



iM

VIH Y DUELO



El duelo es un proceso de adaptación emocional en el ser humano. A través de este fenómeno, damos sentido a las pérdidas y algunos eventos vitales estresantes (muerte, pérdida de una pareja o un trabajo, marcharse de un lugar...)



¿Por qué se produce entonces la recibir el diagnóstico de VIH?

Se produce un duelo anticipado o duelo por pérdida de la condición anterior. Debido a la anticipación de consecuencias negativas, prejuicios y creencias heredadas y alimentadas desde la década de los 80; época en la que comenzó la construcción del estigma sobre el VIH y las personas que viven con el virus.



El duelo se divide en las siguientes **etapas**: negación, ira, negociación, tristeza y aceptación. Estas no se atraviesan linealmente (de principio a fin y sin retrocesos), sino en espiral; es decir, a veces se atraviesa de nuevo alguna fase o se reviven pensamientos/emociones de fases anteriores.



Algunas de las reacciones psicológicas concretas más frecuentes al recibir un diagnóstico de VIH, integrarlo y elaborar este duelo son:

- Miedo y preocupaciones sobre el futuro de la propia salud, las relaciones sociales, románticas y/o sexuales.
- Culpa, vergüenza, baja autoestima.
- Tristeza, ansiedad, apatía...



¿Te sientes identificade? ¿Has vivido alguna de estas situaciones? ¿Las vives actualmente?

Si la respuesta es sí, aquí tienes algunas claves para afrontar proactivamente estas situaciones y el duelo por el diagnóstico:



¿Qué sé sobre VIH? ¿Qué me preocupa? ¿Qué creo acerca del virus? La búsqueda y asimilación de información para contrastar y resolver las preocupaciones es crucial. Realizar un aprendizaje forma parte del duelo.



¿Qué estoy sintiendo? La expresión emocional es vital también en la elaboración de este proceso. Puede hacerse escribiendo, hablando con personas de confianza, con otras personas con VIH (mentores) o personas profesionales. ¡Busca tu manera!



No estás sola/o en este proceso, y es importante que te lo demuestres buscando apoyo, en un entorno que percibas como seguro (otras personas con VIH, familia, amigos, profesionales).



¿Tienes alguna duda? ¿Crees que necesitas acompañamiento en alguna de estas situaciones?

Esríbenos a salud@imaginamas.org