

# SAOPŠTAVANJE

## ili kako, kome i kada reći za svoj HIV status



Prenosimo iskustvo i mišljenja brojnih ljudi koji se tim problemom bave. Nećemo se truditi da pametujemo o tome šta bi trebalo da uradiš, ali ćemo ti izložiti neke mogućnosti koje bi trebalo da razmotriš. Saopštiti nekome svoj HIV status veoma je lična odluka. Zašto saopštiti nekome, na koji način i u kom trenutku su veoma važna pitanja za sve osobe koje su HIV pozitivne, a posebno

za mlade ljude pred kojima je budućnost, koji tek treba da razvijaju prijateljstva, karijeru, partnerske odnose (koristićemo reč partner za osobe sa kojima imamo seksualne, odnosno emocionalne veze bez obzira na pol). Ne postoje laki odgovori ili univerzalna rešenja primenjiva na svakog pojedinca. Postoje neke stvari na koje treba posebno da obratiš pažnju kada osetiš potrebu da određenoj osobi saopštiš istinu o svom HIV statusu. Na primer, kako da proceniš pravu osobu, u kojoj situaciji je najbolje reći, kako prići partneru a kako roditeljima itd. Promišljanje o tome i priprema jesu od velikog značaja za izbegavanje neprijatnosti sa kojima možeš da se susretnoš. Ako se i pored naših saveta ne osećaš dovoljno sigurno da sam/sama doneseš neku odluku, ne treba da zaboraviš da postoje stručna lica kao što su psiholog, lekar ili savetnik u nekoj od organizacija koje pružaju podršku osobama koje žive sa HIV-om.

### Tvoja prava i tvoje odgovornosti

Ako se pitaš - koja su moja prava i odgovornosti?

Da li moram da kažem ljudima o mojoj bolesti? Odgovor je NE.

Nakon saznavanja HIV pozitivnog statusa i obaveznog prijavljivanja na odeljenje Infektivne klinike, ne moraš dalje reći nikome ako to ne želiš. Tvoj HIV status je deo tvojih ličnih zdravstvenih informacija i tvoja privatna stvar. Međutim, PLHIV imaju zakonsku obavezu da ne dovedu drugu osobu u opasnost od prenosa HIV-a (putem nezaštićenog seksa ili razmene igala ili na drugi način). U Srbiji postoji krivična odgovornost za prenos infekcije kao i za samo dovođenje u opasnost od prenosa infekcije na drugu osobu, bez obzira da li je do prenosa zaista došlo. Ovo nije upereno prema PLHIV koji štite svoje partnere, odnosno koriste svoj i sterilan pribor za intravenozno korišćenje droga, već prema pojedincima koji se neodgovorno ponašaju ili namerno dovode u opasnost druge.

## Zašto je saopštavanje teško?

Odbojnost, predrasude i nerazumevanje, brojni strahovi i mitovi povezani su sa HIV-om. Reakcije ljudi umnogome zavise od toga šta znaju, ili misle o ovoj temi. Nivo svesti o HIV-u je i pored mnogih kampanja i dalje na jako niskom nivou. Treba zato imati u vidu i moguće negativne posledice saopštavanja HIV statusa. Razgovor na temu svog HIV statusa je po sebi stresan doživljaj. Možeš dobiti neprijatnu ili uvredljivu reakciju, postati žrtva diskriminacije ili odbacivanja, čak i od ljudi za koje smatraš da su ti veoma bliski. Tokom razgovora, ljudi te mogu pitati neka isuviše lična pitanja. Možda ćeš morati da govoriš o nekim stvarima o sebi o kojima ranije nisu znali. Ako si gej, ili biseksulac, ako si imao/la seks van veze, ako koristiš narkotike, a ljudi to ne znaju, razgovor sa njima može biti posebno težak. Uzmi u obzir da ljudi mogu postati uznemireni, a onda dovodiš sebe u situaciju da ti moraš da tešiš sagovornika.

## Zašto je saopštavanje dobra ideja?

Tačno je da je razgovor sa nekim ljudima o ovoj temi može biti stresan doživljaj, neprijatan, pa čak i strašan. Sa druge strane, razgovor sa pravom osobom može biti veoma pozitivno iskustvo. Podrška i ljubav koju možeš dobiti su veoma dragocene, mogu te osnažiti, motivisati. Veliko je olakšanje kada se ne moraš prikrivati i udaljavati od tebi bliskih ljudi. Imaćeš mogućnost da sa njima govoriš o stvarima koje su ti jako bitne u životu. Znanje i prihvatanje tvog partnera jeste olakšavajuće, jer će moći da se testira i da sa tobom povede računa o zaštiti. Prijatelji i članovi porodice će prepoznati tvoju hrabrost i poverenje. Reći lekaru i dobiti odgovarajuću zdravstvenu negu i usluge, složićeš se, jeste najvažnije. Sve u svemu, saopštavanje ti može pomoći da ostvariš podršku kada ti je ona najpotrebnija. Mnogi PLHIV otkrivaju da ih njihova bolest snažnije povezuje sa nekim ljudima.

## Kada, kome i gde?

Nemoj govoriti nikome dok ne budeš spreman za to. I ne moraš reći većem broju ljudi istovremeno. Verovatno ćeš biti slobodniji sa različitim ljudima u različito vreme. Razmisli o trenutku koji si izabrao(la), a imaj na umu da nekada i prostor može uticati na to kako će osoba kojoj se obraćaš reagovati. Ljudima je često lagodnije da o važnim temama govore na „svojoj teritoriji“, gde se osećaju bezbedno i sigurno. Možeš odlučiti da kažeš različitim ljudima iz različitih razloga. Ljudi koji su ti bliski mogu ti pružiti podršku. U zavisnosti od tvoje situacije, postoje određeni ljudi kojima je teško reći – možda tvoji roditelji, tvoj partner, ili neki blizak prijatelj. Sa druge strane, partneri, prijatelji i članovi porodice moći će da prepoznaju tvoju hrabrost i poverenje. Obelodanjivanje HIV statusa jeste složena tema. Poveravanje poslodavcu jeste veoma različito od poveravanja roditelju, ili prijatelju. Razgovor sa seksualnim partnerom je tek posebna stvar.

## Saopštavanje ljudima iz najbliže okoline

Saznanje da si iniciran/inficirana HIV-om može ostaviti teške posledice na tvoje psiho-fizičko stanje. Zato je dobro da поделиš teške trenutke sa nekim ko te razume i ko ti može pružiti podršku. Bez obzira na potencijalne nelagodnosti koje mogu pratiti tvoje poveravanje bliskim ljudima iz tvog okruženja, ideja da ti roditelji, prijatelji, partner/partnerka mogu pružiti veliku moralnu i emotivnu podršku može te ohrabriti i navesti da se poveriš. Moraš izvagati rizik od odbacivanja sa mogućnošću podrške. Izložićemo ti neke situacije, reakcije, probleme sa kojima možeš da se susretnoš tokom saopštavanja nekim osobama. Imaj u vidu da i pored svega izloženog, tvoje iskustvo može biti drugačije.

## Saopštavanje članovima porodice

Porodica je okruženje gde bi trebalo da se osećaš sigurno i zaštićeno. Roditelji su ti koji ti mogu pružiti emotivnu i materijalnu podršku. Oni bi trebalo da te prihvate bez obzira na težinu "problema koji im donosiš u kuću". Međutim, to nije uvek tako. Iako se od roditelja najpre očekuje najveća podrška, iskustva mnogih PLHIV ukazuju da roditelji u nekim slučajevima loše odreaguju na HIV status svog deteta. Ima puno razloga zbog kojih se to događa što treba uzeti u obzir i razumeti. Mnogi roditelji su iz malih sredina, rasli u "nekom drugom vremenu" i ne znaju skoro ništa o HIV-u, neki imaju predrasude koje kod njih izazivaju veliki strah.



Roditelji često i sami primete da se sa njihovim detetom događa nešto neobično. Ipak, problem nedostatka otvorene komunikacije, generacijski jaz, nivo obrazovanja, zdravstveni ili finansijski problemi česti su razlozi zbog kojih je teško pronaći pravi trenutak i dobar način za saopštavanje svog HIV statusa roditeljima. Ako razmišljaš da kažeš samo (ili najpre) jednom roditelju, razmisli o tome da je tako važnu informaciju teško skrivati od svog supružnika/partnera. Skrivanje stvara veliki pritisak, zbog kojih i PLHIV imaju potrebu da svoj status saopšte drugima. Imaj u vidu da može postojati puno sumnji i strahova koje tvoj roditelj neće da подели s tobom i da je potrebna neka treća osoba za razgovor. Ovo je važno i kod razvedenih i samohranih roditelja. Ako ne postoji osoba od poverenja sa kojom bi tvoj roditelj mogao razgovarati na temu tvoje bolesti, to može biti veliki problem. Psiholog na klinici može razgovarati, osnažiti i pružiti podršku tvom roditelju/roditeljima. Tvoja informisanost o lečenju i životu sa HIV-om treba da ti posluži da roditeljima predstaviš realnu situaciju u kojoj se nalaziš, što može biti vrlo olakšavajuće za njih. Objasni da se sa HIV-om danas živi više decenija, ali da treba ići na kontrole, biti posvećen terapiji tokom celog života. Ako se brinu za tvoje potomstvo,

utešno je reći da je izvodljivo da PLHIV imaju zdravo potomstvo. Ovo je posebno važno u porodicama u kojima vladaju patrijalne vrednosti. Zato razmisli kakav ćeš odgovor dati na neizbežno pitanje: Kako ti se to dogodilo? Možda je pravi trenutak da roditeljima kažeš neke stvari o sebi koje do tada nisu znali. Nemoj se iznenaditi ako počnu da drame, da te kritikuju. Pomozi im da se osnaže i da se ponašaju u skladu sa novonastalom situacijom.

## Saopštavanje seksualnim partnerima

Razmatranje HIV statusa sa nekim seksualnim partnerom veoma je različito od razgovora sa drugim osobama iz tvog okruženja. Može biti teško pričati o HIV-u sa osobom sa kojom imaš intimne odnose. Tu je puno nedoumica. Da li reći što pre, ili sačekati? Da li je u pitanju seks na jednu noć ili duža veza? Šta ako se baviš prostitucijom? Šta ako postoji rizik da si nekome preneo/prenela virus? ... i pitanja se nastavljaju.

## Saopštavanje bivšem partneru/partnerki

Ako si saznao/saznala svoj HIV status možeš razmisliti o kontaktiranju ljudi sa kojima si imao/imala nezaštićen seks, tako da oni mogu da odluče da li žele da se testiraju. Da li ćeš reći nekoj osobi zavisi od određenog broja faktora, poput toga kakav je bio vaš odnos, kakvu ste vrstu seksa upražnjavali, da li misliš da bi ta osoba želela da zna, da li bi ti želeo da ona zna. Ne moraš reći svima, ili u isto vreme. Ako se odlučiš na ovaj potez, evo nekih sugestija koje ti mogu pomoći pri ovakvom vidu saopštavanja.



Najpre, važno je da imaš dobre namere prilikom saopštavanja, a da to nije samo osećaj krivice ili traganje za 'krivcem'. Tvoje namere se lako mogu prepoznati u razgovoru. Saopštiti HIV status svom seksualnom partneru je činjenje dobrog dela, pre svega zato što upućuješ osobu da se testira i da učini neke pozitivne promene. Možeš se ponuditi da je podržiš, da odeš sa njom na testiranje. U

razgovoru možeš da joj predočiš da postoje terapije i da HIV nije smrtna presuda. Mnogi nisu svesni toga pa razgovor na temu terapije može pomoći nekim osobama u prevazilaženju velikog straha. Možeš naglasiti da je jako važno da svaka osoba sazna svoj status, tada će osoba inficirana HIV-om moći da preduzme mere za očuvanje svog zdravlja, da prestane sa rizičnim ponašanjem kako bi zaštitila druge, ali i sebe od mnogih drugih polno prenosivih infekcija. Razgovor sa ranijim seksualnim partnerom nije lak, pogotovu što možeš pomisliti da si HIV dobio baš od te osobe ili da si ti tu osobu doveo/la u rizik. Nije uvek jasno ko je u pravu a ko nije, dok je medicinski to

teško dokazivo (to se zapravo u mnogim slučajevima može samo naslućivati). Ako te muče ova pitanja, treba da imaš na umu da je "za tango potrebno dvoje", a to znači da je seksualni odnos akt dve osobe koje su dobrovoljno, bez prisile, stupile u takav oblik rizičnog seksa. Podrška koju jedno drugom možete da pružite treba da bude od najveće važnosti.

## Sero-diskordantni parovi (veze između HIV pozitivnog i HIV negativnog partnera)

Postoji mit da partnera treba da tražiti samo u okviru zajednice PLHIV. Međutim, ovo nije slučaj sa mnogim PLHIV! Veza između dve osobe od kojih jedna živi sa HIV-om a druga ne, jeste realnost. Takvi parovi se stručno nazivaju sero diskordantni parovi. Praktikovanje sigurnog seksa i korišćenje terapije gotovo neutrališe mogućnost prenosa infekcije na partnera. Možda najteža stvar u vezi ovih parova ostaje saopštavanje HIV statusa.

## Saopštavanje novom partneru

Kod saopštavanja novom partneru o svom HIV statusu treba razmisliti o razlozima zbog kojih želiš to da učiniš. Razlozi mogu da zavise od vrste odnosa koji želiš imati sa tom osobom - da li želiš da sa nekim budeš za jednu noć ili se nadaš ozbiljnijoj vezi? Razlog može biti i vrsta seksualnih aktivnosti koje ti i tvoj partner želite da imate. Ako je rizik od prenosa HIV infekcije uz upotrebu kondoma sveden na minimum, mnogi ljudi ne vide razlog da saopšte svoj HIV status nekom seksualnom partneru. Ako pak priželjkuješ ozbiljnu emocionalnu vezu zasnovanu na međusobnom poverenju treba dobro da razmisliš o tome kako i kada je najbolje reći. Razgovor o HIV-u na samom početku odnosa može biti težak jer ne postoje razvijena osećanja privrženosti, poverenja i razumevanja. No, odlaganje razgovora može dovesti do problema kasnije. Ovo se odnosi na vreme kada su se sa tvoje strane razvila duboka osećanja prema toj osobi, ali ona na kraju ne može da prihvati tvoj HIV status. Ne postoji idealno vreme za saopštavanje, već je to stvar tvoje lične procene ili stila.

Ako ste se tek upoznali, možda još uvek ne znaš toliko toga da bi uspeo/uspela da predvidiš reakciju, ili da proceniš da li će ta osoba poštovati tvoju privatnost. Prihvatanje umnogome zavisi od nivoa svesti o toj bolesti. Neke HIV pozitivne osobe, tobože, slučajno pokreću razgovor na temu HIV-a i koriste tu priliku da čuju mišljene svog partnera o toj bolesti i tako procenjuju njihovu buduću reakciju (iznenađenja postoje, kako pozitivna tako i negativna). To je i dobra prilika da nešto utešno kažeš kada je u pitanju ova bolest. Možeš reći da znaš da danas postoje lekovi koji mogu sprečiti progresiju bolesti čak više decenija, možda poznaješ neku osobu koja dugo živi sa HIV-om, ima porodicu, decu itd. Za prihvatanje tvog statusa od strane partnera od

značaja je i privrženost koju on oseća prema tebi. Važno je da on/ona upozna tebe, da te zavoli i da tvoj HIV status suštinski ne može promeniti vaš odnos. Važno je da partner bude uveren da mu otkrivaš svoj status zato što ga/je ceniš i imaš poverenja, da je moguće imati dobru vezu uprkos HIV infekciji, i da je uz prave mere opreza moguć bezbedan seksualni odnos kao i uživanje u njemu, kao i to da ćete se zajedno potruditi da on ili ona ostanu zdravi! Važno je da znaš da rizik od odbacivanja možda možeš umanjiti ali ga ne možeš eliminisati, jer šta god da ti učiniš, odluka je na tvom partneru, a za tu odluku ti ne možeš biti odgovoran. Neka ti bude ohrabrenje da znaš da postoje puno pozitivnih iskustava i puno stabilnih veza koje su izgradile HIV pozitivne osobe.

Ako vam nije prijatno da razgovarate sa bivšim partnerom o vašoj bolesti, možete zamoliti javnu ustanovu za zdravlje da ga obavesti anonimno.