



Living a Positive Life

Sống Vui & Khỏe

Nam: Chúng tôi muốn tâm sự với bạn về cuộc đời chúng tôi. Những câu chuyện sau đây đều có thật nhưng một vài chi tiết đã thay đổi để bảo vệ riêng tư.

Nữ: Bạn sẽ nhận thấy chúng tôi đã dùng nhiều biện pháp khác nhau để khắc phục khó khăn

Nam: Học cách sống với siêu vi HIV và bệnh liệt kháng là một cuộc hành trình gian lao đối với mỗi chúng tôi nhưng cho đến ngày hôm nay thì chúng tôi cũng từng bước đạt được một số thành quả.

Nữ: Hy vọng bạn sẽ tìm thấy những điểm giống nhau giữa câu chuyện của chúng tôi và câu chuyện của riêng bạn

Nam: Hy vọng bạn sẽ không cảm thấy cô đơn bởi vì chúng ta đều có những nhu cầu giống nhau

Nữ: Vì tình yêu, vì sự tương kính, ân cần ... và vì cuộc đời tươi khỏe

Nam: Hãy lắng nghe câu chuyện của chúng tôi.....

<< âm nhạc >>

(Giọng) : Nếu bạn muốn biết thêm chi tiết về siêu vi HIV và bệnh liệt kháng, hãy yêu cầu nhân viên y tế cung cấp cho bạn tập tài liệu Sống Vui & Khỏe.

Câu Chuyện A:

Tôi phát hiện nhiễm siêu vi HIV khi bạn trai tôi đề nghị tôi đi thử nghiệm máu tại trung tâm y tế khoa sinh dục. Tôi không bao giờ nghĩ rằng tôi có thể bị nhiễm HIV. Tôi bàng hoàng và tự hỏi 'Tại sao lại là tôi?' 'Tôi đã làm gì để đáng bị nhiễm bệnh?'

Tôi vừa giận dữ vừa lo sợ, nghĩ là mình sẽ chết. Tôi không thể làm việc được và ít giao tiếp với bạn bè. Cuối cùng tình yêu cũng tan theo mây khói. Tôi trách móc và cảm thấy ghét tất cả mọi người

và ngay cả chính mình. Nhiều khi tôi nghĩ tôi có thể giết một người nào đó nếu tóm được họ.

Thật tuyệt vọng và cô đơn, tôi cảm thấy mình như ộp nhúa và vô dụng quá.

Tệ hơn nữa là tôi không nói tiếng Anh giỏi nên không biết làm thế nào để tâm sự với bác sĩ.

May thay ông ta rất kiên nhẫn, hướng dẫn tôi về cách chữa trị và giới thiệu tôi đến các nhóm tư vấn trợ giúp.

Tôi không muốn tham gia các nhóm đó vì chẳng muốn nghe mấy câu chuyện buồn thảm giống như của mình.

Tôi đã từng nghĩ là có một cuộc chiến giữa tôi và một kẻ thù đang tàn phá cơ thể tôi. Ưó là con siêu vi HIV. Tôi phải tiêu diệt nó.

Dần dần tôi đã thay đổi cách nhìn - từ việc suy nghĩ 'phải tận diệt con siêu vi HIV' đến việc chấp nhận 'sống hòa hợp với nó'. Ưiều này đã giúp tôi làm lành với chính mình và tìm được sự bình an trong cuộc sống.

Tôi có thể yêu cầu dịch vụ y tế giúp đỡ và đòi hỏi sự trân trọng nơi họ giống như ở dịch vụ thông ngôn vậy. Tôi thấy mọi người luôn tận tình. Tôi có thể tâm sự với những người cùng bệnh và nhân viên y tế. Tôi đã có thêm bạn mới và mọi người chung quanh tôi cũng dần dần chấp nhận tôi.

Thật là một cuộc hành trình đầy lý thú. Siêu vi HIV đã dạy cho tôi nhiều bài học. Tôi học được cách thức chăm sóc bản thân. Tôi cũng học được cách nói lên điều mình muốn và có đời sống tình dục an toàn. Tôi rất hạnh phúc khi biết là tôi đã đủ mạnh mẽ để đối phó không chỉ với siêu vi HIV mà còn cả với sự kỳ thị và nỗi sợ hãi chung quanh tôi nữa.

Siêu vi HIV không còn là kẻ thù nữa. Kẻ thù chính là sự ngu muội, nỗi sợ hãi và sự kỳ thị. Với siêu vi HIV, tôi cũng tìm thấy một niềm say mê - đó là lòng quyết tâm giảm bớt sự kỳ thị bằng cách kể cho mọi người nghe về chuyện của tôi. Tôi đã quyết định tham dự khoá huấn luyện hầu giúp tôi thuyết trình tại trường học, công sở và các nhóm trong cộng đồng. Tôi cảm thấy tôi đang làm điều hữu ích cho cộng đồng thông qua việc giúp mọi người nhận thức rõ hơn về si

êu vi HIV và bệnh liệt kháng cũng như các khuynh hướng tình dục khác nhau.

Tôi đã có tình yêu trở lại. Tôi không chắc: anh ấy sẽ là người bạn đời trong tương lai hay không, nhưng dấu sao đây cũng là bước đầu. Hiện nay tôi đo lường cuộc sống của tôi bằng chiều sâu, chứ không phải chiều dài (cười).....

Câu Chuyện B:

Tôi không thể tin rằng tôi đã nhiễm siêu vi HIV. Tôi chẳng làm được gì cả. Tôi hoàn toàn tuyệt vọng. Tôi lo lắng cho tương lai của vợ và con nhỏ nếu tôi có mệnh hệ gì. Công việc chính hiện nay của tôi là tự chăm sóc sức khỏe. Mặc dù u thuốc có vật vài lần nhưng kết quả việc chữa trị có thành công và bây giờ tôi thấy khoẻ mạnh hơn.

Lúc ở bệnh viện, mọi người có hỏi vợ tôi về tình trạng sức khỏe của tôi. Họ nghĩ rằng có điều gì đó không ổn vì thấy tôi gầy đi. Tôi cảm thấy xấu hổ và buồn tủi vì đã đặt vợ mình vào tình thế khó xử. Tôi đã nghĩ đến tự tử để chấm dứt sự tủi nhục này.

Thật là kinh hoàng khi phải chờ đợi kết quả thử nghiệm của vợ và con tôi. Chẳng may vợ tôi cũng nhiễm siêu vi HIV, nhưng nhờ có sức khỏe khá hơn, nên chưa bắt đầu việc chữa trị. Nhờ trời con tôi đã không bị và chúng tôi đã cùng cầu nguyện cho sức khỏe của cháu.

Tôi đã phạm một sai lầm khi kể về chuyện này cho vài người nghe. Dù có nói rằng con trai mình không hề nhiễm HIV, tôi vẫn thấy vài người bạn của cháu đã ngừng lui tới nhà mình. Như bạn biết đó, trong một tỉnh nhỏ, chuyện nhà cửa, hàng xóm đã rõ.

Con tôi có lần hỏi tại sao mấy đứa trẻ hàng xóm

m không muốn chơi với nó nữa. Tôi không cảm được nước mắt và phải đi qua phòng khác. Tôi không muốn đối diện với con tôi. Cháu còn quá nhỏ để hiểu rõ cuộc đời.

Cuối cùng tôi tìm thấy nhóm tương trợ ngoài khu tôi ở. Tôi nghe đài tiếng Việt và biết được có dịch vụ nói tiếng Việt. Tôi gọi cho dịch vụ này thông qua dịch vụ thông ngôn phiên dịch trên điện thoại. Tôi chỉ dùng dịch vụ này khi biết được họ tôn trọng và bảo đảm sự riêng tư.

Tôi gọi cho Hội Ủng Hộ Bệnh Liệt Kháng (AIDS Council) và hiểu được quyền lợi và thông tin về siêu vi HIV. Họ gửi cho tôi thông tin bằng tiếng Việt trong bao thư rất kín đáo.

Tôi chỉ báo tin này cho chị tôi ở Việt Nam. Bài học tôi rút ra là phải cẩn thận khi kể cho người nào đó biết về tình trạng của mình. Tôi cũng biết được cách thử thăm dò họ trước bằng cách lắng nghe ý kiến của họ về vấn nạn HIV.

Tôi tự trách tôi về số phận của vợ tôi. Tôi mãi mãi biết ơn vợ tôi vì nàng đã tha thứ và nâng đỡ tôi. Ước kết nối cuộc sống vợ chồng tôi, đó là tình yêu và cùng nhau xây đắp tương lai cho con trai mình.

Chúng tôi học được cách sống thanh thản trong hiện tại và không lo lắng quá nhiều về tương lai. Không ai biết được ngày mai sẽ ra sao. Chúng tôi đều cùng chung cảnh ngộ và chỉ cầu xin điều tốt lành cho con trai của mình.

Câu chuyện C:

Cha mẹ gã chồng cho tôi. Tôi không có sự lựa chọn. Lấy chồng là cơ hội duy nhất để có tiền gửi về Việt Nam giúp gia đình. Khi nhập cư vào nước Úc tôi cần khám sức khỏe. Tôi rất buồn khi nhận kết quả thử nghiệm. Nhiễm siêu vi

HIV đồng nghĩa với bản án tử hình ở Việt Nam. Tôi rất sợ bị trục xuất về nước bởi vì tôi chưa được chấp nhận là thường trú dân.

Tôi muốn tin rằng chồng tôi chưa biết gì về siêu vi HIV. Anh ấy chưa biết rằng anh đã bị nhiễm HIV khi chúng tôi lấy nhau. Chúng tôi chưa bao giờ trao đổi về vấn đề này vì tôi e rằng biết đâu nó không phải là sự thật.

Tôi chấp nhận căn bệnh hiểm nghèo này bởi vì tôi tin rằng đây là nghiệp dĩ của tôi từ kiếp trước. Tôi không muốn nói cho mẹ tôi biết.

Ưu tiên tôi không muốn nghĩ đến siêu vi HIV và tình cảnh của tôi. Tôi lao đầu làm việc để kiếm tiền gửi về cho mẹ. Trong thư gửi cho mẹ, tôi viết về cuộc sống hạnh phúc và thành phố nơi tôi đang sống, nhưng tôi thường phải viết lại bởi vì tôi không muốn cho mẹ thấy những vết nhòa của nước mắt trên thư.

Ở đây không ai biết về tình trạng của chúng tôi. Tôi lo là họ sẽ nghĩ chúng tôi thuộc hạng người 'xấu'.

Cuối cùng tôi nhận ra bị nhiễm siêu vi HIV không phải là điều đáng xấu hổ. Trái lại điều này cho tôi nhiều kinh nghiệm sống. Nếu nhìn cuộc đời của tôi với các góc cạnh khác nhau, số phận của tôi đã may mắn được di cư sang Úc bởi vì ở đây tôi có thể được chữa trị đầy đủ so với Việt Nam nếu tôi phải ở lại.

Cũng may mắn khi gặp được ông bác sĩ tốt bụng giới thiệu tôi các dịch vụ trợ giúp có nhân viên y tế nói tiếng Việt. Kể từ đó cuộc đời của tôi đã thay đổi tốt hơn. Tôi có một người tin cậy để tâm sự và cùng là người Việt Nam để nói chuyện. Gánh nặng đeo đẳng với tôi giờ đây đã vơi đi.

Chỉ vài người biết được là tôi bị nhiễm siêu vi HIV. Sống trong tình nhỏ thật là khó khăn. Tôi tự bảo vệ sự riêng tư và biết rằng những người làm việc tại trung tâm y tế cũng không được phép tiết lộ điều đó nếu không có sự cho phép của tôi.

Hiện nay tôi học cách sống với siêu vi HIV. Tôi học được cách giải bày tình cảm và suy nghĩ với nhân viên trợ giúp. Tôi biết rằng siêu vi HIV không còn là bản án tử hình nữa vì tôi đọc đâu đó cũng có người vẫn sống với HIV trên 20 năm. Tôi yêu cuộc đời và tôi muốn sống lâu hơn nữa để có ngày đoàn tụ với cha mẹ. Tôi hiện đang trau dồi Anh ngữ và học hỏi thêm về văn hoá Úc. Người Úc ở đây rất thân thiện và giúp đỡ tôi rất nhiều.

Câu Chuyện D:

Tôi hoảng hồn khi biết mình nhiễm HIV. Tôi không biết gì về HIV và AIDS cả. Ai sẽ là người chăm sóc cho con tôi nếu tôi có mệnh hệ gì? Tôi tránh tiếp xúc với bạn bè. Tôi tự trách mình về mọi thứ trên đời.

Tôi trở lại làm việc nhưng tôi không thể tập trung vào công việc.

Tôi có vài người bạn thân nhưng tôi không biết ai trong số họ có thể là người đáng tin để nhờ cậy.

Cuối cùng tôi buộc lòng phải đi bác sĩ vì lúc đó tôi đang mang thai. Tôi muốn biết tôi có còn sống được bao lâu và con của tôi có thể sinh ra lành lặn hay không. Tôi yêu cầu cho tôi gặp những người phụ nữ hiện đang nhiễm siêu vi HIV và nhất là những người đang có con. Tôi muốn biết xem chúng tôi có tương lai hay không và có thể có một cuộc sống bình

thường với con cái như mọi người hay không?

Tôi vẫn còn nhớ cuộc họp mặt đầu tiên. Tôi không cảm được nước mắt khi nghe mọi người trong nhóm bắt đầu tâm sự. Tôi đồng cảm với họ vì nhận ra chính mình trong mỗi câu chuyện của họ mặc dù tôi không hiểu hết tất cả chi tiết do ngôn ngữ bất đồng. Tuy không quen với họ, nhưng hình như có một mối liên hệ mật thiết nào đó giữa chúng tôi với nhau, như thể chị em một nhà có cùng chung một số phận, một nỗi sợ hãi và cùng niềm mơ ước.

Khi họ hỏi về chuyện đời tôi, cô thông ngôn đã giúp tôi kể chuyện. Tôi có gặp cô ấy trước đây ở cộng đồng Việt Nam. Lúc đầu tôi hơi ngại ngùng, nhưng cô ấy đã trấn an tôi và nói rằng có một điều luật bảo vệ sự riêng tư nên sẽ không ai khác trong cộng đồng có thể biết được về tình trạng của tôi, và nếu cô ấy có gặp tôi ở nơi công cộng thì chúng tôi sẽ giả vờ như không hề quen biết nhau.

Trong một cuộc họp nhóm, tôi có hỏi khi nào thì cần cho con cái biết về tình trạng nhiễm siêu vi HIV của mình thì họ nói rằng: khi các cháu vào khoảng 8 hay 10 tuổi.

Hiện nay khả năng đối phó của tôi với căn bệnh này khá tốt.

Không ai có thể biết được tôi hiện đang mang siêu vi HIV nếu chỉ nhìn bề ngoài. Tôi cảm thấy tự tin là tôi có thể có thêm đứa con thứ hai và cháu sẽ khỏe mạnh như cháu thứ nhất vậy.