

Каждый человек может страдать от психологических проблем, но если вы живете с ВИЧ, у вас, более чем у других, существует вероятность страдать этими проблемами. Этому способствуют дополнительный стресс из-за волнений по поводу вируса, дискриминация против гомосексуальности и наркозависимости, или отсутствие поддержки родных, если вы проживаете вдали от страны.

Кроме того, также существует физическое объяснение, так как ваша иммунная система слабее (т.е. количество ВИЧ CD4 низкое), и вы можете страдать некоторыми инфекциями, которые влияют на ваше психическое здоровье.

Психические проблемы, связанные с ВИЧ

Люди со слабой иммунной системой могли развить такие психические проблемы как деменция или одержимость, еще до того как начать лечение ВИЧ.

Благодаря антиретровирусному лечению это происходит меньше, и хотя ВИЧ может воздействовать на мозг, его последствия слабее, чем эффективное лечение. Кроме того, некоторые из этих препаратов могут вызвать побочные эффекты психического характера.

Эмоциональные расстройства

Помимо побочных эффектов препаратов, существуют и другие причины (получение положительного диагноза ВИЧ, потеря любимого человека, разрыв отношений, экономические проблемы, и т.д.), которые могут вызвать чувства горя и которыми трудно управлять: они влияют на каждодневную жизнь.

В эти трудные моменты особенно полезно иметь поддержку семьи и друзей, но также вы можете найти профессиональную помощь. Если вам трудно найти психологическую помощь в вашем центре, существуют организации ВИЧ, которые могут предложить вам профессиональную помощь, курсы counselling или помощь между такими же как вы.

Некоторые люди также обращаются к дополнительным методам лечения (рейки, шиацу, цветы Баха...), но в целом эти услуги не предлагаются в больницах. За эти услуги придется дополнительно платить из вашего кошелька или обратиться в какую-нибудь организацию, где это предлагается бесплатно.

Депрессия

У пациентов с ВИЧ больше возможностей страдать от депрессии, чем у других, хотя и в некоторых случаях трудно определить мотив.

Люди с депрессией каждый день в течение нескольких недель имеют большинство (или все) из следующих симптомов: плохое настроение, апатия, плохая концентрация, раздражение, бессонница, раннее пробуждение или позднее засыпание, неспособность расслабиться, потеря или набирание веса, отсутствие удовлетворения от обычных действий, чувство низкого собственного достоинства, чрезмерное чувство вины и повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

Если доктор диагностирует депрессию, возможно, вам пропишут антидепрессивные препараты, но рекомендуется, чтобы вы сообщили медицинскому персоналу о том, что вы принимаете антиретровирусное лечение, чтобы избежать нежелательных реакций.

Если вы решитесь на альтернативные препараты, вам нужно быть осторожными, так как некоторые из них могут вызвать определенные проблемы. Например, растение Сан Хуан (hipérico) может влиять на действие некоторых антиретровирусных препаратов.

Антидепрессивные препараты могут действовать с задержкой, и в зависимости от конкретной ситуации каждого понадобится больше или меньше времени. Рекомендуется неукоснительно следовать инструкциям врача, т.е. не прекращать лечение, не закончив, даже если почувствуете себя лучше.

Побочные эффекты психологического характера

Известно, что эфавиренц (efavirenz (Сустива®, Sustiva® и также Атрипла®, Atripla®) могут вызвать проблемы психологического характера. Некоторые люди страдают бессонницей, или от кошмаров или интенсивных снов, в то время как другие чувствуют себя подавленно без какой бы то ни было причины. Если к тому же вы имеете гепатит С, вам следует знать, что лечение с помощью интерферона может вызвать проблемы психологического характера, в основном, депрессию.

Тревожность

Тревожность - это чувство паники или волнения, которое может вызвать обильное потоотделение, сердце начинает биться быстрее, появляются смутные мысли, нервность, головная боль и атаки паники. Часто это вызвано чувством страха или неуверенности, а также в некоторых случаях может сопровождать депрессию.

Поговорить о мотивах и чувствах, которые вызывает тревожность с друзьями или профессионалом может быть полезно. Для некоторых людей, массаж и другие дополнительные методы лечения помогают ослабить симптомы тревожности.

Некоторые из используемых препаратов могут вызвать привыкание, поэтому важно использовать их только короткое время и всегда по рецепту врача.

Психиатрическое лечение

Обычно препараты для психиатрических проблем функционируют лучше, если комбинируются с определенным психологическим лечением, которые состоят из определенного количества сеансов с психологом или психотерапевтом.

Где искать помощь и поддержку

Если у вас есть проблема психологического характера, вы можете найти помощь. Если вы скажете об этом своему врачу, он поможет найти какое-то решение (изменить ретровирусное лечение, предложить лечение или направить вас к психологу).

Существуют организации ВИЧ, которые предлагают психологические услуги и имеют группы взаимопомощи, которые вам могут служить поддержкой.