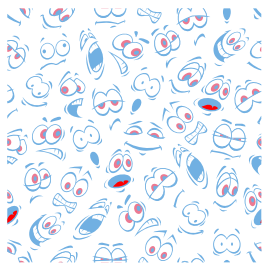


MUJERES CON VIH: MANEJANDO EMOCIONES VINCULADAS AL DIAGNÓSTICO



Tus emociones

Es posible que sientas una variedad de emociones cuando obtengas un resultado positivo de la prueba de VIH, tales como: conmoción, entumecimiento, negación, ira, tristeza y frustración.

Es común sentirse conmocionada e incapaz de asimilar todo. La mayoría de las mujeres se sobreponen con el tiempo.

Aceptar que tienes VIH puede ser el primer paso para seguir adelante con tu vida.



Conversa, comparte, busca apoyo.

Trata de no guardar tus sentimientos para ti misma.

Si crees que no puedes hablar con amistades o familiares, intenta conversar con otras mujeres con VIH, participa en un grupo de apoyo o busca acompañamiento de una mujer que ha experimentado desafíos similares a los tuyos.



Cada mujer con VIH utiliza diferentes estrategias de afrontamiento.

Sabrás que tu enfoque es eficaz cuando los sentimientos de depresión o ansiedad comiencen a disiparse o puedas manejarlos.



Los sentimientos que las personas tienen sobre el VIH también pueden cambiar con el tiempo.



Es importante que hagas cosas que te gusten cuando estés pasando por un momento difícil. Esto podría incluir reservar tiempo para un pasatiempo que ya tengas o fijarte el objetivo de probar algo nuevo. Puedes unirte a organizaciones, en función de tus intereses, para conocer gente nueva.

Fuente: NHS, 2024

Servicios gratuitos y confidenciales para mujeres con VIH:

Consulta psicológica: 504 3378 6414

Acompañamiento de pares:

Flor: 549 3517 62 6712 Marilú: 506 6203 5832

Grupo de apoyo - Mujeres positivas y bienestar emocional:

Registro: <https://forms.gle/RDq7HJmyFwCJTV6n6>

<https://integrativa-online.com>

ICW Argentina



Comunidad Internacional de Mujeres viviendo con VIH SIDA



Con el apoyo de



Noviembre 2024