

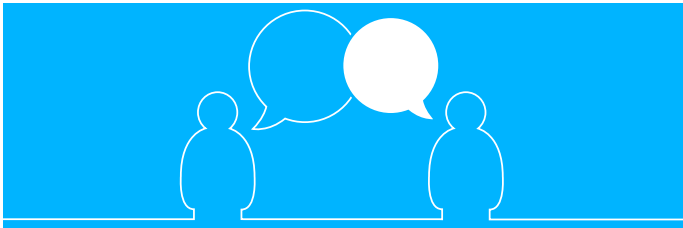
ABOUT HIV

ემოციური სიჯანსაღე და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

ემოციური სიჯანსაღე და ფსიქიკური ჯანმრთელობა ყველასათვის მნიშვნელოვანია. რთული პერიოდი შეიძლება ყველა ადამიანის ცხოვრებაში დადგეს, თუმცა ზოგჯერ განსაკუთრებით მძიმეა სირთულეებთან გამკლავება.

აივ-ის მაგვარი სერიოზული დაავადების დადგენა და მასთან ერთად ცხოვრება დიდ ემოციურ ზეგავლენასთან და აივ-თან დაკავშირებულ სტიგმასთან ასოცირდება.

მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანების საკმაოდ დიდი რაოდენობა წარმატებით უმკლავდება აივ-თან დაკავშირებულ სტრესს, კვლევები აჩვენებს, რომ აივ-ინფიცირებულებს, როგორც ჯგუფს აქვს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების უფრო მაღალი მაჩვენებლები, ვიდრე ზოგადად მოსახლეობას. ეს პრობლემები შეიცავს დეპრესიას და შფოთვას.



იზოლირების შეგრძნებამ შეიძლება გამოიწვიოს ან გაამძაფროს სულიერი ტანჯვა. ემოციური სიჯანსაღის შესანარჩუნებლად მნიშვნელოვანია მოიძიოთ თვენთვის მოსახერხებელ ფორმატში სხვა ადამიანებთან ინტერაქციის გზები.

სასარგებლო და სახალისო აქტივობებში მონაწილეობა ხელს უწყობს კეთილდღეობის შეგრძნებას. მნიშვნელოვანია, რომ გქონდეთ თქვენთვის მიმზიდველი და სასარგებლო ინტერესები.

ზოგი მიიჩნევს, რომ რწმენა და სულიერება არის სიმშვიდის და სტიმულირების მნიშვნელოვანი წყარო. სტრესის და სიმართვის შეგრძნების შემცირებაში თქვენ შეიძლება დაგემხმაროთ ლოცვა, მედიტაცია, მშვიდი ფიქრები.

დეპრესია და შფოთვა

დროდადრო ნებისმიერმა შეიძლება იგრძნოს თავი უბედურად, მოწყენილად, ყველაფრის გამო გადაღლილად. ეს გრძნობები, როგორც წესი, ერთ ან ორ კვირაზე მეტი არ გრძელდება, და მათ არ აქვთ დიდი ზეგავლენა ჩვენს ცხოვრებაზე. თუმცა, როდესაც ეს გრძნობები დიდი ხნის განმავლობაში გრძელდება და ზეგავლენას ახდენს ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე კარგი იქნება პროფესიონალების დახმარების მიღება.

ექიმები ასეთ მდგომარეობას დეპრესიას უწოდებენ, იგი საკმაოდ გავრცელებულია ზოგად მოსახლეობაში, მაგრამ უფრო მეტად ახასიათებს აივ-ით ინფიცირებულ პირებს.

თუ თქვენ დაგიდგინდათ დეპრესია, სავარაუდოდ თქვენი ექიმი გამოგიწერთ ანტიდეპრესენტებს, მედიკამენტებს, რომელიც ამსუბუქებს დეპრესიის სიმპტომებს ტვინის იმ ქიმიურ ნივთიერებებზე ზემოქმედების გზით, რომელიც მოქმედებს ჩვენს გუნება-განწყობასა და ქცევაზე.

სხვა გავრცელებული პრობლემა არის შფოთვითი აშლილობები, სხვა სიტყვებით, პანიკის და წუხილის შეგრძნება. ხშირად აღნიშნავენ ისეთ სიმპტომებს, როგორცაა ოფლიანობა, გულისცემის და სუნთვის აჩქარება. თქვენთვის სასარგებლო შეიძლება იყოს შფოთვის და მისი მიზეზების შესახებ თქვენს ექიმთან, კონსულტანტთან ან მეგობართან საუბარი.

პრობლემებთან გამკლავება

საუბრები თქვენს შეგრძნებებსა და გრძნობების შესახებ საყვარელ ადამიანთან, მეგობართან ან აივ-ით ინფიცირებულ სხვა პირთან შეიძლება დიდი შვების მომტანი იყოს. აივ-ის მქონე სხვა ადამიანებმა შესაძლოა უკვე განიცადეს მსგავსი პრობლემები და მათ შეუძლიათ მხარდაჭერა, რომელსაც თქვენ პროფესიონალები ვერ შემოგთავაზებენ.

შემაწუხებელ ფიქრებთან და გრძნობებთან გამკლავებასა და მათ გააზრებაში თქვენ დაგეხმარებათ პროფესიონალი ფსიქოლოგი ან კონსულტანტი.

www.pro-vich.info და www.about-hiv.info შემუშავება შესაძლებელი გახდა იანსენისგან (Janssen) მიღებული გულუხვი დახმარების წყალობით. დამფინანსებელს აღარ განუხორციელებია კონტროლი საიტების შინაარსზე. ამ საიტზე მოცემული ინფორმაცია გამიზნულია სამედიცინო მუშაკისგან მიღებული კონსულტაციის მხარდაჭერისათვის და არა მისი ჩანაცვლებისათვის. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან სამედიცინო გუნდის რომელიმე წევრს მოცემული ინფორმაციის თქვენს კონკრეტულ შემთხვევასთან მისადაგების

მიზნით. თანამშრომლობა: NAM aidsmap, European AIDS Treatment Group, Aids Action Europe, East Europe & Central Asia Union of PLWH and ITPCRU-ს (The Treatment Preparedness Coalition) შორის.

მეტი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com UK Charity რეგისტრაციის ნომერი: 1011220

ABOUT HIV

ემოციური სიჯანსაღე და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

მკურნალობის გარეშე დარჩენილი

აივი და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

თუ არ ხდება აივი-ის მკურნალობა, იმუნური სისტემა სუსტდება (CD4 უჯრედების ძალიან დაბალი დონე). ასეთ გარემოებებში, აივი-მა შეიძლება დემენცია გამოიწვიოს. დემენცია შეიძლება განვითარდეს იმ პირებში, ვინც უკვე მძიმედ არის დაავადებული, მაგალითად აივი-ის დაგვიანებული დიაგნოზირებისას და უკიდურესად იშვიათად ფიქსირდება იმ ადამიანებში, ვინც გადის აივი-ის მკურნალობის კურსს.

აივი-თან დაკავშირებული დემენციის სიმპტომები შეიძლება შეიცავდეს აზროვნების დარღვევებს (მეხსიერების და კონცენტრაციის უნარის დაკარგვა), ქცევის ცვლილებებს (ინტერესის დაკარგვა, ბავშვური ქცევა), მოძრაობასთან და კოორდინაციასთან დაკავშირებული პრობლემები (მაგ. ბალანსის დაკარგვა). შესაძლებელია სიმპტომების მართვა აივი-ის საწინააღმდეგო ეფექტური მკურნალობის მეშვეობით.

აივი-ის მედიკამენტების გვერდითი

მოვლენები და ფსიქიკური

ჯანმრთელობა

ზოგიერთმა ანტირეტროვირუსულმა მედიკამენტმა შეიძლება იქონიონ ზემოქმედება თქვენს ემოციურ სიჯანსაღეზე და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ყურადსაღებია, რომ ეფავირენზმა შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია, უძილობა, უჩვეულო სიზმრები.

ხშირად ეს სიმპტომები მცირდება და ქრება მკურნალობის დაწყებიდან დაახლოებით ერთი კვირის განმავლობაში. მაგრამ თუ სიმპტომები არ ქრება და ართულებს თქვენს ცხოვრებას, უნდა იყოს ხელმისაწვდომი, თანაფარდი ეფექტურობის მქონე მედიკამენტი.

www.pro-vich.info და www.about-hiv.info შემუშავება შესაძლებელი გახდა იანსენისგან (Janssen) მიღებული გულუხვი დახმარების წყალობით. დამფინანსებელს აღარ განუხორციელებია კონტროლი საიტების შინაარსზე. ამ საიტზე მოცემული ინფორმაცია გამიზნულია სამედიცინო მუშაკისგან მიღებული კონსულტაციის მხარდაჭერისათვის და არა მისი ჩანაცვლებისათვის. გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან სამედიცინო გუნდის რომელიმე წევრს მოცემული ინფორმაციის თქვენს კონკრეტულ შემთხვევასთან მისადაგების

მიზნით. თანამშრომლობა: NAM aidsmap, European AIDS Treatment Group, Aids Action Europe, East Europe & Central Asia Union of PLWH and ITPCRU-ს (The Treatment Preparedness Coalition) შორის.

მეტი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com
UK Charity რეგისტრაციის ნომერი: 1011220