



2018-10-10 12:29 CEST

## Mental hälsa för personer som lever med hiv

**I dag är det Världsdagen för mental hälsa och det vill vi på Hiv-Sverige uppmärksamma. Flera studier visar på att många personer som lever med hiv känner oro och är rädda för att berätta, vilket leder till sämre livskvalitet. Flera personer får biverkningar av hivmedicin som påverkar det mentala negativt. Det är något vi måste prata om och förändra.**

Att leva med en kronisk sjukdom kan på många sätt påverka ens välbefinnande, både fysiskt och psykiskt. Att dessutom leva med en kronisk sjukdom som är starkt kopplat till socialt stigma, kan vara väldigt betungande mentalt. Biverkningar av hivmediciner dämpas oftast efter ett tag

in i behandlingen, men inte alltid och inte för alla – sömnproblem, oro, koncentrationssvårigheter och depression är biverkningar som påverkar det mentala. Många studier visar att livskvalitet och mental hälsa är sammanlänkat och korrelerar med varandra, det är viktigt att uppmärksamma, för att främja en så god hälsa och livskvalitet som möjligt.

Att behandla hiv handlar inte längre bara om att se till att få ett långt liv, utan även ett liv med god livskvalitet!

När vi pratar om mental hälsa måste vi även prata om stigma. Alla personer som lever med hiv ska tryggt kunna vara öppna med sin hivstatus och inte vara orolig för att bli utsatt för diskriminering eller stigmatisering. I dag har vi större kunskap om hiv än på 80-talet. Vi vet att välbehandlad hiv inte överförs och att en hivdiagnos inte behöver betyda ett kort liv. Vi vet även hur hiv överförs och hur det INTE överförs, men trots det så är hiv fortfarande en stigmatiserad sjukdom. Det är många som lever med hiv som upplever att det är svårt att kunna vara som en är, som har oro över att våga berätta om sin hivstatus och för allmänhetens attityder, men även för diskriminering. Studier visar hur upplevd stigma, oro och hopplöshetskänslor som är relaterade till hiv ger en lägre självskattad livskvalitet, som påverkar både fysisk funktion som psykiskt välbefinnande negativt.

Personal inom vård och omsorg behöver vara uppmärksamma på och prata om psykiska biverkningar som hivmediciner kan ha. Men även känslor och tankar som inte rör biverkningar, utan som kan komma efter ett besked eller när som helst i livet, måste uppmärksammas och uppmuntras att prata om. En trygg miljö fri från stigma och fördomar måste skapas, såväl i vården som bland allmänheten.

Genom att granska lagar och riktlinjer samt att utbilda och arbeta med synliggörande av personer som lever med hiv arbetar vi på Hiv-Sverige mot stigmatisering och diskriminering av personer som lever med hiv.

---

Hiv-Sverige är en nationell patientorganisation för alla som lever med hiv och alla som berörs av hiv i Sverige vi arbetar med påverkan, rättigheter och prevention.

*För och av personer som lever med hiv, sedan 1990*

[Hiv-Sverige på webben](#)

[Hiv-Sverige på Facebook](#)

## Kontaktpersoner



### **Sören Juvas**

Presskontakt

Ombudsman

Talesperson

[soren.juvas@hiv-sverige.se](mailto:soren.juvas@hiv-sverige.se)

0707737884

0709525132