

Toute personne peut souffrir d'un problème psychologique, mais si vous vivez avec le VIH vous aurez plus de probabilité que la population en général. Cela se doit dans une certaine mesure au fait que vous pouvez subir un stress supplémentaire dû à votre préoccupation face au virus, au fait de subir une discrimination pour être homosexuel ou vivre hors de votre pays et par exemple aussi de manquer de l'appui de personnes qui vous sont proches.

Néanmoins il existe aussi une explication physique, car si votre système immunitaire est très faible (c'est à dire si vous avez un comptage de CD4 faible), vous pouvez subir certaines infections qui affectent la santé mentale.

Problèmes mentaux en rapport avec le VIH

Avant de pouvoir disposer d'un traitement contre le VIH de forme généralisée, les personnes ayant un système immunitaire faible pouvaient développer des problèmes mentaux tels que démen- ce ou obsessions.

Grâce au traitement antirétroviral, cela arrive très peu fréquemment et même si le VIH peut agir sur le cerveau, les conséquences sont beaucoup plus faibles si la thérapie est efficace. Malgré cela, certains de ces médicaments peuvent provoquer des effets secondaires de type psychologique.

Mal être émotionnel

Il existe des événements (annonce d'un diagnostic de VIH, perte d'une personne aimée, rupture amoureuse, problèmes économiques, etc.) en plus de certains effets secondaires des médicaments, qui peuvent provoquer des sentiments de tristesse pouvant être difficiles à gérer et qui interviennent dans votre vie quotidienne.

Dans ces moments-ci il est très utile de compter sur le soutien de la famille et des amis, mais vous pouvez aussi rechercher de l'aide auprès de professionnels. Si l'accès à un soutien psychologique dans votre centre médical vous résulte difficile, il existe des organisations qui s'occupent du VIH pouvant offrir de l'aide de professionnels, des ateliers de counselling ou entre-aide entre semblables.

Certaines personnes recourent aussi à des thérapies complémentaires (reiki, acupuncture, shiatsu, fleurs de Bach...), mais qui ne sont généralement pas proposées en hôpital, ce qui veut dire que celles ci seraient à vos frais ou bien que vous devriez vous rendre dans certaines organisations qui les offrent de manière gratuite.

Dépression

Les patients avec VIH ont plus de probabilités de souffrir d'une dépression que la population en général, même si en certaines occasions il est difficile d'en déterminer le motif.

Les personnes qui souffrent de dépression présentent la plupart ou tous les symptômes suivants de forme quotidienne pendant plusieurs semaines: baisse de l'humeur, apathie, mauvaise concentration, irritabilité, insomnie, réveil matinal précoce ou tardif, incapacité à se relaxer, pertes ou prises de poids, manque de satisfactions lors des activités habituelles, sentiment de faute excessif et pensées récurrentes de mort ou suicide.

Si votre médecin vous diagnostique une dépression, il est possible qu'il vous recommande de prendre des médicaments anti dépressifs, mais il est recommandable que vous avertissiez le personnel de santé qui s'occupe de vous du fait que vous êtes sous

thérapie antirétrovirale, cela afin d'éviter les interactions entre les différents médicaments.

Si vous optez pour des remèdes alternatifs, vous devrez prendre des précautions car certains peuvent poser problème. Par exemple le millepertuis (Hypericum) peut interagir avec certains médicaments antirétroviraux.

Les anti dépressifs peuvent tarder à agir et vous devrez les prendre pendant un certains temps en fonction de vos circonstances personnelles. Il est conseillé de suivre les indications de votre médecin et de ne pas cesser leur prise juste au moment où vous vous sentez mieux.

Effets secondaires de type psychologique

L'on sait que l'éfavirenz (Sustiva® et aussi Atripla®) peut provoquer des problèmes de type psychologique. Certaines personnes ont des difficultés à dormir, ou font des cauchemars ou des rêves vécus, alors que d'autres affirment se sentir déprimées sans motif apparent.

Si en plus vous souffrez d'une hépatite C, il vous faut savoir que le traitement avec Interféron peut provoquer certains problèmes de type psychologique, en particulier la dépression.

Anxiété

L'anxiété est une sensation de panique ou préoccupation et peut provoquer une sudation, une accélération du cœur, nervosisme, maux de tête et attaques de panique. Cela est dû fréquemment à des sentiments de peur ou d'insécurité et peut amener parfois à la dépression.

Parler des motifs et des sensations que produisent l'anxiété à un ami ou un professionnel peut être utile. Pour certaines personnes, les massages ou autres thérapies complémentaires aident à soulager les symptômes de l'anxiété.

Certains des médicaments utilisés pour traiter l'anxiété peuvent produire une addiction, raison pour laquelle il est important que vous les preniez pendant une période de temps courte et toujours en suivant les indications de votre médecin.

Traitements psychologiques

Habituellement, les médicaments pour problèmes mentaux fonctionnent mieux si combinés à des thérapies psychologiques déterminées qui requièrent un nombre de sessions avec un psychologue ou un psychothérapeute.

Où chercher aide et soutien

Si vous avez des problèmes psychologiques vous pouvez essayer de rechercher de l'aide. Si vous faites part de votre cas à votre médecin, il est possible qu'il trouve une solution (changement de la thérapie rétrovirale, il peut vous donner un traitement ou vous orienter vers un psychologue).

Il existe des organisations qui s'occupent du VIH, qui offrent des services psychologiques et disposent de groupes d'«aide par soi-même» qui peuvent vous servir de soutien.



grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Programa de Prevenció i
Assistència de la Sida

 Ajuntament de Barcelona
Àrea d'Acció Social i Ciutadania

 Diputació de Barcelona
Àrea de Benestar Social

Colaboran:
 ETIS

