

Índice

1. Bienestar emocional, salud mental y VIH	1
2. Bienestar emocional	1
3. Salud mental	2
4. Apoyo profesional.....	3
5. Problemas de salud mental	5
Malestar emocional.....	5
Ansiedad	8
Depresión	9
Tratamiento de la depresión	13
Adicción.....	15
Trastorno de estrés postraumático.....	16
Demencia	17
Manía.....	19
6. Tratamientos para los problemas de salud mental.....	19
7. Efectos adversos del tratamiento para el VIH y salud mental	20
8. El cuidado de tu salud mental y emocional ..	22
Cuidarte.....	22
Hablar con otras personas.....	23
9. Apoyar a alguien con problemas emocionales o mentales	24
Ofrecer apoyo	24
Satisfacer tus propias necesidades	24
10. Dónde encontrar consejo y apoyo para los problemas emocionales y de salud mental	25
Guía para encontrar un terapeuta	25
11. Resumen.....	26