

Душевное здоровье и ВИЧ

У людей с ВИЧ чаще встречаются психологические проблемы, чем в целом по населению. Эти расстройства могут привести к депрессии, тревожности и отчаянию в течение продолжительного времени, сказываясь на повседневной жизни. Тем не менее, есть способы, чтобы это предотвратить или контролировать.



Диагноз и жизнь с ВИЧ может стать сильным эмоциональным потрясением. Когда у тебя ВИЧ, ежедневная жизнь может усложниться, а болезнь – стать источником постоянного стресса. Более того, психические проблемы чаще встречаются среди людей с ВИЧ, чем в целом по населению. Наиболее распространенные расстройства – бессонница, головная боль, депрессия и тревожность. Они негативно сказываются на самочувствии и качестве жизни людей с ВИЧ.

Причины этих нарушений могут быть самыми разнообразными, однако их можно объединить в несколько групп. Среди самых распространенных следующие:

- Эмоциональное потрясение от осознания того, что ты болен неизлечимой болезнью. Это может проявляться в виде расстройства адаптации после получения диагноза.
- Стигматизация, связанная с ВИЧ.
- Злоупотребление наркотиками и другими веществами.
- Последствия приема некоторых антиретровирусных препаратов.

Как было сказано выше, расстройства адаптации после получения диагноза влияют на твоё настроение, на восприятие самого себя и окружающих; также они могут повлиять на твои действия и поведение. Все это в сумме может вылиться в депрессию или тревожность.

Вероятно, тебе будет полезно узнать, что совершенно нормально и логично негативно принять диагноз ВИЧ. Не стоит винить себя за свои эмоции, так как все они совершенно нормальны. Расстройства адаптации обычно проявляются в течение трех месяцев после стрессового события и не длятся дольше шести месяцев.

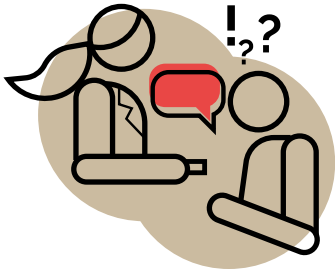
Некоторые люди с ВИЧ могут также обнаружить, что иногда чувствуют беспокойство, независимо от того, как прошел процесс принятия диагноза. Идентификация и принятие своих эмоций – это первый важный шаг к поддержанию своего душевного здоровья.

Советы по поддержанию
душевного здоровья**Забейся о себе**

Важно как можно более бережно относиться к самому себе. Старайся хорошо питаться, регулярно заниматься спортом и избегай недосыпа.

**Будь на связи**

Старайся регулярно поддерживать связь с важными для тебя людьми. Очень полезно иметь возможность поговорить о твоём опыте и переживаниях с близким человеком, либо с человеком, у которого тоже ВИЧ.

**Приси о помощи**

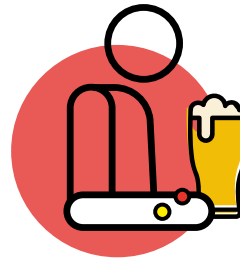
Ты не должен бороться с проблемами в одиночку. Если ты считаешь, что постороннему человеку трудно понять твои мысли и чувства, может быть полезно обратиться за помощью профессионала. В госпитале или больнице по месту жительства тебе расскажут о доступных ресурсах.

**Меньше стресса**

Постарайся решать ежедневные проблемы по мере возникновения. Избегание может повысить твой уровень стресса. Некоторым снизить стресс помогают дополнительные практики типа акупунктуры или массажа.

**Занимайся тем,
что тебе нравится**

Когда переживаешь сложный период в жизни, важно заниматься тем, что нравится. Сюда относится как поиск времени для любимого хобби, так и новые впечатления.

**Ответственно относись к
употреблению алкоголя и
наркотиков**

Алкоголь и/или наркотики, чтобы заглушить негативные эмоции, облегчат страдания лишь ненадолго, в долгосрочной перспективе они лишь усугубят ситуацию.

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

Отказ от ответственности

Информация, содержащаяся в этом буклете, не отменяет информации, полученной от врача. Решения, связанные со здоровьем, должны приниматься только после консультации с медперсоналом. Информация о медицинских аспектах может со временем потерять свою актуальность.

Если после прочтения этого буклета у тебя возникли вопросы, советуем обсудить их с твоим врачом или медсестрой, либо позвонить в gTt-VIH по телефону 93 458 26 41, чтобы проверить наличие новой информации по данной теме.

SUBVENCIONA

✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA

Vall d'Hebron

eSPiC Equip de salut pública i comunitària

www.gtt-vih.org

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