



HIV ja vaimne tervis



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kõik inimesed võivad elu jooksul kogeda vaimse tervise probleeme. HIV-nakkus ja sellega toimetulemisega kaasnev stress võib HIV-iga inimesed muuta enam haavatavaks vaimse tervise probleemide suhtes. Järgnevast infomaterjalist leiad enamlevinud vaimse tervise probleemide kirjeldusi ning nõuandeid nendega tegelemiseks.

Retsenseerinud Ester Väljaots
Välja antud HIV/AIDS-i ennetamise riikliku strateegia
aastateks 2006–2015 vahenditest
Tallinn

Vaimse tervise probleemide tavapärased sümptomid

Järgnevalt on esitatud tavapärasemad sümptomid, mis kaasnevad vaimse tervise probleemidega. Mõnikord võivad need esineda isegi siis, kui tegemist pole konkreetse emotsionaalse probleemiga. Kui sümptomid ei kao kahe nädala jooksul või need on sinu arvates tõsisemad võrreldes sellega, kuidas tavaliselt olukordadele reageerid, võid pöörduda kas oma arsti, nõustaja, tugisõbra või juhtumikorraldaja poole.

Kas tunned

- kurbust, melanhoolsust, rusutust või lootusetust?
- närvilisust, murelikkust või ärevust?
- end süüdi, väärtusetuna või abituna?
- end olevat väsinum kui tavaliselt?
- end olevat ärritavam kui tavaliselt?
- end rahutumalt kui tavaliselt?

Kas sul on

- meeleolu kõikumisi?
- luupainajaid või teisi unehäireid?
- raskusi tähelepanu koondamise ja asjade meeldejätmisega?
- vihapurskeid?
- hirm kodunt lahkuda?



- hirm selle ees, et teised saavad teada, et sul on HIV-nakkus?
- surmamõtted või soov endale haiget teha?
- hirm surma ja suremise ees?

Oled sa täheldanud

- muutusi isus või kaalus?
- suurenenud alkoholi, narkootikumide või tubaka tarbimise vajadust?
- et ei soovi olla teiste seltskonnas nii palju kui tavaliselt?
- et oled kaotanud huvi tegevuste vastu, mida varem nautisid?

Kui sul on mõni ülalnimetatud sümptom ja see ei ole iseenesest paremaks läinud kahe nädala jooksul, pöördu abi saamiseks spetsialisti poole.

Kas vaimse tervise probleeme saab ravida?

Jah! Vaimse tervise probleemid on sarnased teiste terviseprobleemidega ja neid on võimalik ravida, et saaksid end paremini tunda. Ravi võib sisaldada nõustamist, ravimite tarvitamist või mõlemat. Kui murraksid jalaluu, ei jätaks sa seda hooleta. Vaimse tervise probleeme aga sageli eiratakse, arvates, et nendest tuleb lihtsalt üle olla või et neid peaks häbenema. Selline mõtteviis aga takistab inimestel vajalikku abi saamast. Kui tunned end halvasti, võib olla raske teha isegi hädavajalikke samme parema enesetunde saavutamiseks. Vaimse tervise probleemide puhul on oluline mitte püüda üksi hakkama saada. Tervenemine toimub iseenda abistamise ja teistelt saadava abi koostoimel. Toetus, teave, nõustamine ning medikamentoosne ravi on abi erinevateks vormideks. Inimene on tervik. Vaimne tervis on seotud kehalise tervisega ja need mõjutavad vastastikku teineteist.

Miks on HIV-iga inimesel suurem vaimse tervise probleemide oht?

HIV-iga inimene seisab silmitsi ainulaadsete katsumustega, millest mõni võib olla väga stressirikas. Stress võib olla vaimse tervise probleemide vallandajaks. Samuti võib see raskendada olemasolevate terviseprobleemidega toimetulemist. HIV-iga inimeste vaimse tervise probleemide vallapäästjaks võivad olla

- HIV-iga nakatumisest teadasaamine
- HIV-iga nakatumisest teistele rääkimine
- ravimite tarvitama hakkamine või tarvitataivate ravimite muutmine
- haigestumine või haiglaravile jäämine
- enda või partneri raseduse, sünnituse või abortiga seonduv
- nakkuse süvenemisest teadasaamine
- elu katkemisega seotud küsimustega tegelemine
- lähedase inimese surm või kaotamine

Soovitus: mõnest ülalnimetatud asjaolust tekitavat stressi on võimalik vähendada ettevalmistumise abil. Mõttele läbi, kuidas rääkida oma olukorrast teistele või mida saaksid teha viiruse leviku tõkestamiseks. Küsi oma arstilt või tugiisikult nõu, kuidas end nende asjaoludega tegelemiseks ette valmistada. Ettevalmistunud olemine on alati parem!

Vaimse tervise probleemid võivad tekitada muutusi meeleolus, keskendumise ja mõtlemise raskusi või mõlemat. Seetõttu on oluline saada vaimsete probleemide korral ravi.

Elukvaliteet

Kui oled emotsionaalselt tasakaalus, tunned end probleemidele ja elukatsumustele vastu minnes ja stressiga tegelemisel kindlamalt.

Enda eest hoolitsemine

Inimesel, kes ei ole emotsionaalselt tasakaalus, on sageli raske ajaplaanidest kinni pidada. Vaimse tervise probleemi korral on tõenäolisem, et sa

- unustad arsti juurde kinni pandud aja
- unustad rohule apteeki järele minna
- unustad ravimit võtta
- unustad süüa tervislikke toite

Turvalisus

Vaimse tervise probleemidega inimesed kalduvad oma tervist rohkem ohtu seadma, näiteks narkootikumide või liigse alkoholi tarbimise või ebatavalisesse seksuaalvahekordadesse astumisega. Selle tagajärjeks võib olla enese või oma partneri nakkusohu seadmine või nakatamine mõne seksuaalsel teel leviva infektsiooniga.

Üldine tervis

Vaimne tervis on sama oluline kui füüsiline tervis. Tegelikult on mitmed uuringud näidanud, et tundeeluga seotud probleemide lahenemisel leevenevad oluliselt ka teiste haiguste sümptomid, nagu südameveresoonehaigused ja suhkurtõbi. Samuti on inimese immuunsüsteemi funktsioneerimine tihedalt seotud tema emotsionaalse seisundiga.

Mille poolest erinevad emotsionaalsed probleemid psüühikahäiretest?

Psüühikahäire on tõsisem vaimse tervise häire vorm. Kui emotsionaalsetele probleemidele omased sümptomid kestavad pikemalt, esinevad sagedamini, on tõsisemad või nendega kaasnevad ebatavalisemad nähud võrreldes tavapäraste sümptomitega, siis võivad need viidata psüühikahäirele. Järgnevalt saate lugeda näiteid psüühikahäiretest ja nende sümptomitest. Psüühikahäireid võib diagnoosida üksnes psühhiaater. Kui kahtlete oma vaimses tervises, pidage nõu arsti või psühhiaatriga.

Psüühikahäired ja nende sümptomid

Depressioon

Üle minev kurbus on inimese elu vältimatu osa. See on normaalne reaktsioon eluraskustele, eriti olulistele kaotustele. Mõnel juhul on kurbus sügavam ja kestvam, kui selleks on põhjust, ja vahel tekib see ilmse välise põhjuseta. Niisugusel juhul pole enam tegemist üle mineva kurbuse või leinaga, vaid depressiooniga. Normaalse ja ravi vajava kurvameelsuse eristamine vajab arstilt erioskusi. Depressiooni all mõeldakse pikaajalist, rohkem kui kaks nädalat kestvat põhimeeleolu langust. Seda seisundit iseloomustavad madal enesehinnang koos süütundega, unehäired, jõuetus ning rõõmutunde kadu.

Sagedasemad depressiooni sümptomid on

- kurvameelsus
- varem huvi pakkunud tegevused ei tekita enam huvi või ei meeldi üldse
- süü- või väärtusetusetunne
- surma- või enesetapumõtted
- uinumisraskused või unehäired; liigne magamine
- isumuutused
- muutused kehakaalus

- väsimus või energiapuudus
- rahutus või ärrituvus,
- puudulik keskendumisvõime

Ärevushäired

Ärevus ja hirm on normaalsed emotsioonid ohu korral. Paljudel inimestel esineb aeg-ajalt tavalise stressiga kaasuvaid ärevuse sümptomeid, millega enamasti tullakse toime. Kuid vahel võib ärevus muutuda pikaajaliseks ja takistada tavapärast elu ning halvendada elukvaliteeti.

Ärevushäire tavalised sümptomid on

- üleliigne muretsemine
- rahutus, võimetus lõõgastuda
- kergesti ehmumine tühistel põhjustel
- närvilisus, mis segab igapäevaste toimetuste tegemist
- kõrgenenud erutuvus ja ärrituvus
- hirm surma või suremise ees
- kartus jääda lähedastest hüljatuks
- kartus jääda üksinda

Lisaks võib esineda mitmeid kehalisi sümptomeid: südame kloppimine, higistamine, värisemine, suukuivus, hingamisraskused ning lihaspinge ja sellega seotud valud.



Uneprobleemid

Uneprobleem võib olla vaimse ja ka füüsilise tervise häirete osa. Naistel esineb uneprobleeme mõnevõrra enam kui meestel, sagedus tõuseb vanuse kasvades. Enne kui hakkad une parandamiseks katsetama ravimitega, vaata üle oma elustiil. Hea une jaoks on oluline unehügieen. Mõned lihtsad nõuanded selleks on:

- tõuse igal hommikul (ka puhkepäevadel) enam-vähem ühel ja samal ajal
- mine magama igal õhtul enam-vähem ühel ja samal ajal
- mine magama siis, kui oled väsinud

- kui teed lõunauinakut, siis olgu see lühike ning enne kella kolme pärastlõunal
- voodi olgu vaid puhkamise, seksi ja magamise jaoks, mitte lugemise, söömise, töötamise jms kohaks
- magamistuba olgu jahe ja rahulik ning võimalikult pime
- väldi aktiivset füüsilist ja vaimset tegevust paar tundi enne magamaminekut
- väldi alkoholi tarvitamist enne magamaminekut, sest selle kasulik mõju kestab vaid lühikest aega
- ära joo kohvi ja kofeiini sisaldavaid jooke õhtusel ajal
- ära suitseta enne magamaminekut

Alkoholism

Alkoholism on kõige levinum sõltuvushaigus. Selle peamine tunnus on, et alkoholi tarvitamine on inimesele tähtsam kui kõik muu. Inimesel kujuneb alkoholitaluvuse tõus koos ühe või mitme alljärgneva sümptomiga:

- abstinentsisümptomite leevendamine joomisega
- joomise kordumine pärast abstinentsperioodi
- puudulik kontroll tarbitud alkoholikoguse üle



Sõltuvuse varased märgid ja sümptomid ilmnevad tavaliselt aeglaselt ja hiilivalt. Lihtne nõue, et alkoholitarbimist tuleb vähendada, on kõige edukam meetod. Vanematele patsientidele ja neile, kelle sõltuvussümptomid on tõsisemad, tuleb soovitada täielikku alkoholist loobumist. Alkoholismi arenemist tuleb katsuda pidurdada ja mida varem seda teha õnnestub, seda paremad on tulemused. Kindlasti võiks pöörduda nõu saamiseks psühhiaatri poole. Abi võib saada ka käitumis- või grupiteraapiast (näiteks Anonüümsed Alkohoolikud).

Kust saada abi vaimsete probleemide või psüühikahäirete korral?

- Räägi oma tervishoiutöötajaga, näiteks arsti, õe või psühhiaatriga, sotsiaaltöötaja või juhtumikorraldajaga.
- Pöördu vaimse tervise spetsialisti poole.
- Nõu võivad anda ka psühholoogid, litsentseeritud psühholoogilised nõustajad ja kliinilised psühholoogid.
- Psühhiaatrid on vastava loa saanud arstid, kes võivad välja kirjutada ravimeid; mõnikord tegelevad ka nemad nõustamisega. Sageli teevad nad koostööd psühholoogi ja sotsiaaltöötajaga, et saaksid vajaliku ravimeetodite kombinatsiooni.
- Otsi tuge perekonnalt või sõpradelt. Leia usaldatav perekonnaliige või sõber ning mõtle, millest tahaksid temale rääkida. Võimaluse korral katsu vestlemiseks kokku saada. Räägi oma muredest ja sellest, millisele ravile oled mõelnud. Kui pelgad psühhiaatri poole üksinda pöörduda, küsi, kas sinu tugisik oleks nõus sinuga kaasa tulema.

Millist abi võib ravist loota?

- Leevendust sümptomitele, näiteks uneprobleemidele ja muretsemisele.
- Paremat füüsilist tervist ja üleüldist enesetunnet, sealhulgas rohkem energiat.
- Paranevad HIV-ravimite võtmise harjumused.
- Kergendus teadmisesest, et sümptomid on tekkinud meditsiinilise probleemi, mitte sinu enda nõrkuse tagajärjel.
- Suureneb keskendumisvõime ja produktiivsus tööl ning isiklikus elus.

Mida saab teha vaimse tervise säilitamise heaks?

- Puhka korralikult.
- Tee trenni.
- Toitu tervislikult.
- Kanna hoolt sõprus- ja peresuhete eest.
- Väldi või vähenda narkootikumide, alkoholi ja tubaka tarbimist.
- Tarvita ravimeid vastavalt ettekirjutustele.
- Tarvita vajalikke ettevaatusabinõusid, mis ei lase HIV-i teistele levida ega sul endal saada mõnda teist HIV-tüve lisaks.
- Ole ühiskondlikult aktiivne.
- Käi regulaarselt arsti juures.



- Kui tunned, et oled liialt stressis, räägi sellest kellegagi või pöördu spetsialisti poole.
- Lülita oma päevadesse lõdvestavaid tegevusi, nagu jalutamas käimine ja muusika kuulamine.

Kõik isiksuse arendamisega seotud tegevused suurendavad karastatust stressi vastu. Eneseteostus, eesmärkide seadmine ja saavutamine ning motiveeritus võimaldavad kvaliteetsemat elu.

Kasutatud materjalid:

- "HIV and emotional problems"
New York State Department of Health,
AIDS Institute, HIV Guidelines Program
- Lennart Wettenberg, "Psühhiaatria käsiraamat"
Tartu 2000

Alusta juba täna!

