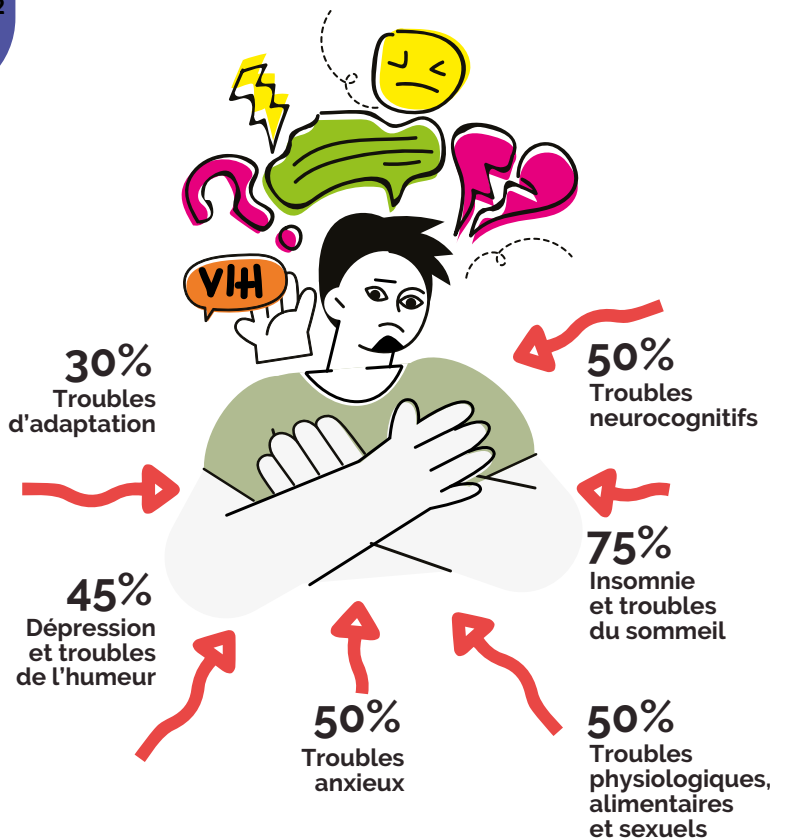


Santé mentale et VIH

Les problèmes de santé mentale sont plus fréquents chez les personnes avec le VIH que chez la population générale. Ces troubles peuvent vous faire sentir déprimé, préoccupé ou découragé pendant beaucoup de temps et peuvent affecter votre vie quotidienne. Cependant, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour les prévenir ou les maîtriser.



Être diagnostiqué et vivre avec une maladie grave comme le VIH peut avoir un impact émotionnel important. Certains aspects de la vie quotidienne deviennent plus compliqués et probablement plus stressants en raison du VIH. De fait, les problèmes de santé mentale sont plus fréquents chez les personnes avec le VIH que chez la population générale. Les troubles tels que l'insomnie, les maux de tête, la dépression et l'anxiété sont les plus courants et ont un impact négatif sur le bien-être et la qualité de vie des personnes avec le VIH.

L'origine de ces troubles est très variée et peut être regroupée en plusieurs causes. Les plus pertinents incluent :

- L'impact émotionnel de vivre avec une maladie incurable. Cela peut se manifester sous la forme de troubles d'adaptation après le diagnostic.
- La stigmatisation liée au VIH.
- La consommation élevée de drogues et d'autres substances.
- L'effet de quelques médicaments antirétroviraux.

Comme mentionné ci-dessus, les troubles d'adaptation après le diagnostic affectent la façon dont vous vous sentez, ainsi que la façon dont vous pensez à vous-même et au monde. Ils peuvent aussi influencer vos actions et votre comportement. Tout cela peut contribuer à ce que vous vous sentiez anxieux ou déprimé.

Cependant, il est important de savoir que les sentiments négatifs après le diagnostic de VIH sont tout à fait normaux et compréhensibles. Vous ne devez pas vous sentir mal à propos des réactions émotionnelles que vous ressentez et qui, pour la plupart, peuvent être considérées comme normales. Les troubles d'adaptation apparaissent dans les trois mois suivant un événement stressant et ne durent pas plus de six mois après la fin de l'événement.

D'autre part, de nombreuses personnes avec le VIH découvrent que leur bien-être émotionnel est affecté de temps en temps, quelle que soit la manière dont elles se sont adaptées à leur diagnostic. Identifier et accepter les sentiments est un premier pas important dans la gestion de la santé mentale.

Recommandations pour prendre soin de votre santé mentale



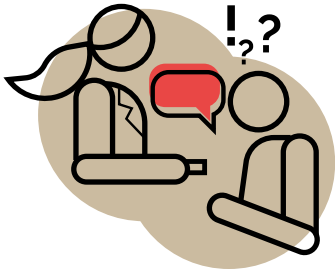
Prenez soin de vous-même

Il est important de prendre soin de soi le mieux possible. Veillez à manger et à faire l'exercice régulièrement et à dormir suffisamment.



Restez connecté

Essayez de rester en contact régulier avec les personnes qui sont importantes pour vous. Parler de vos expériences et de vos sentiments avec un proche ou une autre personne avec le VIH peut être très utile.



Demandez de l'aide

Vous n'avez pas à faire face à vos problèmes tout seul. Si vous trouvez que vos pensées et vos sentiments sont difficiles à comprendre ou à gérer, il peut être utile d'obtenir un soutien professionnel. Votre hôpital ou votre centre de soins primaires pourra vous orienter vers les ressources disponibles.



Réduisez le stress

Essayez de résoudre les problèmes quotidiens dès qu'ils de présentent. Les éviter peut augmenter votre niveau de stress. Certaines personnes trouvent également que les thérapies complémentaires comme l'acupuncture ou les massages, peuvent les aider à se sentir moins stressés.



Faites des activités que vous aimez

Il est important de faire les choses que vous aimez lorsque vous traversez une période difficile. Il peut s'agir de trouver le temps de pratiquer un hobby ou d'essayer quelque chose de nouveau.



Surveillez la consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues pour faire face à des sentiments difficiles peut vous soulager à court terme, mais à long terme, elle risque de rendre vos sentiments plus difficiles à gérer.

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

Déclaration de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche n'ont pas l'intention de remplacer celles reçues par le médecin. Les décisions concernant la santé doivent toujours être prises après avoir consulté les professionnels de la santé. Les informations médicales peuvent expirer rapidement.

Après la lecture de cette fiche, si vous avez des questions, nous vous conseillons de parler avec votre médecin ou votre infirmier-ère, ou téléphoner à gTt-VIH, au (+34) 93 458 2641, afin de vérifier s'il existe des nouvelles pertinentes à ce sujet.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualltat
i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

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