

Oricare persoană ar putea suferi o problemă psihologică, dar când trăiți cu HIV aveți mai multe probabilități decât populația în general de a o suferi. În parte, este atribuit anumitelor fapte: că sunteți mai expuși a suferi de stres suplimentar datorat preocupărilor avute din cauza virusului, de a îndura discriminări din cauza faptului de a fi homosexual sau consumul de droguri sau din motivul că trăiți în afara țării de origine și vă lipsește un suport apropiat, de exemplu.

De asemenea, există și o explicație din punct de vedere fizic, dacă aveți sistemul imunitar foarte debilitat (adică, aveți numărarea de CD4 scăzut), puteți suferi orice tip de infecție care afectează sănătatea mentală.

Probleme mentale asociate cu HIV

Înainte de a se fi dispus de tratament contra HIV de formă generalizată, persoanele cu sistemul imunitar debilitat puteau să desfășoare probleme mentale cum ar fi demenția și obsesiile.

Datorită tratamentului antiretroviral, în actualitate sunt foarte rar întâlnite asemenea probleme, chiar dacă HIV-ul poate acționa asupra creierului, consecințele sale sunt mult mai scăzute în cazul în care tratamentul este eficient. Cu toate acestea, oricare dintre aceste medicamente pot provoca efecte secundare de tip psihologic.

Indispoziție emoțională

Există împrejurări (a primi un diagnostic de HIV, pierderea unei persoane iubite, ruptura unei relații, probleme economice, etc.) precum anumite reacții adverse ale medicamentelor, care ar putea provoca sentimente de nefericire care sunt greu de mânuit și vă interferă cu viața de zi cu zi.

În aceste momente, rezultă foarte util să se conteze cu sprijinul familiei și a prietenilor, dar de asemenea puteți apela la ajutorul unui profesional. Dacă vă este dificil să accedeți la sprijinul psihologic în centrul medical obișnuit, există organizații de HIV care vă pot oferi ajutorul specialiștilor pe bază de sesiuni de counselling sau cele de ajutor între egali.

Sunt unele persoane care recurg la terapii complementare (reiki, acupunctură, shiatsu, flori de Bach...), dar în mod general, spitalele nu oferă aceste terapii, fapt pentru care cheltuiala lor ar trebui plătită din propriul buzunar sau să găsiți vreo organizație care ar putea să vi le ofere de formă gratuită.

Depresie

Pacienții/ele cu HIV sunt mai dispuși a suferi o depresie decât populația în general, chiar dacă uneori este dificil de determinat motivul ei.

Majoritatea (sau toți) persoanelor cu depresie prezintă zi cu zi timp de anumite săptămâni careva dintre următoarele simptome: stare de spirit scăzută, apatie, lipsă de concentrare, iritabilitate, insomnie, stări de veghe sau de somn îndelungat, incapacitate pentru a se relaxa, pierderi sau creșteri a greutatei corporale, lipsa de satisfacție în activitățile uzuale, sentimente de inutilitate și de vinovăție excesivă și gânduri recurente de moarte sau sinucidere.

Dacă medicul v-a diagnosticat o depresie, este foarte probabil să vă recomande un tratament antidepresiv, dar este convenabil să anunțați personalul sanitar care vă tratează în cazul în care urmați un tratament antiretroviral pentru a evita interacțiuni între distincțiile medicamente.

Dacă vă hotărâți în vederea remediilor alternative, ar trebui să aveți precauție pentru că unele terapii v-ar putea crea probleme. De exemplu, Sunătoarea (Hypericum) poate interacționa cu unele medicamente antiretrovirale.

Medicamentele antidepresive pot întârzia să-și facă efectul și vor trebui luate un timp în funcție de circumstanțele personale. Se sfătuiește a urma indicațiile medicului dumneavoastră și nu trebuie lăsat de luat tratamentul chiar și atunci când va-ți simți mai bine.

Reacții adverse de tip psihologic

Este cunoscut faptul că efavirenz (Sustiva®, de asemenea, Atripla®) poate cauza probleme cum ar fi cele psihologice: Unii oameni au dificultăți ale somnului, au coșmaruri sau vise trăite, în timp ce alții spun că se simt deprimare fără nici un motiv aparent.

Dacă aveți, de asemenea hepatita C, ar trebui să știți că tratamentul cu interferon poate cauza unele probleme psihologice, în special depresie.

Anxietate

Anxietatea este o senzație de panică sau de îngrijorare și poate provoca transpirație, accelerarea inimii, agitație, nervozitate, dureri de cap și atacuri de panică. Adesea se pot manifesta prin sentimente de teamă sau nesiguranță și pot fi însoțite, uneori, de depresie.

A vorbi de motivele și senzațiile care produc anxietatea cu un prieten/ă sau cu un profesionist poate fi de ajutor. În cazul unor persoane, masajele sau alte terapii complementare îi vor putea ajuta la ameliorarea simptomelor de anxietate.

Unele dintre medicamentele folosite pentru tratarea anxietății poate duce la dependență, de aceea este important să le folosiți doar pentru o perioadă scurtă de timp și întotdeauna în cadrul indicațiilor medicului.

Tratamentele psihologice

De obicei, medicamentele pentru problemele mintale funcționează cel mai bine atunci când sunt combinate cu anumite terapii psihologice, care necesită o serie de ședințe cu un/o psiholog/ă sau cu un/o psihoterapeut/ă.

Unde trebuie căutat ajutor și sprijin

Dacă aveți vreo problemă psihologică, puteți încerca să obțineți ajutor. Dacă discutați despre situația dumneavoastră cu medicul, ar putea să găsească soluția (schimbarea terapiei antiretrovirale, să vi se dea un tratament sau să vă trimită la un/o psiholog/ă).

Există organizații de HIV care oferă servicii psihologice și dispun de grupuri de autoajutorare care vă pot servi de ajutor.