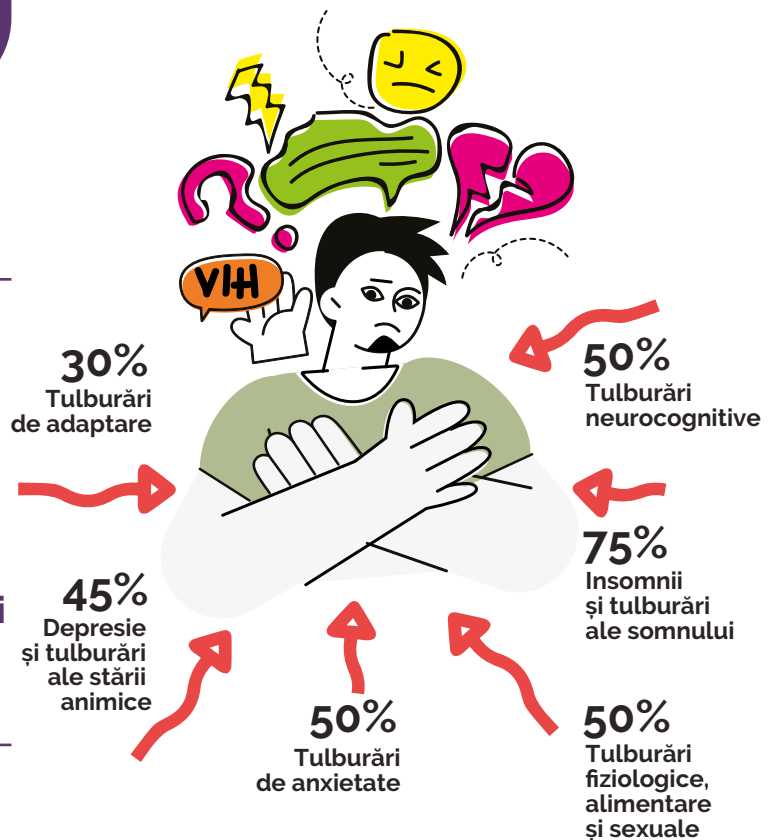


## Sănătatea mintală și HIV

Problemele de sănătate mintală sunt mai frecvente la persoanele cu HIV decât la populația generală. Aceste tulburări vă pot face să vă simțiți deprimat, îngrijorat sau fără speranță pentru o lungă perioadă de timp și vă pot afecta viața de zi cu zi. Cu toate acestea, există multe lucruri pe care le puteți face pentru a le preveni sau a le gestiona.



A fi diagnosticat și a trăi cu o boală gravă precum HIV poate avea un impact emoțional uriaș. Unele aspecte ale vieții de zi cu zi devin mai complicate și posibil stresante ca urmare a HIV. De fapt, problemele de sănătate mintală sunt mai frecvente la persoanele cu HIV decât la populația generală. Tulburările precum insomnia, cefaleea, depresia și anxietatea sunt cele mai frecvente și influențează negativ bunăstarea și calitatea vieții persoanelor cu HIV.

Originea acestor tulburări este foarte variată și poate fi grupată în mai multe cauze. Cele mai relevante includ:

- Impactul emoțional al suferinței de o boală incurabilă. Aceasta se poate manifesta prin tulburări de adaptare după primirea diagnosticului.
- Stigmatul asociat cu HIV.
- Consum ridicat de droguri și alte substanțe.
- Efectul unor medicamente antiretrovirale.

După cum sa spus, tulburările de adaptare după diagnostic afectează felul în care vă simțiți, precum și ceea ce gândiți despre dumneavoastră și despre lume; ele vă pot influența atât acțiunile cât și comportarea. Toate acestea pot contribui la, a vă face să vă simțiți anxios sau deprimat.

Cu toate acestea, este bine de știut că este complet normal și de înțeles să aveți sentimente negative după ce ați fost diagnosticat cu HIV. Nu ar trebui să vă simțiți rău de reacțiile emoționale pe care le experimentați, care, în totalitatea lor, pot fi considerate normale. Tulburările de adaptare apar în termen de trei luni de la un eveniment stresant și nu durează mai mult de șase luni de la încheierea acestuia.

Pe de altă parte, mulți oameni cu HIV constată că bunăstarea lor emoțională este afectată din când în când, indiferent de modul în care s-au adaptat la diagnostic. Identificarea și acceptarea sentimentelor este un pas de început important în gestionarea sănătății mintale.

## Sfaturi pentru îngrijirea sănătății mintale



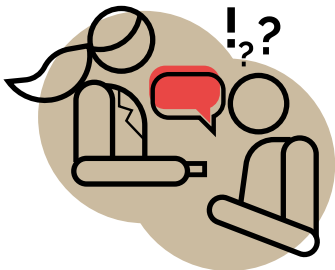
### Ai grijă de tine

Este important să aveți grijă de dumneavoastră cât puteți de bine. Încercați să vă asigurați că mâncați bine și faceți exerciții în mod regulat și că dormiți suficient.



### Rămâi conectat

Încercați să rămâneți în contact regulat cu persoanele care sunt importante pentru dvs. A vorbi despre experiențele și sentimentele dumneavoastră cu o persoană iubită sau cu o altă persoană cu HIV vă poate fi de mare ajutor.



### Cere-ți ajutor

Nu trebuie să vă descurcați singur cu problemele dvs. Dacă vi se pare greu de înțeles sau de gestionat gândurile și sentimentele, sprijinul profesional vă poate ajuta. În spitalul dumneavoastră sau în centrul dumneavoastră de sănătate, aceștia vă vor putea îndruma cu privire la resursele disponibile



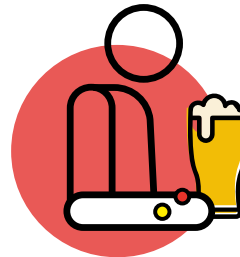
### Reduce-ți stresul

Încercați să rezolvați problemele de zi cu zi imediat ce apar. Evitarea acestora poate crește nivelul de stres. Unii oameni consideră, de asemenea, că terapiile complementare, cum ar fi acupunctura sau masajul, îi pot ajuta să se simtă mai puțin stresați.



### Faceți activități care vă plac

Este important să faceți lucrurile care vă plac atunci când treceți printr-o perioadă grea. Aceasta ar putea include petrecerea timpului urmând un hobby sau acela de a încerca ceva nou.



### Aveți grijă cu consumul de alcool și droguri

Consumul alcoolului și/sau a drogurilor pentru a face față sentimentelor dificile poate oferi o ușurare pe termen scurt, dar, pe termen lung, este probabil să vă facă sentimentele mai dificil de tratat.

**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

#### Descărcarea responsabilității

Informațiile cuprinse în această fișă nu sunt menite să le înlocuiască pe cele primite de către un medic. Deciziile privind sănătatea ar trebui să fie întotdeauna luate în consultare cu profesioniștii din domeniul sănătății. Informațiile medicale pot deveni rapid desactualizate.

Dacă aveți întrebări după ce ați citit această fișă, vă sfătuim să consultați cu medicul dumneavoastră ori cu asistenta sau să sunați la gTt-VIH, la telefonul 93 458 26 41, pentru a verifica dacă există vreo noutate relevantă în acest sens.

#### 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



Vall d'Hebron | eSPiC  
Equip de salut  
pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

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