



REAÇÕES EMOCIONAIS APÓS O DIAGNÓSTICO DE HIV+

As reações emocionais após o recebimento do diagnóstico de HIV positivo são muitas e diferentes. É absolutamente previsível sentir medo, ansiedade, sensação de não saber o que fazer, entre outras coisas. Saber identificar o que se passa conosco é o primeiro passo para nos sentirmos melhor. Aqui, vão algumas sugestões úteis para você enfrentar e superar qualquer reação inicial negativa.

Ansiedade e medo

É comum na maioria das pessoas a sensação de tensão, de perda de esperança, de fatalismo (pensar que ter HIV é morte na certa e que não há mais nada a fazer), de ansiedade insuportável, podendo até chegar ao pânico. É comum, também, pensar que o futuro simplesmente não existe e o temor de ser rejeitado e discriminado, como um “bicho raro”, é causa freqüente de ansiedade.

O que você pode fazer?

- Procure aprender alguma técnica de relaxamento. Isso pode ajudar muito.
- Se você tem a sensação de que está, pela primeira vez, diante de uma situação crítica, de que está tendo que lutar pela sua vida, procure ter calma. A idéia da morte é um pensamento que todos os seres humanos evitam e negam, mas que sempre está presente na vida de todos nós. Lembre-se de que sua vida, agora positiva, poderá lhe impor limites, mas mesmo assim **vale a pena vivê-la.**
- Permitir que os mitos e os preconceitos sobre uma doença o dominem só pode trazer danos a você. **Não permita isso.**
- Não fuja da sua nova realidade, enfrente-a. Localize o ponto que mais lhe provoca ansiedade e procure resolvê-lo (se puder ter acesso à psicoterapia, é uma

ótima opção). A vida segue adiante e você segue com ela. Há muitas coisas a serem feitas e muitas conquistas a serem obtidas.

- Conversando com outras pessoas, você verá que muitas de suas preocupações podem simplesmente desaparecer. Não as valorize tanto.

Negação

Você pode se sentir aliviado no início ao negar pensamentos, sentimentos e preocupações sobre a sua nova situação de vida. Porém, esse alívio é enganoso e impede que você planeje com segurança e autoconfiança o seu futuro. Algumas pessoas utilizam diversas maneiras para tentar negar a sua soropositividade, como, por exemplo, ficando passivas diante da nova realidade. Isso apenas prejudica. O que realmente ajuda é você lutar para alcançar suas metas.

A princípio, você pode não acreditar que tenha contraído o HIV, pode pensar que foi um erro do laboratório. Refaça o teste. Caso dê novamente positivo, procure aceitar o fato, conviver com ele e procurar o máximo de informações possíveis.

O que você pode fazer?

- Informe-se sobre o HIV: há muitas organizações não-governamentais (ONGs) e outras instituições que possuem materiais explicativos, oficinas e serviços de apoio. Outra opção, caso você não veja problemas em revelar a sua soropositividade, é conversar com outras pessoas HIV +. Ter conhecimento é ter possibilidade de fazer a melhor escolha.
- Aceitando a sua soropositividade, você poderá se fortalecer para lutar por novas metas de vida. **Novos projetos, novos planos.**

Mau humor e irritação

A situação inesperada e o significado do diagnóstico podem gerar um grande mau humor contra você mesmo e contra os demais. É possível, também, que você se torne um pouco agressivo e irritado, ignorando recomendações médicas, fazendo coisas não habituais e provocando reações nos outros.

O que você pode fazer?

- Tente falar com as pessoas que você está de mau humor ou irritado. Pode não parecer, mas ajuda. Isso pode, inclusive, evitar que você fique deprimido.
- Como você sabe, mau humor e irritação consomem muita energia da gente. Que tal tentar transformar esses pensamentos e sentimentos em ações construtivas para você e para os outros?
- Descarregue a sua energia negativa, mas sem prejudicar a você mesmo ou a alguém. Tem gente que manda a negatividade embora soltando bons gritos em locais vazios...

Culpabilidade

Uma situação bastante comum é, ao receber o diagnóstico de HIV+, você começar a julgar o seu próprio passado, fazendo “um filme” sobre a sua vida sexual. Infidelidade, instabilidade e homossexualidade são assuntos que, muitas vezes, podem levá-lo a um autojulgamento negativo. E aí, você pode se sentir culpado, envergonhado, diminuído perante si mesmo e se culpando por, mesmo sem saber, talvez ter infectado outras pessoas. Tudo isso se chama culpabilidade, um estado autodestrutivo que só serve para limitar nossas ações.

O que você pode fazer?

- A primeira dica é fazer uma análise sobre a sua vida no sentido de ver se é possível reorganizá-la, e descobrir formas mais saudáveis de viver. Não se trata de abandonar tudo, mas de você se ajustar a uma nova realidade.
- Procure não se autocriticar com dureza por seus atos passados. O que passou, passou. Preocupe-se em buscar novas formas de valorizar a sua vida de agora em diante.
- A possibilidade de ter infectado alguém antes de conhecer o seu diagnóstico não deve ser fonte de culpa.

Lembre-se: você não sabia que era HIV+. De qualquer maneira, talvez você se sinta melhor comunicando a sua soropositividade a seus ex-parceiros sexuais, dando a eles a oportunidade de fazerem o teste anti-AIDS e, caso estejam infectados, se cuidarem da maneira adequada.

Sensação de falta de controle

Você pode sentir que está com a sensação de falta de controle sobre a sua vida em razão da soropositividade e que é impossível fazer alguma coisa para modificar essa situação e colocar o trem novamente nos trilhos. **Calma. Você pode sim.**

O que você pode fazer?

- Como diz o ditado popular, existe solução para tudo. Que tal começar fazendo um esforço para aceitar uma situação que não pode ser modificada? Aceitá-la é dar início a novas possibilidades.
- Entrar em contato com outras pessoas HIV+ pode ser útil, principalmente com pessoas que já superaram o trauma inicial e já se adaptaram à nova vida.
- Para refletir: você vai deixar que a sua vida se transforme numa contagem regressiva para a morte ou vai torná-la algo vibrante e cheia de possibilidades e conquistas?

Lembre-se: para enfrentar essas reações iniciais, uma dica é procurar algum grupo de auto-ajuda, uma ONG, ou mesmo apoio de um profissional. Se você quiser, entre em contato com a gente, na ABIA, que podemos dar algumas informações e indicações.

Importante:

Não deixe que essas reações iniciais mudem a sua vida e o levem a um isolamento. Procure continuar frequentando normalmente a sua comunidade, as associações e o grupo religioso a que pertence, se divertindo com as pessoas que você curte e nos lugares que gosta, como escola de samba, pagode, cinema, teatro. Pode acreditar: conviver com as pessoas naturalmente, falando ou não sobre a sua condição soropositiva, ajuda muito.