AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

நீங்கள் HIVயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை மற்றவர்களிடம் கூறுதல்

(TELLING OTHERS YOU'RE HIV-POSITIVE)

Fact Sheet Number 204

அத்தியாயம் 204

HIV மற்றவர்களிடம் சொல்வதில் என்னென்ன பிரச்சினைகள் இருக்கிறது?

HIV பரிசோதனையில் பாஸிடிவ் என்று வந்தால் அதை யாரிடம் சொல்வது என்று அறிவது மிகவும் கடினம் மற்றும் அவர்களிடம் எப்படி சொல்ல முடியும்?

மற்றவர்களிடம் சொல்வது நல்லது ஏனெனில்:

- உங்களுடைய உடல் நலத்தை பாதுகாப்பதில் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்க உதவும்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமான நண்பர்களிடம் மற்றும் அன்பு செய்பவர்களிடம் உங்களுடைய முக்கியமான பிரச்சினைகளை தொடர்ந்து தெரிவிக்கலாம்.
- உங்களுடைய HIV நிலையை மறைக்க வேண்டியதில்லை,
- நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு குறைக்கப்படுகிறது.
- பல மாநிலங்களில் தன் பாலியல் துணைவருடன் அந்தரங்க உறவு கொள்வதற்கு முன் தான் HIVயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை சொல்லவில்லை என்றால் அது சட்டவிரோதமாக கருதப்படுகிறது.

மற்றவர்களிடம் சொல்வது நல்லதல்ல ஏனெனில்:

- மற்றவர்கள் உங்களுடைய HIV நிலையை ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம்.
- மற்றவர்கள் உங்களுடைய HIV நிலையை வைத்து உங்களை கறைப்படுத்தலாம்.
- சமூகத்தில் அல்லது மறைமுக தொடர்புள்ள துணைவரை தனியே சந்திக்கும்போது நீங்கள் ஒதுக்கப்படலாம்.

நீங்கள் உங்களுடைய HIV நிலையை ஒருவரிடமும் சொல்லத்தேவையில்லை. நீங்கள் தகுந்த நேரம் ஒதுக்கி யாரிடம் சொல்வது மற்றும் அதை எப்படி சொல்வது என்பதைப்பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும், எதற்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒருமுறை ஒருவரிடம் கூறினால் அவர் உங்களுக்கு HIV இருக்கிறது என்பதை ஒருபோதும் மறக்க மாட்டார்.

பொதுவான வழிமுறைகள்:

நீங்கள் HIV யுடன் வாழ்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்களிடம் சொல்ல எண்ணும் போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்:

- நீங்கள் ஏன் அவர்களிடம் சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்? அவர்களிடம் இருந்து என்ன பெற விரும்புகிறீர்கள்? என்பதை அறிய வேண்டும்.
- அவர்களுடைய எதிர்செயலை முன்கூட்டியே எதிர்பார்த்தல், அவர்களிடம் இருந்து என்ன சிறந்த நம்பிக்கையை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? பிரச்சினைகளை உங்களால் சமாளித்துக் கொள்ள முடியுமா? என்பதை அறியவேண்டும்.
- உங்களுடைய HIV நிலையை சொல்வதற்கு முன் நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் சொல்லும் நபரிடம் இருந்து அவருடனான நட்பு அல்லது உடனடியாக போன் நம்பரை இழக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படும்.
- ஆதரவு பெறுதல்: நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் நபருடன் பேசி திட்டம் வகுக்க வேண்டும்.
- எதிர்செயல்களை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்: உங்கள் செய்தியைக் கேட்டு மற்றவர்களின் நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்த முடியாது.

சிறப்பான சூழ்நிலைகள்:

கீழ்வரும் சூழ்நிலைகளில் உங்களுடைய HIV நிலையை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். உங்களுடைய HIV நிலையை வெளிப்படுத்த எண்ணும்போது உங்களுடைய ஆலோசகர் சரியான முடிவு எடுக்க உதவுவார்.

உங்களால் HIV தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புள்ள மக்கள்: ஊசிகளை உங்களுடைய பாலியல் உறவுக்காரரர்/துணைவர் அல்லது மற்ற நபர்களிடையே

பகிர்ந்து கொள்ளும்போது உங்களுடைய HIV நிலையை வெளிப்படுத்துவது மிகவும் சிக்கலான காரியம் ஆகும். ஆயினும் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது உங்களுடைய HIV நிலையை அறிவது மிகவும் முக்கியமாகும் ஏனெனில் அவர்கள் தங்களை HIV பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த நினைக்கலாம், முடிவு பாஸிடிவ் ஆக இருந்தால் அவர்களுடைய உடல் நலத்தை பாதுக்காப்பாக வைத்துக்கொள்வது தேவைப்படும்.

தொழிலாளர்கள்:

உங்களுடைய HIV தொந்தரவுகள் அல்லது சிகிச்சைகள் உங்களுடைய வேலைக்கு இடையூறு ஏற்படுத்துவதால் உங்களுடைய HIV நிலையை மற்ற தொழிலாளர்களுக்கு சொல்ல விரும்பலாம். உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து உடல்நலம் குறித்து என்னென்ன தேவைகள் (சிகிச்சை எடுப்பது, ஓய்வு நேரம் மற்றும் பிற.......) பற்றி விளக்கமான கடிதம் பெற வேண்டும். உங்களுடைய முதலாளி அல்லது டைரக்டருடன் பேச வேண்டும். நீங்கள் வேலையை தொடர்கிறீர்கள் என்றும், உங்களுடைய வேலை நேரத்தில் அல்லது வேலைப் பளுவில் மாற்றங்கள் வேண்டும் என்பதயும் கூற வேண்டும். குறிப்பாக அவர்கள் உங்களுடைய HIV நிலையை இரகசியமாக பாதுகாக்கும்படி உணரச்செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் தொடர்ந்து பணியை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, உங்கள் பதவியை HIV நிலையைக் கொண்டு சட்ட ரீதியாக பணி நீக்கம் செய்ய முடியாது. நீங்கள் புதிய பணிக்கு மனு அனுப்பும்போது உங்களுடைய ஊனத்தையோ அல்லது உடற்பிரச்சினைகள் குறித்த கேள்விகள் கேட்க அனுபதியில்லை. முக்கியமாக உங்களுடைய பணிக்கு இடையூறுகள் கொடுக்கக் கூடியது சம்பந்தமான கேள்விகளை மட்டுமே சட்டரீதியாக கேட்க முடியும்.

குடும்ப உறுப்பினர்கள்:

நீங்கள் HIV யினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை உங்களது பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் அல்லது மற்ற உறவினர்களிடம் தெரிவிப்பதை பற்றி முடிவெடுப்பது மிகவும் சிரமம் ஆகும். பலபேர் தங்களுடைய உறவினர்கள் துன்பப்படுவார்களோ அல்லது கோபம் கொள்வார்களோ என்று பயப்படுகின்றனர். மற்றவர்கள் தங்களுடைய உறவுமுறை பலவீனமடையும் என்று எண்ணியும், அவர்கள் விரும்பும், அன்பும் மற்றும் மனரீதியிலான ஆதரவும் தொடர்ந்து கிடைக்கவேண்டும் என்பதற்காக சொல்ல மாட்டார்கள். உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களிடம் முக்கியமான இரகசியத்தை பாதுகாப்பது மிகுந்த மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும்.

குடும்ப உறுப்பினர்கள் நீங்கள் எப்போது எப்படி HIV யை பெற்றீர்கள்? என்பதை அறிய விரும்பலாம். நீங்கள் எப்படி HIV தொற்றை பெற்றீர்கள் என்பதைப்பற்றி பதில் கூற வேண்டும்.

உங்களுடைய உறவினர்கள் உங்களுடைய உடல் நல ஆரோக்கியத்தில் அக்கறைக் கொண்டு உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதையும் மற்றும் பாஸிடிவ் நெட்வொர்க்கின் ஆதரவை பெறவும் உங்களை ஊக்குவிப்பார்கள்.

சுகாதார நல பணியாளர்கள்:

நீங்கள் HIV யினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா? இல்லையா? என்பதை உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளரிடம் தெரிவிப்பது உங்களது விருப்பம். உங்களுக்கு HIV இருப்பதை நல பணியாளர்கள் அறிந்திருந்தால் அதற்கு தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சையை உங்களுக்கு கொடுக்கமுடியும். நோயாளியின் இரத்தத்தின் மூலம் பரவும் நோய்களிலிருந்து ஒவ்வொரு நல பணியாளர்களும் தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல பணியாளர்கள் உங்களுடைய இரத்தத்தோடு தொடர்பு ஏற்படும் சிகிச்சையின் போழுது கையுறை அணிய அவர்களை ஞாபகப்படுத்தலாம்.

சமூகத்தொடர்புகள், டேட்டிங்: இவை HIV யினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மிகவும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தவல்லது. மறுத்து விலகுதலின் பயத்தின் காரணமாக HIV நிலையைப் பற்றி பேசுவது இல்லை. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் வெவ்வேறானது எவரிடமும் நீங்கள் சொல்லத்தேவையில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நீங்கள் HIV தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலையில் இருந்தால் அதைப் பற்றி சொல்லத்தேவையில்லை. விரைவில் அல்லது கொஞ்ச நாட்களுக்கு பிறகு உங்களுடைய உறவு முறைகளுடன் HIV நிலையைப்பற்றி பேசுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். காலம் கடத்துவதால் அது அதிக சங்கடங்களை ஏற்படுத்தும்.

HIV யும் குழந்தைப் பள்ளியும்:

பள்ளி நிர்வாகத்திடம் குழந்தை HIV தொற்றுடன்/ பாதிப்புடன் இருப்பதை (குழந்தைக்கு HIV இல்லை ஆனால் பெற்றோர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் தொற்றுடன் இருக்கலாம்) வெளிப்படுத்த தேவையில்லை. தொற்றுள்ள குழந்தையிடம் இருந்து தொற்று இல்லாத குழந்தைக்கு HIV பரவும் விகிதம் அதிகபட்சமாக பூஜ்யம் ஆகும். இவ்வாறு தொற்று ஏற்பட்ட குழந்தைகள் இதுவரை ஏதும் இல்லை. ஆயினும் ஏதாவது அவசரகால நிலைகளில் குழந்தையினுடைய HIV நிலையை பள்ளி நிர்வாகத்திடம் தெரிவிக்கலாம். HIV பாதித்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் அதை நியாயமானது என்று என்னும் பட்சத்தில் பள்ளி முதல்வரை சந்தித்து பள்ளியின் கொள்கை மற்றும் HIVயின் மனோநிலையைப் பற்றி கலந்துரையாடலாம். குழந்தையினுடைய நிலையைப் பற்றிய இரகசியத்தை பாதுகாக்கும் உரிமை உண்டு என்பதைப் பற்றியும் பேச வேண்டும்.

உதவி பெறுதல்:

உங்களுடைய HIV நிலையைப் பற்றி மற்றவர்களுக்கு சொல்வதற்கு ICTC யில் உள்ள ஆலோசகரிடமிருந்து, பாஸிடிவ் நெட்வொர்க் மற்றும் ஏஆர்டி மருத்துவர் யிடம் இருந்து உதவியைப் பெறலாம்.

Reviewed April 14, 2008