

Qualquer pessoa pode sofrer um problema psicológico, mas as pessoas que vivem com VIH têm maior probabilidade do que a população em geral. As razões são muitas. Entre as principais, contam-se o stress adicional pelo simples facto de se ter o vírus; a possível discriminação por eventualmente se ser homossexual ou consumir drogas; ou, no caso de se ter o vírus e viver fora do respectivo país, a falta de um apoio próximo.

Há também, no entanto, uma explicação física, uma vez que se o seu sistema imunitário está mais fraco (quando a contagem de CD4s é baixa), pode vir a sofrer algumas infecções que acabam por afectar a saúde mental.

Problemas mentais relacionados com o VIH

Antes de o tratamento para o VIH ter ficado disponível de forma generalizada, as pessoas com um sistema imunitário debilitado podiam desenvolver problemas mentais, como, por exemplo, uma demência ou uma perturbação obsessiva.

Graças ao tratamento anti-retroviral (TARV), estas patologias ocorrem agora com muito menor frequência e, ainda que o VIH possa actuar no cérebro, as suas consequências são muito mais leves se a terapêutica é eficaz.

Refira-se, porém, que o próprio tratamento não está totalmente isento de inconvenientes, pois alguns dos fármacos anti-retrovirais (ARVs) podem provocar efeitos secundários de tipo psicológico.

Mal-estar emocional

Alguns acontecimentos (como receber um diagnóstico de VIH, perder uma pessoa querida, a ruptura de uma relação, problemas económicos, etc.) podem – para além de determinados efeitos secundários de alguns medicamentos – despoletar sentimentos de infelicidade que podem ser difíceis de manejar e interferir na sua vida diária.

Nesses momentos, o apoio da família e dos amigos é muito útil, mas também pode procurar ajuda profissional. Se no seu centro médico habitual (centro de saúde ou hospital) for difícil conseguir uma consulta de apoio psicológico, existem organizações a trabalhar nesta área que podem oferecer ajuda de profissionais, grupos de aconselhamento ou de ajuda entre pares.

Algumas pessoas também recorrem a terapias complementares (reiki, acupunctura, shiatsu, flores de Bach, etc.), mas uma vez que elas não são disponibilizadas pelos hospitais, terá de as pagar do seu bolso ou recorrer a alguma organização que as ofereça de forma gratuita.

Depressão

As pessoas com VIH têm mais probabilidades de sofrer uma depressão do que a população em geral, ainda que, nalguns casos, seja difícil determinar a sua causa precisa.

As pessoas com depressão apresentam a maioria (ou todos) dos seguintes sintomas de forma diária, durante varias semanas: baixo estado de ânimo, apatia, falta de concentração, irritabilidade, insónia, acordar demasiado cedo ou dormir demais, incapacidade para se descontraír, perda ou ganho de peso, falta de satisfação com as actividades habituais, sentimentos de baixa auto-estima, culpa excessiva e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Se o seu médico lhe diagnosticar uma depressão, é possível que lhe prescreva fármacos anti-depressivos. Por isso, e para evitar interacções entre tipos de medicamentos diferentes, se estiver

a tomar medicamentos anti-retrovirais (ARVs) é importante avisar os técnicos de saúde.

Se optar por tomar medicamentos alternativos, tem de ter bastante cuidado, já que alguns podem trazer problemas. Por exemplo, a erva de São João (hipericão), pode interferir com alguns fármacos ARVs.

Os anti-depressivos receitados pelo seu médico podem demorar algum tempo até começar a fazer efeito e, dependendo das circunstâncias pessoais de cada um, podem ter de ser tomados durante algum tempo. É aconselhável seguir as instruções do médico e não deixar de os tomar por iniciativa própria quando se sentir melhor.

Efeitos secundários de tipo psicológico

Sabe-se que o efavirenze (Sustiva®; também no Atripla®) pode provocar problemas de tipo psicológico: algumas pessoas têm dificuldades em dormir, ou têm pesadelos ou sonhos muito vívidos; outras afirmam que se sentem deprimidas sem motivo aparente.

Se, além do VIH, tiver hepatite C, é importante saber que o tratamento com interferon pode provocar alguns problemas de tipo psicológico, principalmente depressão.

Ansiedade

A ansiedade é uma sensação de preocupação ou mesmo pânico e pode provocar suores, taquicardia (ou seja, uma aceleração dos batimentos cardíacos), agitação, nervosismo, dor de cabeça ou mesmo ataques de pânico. Deve-se frequentemente a sentimentos de medo ou insegurança e, nalguns casos, pode acompanhar a depressão.

No que respeita ao tratamento, pode ser muito útil falar com um amigo ou com um profissional das causas e das sensações produzidas pela ansiedade. Para algumas pessoas, as massagens ou outras terapêuticas complementares ajudam a aliviar os sintomas de ansiedade.

Alguns dos medicamentos utilizados no tratamento da ansiedade podem produzir dependência, pelo que é importante usá-los durante pouco tempo e sempre de acordo com as indicações do médico.

Tratamentos psicológicos

Habitualmente, os medicamentos para os problemas psicológicos funcionam melhor se forem combinados com determinadas terapias psicológicas, que podem requerer um número significativo mas necessário de sessões com um psicólogo ou psicoterapeuta.

Onde procurar ajuda e apoio

Se tiver algum tipo de problema psicológico, pode sempre procurar ajuda. Se referir o assunto ao seu médico, é possível que logo aí ele possa encontrar uma solução (mudar a terapêutica ARV, dar-lhe um tratamento específico ou enviá-lo a um psiquiatra e/ou psicólogo).

Existem organizações na área do VIH que oferecem serviços psicológicos e dispõem de grupos de auto-ajuda que podem ser muito úteis.



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

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:

