

## サポートを探す - 初めて HIV 感染と診断された、パート 7



サポートを探すということは、あなたがこれからメンタルや身体の問題に直面していく中で、積極的にサポートしてくれる人物を見つけるということです。誰にとっても、ケアしてくれる家族や友人を持つことは重要です。HIV に感染した方にとっては尚更です。

サポートしてくれる人々に期待できること：

- 支援し、理解を示してくれる
- 用足し、子供の世話、医師への訪問、仕事のフォローなどの支援

同じ問題を抱えている人々のグループに参加することには、多くのメリットがあります。気分が良くなる、生活で一所懸命になれることを発見する、新しい友人ができる、不安感が薄れるなど。また、あなた自身や家族のニーズを理解してもらえます。

サポートグループは独りで暮らしていたり、近くに家族や友人がいない場合は特に役立ちます。

一般的なサポートグループのタイプ：

### ホットライン

病院のソーシャルワーカーに相談して、あなたの地域のホットラインを見つけましょう。電話帳やオンラインで検索するか、公共図書館員に探してもらいましょう。



### 専門家によるサポート

担当の医師に相談して、臨床心理士、専門看護師、医療ソーシャルワーカー、ソーシャルワーカー、精神科医といったメンタルヘルスケアの専門家を紹介してもらいましょう。

### 自己支援団体

自己支援グループは、各個人の経験を共有し知識を話し合うことで、お互いに助け合いをします。グループは専門家ではなくメンバーによって運営されていますが、専門家が参加する場合もあります。サポートグループから学んだ事は必ず医療機関と話し合ってください。情報は時に誤っている場合や、ご自身にはあてはまらない場合があります。

HIV/エイズに関して疑問がある場合は、必ず解決してください。公衆衛生局または医療機関に問い合わせるか、公共図書館にてお調べください。

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.