

INGLÉS  
ENGLISH

FRANCÉS  
FRANÇAIS

PORTUGUÉS  
PORTUGUÊS

RUMANO  
ROMÂNĂ

WOLOF  
WOLOF

CASTELLANO  
ESPAÑOL

РУССКИЙ

VIH

ВЕРСИЯ 2025

# InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, МИГРАЦИЯ И ВИЧ

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



VIH

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, МИГРАЦИЯ И ВИЧ

Жить с ВИЧ –или после недавнего диагноза– или переезд в другую страну могут вызвать бурю эмоций, а если это происходит одновременно, то это только усугубит стресс.

Хотя сегодня люди с ВИЧ имеют возможность жить так же, как другие люди, принять диагноз очень тяжело из-за стигматизации, осознания необходимости пожизненной терапии, страха быть отвергнутым и возможных медицинских осложнений.



С другой стороны, переезд в другую страну – это эмоциональное потрясение, сродни **гореванию**, на **адаптацию** к которому нужно время. Если человек мигрирует вынужденно из-за вооруженных конфликтов, преследований или отсутствия должного медицинского обслуживания, у него может сформироваться **травма**.

Эти переживания схожи между собой, и может потребоваться помощь со стороны, особенно если эмоции накладываются одна на другую:

- 01 Горевание
- 02 Адаптация
- 03 Травма
- 04 Психическое здоровье, миграция и вич



# Горевание

Это естественная и ожидаемая реакция на потерю, которая сопровождается широкой палитрой эмоций: тоска, боль, гнев, разочарование, тревожность, чувство вины, одиночество, растерянность, неприятие...

## МИГРИРУЯ, мы всегда теряем что-то:

- семью и друзей
- язык
- родной город, дом
- социальный статус
- юридические и административные риски миграции
- профессиональный статус
- контакт со своей этнической группой

## ВИЧ – это также потери:

- здоровья
- картины будущего
- близких отношений
- уверенности в себе
- сексуальной жизни



# Адаптация

И переезд в другую страну, и ВИЧ предполагают непростой процесс адаптации к новой ситуации.

## Адаптация к новой стране

- Формирование новых социальных связей: друзья
- доступ к новой системе медицинского обслуживания
- отсутствие социальной и экономической стабильности
- поиск жилья и работы
- несбывшиеся ожидания

## Адаптация к жизни с ВИЧ

- стигматизация
- чувство вины
- отсутствие информации о ВИЧ
- терапия и посещение госпиталя
- желание скрыть от других диагноз ВИЧ



# Травма

В жизни человека иногда происходят негативные и болезненные события, которые могут надолго оставить след на то, как он видит мир и ведёт себя. В долгосрочной перспективе это может обернуться проблемами с психическим здоровьем.

## Травмы, связанные с миграцией

- войны
- политические конфликты
- природные катаклизмы
- неуверенность
- способ покинуть свою страну
- ксенофобия

## травмы, связанные с диагнозом

- сам диагноз
- насилие
- преследование
- угроза смерти
- дискриминация в медицинских учреждениях
- отсутствие медикаментов





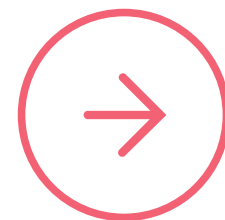
Есть и другие факторы, которые могут повлиять на то, как мигранты реагируют на диагноз ВИЧ:

- еуровень знаний и информации о ВИЧ
- религиозные убеждения
- пол – обычно у женщин возникает больше сложностей

Мы знаем, как сложно бывает переехать в другую страну, когда у тебя ВИЧ. Существуют различные организации, которые могут предложить тебе инструменты и помочь пройти этот процесс. В такой организации ты получишь моральную поддержку от других мигрантов с ВИЧ, которые давно живут в Испании, бесплатную психологическую помощь и найдешь группу людей, которые оказались в такой же ситуации, как ты. **Если тебе нужна помощь, ищи такую ассоциацию в своем городе.**



миграция и  
+  
ВИЧ



## Горевание

Миграционный  
траур

Потеря здоровья

## Адаптация

Условия в  
новой стране

Адаптация / Диагноз  
Лечение / Приверженность

## Травма

Диагноз  
Дискриминация

Политика / Серофобия  
Гомофобия / Преследование

## Эмоциональная поддержка

СООБЩЕСТВО

Равные



Группа поддержки



Психологическая  
поддержка







#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

La información médica puede quedar desactualizada con rapidez. Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

#### SUBVENCIONA



**POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



#### COLABORA

