

¿Recién le diagnostican VIH?

Enterarse de su diagnóstico de VIH puede ser abrumador.

Recuerde:

**TUS
SENTIMIENTOS
SON
VÁLIDOS**

Además, tenga en cuenta que: **¡ESTARÁ bien!** Existen diferentes tipos de apoyo disponibles. Los medicamentos para el VIH son seguros y efectivos. Las personas seropositivas que toman medicamentos pueden vivir una vida larga y plena.

El apoyo entre pares está disponible para las personas recién diagnosticadas. Los pares especialmente formados pueden ayudarle a decidir en qué debe centrarse ahora y de qué puede ocuparse más adelante. Los pares son un gran apoyo, ya que seguro experimentaron emociones como las tuyas cuando les diagnosticaron la enfermedad. Además del apoyo entre pares, existen redes más amplias de grupos de apoyo para personas que viven con VIH.

Más información



Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York

omh.ny.gov

Salud mental y VIH

hiv.gov/hiv-basics/staying-in-hiv-care/other-related-health-issues/mental-health

Proyecto CORE Peer Navigator

rightsandrecovery.org/peer-navigator

Herramientas de bienestar emocional

nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit

Cómo ayudar a los demás

omh.ny.gov/omhweb/resources/publications/just_checking_in.pdf

Una colección de ejercicios de atención plena

therapistaid.com/worksheets/mindfulness-exercises

**¿Está pensando en el suicidio?
¿Conoce a alguien que lo esté?**

**Apoyo emocional confidencial y gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Envíe un mensaje de texto, chat o llame al 988.**

Se le comunicará con un consejero de crisis capacitado en la línea directa en caso de suicidio y crisis 988 del Estado de Nueva York. Pueden ayudar a cualquier persona que esté pensando en el suicidio, luchando contra el consumo de sustancias, experimentando una crisis de salud mental o cualquier tipo de malestar emocional. También puede comunicarse al 988 si le preocupa alguien que pueda necesitar apoyo en una situación de crisis.



Department
of Health

**¿Vive con una enfermedad crónica?
¿Usted o su pareja están luchando para que la relación funcione?
¿Está intentando entender su identidad de género?**

¿Cuándo fue la última vez que reflexionó

SOBRE SU BIENESTAR?

Evaluar su bienestar favorecerá su salud personal y también le permitirá estar presente para los demás.

¿El bienestar emocional es clave!



**¿Se encuentra en una situación de violencia por parte de una pareja íntima?
¿Tiene dificultades para lidiar con el aislamiento?
¿Conoce a alguien que no pueda revelar su orientación con su familia?
¿Mantiene relaciones saludables?
¿Conoce a alguien que se sienta en soledad?**

¿Qué es el bienestar emocional?

Nuestro bienestar emocional afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. Incluye nuestra salud emocional, social y psicológica. El bienestar emocional ayuda a determinar cómo gestionamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. Es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez.

Su salud física, genética, alimentación, sueño y edad pueden afectar su bienestar emocional. Los factores psicológicos también pueden influir. Estos factores incluyen sus creencias, diagnósticos de salud mental, percepción y adicciones. Los cambios de estaciones también pueden ser un desafío para algunas personas. Vivir con una enfermedad crónica, como el VIH, también puede afectar el bienestar emocional de una persona.

¿Por qué es importante el bienestar emocional?

Nuestro bienestar emocional es importante porque afecta nuestras vidas diarias completamente. Es tan importante como nuestra salud física. Nuestra salud emocional influye en cómo percibimos las cosas y en nuestra capacidad para hacer lo que necesitamos y queremos hacer. Esto incluye ir al trabajo o a la escuela, tomar los medicamentos diarios y gestionar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

Recuerde

Está BIEN no estar BIEN

Pueden ocurrir muchos cambios que le demuestran que es tiempo de revisarse a sí mismo. Quizás ha perdido el interés en las cosas que solía disfrutar. Quizás está durmiendo más de lo normal. O quizás ocurra lo contrario, no está durmiendo. Quizás solo se siente “fuera de lugar”.

Cuidado personal

Todas las personas tienen formas diferentes de gestionar y afrontar las situaciones... ¡y eso está bien! No hay motivo para sentir vergüenza. Hay diferentes motivos que nos hacen sentir felicidad, ansiedad, enojo o calma. Identifique las prácticas de cuidado personal que le sean más efectivas. Tómese tiempo para poner en práctica sus actividades de cuidado personal. A veces, conversar sobre una situación con una amistad, una pareja o un familiar es todo lo que necesitamos para sentirnos mejor. Salir a caminar o meditar también puede ayudar. Intente distintas cosas o actividades para identificar las más adecuadas para usted.

Vaya a su propio ritmo. Agregar demasiadas actividades de cuidado personal al mismo tiempo también puede ser abrumador. Incluso puede causar agotamiento. Si el primer paso resulta demasiado difícil, intente dividirlo en pasos más pequeños. Paso a paso. El cambio lleva tiempo.

Si el cuidado personal no es suficiente, hay profesionales que pueden brindarle ayuda. Buscar ayuda profesional no es algo de lo que deba avergonzarse. Por eso existen este tipo de profesionales.

¿Quién es la persona correcta para ayudarme?

Consulte a un terapeuta o un consejero.

Los terapeutas pueden brindarle ayuda para comprender cómo sus sentimientos, pensamientos, decisiones y acciones influyen mutuamente. Pueden enseñarle sobre emociones, pensamientos, habilidades de afrontamiento, cómo enfrentar los miedos y mucho más.

Un **psicólogo** es otro profesional que puede ofrecerle ayuda. Este profesional puede utilizar la terapia de conversación para enseñarle cómo afrontar mejor la vida, los problemas de relación y otros desafíos relacionados con su bienestar emocional. También pueden hacer evaluaciones a través de entrevistas, pruebas y observación.

Un **psiquiatra** es un médico que se especializa en bienestar emocional. También pueden abordar trastornos relacionados con el consumo de sustancias. Los psiquiatras están calificados para evaluar tanto los aspectos mentales como físicos de los problemas psicológicos.

¿Cómo puedo apoyar a una persona que podría estar luchando con su bienestar emocional?

Usted puede formar parte de una red de apoyo. Una red de amistades, familiares, pares y proveedores de atención de salud es importante. Aislarse puede dificultar las cosas para cualquier persona. Contar con apoyo durante todo el proceso puede facilitar que navegue por un período difícil de manera más liviana.

Bienestar emocional y vivir con VIH

Desafíos como estos y el estrés relacionado con vivir con una enfermedad o una condición crónica, como el VIH, pueden afectar la salud emocional y bienestar de una persona. Las personas que viven con VIH tienen una probabilidad mayor de desarrollar trastornos del estado de ánimo, de ansiedad y cognitivos. Por ejemplo, la depresión es una de las condiciones de salud mental más comunes que enfrentan las personas con VIH.

El VIH y las infecciones que las personas con VIH suelen tener al mismo tiempo también pueden afectar al cerebro y al resto del sistema nervioso. Esto puede cambiar la manera en que una persona piensa y se comporta. Además, algunos medicamentos que se utilizan para tratar el VIH pueden tener efectos secundarios que afectan el bienestar emocional.