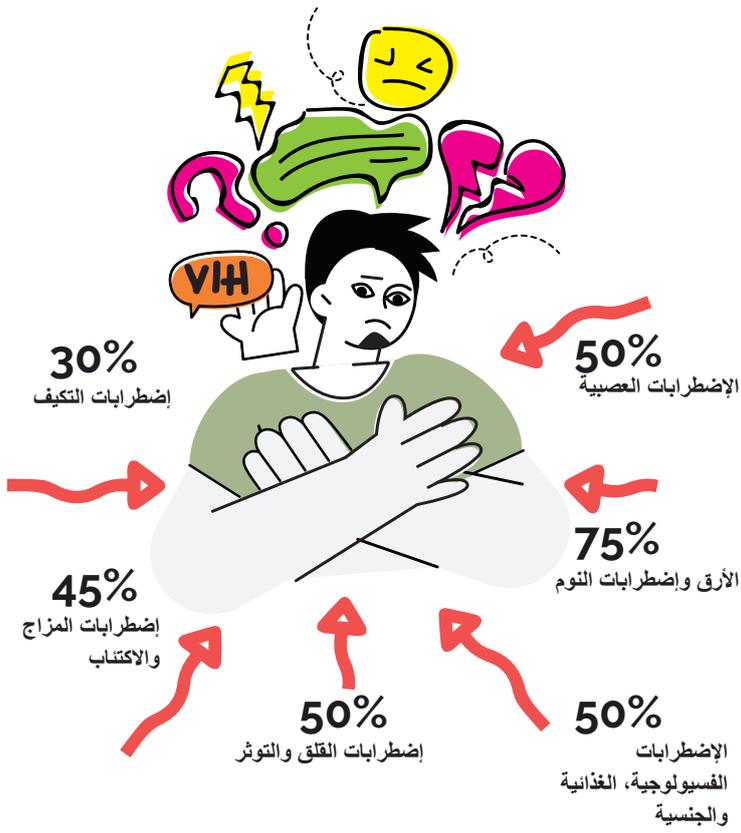


الصحة النفسية وفيروس VIH



كما ذكرنا من قبل، فإن اضطرابات التكيف بعد التشخيص لها تأثير على الطريقة التي تشعر بها، وكذلك ما تعتقده عن نفسك و العالم المحيط بك؛ يمكنهم أيضاً التأثير على أفعالك وسلوكك. كل هذا قد يساهم في جعلك تشعر بالقلق أو الإكتئاب.

مع ذلك، من الجيد معرفة أنه من الطبيعي تماماً ومن المفهوم أن يكون لديك مشاعر سلبية بعد تشخيص إصابتك بفيروس VIH. يجب ألا تشعر بالسوء حيال ردود الفعل العاطفية التي تمر بها، يمكن اعتبارها طبيعية. تظهر اضطرابات التكيف في غضون ثلاثة أشهر بعد هذه الحالة المتوترة ولا تستمر أكثر من ستة أشهر بعد نهايتها.

من ناحية أخرى، يجد العديد من الأشخاص المصابين بفيروس VIH أن رفاهيتهم العاطفية تتأثر من وقت لآخر، بغض النظر عن كيفية تكيفهم مع التشخيص. بعد التعرف على المشاعر وتقبلها خطوة أولى مهمة في إدارة الصحة النفسية.

تعد مشاكل الصحة النفسية أكثر شيوعاً لدى الأشخاص المصابين بفيروس VIH مقارنة بعامّة الناس. هذه الاضطرابات قد تجعلك تشعر بالإكتئاب، القلق أو اليأس لفترة طويلة وقد تؤثر على حياتك اليومية. ومع ذلك، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للوقاية منها أو التعامل معها.

يمكن أن يكون للتشخيص والتعايش مع مرض خطير مثل فيروس VIH تأثير عاطفي كبير. حيث تصبح بعض جوانب الحياة اليومية أكثر تعقيداً وربما تؤثر نتيجة لفيروس VIH. تعد مشاكل الصحة النفسية أكثر شيوعاً لدى الأشخاص المصابين بفيروس VIH مقارنة بعامّة الناس. الاضطرابات مثل الأرق، الصداع، الاكتئاب والقلق هي الأكثر شيوعاً وتؤثر سلباً على رفاهية وجودة حياة الأشخاص المصابين بفيروس VIH.

أصل هذه الاضطرابات يكون متنوع بشكل كبير ويمكن تصنيفها في عدة أسباب الأكثر شيوعاً تشمل:

- التأثير العاطفي للمعاناة من مرض عضال. يمكن أن يتجلى ذلك من خلال اضطرابات التكيف بعد تلقي التشخيص
- وصمة عار مرتبطة بفيروس VIH
- كثرة إستخدام المخدرات ومواد أخرى
- تأثير بعض الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية

نصائح لرعاية الصحة النفسية



إبق على إتصال

حاول أن تبقى على إتصال منتظم مع الأشخاص المهمين بالنسبة لك. قد يكون التحدث عن تجاربك ومشاعرك مع أشخاص تحبهم أو شخص آخر مصاب بفيروس VIH مفيداً لك.

إعتني بنفسك

من المهم أن تعتني بنفسك قدر الإمكان. حاول أن تتناول طعام جيد، أن تمارس الرياضة بانتظام و أن تنام بشكل كافي.

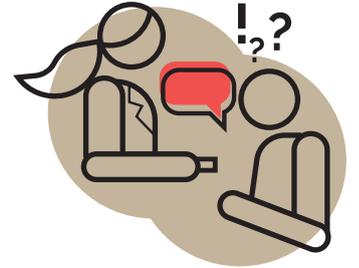


الحد من التوتر

حاول أن تجد حلاً للمشاكل اليومية بمجرد حدوثها وظهورها. يمكن أن يؤدي تجنبها إلى زيادة مستويات التوتر. يرى بعض الأشخاص أيضاً أن العلاجات التكميلية، مثل الوخز بالإبر أو التدليك، يمكن أن يساعدهم في تقليل التوتر.

طلب المساعدة

لست مضطراً للتعامل مع مشاكلك بمفردك. إذا وجدت صعوبة في فهم أفكارك ومشاعرك أو إدارتها، فقد يساعدك مهنيًا مختصًا، ويقدم لك الدعم الكافي. في المستشفى أو المركز الصحي الخاص بك، ستجد مجموعة من التوجيهات و الإرشادات المتاحة.



راقب تعاطي الكحول والمخدرات

قد يؤدي التعاطي للكحول أو/ و المخدرات الى التغلب على المشاعر الصعبة و الشعور بالراحة على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل، من المحتمل أن يؤدي تعاطيها إلى زيادة صعوبة التعامل مع مشاعرك.

قم بالأنشطة التي تحبها

من المهم أن تقوم بالأنشطة التي تستمتع بها عندما تمر بوقت عصيب. يمكن أن يشمل ذلك قضاء الوقت في ممارسة هواية أو أن تضع هدفاً مثل أن تحاول أن تعيش تجربة جديدة.



SUBVENCIONA

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

COLABORA

ETIS
EQUIP DE TRIBUNAL SOBRE
INFERMACIÓ I SALUT

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

تتصل من المسؤولية

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ليس المقصود بها أن تحل محل تلك التي حصلت عليها من طرف الطبيب. يجب دائماً إتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة بالتشاور مع المهنيين المتخصصين في ميدان الصحة. يمكن أن تصبح هذه المعلومات الطبية قديمة أو ملغاة أو باطلة بسرعة.

إذا كنت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فننصحك بالتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الإتصال بـ 93 458 26 41، gtt-VIH، للتتحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات جديدة ذات صلة بهذا الصدد.