

지원 찾기 - HIV 신규 감염 진단을 받음, 파트 7



지원을 모색한다는 것은 귀하가 당면하게 될 정서적 및 신체적 문제를 통해 귀하를 기꺼이 도와주려는 사람을 찾는다는 것을 의미합니다. 자신의 삶에서 돌보아 줄 가족 및 친구가 있는 것이 중요합니다. 이는 특히 HIV 감염자에게 중요합니다.

이러한 지원을 제공하는 사람들은

- 귀하를 돕고 이해할 수 있습니다.
- 심부름하기 및 육아, 의사 방문 및 일을 돕는 것과 같은 지원을 제공할 수 있습니다.

자신이 겪고 있는 것과 같은 문제에 당면한 사람들로 이루어진 그룹에 참여하는 것도 중요한 이점이 있을 수 있습니다. 이러한 이점으로는 자기 자신에 대해 더 잘 느끼고, 새로운 삶의 중심을 찾고, 새로운 친구를 사귀고, 기분을 개선하고, 귀하 및 가족의 필요에 대해 보다 잘 이해하는 것 등입니다. 지원그룹은 특히 귀하가 혼자 살거나 근처에 가족이나 친구가 없는 경우 특히 도움이 됩니다.

몇몇 가장 일반적인 유형의 지원그룹은 다음과 같습니다:

핫라인

병원의 사회복지사와 이야기하여 해당 지역의 핫라인을 찾으십시오. 전화번호부를 보거나, 온라인 검색 또는 공공 도서관 사서에게 문의하십시오.



전문적 도움

의사에게 심리학자, 간호치료사, 임상 사회복지사, 사회복지사 또는 정신과 의사 등의 정신건강 전문가에 대한 의뢰를 요청하십시오.

자조 조직

자조 그룹은 사람들이 경험을 공유하고 지식을 통합하여 서로서로 그리고 스스로를 돕도록 합니다. 전문가가 참여할 수도 있지만, 보통은 전문가가 아닌 회원들로 운영됩니다. 지원 그룹으로부터 배운 사항에 대해 의료제공자와 항상 논의하십시오. 정보가 정확하지 않거나 특정 상황에 적합하지 않을 수도 있습니다.

HIV/AIDS에 대한 질문이 있으시면 꼭 답변을 듣도록 하십시오. 공중 보건국, 의료제공자 및 공공도서관에서 도움을 받을 수 있습니다.

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.