

ABOUT HIV

Эмоциональное благополучие и психическое здоровье

Эмоциональное благополучие и психическое здоровье важны для всех. Преодоление трудностей – часть нашей жизни, но время от времени это становится непосильной ношей.

Бесспорно, противостоять предрассудкам и ошибочному мнению людей о ВИЧ довольно неприятно, да и жизнь с ВИЧ может доставлять определенные неудобства, как физические, так и эмоциональные. Именно об этих проблемах мы сейчас и поговорим.

Несмотря на то, что большинство ВИЧ-положительных людей сравнительно легко справляются со стрессом, связанным с болезнью, исследования показывают, что частота возникновения ментальных проблем среди них выше, чем у остального населения. Депрессия и тревожность встречаются у ВИЧ-положительных людей чаще всего.



Решение проблемы

Обсуждение ваших переживаний и чувств с членом семьи, другом или любимым человеком поможет вам снизить уровень стресса, а ВИЧ-положительные люди поддержат вас, если вы поделитесь с ними своими мыслями, и это может оказать поистине неоценимую помощь ввиду схожего жизненного опыта. Возможно, такая поддержка окажется полезнее советов профессионалов.

Когда вам сложно понять, что вы чувствуете, и справиться с собственными мыслями и чувствами самим непросто, может оказаться полезной помощь профессионального психолога или консультанта.

Чувство изолированности и одиночества также может способствовать стрессу, усугубляя негативные эмоции. Во избежание этого необходимо найти оптимальные для вас способы

взаимодействия с другими людьми, ведь социальная жизнь очень важна для вашего эмоционального благополучия.

Занимаясь творческой и приятной деятельностью, вы улучшаете свое самочувствие и повышаете стрессоустойчивость. Важно иметь увлечения, способные не только заинтересовать вас, но и принести чувство удовлетворения.

Вера и духовность становятся для некоторых людей важными источниками утешения и стимула, а молитвы и медитации снижают стресс и помогают справиться с чувством одиночества.

Депрессия и тревожность

Все мы время от времени устаем, грустим и чувствуем себя несчастными, однако такие чувства проходят через неделю-другую, не очень осложняя нам жизнь. Однако, когда периоды печали и тоски затягиваются надолго, постепенно усиливаясь и делая жизнь невыносимой, следует обратиться за помощью к профессионалам.

Врачи называют это состояние «депрессией», и это очень распространенная проблема среди населения в целом, но у больных ВИЧ людей вероятность возникновения депрессии намного выше.

Если ваш диагноз – «депрессия», врач назначит вам антидепрессанты, которые облегчат симптомы депрессии, воздействуя на химические вещества мозга, влияющие на настроение и поведение.

Другой распространенной проблемой является тревожность, или чувство паники и беспокойства. Довольно часто, люди перечисляют такие симптомы, как потливость, быстрое сердцебиение или учащенное дыхание. Поговорив о причинах вашей тревоги с врачом или другом, вы почувствуете себя лучше.

Непролеченный ВИЧ и психическое здоровье

Если вирус не обнаружить вовремя, это истощает иммунную систему (до очень низкого CD4), ВИЧ может вызвать слабоумие. Такое происходит при поздней диагностике болезни, когда человек уже слишком болен, и встречается крайне редко среди людей, находящихся на антиретровирусной терапии (АРВТ).

Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220

ABOUT HIV

Эмоциональное благополучие и психическое здоровье

Симптомы слабоумия, спровоцированного вирусом, могут включать трудности в мышлении (например, потеря памяти, спутанность сознания), изменения в поведении (потеря интереса, ребячество) и проблемы с движением и координацией (потеря равновесия). Симптомы могут быть улучшены путем назначения эффективного АРВ лечения.

Побочные эффекты от АРВТ и психическое здоровье

Некоторые препараты против ВИЧ могут повлиять на ваше эмоциональное и психическое здоровье. В частности, эфавиренц может вызвать как депрессию и бессонницу, так и чрезмерно реалистичные, яркие сны.

Зачастую эти проблемы уменьшаются или полностью исчезают в течение нескольких недель после начала лечения. Но если проблемы сохраняются и затрудняют вашу жизнь, вам должны назначить другие, не менее эффективные АРВ препараты.

Создание сайтов www.pro-vich.info и www.about-HIV.info стало возможным благодаря поддержке Янссен. Наш спонсор не имел редакционного контроля над содержанием текстов и сайта. Информация на данном сайте предназначена для поддержки, нежели замены консультации специалиста здравоохранения. Обратитесь к вашему врачу или другому члену вашей команды здравоохранения за советом для вашего конкретного случая.

Сотрудничество между: NAM aidsmap, Европейской группой лечения СПИДа, Сетью Европейского содействия по СПИДу, Восточно Европейским и Центральноеазиатским Объединением ЛЖВ и ИТРСги (Коалицией подготовки к лечению). За дополнительной информацией обращайтесь: www.about-hiv.info; www.pro-vich.info; www.aidsmap.com Зарегистрированная благотворительность в Великобритании: 1011220