

تلقي تشخيص VIH يمكن أن يكون تجربة صعبة. كثير من الأشخاص قد يشعرون بالقيود أمام الشكوك التي تطرحها هذه الوضعية الجديدة. مع ذلك، هناك دائماً بيانات مشجعة على اتخاذ موقف إيجابي ضد هذا المرض.

تشير العديد من الدراسات إلى أن متوسط العمر المتوقع بالنسبة لمعظم الأشخاص الحاملين ل VIH الذين تم تشخيصهم وعلاجهم هي مشابهة جداً لعامة السكان. لهذا السبب، فمعرفة المبكرة بأنك حامل ل VIH قد يساعدك على الحفاظ وتحسين صحتك في المستقبل.

هناك بعض النصائح التي قد تجدها مفيدة في تلك الأوقات الأولى على سبيل المثال

05 البحث عن الدعم العاطفي.
كثير من الأشخاص لا يمكنهم وحدهم التغلب على الأثر الذي يخلقه VIH على حياتهم. لا تخلج من اللجوء إلى المختصين الذين يقدمون الدعم العاطفي والنفسي. تعرف على الوحدات الصحية والمجتمعية التي تقدم هذا النوع المجاني من الدعم في مدينتك.

06 البحث عن الدعم الاجتماعي
هناك أشخاص يعيشون ظروف شخصية معقدة والتي قد تتفاقم بعد تشخيص VIH. إذا كانت هذه هي حالتك، يمكنك التحدث مع طبيبك أو إحدى الممرضات حتى تتمكن من توجيهك إلى الأخصائي الاجتماعي لدى المستشفى أو إحدى المنظمات غير الحكومية.

07 التكيف مع الوضع الجديد
هناك أشياء قليلة جداً التي يجب أن تستغني عنها في حالة إصابتك ب VIH. يمكنك الاستمرار في العمل، ممارسة الجنس، مزاولة الرياضة، السفر، الخروج مع الأصدقاء، وحتى إنجاب أطفال إذا كنت ترغب في ذلك. يجب أن تبحث لمعرفة مدى تأثير VIH على أنشطتك المعتادة وكيفية التكيف مع ذلك. ستري أنه أسهل مما كنت تتصور.

01 خذ وقتك
كثير من الأشخاص بحاجة إلى وقت وتحمّل الوضع الجديد والأثر الذي قد يخلفه في حياتهم، في عائلاتهم أو في عملهم. في كثير من الحالات يشمل النظر في إذا كنت تريد أن تفصح عن ذلك ومن الذي ستخبره. كل هذا يمكن أن يستغرق بعض الوقت، لا تضغط على نفسك لاتخاذ القرارات على الفور.

02 التحدث مع أشخاص آخرين حاملين ل VIH.
معرفة تجارب أشخاص آخرين حاملين ل VIH يمكن أن يكون مفيداً للغاية ومطمئناً. تذكر أنك لست وحدك، فهناك كثير من الأشخاص يفهمون بالضبط ما تشعر به في الوقت الحالي.

03 تعلم عن فيروس VIH وعن المرض.
المعلومات الطبية حول VIH تتقدم بسرعة كبيرة. وبالتالي، فإنه يوصى بالحصول على معلومات حديثة ودقيقة من مصادر موثوقة. تقسيمك هذه المعلومات على جرعات يمكن أن يكون استراتيجياً لكي لا تشعر بالإرهاق خلال الأشهر الأولى.

04 حضور المواعيد الطبية.
الأسابيع والشهور الأولى هي حاسمة لمعرفة حالتك الصحية ومدى إصابتك بفيروس VIH. لذلك يجب أن تذهب عدة مرات إلى المستشفى للقيام بمختلف الاختبارات والتحليل. الحضور لجميع المواعيد والزيارات له أهمية كبيرة خصوصاً في هذه المرحلة الأولى.

InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

TOP

10

10 AÑOS INFORMANDO Y ATENDIENDO A PERSONAS INMIGRANTES CON VIH

99

ÁRABE

التشخيص الحديث



GTT-VIH
GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
PROGRAMA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA DE LA SIDA



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICAS SOCIALES E IGUALDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICAS SOCIALES E IGUALDAD

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Ajuntament de Barcelona

ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona

ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COL·LABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE PREVENCIÓ I SALUT



TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org