

寻求支持 — 刚被确诊为 HIV 感染，第 7 部分



寻求支持是指寻找愿意帮助您解决即将面临的情绪和生理问题之人。在一生中拥有相互关爱的家人和朋友对每个人来说都十分重要。对 HIV 感染者，尤为如此。

这些支持者可以：

- 支持和理解您
- 帮助您，如跑腿，在照顾孩子、医生看诊和工作上提供帮助

加入和您面临同样挑战的群体也有重要好处。这些好处包括：自我感觉更良好、找到新的生活重心、交新朋友、改善情绪以及更好地了解您和家人的需求。如果您独自居住或家人和朋友不在身边，那么支持小组的作用就会更加明显。

一些最受欢迎的支持小组类型包括：

热线电话

向您所在医院的社会工作者询问您所在区域的热线电话。在电话簿中查找、上网搜索或向公共图书馆员咨询。



专业人士帮助

请求您的医生帮您转诊至心理健康专业人士，如心理学家、护士治疗师、临床社会工作者、社会工作者或精神病学家。

自助组织

自助团体中的人们可分享经历并汇聚各自的知识，为自己和大家提供帮助。自助组织的运营者是组织成员，而非专业人士，虽然专业人士可能参与其中。请始终与您的医疗保健提供者讨论您从任何支持小组了解到的信息。您了解到的信息可能不准确，或可能不适用于您的特殊情况。

确保获得您对 HIV/AIDS 所存有的任何问题的答案。您的公共健康部门、医疗保健提供者和公共图书馆可以为您提供帮助。

Text is from HIV/AIDS sources from the Department of Health and Human Services and adapted by HealthReach and Healthy Roads Media. This project has been funded in whole or in part with Federal funds by the National Library of Medicine award number HHSN276201500011I awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.