



Вместе ради жизни!

Люди  
ПЛЮС

Республиканское  
общественное объединение  
«Люди ПЛЮС»

Юридический адрес:  
247434, г. Светлогорск  
ул. Интернациональная, 1, офис 70  
тел. /факс +375 2342 37954  
e-mail: hivby2016@gmail.com

КОНСУЛЬТАНТЫ:  
+375 44 733 48 74  
+375 29 386 45 22  
+375 44 515 16 10  
время работы с 10.00 до 17.00



[www.hiv.by](http://www.hiv.by)



**СТИГМА**  
И ДИСКРИМИНАЦИЯ

## ЧТО ТАКОЕ СТИГМА?

Негативная ассоциация человека с чем-либо позорным, непрестижным, отталкивающим. Это явление сродни стереотипу и отличается от него направленностью на качества человека. Стигма ВСЕГДА является ошибочным представлением, которое вы способны преодолеть.

## ЧТО ТАКОЕ ДИСКРИМИНАЦИЯ?

Ограничение прав и свобод человека на общение, образование, отдых и так далее. А также различное негативное обращение с людьми или социальными группами на основании какого-либо признака. Дискриминация ВСЕГДА несет прямой вред человеку, но вы обладаете силами, чтобы с ней справиться.

## КОГДА ТЕБЕ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ:

- ▶ Если ты испытываешь стыд и вину из-за своего статуса.
- ▶ Если твои близкие и/или знакомые постоянно напоминают об этом в негативном ключе.
- ▶ Если тебя изолируют, ограничивают в социальных связях.
- ▶ Если ты чувствуешь боль, страх, гнев и др. негативные, неконтролируемые чувства и ничего не можешь с этим сделать.
- ▶ Если ты не можешь получить доступ к образованию, работе, хобби из-за своего статуса.
- ▶ Если ты понимаешь, что тебе именно сейчас нужен человек, который сможет тебя выслушать и не будет «учить жизни», «жалеть», осуждать.

## КАК ЖЕ СЕБЯ ВЕСТИ ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С ДИСКРИМИНАЦИЕЙ И СТИГМОЙ?

- 1 Не брать на себя чувство вины и ответственность за нарушение твоих прав. Ты абсолютно нормален и не обязан извиняться перед другими.
- 2 Выстроить четкие границы и указать какие действия и/или слова недопустимы в твоём отношении.
- 3 Не поддаваться негативным эмоциям злости, гневу. Не пытаться доказать свою правоту и/или обвинять окружающих.
- 4 Сохранять спокойствие и в случае невозможности обсудить и договориться, попытаться выйти из ситуации или от человека.
- 5 При невозможности найти достойное решения, обратиться к специалисту за помощью.