

El entendimiento acerca de cómo el VIH puede afectar su salud mental lo ayudará a poder hacer frente a los retos cuando se presenten.

Las cuestiones de salud mental asociadas al VIH se pueden desarrollar tempranamente. Podrían estar aún antes que la infección ocurra. El recibir un diagnóstico de VIH puede ser difícil para usted y sus seres queridos. Sepa que existen recursos en el condado de Los Angeles que lo pueden ayudar en su convivencia con la infección del VIH y a encontrar apoyo de semejantes y de otros. Las cuestiones de salud mental también se pueden presentar en estadios más avanzados de su experiencia con el VIH.

El VIH también afecta el funcionamiento de su cerebro, y puede conducir a la demencia y otras formas de

enfermedad.

Es muy importante que usted sea sincero con su proveedor de salud acerca de cómo el VIH está afectando su salud mental. Su proveedor podría brindarle algún alivio, derivarlo a otros proveedor y determinar si su tratamiento anti-VIH podría estar afectando su salud mental.

¿Qué clases de problemas de salud mental relacionadas al VIH podrían aparecer?

Los problemas de salud mental que comúnmente ocurren en las personas con VIH incluyen:

- > Trastornos relacionados al estrés
- > Depresión

- > Ansiedad
- > Demencia
- > Dolor
- > Negación
- > Pensamientos suicidas

Estos problemas pueden conducir a comportamientos no saludables que pueden intensificarse si no se tratan. El entender cómo el VIH puede afectar su bienestar mental lo ayudará a reconocer estos comportamientos tempranamente, conseguir derivaciones para ayudarlo y conseguir que sus problemas sean tratados y resueltos.

¿Qué tipos de servicios hay disponibles?

- > **Psicoterapia.** Las sesiones se pueden llevar a cabo en uno de los siguientes contextos:
 - > **Psicoterapia individual.** Usted y su terapeuta se reúnen para hablar acerca de sus problemas y desarrollar un plan de tratamiento.
 - > **Psicoterapia de pareja.** Usted y su pareja o allegado se reúnen juntos con el terapeuta para hablar acerca de sus problemas y desarrollar un plan de tratamiento. Cuando su pareja no está infectada con VIH, la terapia de pareja puede ayudar al entendimiento de los problemas que usted está enfrentando como individuo con VIH. Aunque los estuviera enfrentando bien, su pareja podría necesitar de su apoyo para resolver sus propias cuestiones.
 - > **Psicoterapia familiar.** Usted y su familia se pueden beneficiar de las sesiones con un terapeuta.
 - > **Psicoterapia de grupo.** Usted podría comenzar a resolver sus problemas hablando en un grupo dirigido por un terapeuta, compartiendo situaciones similares.
- > **Tratamiento psiquiátrico.** Usted también se podría beneficiar con intervenciones por corto plazo provistas por un psiquiatra o bajo la supervisión de un psiquiatra.



PARA MÁS INFORMACIÓN

Lea la sección de Salud Mental de este directorio
o visite www.vihla.org

Contacte al Centro de Acceso del Departamento de Salud
Mental del condado de Los Angeles al (800) 854-7771