



Corporació  
**Parc Taulí**

# Vivint amb VIH/SIDA: II Jornades de promoció de la salut i qualitat de vida per a persones amb VIH/SIDA

## Taula rodona:VIH/Sida i Salut Mental

# Aspectes Psicològics

**Montserrat Bernaus Martí**  
**Corporació Sanitària Parc**  
**Taulí.Sabadell**



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis



Albada  
Centre Socio-sanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí

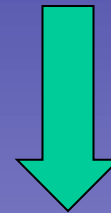


Corporació  
**Parc Taulí**

# DIAGNÒSTIC



## REACCIONS EMOCIONALS I PSICOLÒGIQUES



### IMPACTE

### ANSIETAT, DEPRESSIÓ

### PORS, EMOCIONS, SENTIMENTS DIFÍCILS

### SÍMPTOMES EMOCIONALS, TRASTORNS



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis



Albada  
Centre Sociosanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí



Corporació  
Parc Taulí

# Què hi podem fer ?

**Donar-se temps per poder fer procés d'adaptació**

**Recolzar-se en persones de la vostra confiança**

**Cercar informació veraç**

**Aprendre i practicar tècniques per disminuir ansietat i estrès**

**Incrementar habilitats i tècniques específiques: estratègies d'afrontament, autoinstruccions, maneig d'emocions, resolució de problemes, relaxació, etc..**

**Demandar ajut professional**



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis

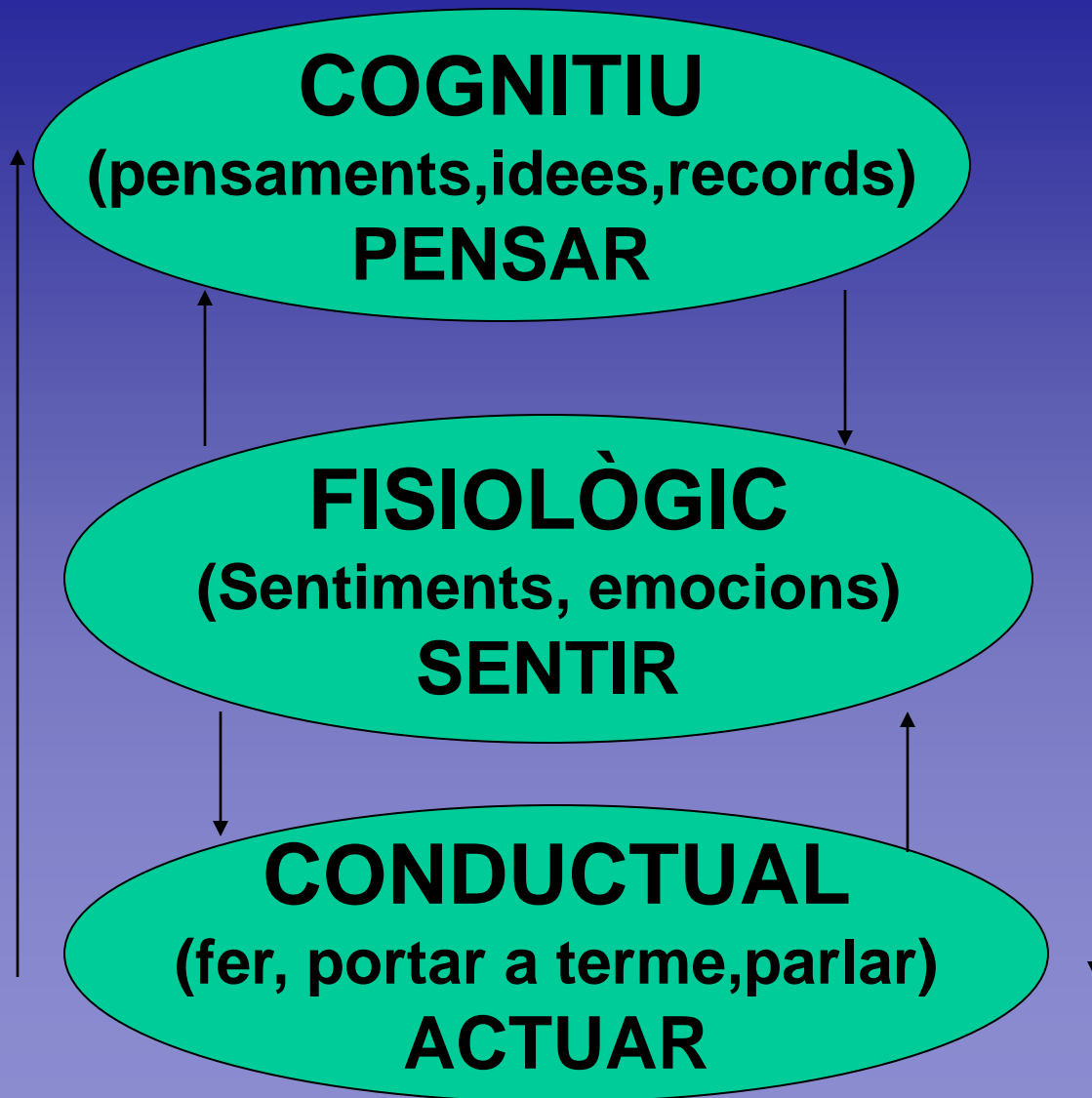


Albada  
Centre Socio-sanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí

# Model explicatiu de interacció entre diferents nivells de resposta



Corporació  
Parc Taulí



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis



Albada  
Centre Sociosanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí

# Respostes pertorbadores més freqüents en els tres nivells

- /// A nivell cognitiu:
  - /// Anticipar conseqüències negatives
  - /// Treure conclusions sense base suficient
  - /// Magnificar els esdeveniments negatius
  - /// Menysvalorar els esdeveniments positius
  - /// Reiterar sentiments de culpa, idees d' indefensió

(font:Dr.R.Bayés”Sida y psicologia”)



Corporació  
Parc Taulí



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis



Albada  
Centre Socio-sanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí

# Respostes pertorbadores més freqüents en els tres nivells (Continuació)

## A nivell fisiològic:

Increment del ritme cardíac

Increment de la transpiració

Increment de la tensió muscular

Increment de la sensació de cansament

## A nivell conductual:

Plors

Increment de verbalitzacions relacionades amb símptomes físics

Disminució de les activitats lúdiques, sexuals



Corporació  
Parc Taulí



Hospital  
de Sabadell



UDIAT  
Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran  
Centre de Serveis



Albada  
Centre Socio-sanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí

# Exemples d'estratègies específiques

A nivell cognitiu:

Eliminar errors d'informació

Prevenir l'aparició de respostes indesitjables

Incrementar la sensació de control

Millorar l'autoestima

Administrar-se mentalment missatges i reforços positius



## A nivell fisiològic:

Aprendre i practicar tècniques de respiració i relaxació

## A nivell conductual:

Practicar activitats gratificants

Canvis en els comportaments i hàbits per cuidar-se

Millorar les habilitats de comunicació





Corporació  
Parc Taulí

# No es fàcil conviure amb una malaltia crònica

fer un procés d'adaptació i acceptació

afrontar les dificultats

aprendre a conviure amb la malaltia

I molt més.....

**QUALITAT DE VIDA**



Hospital  
de Sabadell



UDIAT

Centre Diagnòstic



Sabadell  
Gent Gran

Centre de Serveis



Albada

Centre Socio-sanitari



Serveis  
d'Atenció Primària  
Parc Taulí