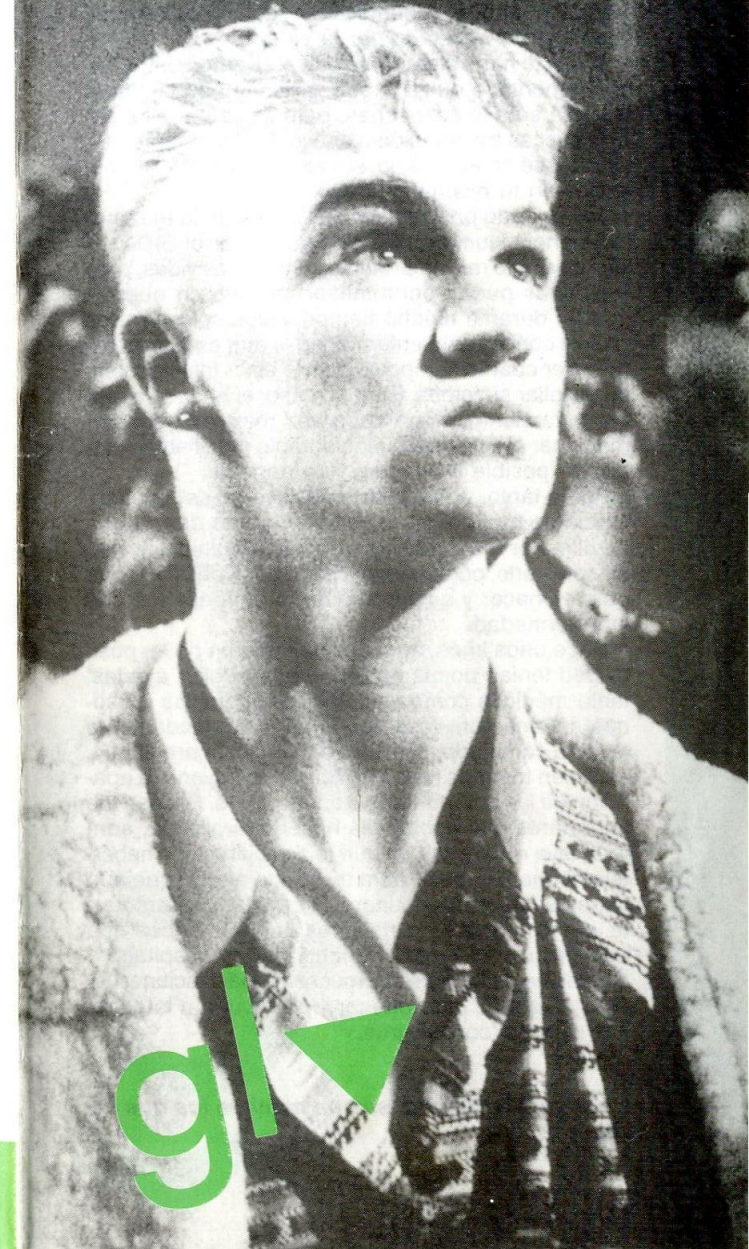


**NO ESTAS
SOLO...**



AHORA

QUE YA LO SABES...

Gais Positius es un grupo de hombres homosexuales que hemos tenido que afrontar un resultado positivo en la prueba de anticuerpos del VIH. Sabemos que ser positivo no es estar enfermo. Sabemos que la enfermedad, si se presenta, no es un camino sin salida. Sabemos que hay muchas cosas que se pueden hacer ante esta situación. Nos damos apoyo y trabajaremos juntos para aliviar y poner fin a la crisis del SIDA. Si te encuentras en nuestra situación, hace falta que la sepas: **NO ESTAS SOLO**. Ven, todos juntos lo conseguiremos más fácilmente.

Reuniones todos los viernes a partir de las 21 horas.

C/ Tallers 45, 2º 1ª

Información Tel: 318 26 10

Y si tienes cualquier duda

teléfono rosa
(93) 302 08 80



Viernes de 21 a 24 horas

gl coordinadora gai-lesbiana
gais positius

STOP SIDA recibe la colaboración de:

Ajuntament de Barcelona
Institut Municipal de la Salut

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

BUSCANDO APOYO

- La mayoría de nosotros hemos recibido en nuestra educación la idea del «individualismo feroz», lo que supone tener que afrontar las cosas por nosotros mismos. Pedir ayuda o buscar apoyo es considerado frecuentemente como una muestra de debilidad. En consecuencia, una respuesta muy común tras un resultado positivo en las pruebas de VIH, es apartarse un poco del mundo. Nos aislamos, ocultando nuestra nueva situación incluso a los amigos o seres más queridos. Esto es muy penoso.

- Es muy posible tener una actitud muy positiva como persona viviendo con el virus VIH, miles de personas lo están haciendo ahora mismo, pero es difícil, seguir viviendo una vida feliz y completa si quieres hacerlo totalmente solo.

- No es necesario que asumas esta nueva situación de una manera solitaria o en secreto. No eres el único que está atravesando por la misma situación. Hay organizaciones dispuestas a ayudarte. Entérate de quiénes son, qué ofrecen, y empieza a tomar decisiones acerca del tipo de apoyo que quieres o necesitas.

- Sólo el hecho de escuchar cómo otra persona ha afrontado un resultado positivo en las pruebas de VIH, puede ser suficiente para que te des cuenta de que la vida aún es positiva, y que todavía queda lugar para el amor y la alegría. Y quizá te sorprenderás al descubrir como tu aportación a un grupo de autoapoyo puede también ayudar a otros, porque cada vez puede ser una fuente de apoyo.

- Colectivos de autoapoyo como el **GRUPO DE GAYS SEROPOSITIVOS** son herramientas poderosas para aprender a convivir con este cambio en tu vida. Tenemos un teléfono al que puedes llamar los viernes a partir de las 21 horas, que es cuando nos reunimos para intercambiar impresiones, realizar diversas actividades y divertirnos juntos. El teléfono es el 302 08 80.

- Tan sólo recuerda que esos miles de personas que viven una vida normal con el virus, son personas que en su momento también buscaron esa ayuda que necesitaban. Ahora, no tiene sentido para muchos de nosotros afrontar esta situación sin compartir y sin apoyarnos mutuamente.

bién la vida de nuestros seres queridos.

- Si sientes esa pena en tu interior, debes permitirte expresarla de algún modo. Podrías intentar escribir como te sientes, o si puedes, permitirte llorar. Estos sentimientos son válidos y normales, e ignorarlos no va a hacer que desaparezcan.

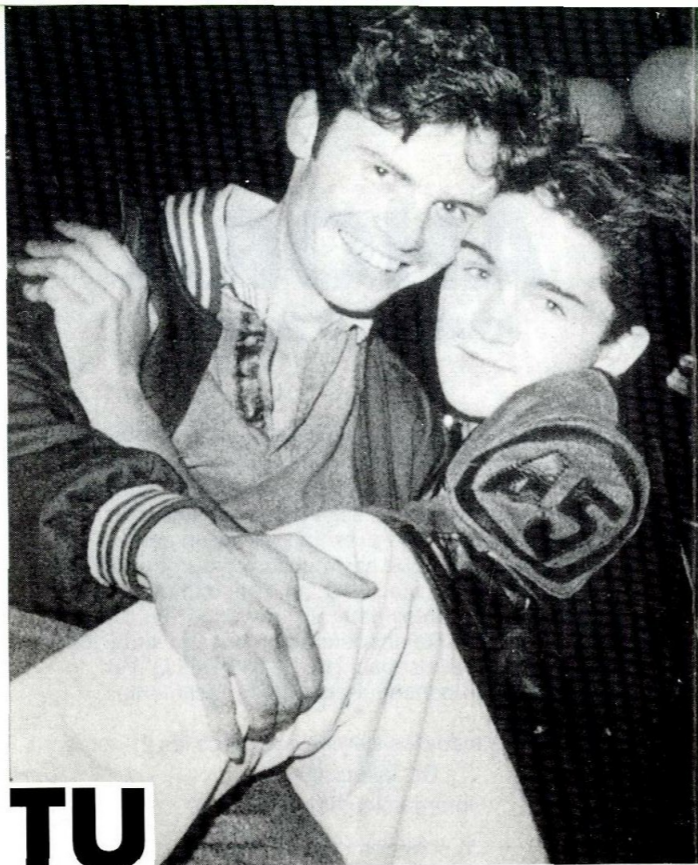
- También es probable que te sientas acomplejado en algunos aspectos. Quizá te atormente la idea de que nadie va a querer tocarte o amarte a partir de ahora, o quizá sientas que ahora eres menos atractivo por el hecho de ser seropositivo.

- **Tu eres aún una persona válida, capaz de dar y recibir amor.** Puedes tomar tus propias decisiones, relajarte, y disfrutar cada día. Esta nueva situación puede ser un reto y deberás encontrar nuevas formas de afrontar la vida cotidiana, pero de verdad ¡vale la pena!



...SOMOS MUCHOS...

- Los que estamos viviendo una nueva situación en nuestras vidas, desde que conocimos el resultado de los análisis. Hemos tenido momentos de desesperación, angustia, confusión e incluso pasotismo, pero hemos apostado por la vida.
- Quizá te has enterado de que eres seropositivo recientemente, o quizá lo sabes desde hace tiempo, o quizá sólo lo sospechas, pero es la primera vez que buscas información o apoyo. Es importante que sepas que no estás solo, somos muchos los que estamos en tu misma situación.
- Haber dado positivo por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) no significa tener el SIDA. El VIH es el reto más importante en nuestras vidas, pero este virus puede permanecer inactivo en nuestro cuerpo durante mucho tiempo. Hace sólo 10 años que se conoce esta enfermedad, y aún es pronto para saber cuánto tiempo se puede estar infectado sin desarrollar síntomas. En todo caso, el hecho de que los tratamientos sean cada vez mejores permiten mantener el virus inactivado durante más tiempo, haciendo posible llevar una vida normal.
- Por lo tanto, un resultado positivo no es una sentencia de muerte, es importante que te des cuenta de ello. Por triste que haya sido el resultado es mejor conocerlo, porque entonces puedes decidir lo que quieres hacer y actuar en contra del desarrollo de la enfermedad.
- Hace unos años, aquellos que sabían de su positividad tenían pocas opciones para recibir ayudas, tanto médicas como psicológicas. Aquellas personas se sintieron desamparadas. Afortunadamente esto ha cambiado, ahora se sabe más sobre el VIH, y existen muchos tratamientos para prevenir la aparición de las enfermedades oportunistas. Por eso fue importante que decidieras hacerte la prueba, aunque haya momentos en que te arrepientas de habértela hecho. Es mejor para ti saberlo ahora, que aún tienes tiempo para luchar contra ella, que enterarte, como muchos de nosotros, cuando tienes una complicación y recibir la noticia en el hospital.
- También se han creado muchas organizaciones en todo el mundo para ofrecer y dar ayuda a la gente que convive con el virus.

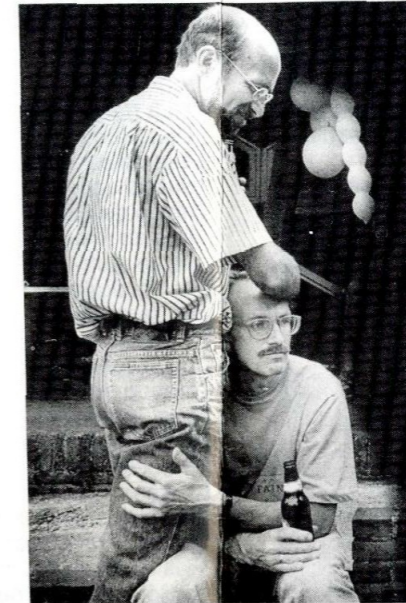


TU ESTADO EMOCIONAL

- Tus sentimientos actuales son perfectamente lógicos. Rabia, miedo, culpa, confusión o depresión, todas ellas son reacciones naturales a la nueva situación que debes afrontar. Hay muchas maneras de evitar sentirse desbordados por esos sentimientos. Un primer paso más aceptarlos. A menudo una reacción bastante común consiste en sentirse totalmente bloqueado o en blanco, parece que no seas capaz de sentir nada. No te sorprendas por ello; permítete no sentir nada. Los demás sentimientos aparecerán pronto de una manera natural. Esta es una de las maneras para superar este primer estado. Si te sientes cabreado, es normal; tienes razones de peso. El virus está intentando cambiar tu vida. Es lógico que de alguna manera intentes expresar tu rabia. Si sientes miedos, afróntalos.
- Estás pensando en cosas que harían sentir miedo a cualquiera. TIENES TODO EL DERECHO DEL MUNDO A SENTIRTE COMO TE SIENTES. No seas demasiado duro contigo mismo, ni te sientas obligado a ello. No tienes que demostrarte nada.

MIEDO A LA ENFERMEDAD Y A LA MUERTE

- Casi todo el mundo tiene miedo de enfermarse o morir. Habrás pensado que la muerte normalmente afecta a las personas ancianas y lejanas a ti. Seguramente nunca te habías planteado la posibilidad de tu propia muerte. Ahora de repente tienes que enfrentarte al virus, y tu muerte irrumpe en tu vida como una posibilidad real.
- Tu reacción a la posibilidad de enfermarse o morir puede seguir dos caminos bien distintos. Puedes decidir que definitivamente vas a seguir viviendo, y que no va a haber forma de que el virus te ataque. Esto es una forma de lo que llamamos NEGACION. Si te encuentras en esta situación, trata de mantener en tu mente que es bueno tener esperanza para continuar viviendo.
- Sin embargo, esta actitud de negación puede resultar peligrosa si te hace vivir al margen de los cuidados médicos o te priva de cuidarte lo suficiente.
- La otra forma que puedes escoger para afrontar los temas de la enfermedad y la muerte es pensar que vas definitivamente a morir a causa de ello, y que no hay nada que tú puedas hacer para evitarlo. Si sigues por este camino, es posible que empieces a fantasear con tu enfermedad y muerte en manos del SIDA. Debes tener en cuenta que hay mucha gente seropositiva que vive de una manera productiva y feliz, y tú puedes estar entre ellos, si así lo eliges. Está bien que pienses en las posibles consecuencias de la infección, pero no hastas el punto que te impida vivir el presente de una manera normal. Algo que puede ayudarte es recordar que TODOS vamos a morir, pero este hecho no impide que la gente viva EL HOY de una manera totalmente normal.



- Si hay algo cierto, es que una vez has dado positivo en las pruebas de VIH, no puedes dejar de saberlo. Para bien o para mal, tu vida a partir de ahora será diferente en algunos aspectos. Quizás estés experimentando grandes sentimientos de pérdida. Quizá sientes que ciertas áreas de tu vida están ahora en manos de los médicos, compañías de seguros, o en los resultados de unos análisis. Esto puede hacerte sentir que tienes menos control sobre tu vida y puedes crearte una gran ansiedad. Has de saber lo siguiente: no has de abandonar el control de tu vida.
- Informándote y decidiendo lo más conveniente para ti, pronto te darás cuenta de que eres todavía la misma persona que fuiste.
- Es TU vida, TU cuerpo, TU salud y no importa lo buenas que sean las intenciones de tu familia, amigos e incluso tu médico, ellos no tienen derecho a tomar control sobre tu vida. Tómate tiempo para decidir lo que quieres hacer, y entonces hazlo.
- Es probable que veas cómo muchas

prioridades en tu vida están cambiando rápidamente. Si estás considerando hacer mayores cambios en tu vida, asegúrate bien de lo que haces.

- Mucha gente seropositiva ha realizado grandes cambios en su modo de vivir. Muchos han dejado malos hábitos como la bebida o el tabaco. Otros han abandonado malas relaciones o han dejado puestos de trabajo que realmente odiaban.
- Hay quienes se culpan a sí mismos por el hecho de ser seropositivos. Esta clase de culpabilidad y odio hacia uno mismo puede ser muy destructiva. No importa si te contagiaste por contacto sexual, drogas, transfusión de sangre, o de cualquier otro modo, seguramente no fuiste intencionalmente a infectarte de VIH, entonces ¿por qué te culpas a ti mismo? No tienes por qué torturarte de este modo.
- Pena o una inmensa tristeza, son algunas de las emociones que la mayoría de seropositivos experimentamos en algún momento. Quizás sientas pena de tí mismo, pensando en la posibilidad de tu propia suerte. Para muchos de nosotros, este virus no está tan sólo afectando nuestras vidas, sino tam-

No tienes que luchar tú sólo, somos muchos los que estamos junto a ti.

vida de les nostres persones estimades.

- Si sents aquesta pena al teu interior, deus permetre-te expressar-la d'alguna manera. Podries intentar escriure com et sents, o si pots, permetre-te plorar. Aquests sentiments són vàlids i normals, i ignorar-los no farà que desapareguin.

- També és probable que et sentis acomplexat en alguns aspectes. Potser t'atormenti la idea de que ningú voldrà tocar-te o estimar-te a partir d'ara, o potser sentis que ara ets menys atractiu pel fet de ser seropositiu.

- **Tu ets encara una persona vàlida, capaç de donar i rebre amor.** Pots prendre les teves pròpies decisions, relaxar-te i disfrutar cada dia. Esta nova situació pot ser un repte i deuràs trobar noves formes d'afrontar la vida cotidiana, però de veritat, val la pena!



BUSCANT SUPORT

- La major part de nosaltres hem rebut en la nostra educació la idea de «l'individualisme ferotge», el que suposa haver d'afrontar les coses per nosaltres mateixos. Demanar ajuda o buscar suport és considerat sovint com una mostra de debilitat. En conseqüència, una resposta molt normal després d'un resultat positiu en les proves de VIH, és apartar-se una mica del món. Ens aïllem, ocultant la nostra nova situació inclús als amics o a les persones més estimades. Això és molt penós.

- És molt possible tenir una actitud molt positiva com persona vivint amb el virus VIH, milers de persones ho estan fent ara mateix, però és difícil seguir vivint una vida feliç i completa si vols fer-lo totalment sol.

- No és necessari que assumeixis aquesta nova situació d'una manera solitària o secreta. No ets l'únic que està travessant per la mateixa situació. Hi han organitzacions disposades a ajudar-te. Assabenta't de qui són, qué ofereixen, i comença a prendre decisions acerca del tipus de suport que vols o necessites.

- Només el fet d'escoltar com una altra persona ha afrontat un resultat positiu en les proves de VIH, pot ser suficient per a que t'adonis de que la vida encara és positiva, i que encara queda lloc per a l'amor i pel goig. I potser et sorprendràs al descobrir com la teva aportació a un grup de auto-recolçament pot també ajudar a d'altres, perquè cada veu pot ser una font de suport.

- Colectius de autorecolçament com el GRUP DE GAIS SEROPOSITIUS són eines poderoses per aprendre a conviure amb aquest canvi en la teva vida. Tenim un telèfon al que pots trucar els divendres a partir de les 21 hores, que és quan es reunim per a intercanviar impressions, realitzar activitats i divertir-nos junts. El telèfon és el 302 08 80.

- Només recorda que aquells milers de persones que viuen una vida normal amb el virus, són persones que en el seu moment també van buscar el suport que necessitaven. Ara, no té sentit per a molts de nosaltres afrontar aquesta situació sense compartir i sense donar-nos suport mútuament.

ARA QUE JA HO SAPS...

Gais Positius és un grup d'homes homosexuals que hem hagut de fer front a un resultat positiu en la prova d'anticossos de l'VIH. Sabem que ser positiu no és estar malalt. Sabem que la malaltia, si es presenta, no és un camí sense sortida. Sabem que hi ha molt que es pot fer davant d'aquesta situació. Ens donem suport i treballem junts per alleujar i posar fi a la crisi de la SIDA. Si et trobes en la nostra situació, cal que ho sàpigues: **NO ESTAS SOL**. Vine, fent pinya sera molt més fàcil.

Trobades cada divendres a partir de les 21 hores.

C/. Tallers 45, 2^{on} 1^a
Informació 318 26 10

I si tens qualsevol dubte

telèfon rosa
(93) 302 08 80



Divendres de 21 a 24 hores

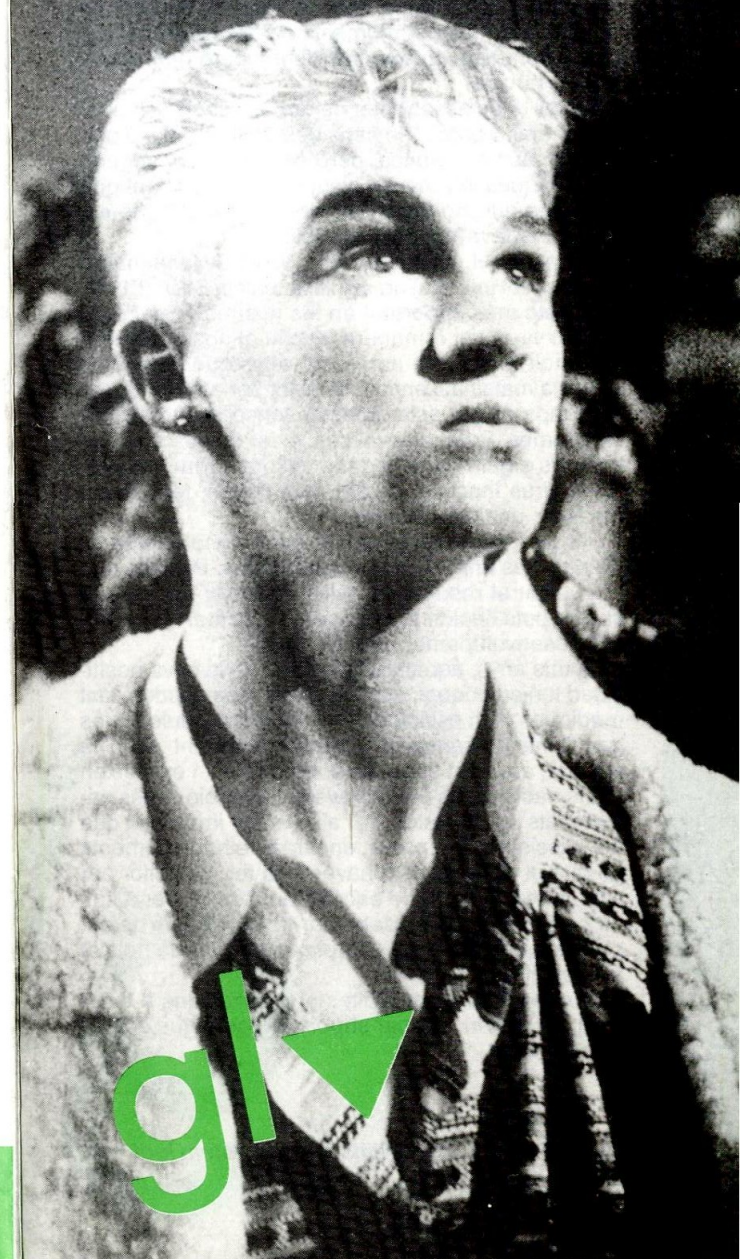
gl ▼ coordinadora gai-lesbiana
gais positius

STOP SIDA reb la col·laboració de:

Ajuntament de Barcelona
Institut Municipal de la Salut

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

NO ESTÀS SOL...



SOM MOLTS...

- Els que estem vivim una nova situació a les nostres vides, des de que vam conèixer el resultat de l'anàlisi. Hem passat moments de desesperació, angouxa, confusió i inclús pasotisme, però hem apostat per la vida.

- Potser t'has assabentat de que ets seropositiu recentment, o potser ho saps des de fa temps, o potser només ho sospites, però és la primera vegada que busques informació o suport. És important que sàpigues que no estàs sol, som molts els que estem en la teva mateixa situació.

- Haber donat positiu per VIH (Virus de la Immuno-deficiència Humana) no significa tenir la SIDA. El VIH és el reto més important en les nostres vides, però aquest virus pot romandre inactiu al nostre cos durant molt temps. Fa només 10 anys que es coneix aquesta malaltia, i encara és aviat per a saber quant de temps es pot estar infectat sense desenvolupar símptomes. En qualsevol cas, el fet de que els tractaments siguin cada vegada millors permet mantenir el virus inactivat durant més temps, fent possible tenir una vida normal.

- Per tant, un resultat positiu no és una sentència de mort, és important que te n'adonis. Per trist que hagi estat el resultat és millor conèixer-ho, perquè llavors pots decidir el que vols fer i actuar en contra del desenvolupament de la malaltia.

- Fa uns anys, aquells que sabien de la seva positivitat tenien poques opcions per a rebre ajudes, tant mèdiques com psicològiques. Aquelles persones es van sentir deseparats. Afortunadament això ha canviat, ara hom sap més sobre el VIH, i existeixen molts tractaments per a prevenir l'aparició de les enfermetats oportunistes. Per això va ser important que decidissis fer-te la prova, encara que hagi moments en que et penedeixis d'haver-te-la fet. És millor per a tu saber-ho ara, que encara tens temps per a lluitar contra ella, que assabentar-te, com molts de nosaltres, quan tens una complicació i rebre la notícia a l'hospital.

- També s'han creat moltes organitzacions a tot el món per a oferir i donar suport a la gent que conviu amb el virus.

No has de lluitar tot sol, som molts els que estem junt a tu.



EL TEU ESTAT EMOCIONAL

- Els teus sentiments actuals són perfectament lògics. Ràbia, por, culpa, confusió o depressió, totes aquestes són reaccions naturals a la nova situació que deus afrontar. Hi han moltes maneres d'evitar sentir-se desbordat per aquests sentiments. Un primer pas és acceptar-los. Sovint una reacció gaire comú consisteix en sentir-se totalment bloquejat o en blanc, sembla que no siguis capaç de sentir res. No et sorprenguis per allò; permet-te no sentir res. La resta de sentiments apareixeran aviat d'una manera natural. Aquesta és una de les maneres per a superar aquest primer estat. Si et sents cabrejat, es normal; tens raons de pes. El virus està intentant canviar la teva vida. És lògic que d'alguna manera intentis expressar la teva ràbia. Si sents pors, afronta-les.

- Estàs pensant en coses que farien sentir por a qualsevol. TENS TOT EL DRET DEL MÓN A SENTIR-TE COM ET SENTIS. No siguis massa dur amb tu mateix, ni et sentis obligat a allò. **No has de demostrar-te res.**

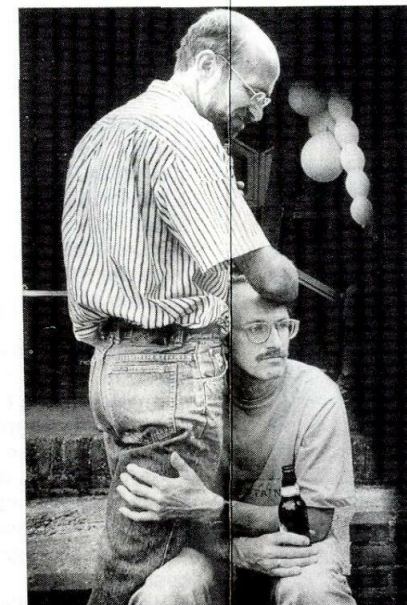
POR A LA MALALTIA I A LA MORT

- Gairebé tot el món té por d'emmalaltir o morir. Hauràs pensat que la mort normalment afecta a les persones velles i llunyanes a tu. Segurament mai t'havies plantejat la possibilitat de la teva pròpia mort. Ara de sobte has d'enfrontar-te al virus, i la teva mort irromp en la teva vida com una possibilitat real.

- La teva reacció a la possibilitat d'emmalaltir o morir pot seguir dos camins molt diferents. Pots decidir que definitivament vas a continuar vivint, i que no va a haver forma de que el virus t'ataqui. Això és una forma del que anomenem NEGACIÓ. Si et trobes en aquesta situació, trata de mantenir en la teva ment que és bo tenir esperança per a continuar vivint.

- Tanmateix, aquesta actitud de negació pot resultar perillosa si et fa viure al marge de les cures mèdiques o et priva de curar-te lo suficient.

- L'altra forma que pots escogir per a afrontar els temes de la malaltia i la mort és pensar que vas definitivament a morir a causa d'allò, i que no hi ha res que tu puguis fer per a evitar-ho. Si segueixes per aquest camí, és possible que comencis a fantasiar amb la teva malaltia i mort en mans de la SIDA. Deus tenir present que hi ha molta gent seropositiva que viu d'una manera productiva i feliç, i tu pots estar entre ells, si així ho tries. Està bé que pensis en les possibles conseqüències de la infecció, però no fins al punt que t'impideixi viure el present d'una manera normal. Quelcom que pot ajudar-te és recordar que tothom ha de morir algun dia, però aquest fet no impideix que la gent visqui L'AVUI d'una manera totalment normal.



- Si hi ha quelcom cert, és que una vegada has donat positiu en las proves de VIH, no pots deixar de saber-ho. Per a bé o per a mal, la teva vida a partir d'ara serà diferent en alguns aspectes. Potser estiguis experimentant grans sentiments de pèrdua. Potser sents que certes àrees de la teva vida estan ara en mans dels metges, companyies de segurs, o en els resultats d'unes anàlisis. Això pot fer-te sentir que tens menys control sobre la teva vida i pot crear-te una gran ansietat. Has de saber el següent: no has d'abandonar el control de la teva vida.

- Informant-te i decidint el més convenient per a tu, aviat t'adonaràs de que ets encara la mateixa persona que vas ser.

- És la TEVA vida, el TEU cos, la TEVA salut i no importa lo bones que siguin les intencions de la teva família, amics i inclús el teu metge, ells no tenen dret a prendre control sobre la teva vida. Pren-te temps per a decidir el que vols fer, i llavors fes-lo.

- És probable que vegis com moltes prioritats en la teva vida estan canviant ràpidament. Si estàs considerant fer majors canvis en la teva vida, assegura't bé del que fas.

- Molta gent seropositiva ha realitzat grans canvis en la seva manera de viure. Molts han deixat hàbits dolents com la beguda o el tabac. D'altres han abandonat relacions dolentes o han deixat llocs de treball que realment odiaven.

- Hi han els que es culpen a si mateixos pel fet de ser seropositius. Aquesta classe de culpabilitat i odi vers un mateix pot ser molt destructiva. No importa si et vas contagiar per contacte sexual, drogues, transfusió de sang, o de qualsevol altra manera, segurament no vas anar intencionadament a infectar-te de VIH, llavors per què et culpes a tu mateix? No has de torturar-te d'aquesta manera.

- Pena o una immensa tristesa, són algunes de les emocions que la majoria de seropositius experimentem en algun moment. Potser sentis pena de tu mateix, pensant en la possibilitat de la teva pròpia mort. Per a molts de nosaltres, aquest virus no està només afectant les nostres vides, sinó també la