



OUTRAS REAÇÕES EMOCIONAIS APÓS O DIAGNÓSTICO DE HIV+

As reações emocionais após o recebimento do diagnóstico de HIV positivo são muitas e diferentes. É absolutamente normal 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.

Isolamento

Por ignorância de algumas pessoas, a infecção por HIV ainda é uma enfermidade cercada de estigmas e preconceitos, o que faz com que os soropositivos tendam a se afastar das pessoas. Essa é uma reação bastante freqüente e normal.

Mas o que faz com que a gente acabe se isolando? Há vários motivos: entre eles, o fato lamentável de algumas pessoas HIV+ acreditarem nesses estigmas, reforçando elas mesmas o preconceito. No fundo, por não se aceitarem, "dão força" aos preconceitos alheios.

Outro fator de isolamento é o pensamento de que assim procedendo, estamos evitando preocupações para as pessoas que amamos. Mas vale a pena lembrar que, muitas vezes, essas pessoas são mais fortes do que conseguimos imaginar e podem ajudar muito. Uma coisa é fato: quando a gente se isola por muito tempo das pessoas queridas, a gente acaba se sentindo muito mal pela falta de afeto e, certamente, faz com que os outros também sintam falta da nossa presença, da nossa participação em suas vidas. Pense nisso antes de querer "sair de cena".

Mas é preciso, também, dar tempo ao tempo. Cada um tem o seu "relógio" particular, e você vai descobrir o seu, vindo que o isolamento é uma postura negativa e nada produtiva.

O que você pode fazer?

- Antes de mais nada, reserve um tempo do seu dia para você mesmo, e procure fazer coisas que lhe dêem prazer.
- Escolha uma pessoa de sua confiança para desabafar. Pode ser um parente ou um amigo. A voz e a opinião de uma pessoa querida são sempre bem-vindas e reconfortantes: não tenha pudor de contar com a solidariedade alheia. Quando alguém gosta da gente, gosta daquilo que a gente é. Confie na sua capacidade de se fazer gostar e de ser importante para a sua família e para o seu grupo de amigos.
- Se você preferir, pode contar, também, com os serviços de ONGs e instituições de apoio às pessoas vivendo com HIV/AIDS. Lá, você encontrará pessoas solidárias e que estão capacitadas a lhe dar conforto e orientação.

Alterações nos padrões sexuais

A tensão, a ansiedade, a depressão, o isolamento e a negação podem afetar o seu desejo e desempenho sexual. Nada de preocupação. Isso acontece.

Para cuidar de sua saúde e proteger o seu parceiro ou parceira, o uso da camisinha é imprescindível. Se você está acostumado a transar sem preservativos, terá que fazer mudanças na sua prática sexual. No início, você poderá achar estranho, mas acaba se adaptando. A camisinha não impede o prazer e pode ser, também, objeto de sedução.

Algumas pessoas preferem deixar de fazer sexo por um determinado período, até que os pensamentos e os desejos encontrem o seu lugar

na cabeça e no corpo. Isso não é necessariamente um problema. Pode ser uma questão de opção.

O que você pode fazer?

- Não tenha medo de lamentar o fato de não poder mais praticar sexo não seguro. No fundo, todo mundo lamenta. Mas a realidade é que, com o advento da AIDS, as pessoas hoje em dia já estão começando a ter consciência da importância de praticar sexo seguro, independentemente do parceiro ou parceira ser soropositivo ou não.
- Procure ler e se orientar sobre sexo e sexualidade. É sempre legal conhecer outras opiniões e práticas.
- Explore e desfrute novas formas de expressar a sua sexualidade. O sexo protegido (com camisinha) oferece alternativas que talvez até agora você não tenha dado a menor bola.

Depressão e pesar

Muita gente, ao receber o diagnóstico de HIV+, tem a sensação de que vai morrer imediatamente. A maioria de nós pensa assim, não tem jeito. E é normal. Esse impacto inicial pode trazer várias sensações: é possível que você negue veementemente o resultado do exame, que você fique de mau humor, muito triste, chore, diminua a auto-estima, perca o apetite, o sono, o prazer e sinta que está perdendo o controle sobre as situações. Tudo isso faz parte do processo.

Uma coisa para a qual você precisa estar atento é se a vontade de morrer não é algo muito maior que a própria AIDS, que vez por outra ou sempre esteve presente na sua vida. Algumas pessoas possuem tendências suicidas e precisam de orientação profissional. Há casos em que as pessoas chegam a agir como se



estivessem se despedindo da vida, preparando o seu próprio velório. Faça uma análise sincera. Se você apresenta esse quadro, procure ajuda profissional. Mas se você achar que é algo passageiro, que surgiu mesmo em decorrência do diagnóstico positivo para o HIV, procure ter calma. Não deixe que isso se prolongue por muito tempo e o impossibilite de ter uma vida legal.

O que você pode fazer?

- Reconheça as reações emocionais que você está sentindo nesse momento da sua vida.
- Expresse as suas emoções. Tem gente que faz isso escrevendo, desenhando ou simplesmente desabafando. Se tiver vontade, não tenha vergonha de chorar. Isso pode aliviar.
- Evite sentir pena de si mesmo. Você, mais do que ninguém, precisa acreditar que é possível ser feliz. E nada de permitir que outras pessoas o discriminem ou o diminuam em razão do HIV. Você é uma pessoa que tem os mesmos direitos das demais.

- Evite abusar de bebidas alcoólicas e drogas e tomar remédios por conta própria. Isso pode piorar o seu quadro depressivo.
- Uma ação que comprovadamente ajuda é ser solidário, com você e com os outros. Dedique-se a trabalhos ou atividades que tragam o bem de todos.
- Lembre-se de que você tem o poder de fazer sua vida melhor, basta adequar-se à nova realidade. Você merece se sentir bem.
- Por mais difícil que possa parecer, estabeleça metas. Você chega lá.
- Tenha em mente que, na atualidade, aAIDS é tratável.

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.

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.

