

Goede geestelijke gezondheid en hiv

De diagnose krijgen, starten met hiv-remmers, iemand vertellen dat je hiv hebt of het geheim houden kunnen moeilijke momenten zijn. Geef jezelf tijd en ruimte om alles een plaats te geven.

Een goede geestelijke gezondheid is even belangrijk als [een gezond lichaam](#) [1].

Het heeft een positieve invloed op je functioneren.

De hiv-remmers dagelijks en op tijd innemen gaat je gemakkelijker af.

Je maakt bewuster keuzes, waardoor [je risicogedrag beter kan inschatten](#) [2].

Je voelt je ook sterker om anderen te vertellen dat je hiv hebt.

Angst of depressie

Blijf je je ongelukkig of somber voelen of voel je je erdoor verlamd? Je hebt misschien last van angst of depressie. Het kan een negatief [effect hebben op je therapietrouw](#) [3] of leiden tot risicogedrag. Dit heeft ook een invloed op je lichamelijke gezondheid. Zoek [hulp in een hiv-referentiecentrum](#) [4] of bij een psycholoog.

[Sommige hiv-remmers](#) [5] lokken angstige of depressieve gevoelens uit. Of leiden tot slaapproblemen. Check bij je hiv-arts of de klachten een neveneffect van je medicatie zijn. Indien nodig schrijft de arts je andere hiv-remmers voor.

Stress

Wie stress heeft, eet minder gezond, beweegt minder, slaapt slechter, heeft minder zin in seks en grijpt gemakkelijker naar sigaretten, drugs of drank. Stress vermindert je weerstand. Je bent vatbaarder voor ziekte.

Leg de lat niet te hoog. Verwacht niet te veel of onrealistische dingen. Maak een lijst van de dingen die je moet of wil doen. Leg prioriteiten vast. Dit vergroot het gevoel van controle.

Een gezonde leefwijze bevordert de veerkracht.

Zoek steun bij anderen. Praten over je emoties vermindert de spanning. Mensen uit je omgeving of hulpverleners kunnen je helpen.

Bespreek het gebruik van medicatie met je hiv-arts.

Schuld of schaamte

Een heleboel mensen voelen zich schuldig of schamen zich na een hiv-diagnose. Hoe kon ik zo stom zijn? Wat gaan mijn vrienden denken? Dat is heel normaal. Bij de meeste mensen verdwijnen die gevoelens of gedachten vanzelf.

Wees niet te hard voor jezelf: je hebt er niet om gevraagd.

[Praat erover](#) [6] met iemand die je vertrouwt, een lotgenoot, Sensoa Positief, de hiv-arts of andere hulpverlener.

Informeer je: juiste informatie kan gevoelens van schuld of schaamte verminderen of wegnemen.

Probeer positief over jezelf te denken.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/gezond-leven/goede-geestelijke-gezondheid-en-hiv>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.