
- **Следующий шаг: выберете день и время,** когда у вас и у вашего партнера будет возможность поговорить.
- **Важно, чтобы в это время ваш партнер не находился в состоянии стресса, злости, алкогольного опьянения.**

- **Выберете для разговора уединенное место, где вы будете чувствовать себя комфортно и в безопасности.**

Вы можете попросить кого-либо из близких находиться рядом (например, в соседней комнате) на случай, если вам будет нужна помощь или поддержка.



ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕАКЦИЯ

- Подумайте о том, какой может быть реакция вашего партнера:
 - он начнет успокаивать вас, предложит свою помощь;
 - не поверит, что это правда;
 - почувствует растерянность, расстроится;
 - разозлится;
 - начнет обвинять вас в том, что вы принесли ВИЧ в вашу семью или ваши отношения.

- Подумайте о том, как лучше на это ответить?

- Какие вопросы может задать вам партнер? Как вы ответите на его вопросы?

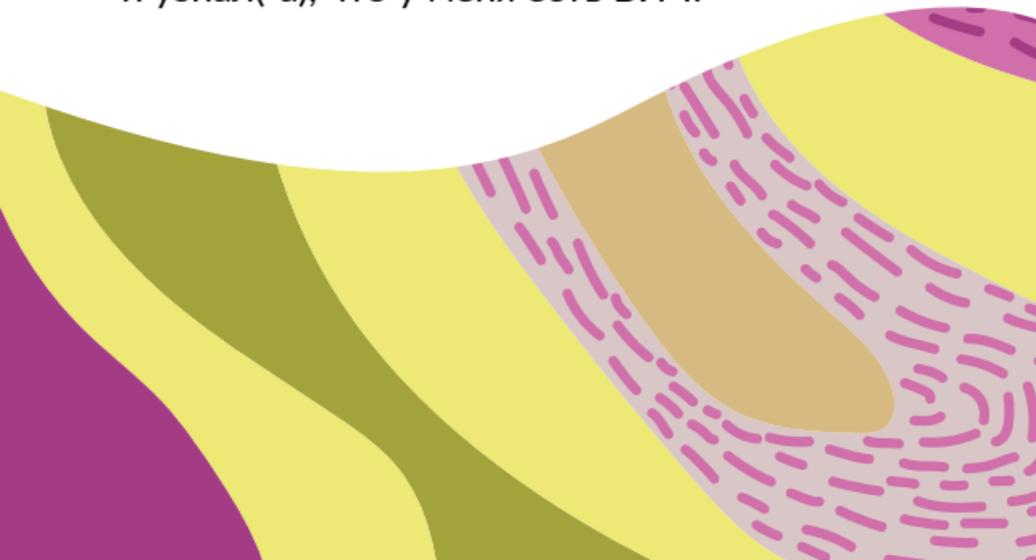
НАЧНИТЕ БЕСЕДУ С ПАРТНЕРОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ЛЮБОЙ ИЗ ВАРИАНТОВ, ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ



**«Я недавно был(-а)
в поликлинике по поводу**

.....
(вставьте любой подходящий

повод), и доктор/медсестра предложил(-а)
мне сдать тест на ВИЧ. Я это сделал(-а)
и узнал(-а), что у меня есть ВИЧ.



Поэтому, я хочу, чтобы ты тоже сдал(-а) этот тест. Сейчас есть эффективные лекарства против ВИЧ, которые позволяют нам с тобой прожить долгую жизнь. Такую же, как остальные люди. Врач дает лекарства бесплатно».



«Знаешь, прочитав, что ВИЧ растет в нашей стране, я решил(-а) сдать тест.

На всякий случай.

Но, в результате, узнал(-а), что я ВИЧ-инфицирован(-а). Я уже начал(-а) лечиться. Конечно, я бы хотел(-а), чтобы ты тоже сдал (-а) тест и узнал(-а) свой статус».



МОТИВИРУЙТЕ ВАШЕГО ПАРТНЕРА ПРОЙТИ ТЕСТ НА ВИЧ

Объясните вашему партнеру, почему необходимо пройти тестирование на ВИЧ и консультирование по вопросам, связанным с ВИЧ (Тик).

- Если результат теста вашего партнера окажется положительным, расскажите о лечении ВИЧ-инфекции: его эффективности (на долгие годы продлевает жизнь и поддерживает ее качество); о том, что оно предотвращает дальнейшую передачу ВИЧ (не нужно бояться, что кого-то заразишь); а также о том, где и как его получить (важный момент – оно предоставляется бесплатно).
- 

- Если результат теста вашего партнера окажется ВИЧ-отрицательным, расскажите, как сохранить этот статус – о доконтактной и о постконтактной профилактике (в чем она состоит, ее эффективности, как ее получить) и использовании презервативов.
- Узнать о ВИЧ-положительном статусе – тяжелая новость для любого человека. Скажите своему партнеру: «Мы пройдем через это вместе, я буду рядом и буду поддерживать тебя».
- Получите и передайте своему партнеру направление (талон на посещение) и объясните, где и как он может пройти ТИК.



ПОПРАКТИКУЙТЕСЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОВОРИТЬ С ПАРТНЕРОМ

Прежде чем начинать беседу с партнером о своем ВИЧ-статусе, попрактикуйтесь в том, что и как вы будете говорить. Это можно сделать с сотрудником Проекта или самостоятельно, дома. Такая практика поможет вам быть уверенным и более спокойно отвечать на вопросы вашего партнера.

Центр профилактики ВИЧ-инфекции
и поддержки людей, живущих с ВИЧ.
Бесплатное и анонимное экспресс-тестирование,
консультирование, помощь психолога, социаль-
ная поддержка и сопровождение, группы
взаимопомощи для ВИЧ-положительных MSM.

Москва, ул. Мясницкая, 46, стр. 1, этаж 3,
офис 311 (вход со двора, со стороны
Большого Козловского переулка).
Тел.: 8 (495) 625 2025, 8 (925) 835 33 11

Часы работы: 12.00-19.00 (пн-пт),
12.00-18.00 (сб-вс)

Данное издание предназначено
исключительно для целевой аудитории.

Распространяется бесплатно.

Воспроизведение, передача, распространение
или дублирование любой части материала допускается
только при условии его некоммерческого
использования в дальнейшем.

БФ ПСИОЗ не претендует на исчерпывающую полноту
информации и не несет ответственности за использова-
ние данной информации третьими лицами.

© БФ ПСИОЗ, 2023



18 +

ПСИОЗ

Благотворительный фонд
«Поддержки социальных инициатив
и общественного здравоохранения»