

# ABOUT HIV

## Емоційне благополуччя і психічне здоров'я

Емоційне благополуччя і психічне здоров'я важливі для всіх. Подолання труднощів є частиною нашого життя, але час від часу це може бути складно.

Без сумніву, протистояти упередженням і помилковим уявленням людей про ВІЛ досить неприємно, життя з ВІЛ може приносити певні незручності: як фізичні, так і емоційні. Саме про ці проблеми ми зараз і поговоримо.

Незважаючи на те, що більшість ВІЛ-позитивних людей відносно легко можуть впоратися зі стресом, пов'язаним з цим захворюванням, дослідження показують: в них частіше за інших виникають психічні проблеми. Найчастіше у ВІЛ-позитивних людей зустрічаються депресія та тривожність.



### Справлятися з проблемами

Обговорення своїх переживань і почуттів з членом сім'ї, другом чи коханою людиною допоможе вам зменшити рівень стресу. Якщо ви поділитесь своїми думками з іншими ВІЛ-позитивними людьми та людьми зі схожим життєвим досвідом, вони також підтримають вас. Їхня допомога може бути кориснішою, ніж поради професіоналів.

Якщо вам важко зрозуміти, що ви відчуваєте, і впоратися з власними думками і почуттями наодинці непросто, ви можете звернутися по допомогу до професійного психолога або консультанта.

Відчуття ізоляції і самотності може викликати стрес і поглиблювати негативні емоції. Щоб уникнути цього, варто знайти оптимальні шляхи взаємодії з іншими людьми, тому що суспільне життя дуже важливе для вашого благополуччя.

Творчість та інша приємна діяльність допоможе вам покращити своє самопочуття і підвищити стійкість до стресу. Дуже важливо

мати хобі, яке зможе не лише зацікавити вас, але й принести задоволення.

Віра і духовність стають важливим джерелом втіхи і стимулу для деяких людей, а молитви і медитації знижують стрес і допомагають подолати відчуття самотності.

### Депресія і тривожність

Всі ми час від часу втомлюємося, сумуємо або почуваємо себе нещасними, але ці почуття проходять через кілька тижнів, не особливо ускладнюючи наше життя. Та коли періоди смутку і меланхолії затягуються надовго, поступово посилюються і роблять життя нестерпним, вам варто звернутися по допомогу до професіоналів.

Лікарі називають цей стан "депресією". Це дуже поширена проблема серед населення в цілому, але у людей з ВІЛ ймовірність виникнення депресії значно вища.

Якщо ваш діагноз - "депресія", лікар призначить антидепресанти. Вони полегшать симптоми, діючи на хімічні речовини в мозку, які, своєю чергою, впливають на настрій і поведінку.

Ще однією поширеною проблемою є тривожність або почуття паніки і неспокою. Дуже часто люди скаржаться на пітливість, прискорене серцебиття або прискорене дихання. Ви будете почувати себе краще, якщо поговорите про причини своєї тривожності з лікарем чи другом.

### Нелікований ВІЛ і психічне здоров'я

Якщо вірус не виявлений вчасно, це виснажує імунну систему (до дуже низьких показників CD4), і ВІЛ може викликати слабоумство. Це відбувається за пізньої діагностики хвороби, коли людина вже надто хвора, і зустрічається вкрай рідко серед людей, які приймають антиретровірусну терапію (АРВТ).

Симптомами слабоумства, спричиненого вірусом, можуть бути ускладнене мислення (наприклад, втрата пам'яті, плутана свідомість), зміни в поведінці (втрата інтересу, дитячість (може краще інфантильність?) і проблеми з рухливістю і координацією (втрата рівноваги). Симптоми можуть стати слабше вираженими, якщо призначене ефективне лікування ВІЛ.

Розробка веб-сайтів [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info) і [www.about-HIV.info](http://www.about-HIV.info) стала можливою завдяки підтримці компанії Янсен. Спонсор ніяким чином не впливав на зміст і наповнення вказаних веб-сайтів. Інформація, яку містять вказані веб-сайти, направлена на підтримку пацієнтів, і ні в якому разі не відміняє консультації з лікарем. Зверніться до лікаря або консультанта вашого лікувального закладу для отримання інформації стосовно вашої ситуації.

Розроблено в співробітництві організацій NAM aidsmap, Європейської

групи по лікуванню СНІДу, Aids Action Europe, Східноєвропейського та Центральноазіатського об'єднання людей, які живуть з ВІЛ, та Міжнародної коаліції по готовності до лікування (ITPCru).

Детальну інформацію можна отримати на веб-сайтах [www.about-hiv.info](http://www.about-hiv.info); [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info); [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com).

Реєстраційний номер благодійної організації у Великобританії: 1011220

# ABOUT HIV

## Емоційне благополуччя і психічне здоров'я

---

### Побічні ефекти від АРВТ і психічне здоров'я

Деякі ліки проти ВІЛ можуть впливати на ваше емоційне і психічне здоров'я. Зокрема, ефавіренз може викликати як депресію і безсоння, так і надмірно реалістичні, яскраві сни.

Часто ці проблеми зменшуються або повністю зникають протягом декількох тижнів після початку лікування. Але якщо вони зберігаються і ускладнюють життя, вам повинні призначити інші, не менш ефективні, препарати для лікування ВІЛ.

Розробка веб-сайтів [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info) і [www.about-HIV.info](http://www.about-HIV.info) стала можливою завдяки підтримці компанії Янссен. Спонсор ніяким чином не впливав на зміст і наповнення вказаних веб-сайтів. Інформація, яку містять вказані веб-сайти, направлена на підтримку пацієнтів, і ні в якому разі не відміняє консультації з лікарем. Зверніться до лікаря або консультанта вашого лікувального закладу для отримання інформації стосовно вашої ситуації.

Розроблено в співробітництві організацій NAM aidsmap, Європейської

групи по лікуванню СНІДу, Aids Action Europe, Східноєвропейського та Центральноазіатського об'єднання людей, які живуть з ВІЛ, та Міжнародної коаліції по готовності до лікування (ITPCru).

Детальну інформацію можна отримати на веб-сайтах [www.about-hiv.info](http://www.about-hiv.info); [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info); [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com).

Реєстраційний номер благодійної організації у Великобританії: 1011220