

ABOUT HIV

Эмоционалды оңтайлылық және менталды денсаулық

Эмоционалды оңтайлылық пен менталды денсаулық барлық адамдар үшін маңызды. Қиындықтардан өту біздің өміріміздің бір бөлігі болып табылады, бірақ уақыт өте ол ауыр міндет атанады.

АИТВ деген диагнозбен өмір сүру өте ірі үлкен эмоционалды әсер берері сөзсіз, сондай-ақ ол өмірде АИТВ-мен байланысты сыни таңба қалдырады.

Бірақ көптеген адамдар АИТВ-мен байланысты стрессті жақсы сезінсе де, зерттеулер АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың менталдық проблемалар деңгейі жалпы тұрғындарға қарағанда жоғарырақ екенін көрсетті. Бұл проблемалар қажу мен шаршаудан тұрады.



Мәсемен айналысу

Сіздің сүйгеніңізбен, досыңызбен немесе АИТВ-мен ауыратын басқа адаммен өз ойыңызды бөлісуіңіз сіз үшін үлкен көмек болуы мүмкін. АИТВ-пен өмір сүретін адамдардың өздері осындай қиындықтарға тап болғанықтан, олар сізге ұсынған қолдауы кейде кәсіпқойлардың қолы жетпейтін қолдау ұсынуы мүмкін.

Сізге өз ойларыңыз бен сезімдеріңізді басқару және түсіну қиын болса, кәсіби психолог немесе кеңесшінің көмегі сіз үшін пайдалы болуы мүмкін.

Оқшаланғандық сезімі қайғыға себеп болуы мүмкін және қайғы сезімін күшейте алады. Сіз үшін басқа адамдармен тілдесудің оңтайлы жолдарын іздеу сіздің эмоционалды оңтайлылығыңыз үшін маңызды.

Өнімді және жағымды іс-шараларға қатысу сіздің жақсы көңіл-күйіңізге әсер етуі мүмкін. Сіз үшін жағымды қызығушылықтардың бар болуы қанағаттанушылық сезімін әкеледі.

Кейбір адамдар сенім мен дінилікті оңтайлылық пен ыңғайлылықтың маңызды қорлары ретінде санайды. Сыйыну,

медитация немесе қалыпты ойлау стресс деңгейін төмендетіп, жалғыздық сезімін жеңуге мүмкіндік береді.

Жабығу және абыржу

Кез келген адам өзін барлығынан шаршаған, бақытсыз немесе көңіл-күйсіз сезінуі мүмкін. Мұндай сезімдер екі аптадан аспайды, бірақ өмір сүруге қатты кедергі келтіреді. Дегенмен де, мұндай сезімдер тез кетпейді және қаттылығы соншалық, күнделікті өмірде кедергі келтіріп, кәсіби көмекке жүгінуге себепші болады.

Дәрігерлер бұл жағдайды «жабығу» деп атайды және ол тұрғындар арасында кең таралған проблема, ал АИТВ-мен өмір сүретін адамдар оны өте ауыр сезінеді.

Егер сізге «жабығу» деген диагноз қойса, сіздің дәрігеріңіз сізге антидепрессанттар жазып бере алады, олар жабығу белгілерін жеңілдетіп, мидағы химиялық заттарға әсер етіп, көңіл күйді жақсартады.

Абыржу немесе қауіп сезіну сезімі де кең таралған проблема болып табылады. Адамдар терлеу, жылдам жүрек соғысы мен жиі демалу туралы белгілерді жиі хабарлайды. Сіздің абыржу және жабығуыңызды дәрігермен сөйлесу пайдалы болуы мүмкін.

Емделмеген АИТВ және менталды денсаулық

Егер АИТВ емделмесе және иммундық жүйе қатты тозса (CD4 өте төмен), АИТВ деменцияны туындата алады (ақыл-ой кемістігі). Ол ауруды өте кеш анықтағанда байқалады, пациент қатты науқастанған болады. Мұндай антиретровирустық терапия қабылдайтын адамдар арасында өте сирек кездеседі.

АИТВ-мен байланысты деменция белгілері ойлау қиындықтарынан (мысалы, есті жоғалту, сананың тұмшалануы), мінез-құлық өзгерістерінен (мысалы, қызығушылықты жоғалту, балалық) және қозғалыс пен қозғалысты реттеу проблемаларынан (мысалы, теңдестікті жоғалту) тұруы мүмкін. Бұл аталмыш белгілер тиімді АРВ емдеуді қабылдау жолымен жақсартылуы мүмкін.

АРВТ кері әсерлері мен менталды денсаулық

Кейбір АИТВ-ға қарсы дәрімектер сіздің эмоционалды және

Янссенның жомарт қолдау арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселеніз бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220

ABOUT HIV

Эмоционалдық оңтайлылық және менталды денсаулық

психикалық денсаулығыңызға әсер етуі мүмкін. Атап айтқанда, эфавиренц деп аталатын дәрмек жабығу мен ұйқысыздықты, тыныш емес ұйқыны туындатуы мүмкін.

Негізінен бұл проблемалар емдеу басталғаннан кейін бірнеше апта ішінде азаяды немесе мүлде жоғалады. Бірақ проблемалар сақталып, өмірді қиындатса, сізге барынша азырақ тиімді АРВ дәрмектерін тағайындауы керек.

Янссенның жомарт қолдауы арқасында www.pro-vich.info және www.about-hiv.info желіні қалыптастыру мүмкінге айналды. Біздің демеушіміз желінің мәтіні мен мазмұнына редакциялық бақылау мүмкіншілігін иеленбеді. Осы желідегі барлық ақпараттар денсаулық сақтау саласындағы мамандардың кеңесін орынын басу үшін емес, керісінше оларға көмектесуге бағытталған. Жеке мәселеңіз бойынша өзіңіздің емделуші дәрігеріңізге немесе командаңыздың денсаулық сақтау бойынша жауапты мүшесіне ақыл қосу мақсатында жүгініңіз.

NAM aidsmap, Еуропалық ЖИТС –ті емдеу тобы, Еуропалық ЖИТС бойынша жәрдемдесу желісі, Шығыс Еуропа және Орталық Азияда АИТВ – пен өмір сүретін адамдардың одағы және ИТРСги (Емдеуге дайындау бойынша коалициясы) өз – ара ынтымақтастығы. Қосымша ақпараттар алу үшін: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Ұлыбританияда ресми тіркелген қайырымдылық қоры: 1011220