

尋找支援 — 初診為感染 HIV，第 7 部分

尋求支持是指尋找願意幫助您解決即將面臨的情緒和生理問題之人。在一生中擁有相互關愛的家人和朋友對每個人來說都十分重要。對 HIV 感染者而言，尤為如此。



這些支持者可以：

- 支持和理解您
- 幫助您，如跑腿，在照顧孩子、醫生看診和工作上提供幫助

加入和您面臨同樣挑戰的群體也有重要好處。這些好處包括：對自我感覺更良好、找到新的生活重心、交新朋友、改善情緒以及更加了解您和家人的需求。如果您獨自居住或家人和朋友不在身邊，那麼支援小組的作用就會更加明顯。

一些最受歡迎的支援小組類型包括：

熱線電話

向您所在醫院的社會工作者詢問您所在區域的熱線電話。在電話簿中查詢、線上搜索或向公共圖書館員諮詢。

專業人士幫助

叫您的醫生幫您轉診至心理健康專業人士，如心理學家、護士治療師、臨床社會工作者、社會工作者或精神病學家。



自助組織

自助團體中的人們可分享經歷並匯聚各自的知識，為自己和大家提供幫助。自助組織的營運者是組織成員，而非專業人士，雖然專業人士可能參與其中。請始終與您的醫療保健提供者討論您從任何支援小組了解到的資訊。您了解到的資訊可能不準確，或可能不適用於您的特殊情況。

若您對 HIV/AIDS 有任何疑問，請務必諮詢。您的公共健康部門、醫療保健提供者和公共圖書館能提供幫助。

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 HHSN2762015000111 awarded to the Center for Public Service Communications. Images from iStock.com.