

## В поисках поддержки – Вам поставили диагноз ВИЧ, часть 7



Поиск поддержки означает поиск людей, которые готовы помочь вам разобраться в эмоциональных и физических проблемах, с которыми вы можете столкнуться. В жизни каждого человека важно иметь любящую семью и друзей. Это особенно важно для тех, кто заболел ВИЧ.

Близкие вам люди всегда могут оказать вам следующую поддержку:

- предложить свою помощь и понимание
- помочь вам в выполнении домашних поручений или оказать помощь в уходе за детьми, посещении врача и работе

Вы также можете получить важные преимущества, присоединившись к группе людей, которые сталкиваются с теми же проблемами, что и вы. Среди этих преимуществ – восстановление чувства собственного достоинства, обретение новой жизненаправленности, обзаведение новыми друзьями, улучшение настроения и лучшее понимание своих потребностей и потребностей вашей семьи. Группы поддержки особенно полезны, если вы живете одни или не имеете родственников и друзей поблизости.

Некоторые из наиболее популярных видов групп поддержки:

### **«Горячие» телефонные линии**

Поговорите с социальным работником в своей больнице. Он поможет вам найти горячую линию в вашем районе.

Полистайте телефонную книгу, найдите адрес в Интернете или спросите работника местной публичной библиотеки.



### **Профессиональная помощь**

Попросите своего врача направить вас к специалисту в области психического здоровья – психологу, медсестре-физиотерапевту, клиническому социальному работнику, социальному работнику или психиатру.

### **Организации самопомощи**

Группы самопомощи позволяют людям делиться опытом и объединять свои знания, помогая друг другу и самим себе. Их работой руководят члены группы, а не профессионалы, хотя профессионалы также могут привлекаться к этой работе. Всегда обсуждайте со своим врачом то, что вы узнали в результате участия в какой-либо из групп поддержки. Эта информация может быть неточной или может не подходить для вашей конкретной ситуации.

Обязательно получите ответы на любые вопросы, возникшие у вас относительно ВИЧ или СПИДа. В этом вам могут помочь ваш местный отдел общественного здравоохранения, врач и публичная библиотека.