



# ВИЧ и душевное здоровье



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



**Любой человек в течение жизни может столкнуться с проблемами душевного здоровья. Заражение ВИЧ-инфекцией и сопутствующий этому стресс может сделать ВИЧ-инфицированных людей более уязвимыми в отношении проблем душевного здоровья. В предлагаемом информационном материале можно найти описания самых распространенных проблем душевного здоровья и советы, как лучше действовать, если такие проблемы появились.**

Рецензент: Эстер Вяляотс  
Издано на средства государственной стратегии  
по профилактике ВИЧ/СПИДа  
на период 2006–2015 гг.  
Таллинн

# Традиционные симптомы проблем, связанных с душевным здоровьем

Ниже изложены наиболее распространенные симптомы, сопутствующие проблемам душевного здоровья. Иногда они могут встречаться даже тогда, когда не существует конкретной эмоциональной проблемы. Если симптомы не исчезают в течение двух недель или они, на твой взгляд, более серьезны по сравнению с тем, как ты обычно реагируешь на ситуацию, то можно обратиться к своему врачу, консультанту, наставнику или социальному работнику.

## Чувствуешь ли ты:

- печаль, грусть, подавленность или безнадежность;
- раздражительность, озабоченность или возбужденность;
- себя виноватым, никому не нужным или беспомощным;
- уставшим больше обычного;
- более возбужденным, чем обычно;
- более беспокойным, чем обычно?

## Случаются ли у тебя:

- колебания настроения;
- кошмары или другие нарушения сна;
- трудности концентрации внимания и запоминания;
- приступы гнева;
- страх перед выходом из дома;



- страх перед тем, что другие узнают, что у тебя ВИЧ-инфекция;
- мысли о смерти и желание причинить себе боль;
- страх перед смертью и перед процессом умирания?

**Замечал ли ты:**

- изменения в аппетите или весе;
- увеличившуюся потребность в алкоголе, наркотиках или табаке;
- что тебе не хочется находиться в компании других людей столько времени, сколько обычно;
- что потерял интерес к занятиям, которые раньше приносили удовольствие?

**Если у тебя имеется какой-либо из вышеперечисленных симптомов и он не исчезает сам по себе в течение двух недель, то обратись за помощью к специалисту.**

### **Можно ли лечить проблемы душевного здоровья?**

Да! Проблемы душевного здоровья похожи на другие проблемы здоровья, и их можно лечить, чтобы лучше себя чувствовать. Лечение может включать в себя консультации, прием медикаментов или же комбинацию этих двух вариантов. Если бы у тебя был перелом ноги, ведь ты не оставил бы его без внимания. Проблемы душевного здоровья часто игнорируются, поскольку многие думают, что надо просто быть выше их или же их надо стесняться. Такое мышление мешает людям получить необходимую помощь. Если тебе плохо, то бывает трудно предпринять даже необходимые шаги для улучшения своего самочувствия. При проблемах душевного здоровья важно не пытаться справиться с ними в одиночку. Выздоровление происходит в результате совместных действий самого человека и помощи, получаемой от других. Поддержка, информация, консультации и медикаментозное лечение помогают в разных формах.

Человек — это единое целое. Душевное здоровье связано с физическим здоровьем, и они взаимно влияют друг на друга.

## **Почему ВИЧ-инфицированные люди более подвержены возникновению проблем душевного здоровья?**

ВИЧ-инфицированный человек сталкивается лицом к лицу с исключительными испытаниями, некоторые из которых могут вызвать большой стресс. Стресс может стать причиной появления проблем душевного здоровья. Он может также усложнить лечение имеющихся проблем со здоровьем. Усугубить проблемы душевного здоровья людей, зараженных ВИЧ-инфекцией, могут следующие причины:

- получение известия о заражении ВИЧ-инфекцией;
- информирование других о заражении ВИЧ-инфекцией;
- начало приема лекарств или смена принимаемых лекарств;
- заболевание или поступление в больницу;
- беременность, роды или аборт (свои или партнера);
- получение известия об усугублении инфекции;
- решение вопросов, связанных с прекращением жизни;
- смерть или потеря близкого человека.

**Рекомендация: стресс, возникший в связи с каким-либо из вышеназванных обстоятельств, можно уменьшить с помощью самоподготовки. Продумай, как рассказать другим о своем положении, или что ты мог бы предпринять для того, чтобы препятствовать распространению вируса. Спроси совета у своего врача или наставника, как подготовиться к этим обстоятельствам. Всегда лучше быть подготовленным!**

Проблемы психического здоровья могут стать причиной изменений настроения, трудностей концентрации внимания и мышления, или того и другого вместе. Поэтому в случае появления проблем психического здоровья важно получить лечение.

### **Качество жизни**

Если ты находишься в состоянии эмоционального равновесия, то чувствуешь себя более уверенно, идя навстречу проблемам и жизненным испытаниям, и в борьбе со стрессом.

### **Забота о самом себе**

Человеку, не находящемуся в состоянии эмоционального равновесия, часто бывает тяжело придерживаться графиков. При появлении проблем психического здоровья более высока вероятность того, что ты:

- забудешь, на какое время записан к врачу;
- забудешь сходить в аптеку за лекарством;
- забудешь принять лекарство;
- забудешь есть полезные для здоровья продукты.

### **Безопасность**

Люди с проблемами психического здоровья больше склонны подвергать опасности свое здоровье, например, употреблением наркотиков или чрезмерным употреблением алкоголя, или же вступая в опасные сексуальные связи. Последствием такого поведения может быть угроза заражения себя или партнера или заражение какой-либо инфекцией, передаваемой половым путем.



## **Общее здоровье**

Душевное здоровье так же важно, как и физическое. В действительности многие исследования показывают, что с разрешением проблем, связанных с эмоциями, существенно уменьшаются и симптомы других заболеваний, например, таких как сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет. Функционирование иммунной системы человека также тесно связано с его эмоциональным состоянием.

## **Чем отличаются эмоциональные проблемы от психических нарушений?**

Психическое расстройство является более серьезной формой нарушения душевного здоровья. Если свойственные эмоциональным проблемам симптомы серьезнее, длятся дольше, возникают чаще, чем обычные симптомы, или если сопутствующие им явления необычнее, то это может указывать на психическое расстройство. Далее ты сможешь прочитать примеры психических расстройств и их симптомов. Психические расстройства может диагностировать только психиатр. Если ты сомневаешься в своем душевном здоровье, проконсультируйся с врачом или психиатром.

# Психические расстройства и их симптомы

## Депрессия

Проходящая печаль является неизбежной частью жизни человека. Это нормальная реакция на жизненные трудности, особенно на существенные потери. В некоторых случаях печаль бывает глубже и продолжительнее, если на это есть причины, а иногда она возникает без явных внешних причин. В таком случае мы имеем дело уже не с проходящей печалью или скорбью, а с депрессией. Отличить обычное уныние от требующей лечения печали может только врач. Под депрессией подразумевают продолжительное, длящееся более двух недель снижение настроения. Такое состояние характеризуется низкой самооценкой вместе с чувством вины, нарушениями сна, бессилием и потерей чувства радости.

### **Самыми частыми симптомами депрессии являются:**

- уныние;
- занятия, ранее вызывавшие интерес, больше не интересны или не нравятся;
- чувство вины или бесполезности;
- мысли о смерти или суициде;
- трудности засыпания или нарушения сна; чрезмерный сон;
- изменение аппетита;
- изменение веса;

- усталость или отсутствие энергии;
- беспокойство или раздражительность, недостаточная способность концентрации внимания.

## **Повышенная тревожность**

Тревога и страх являются нормальными эмоциями в случае опасности. У многих людей стресс иногда сопровождается появлением симптомов тревоги, с которым, в основном, можно справиться. Однако в некоторых случаях чувство тревоги может стать длительным и мешать нормальной жизни, а также ухудшить качество жизни.

### **Обычные симптомы повышенной тревожности:**

- чрезмерное волнение;
- беспокойство, неспособность расслабиться;
- легко возникающая реакция испуга по незначительным причинам;
- нервозность, мешающая выполнению повседневных дел;
- повышенная возбудимость и раздражительность;
- страх перед смертью или процессом умирания;
- страх быть отверженным близкими;
- страх одиночества.

Кроме того, могут возникать различные неприятные симптомы: сердцебиение, потение, дрожь, сухость во рту, затруднение дыхания, мышечное напряжение и связанные с этим боли.



## **Проблемы сна**

Проблема сна может быть составляющей частью нарушений как душевного, так и физического здоровья. У женщин проблемы сна возникают несколько чаще, чем у мужчин, их частота возрастает с возрастом. Прежде, чем ты начнешь принимать лекарства для улучшения сна, пересмотри свой стиль жизни. Чтобы сон был хорошим, важна гигиена сна. Ниже приведены некоторые простые советы для этого:

- каждое утро вставай (даже по выходным) более-менее в одно и то же время;
- каждый вечер ложись спать более-менее в одно и то же время;
- ложись спать, когда ты устал;

- если ты спишь днем, то этот сон должен быть коротким и спать следует до трех часов дня;
- кровать должна быть предназначена только для отдыха, секса и сна, а не для чтения, приема пищи, работы и т. п.;
- в спальне должно быть прохладно, тихо и по возможности темно;
- избегай активной физической или интеллектуальной нагрузки за пару часов до сна;
- избегай употребления алкоголя до отхода ко сну, так как его полезное действие длится лишь короткое время;
- вечером не пей кофе и напитков, содержащих кофеин;
- не кури перед сном.

## **Алкоголизм**

Алкоголизм является самым распространенным заболеванием зависимости. Его основной признак заключается в том, что употребление алкоголя становится для человека важнее всего остального. У человека возрастает алкогольная переносимость вместе с одним или несколькими нижеследующими симптомами:

- уменьшение абстинентного синдрома путём употребления алкоголя;
- повторное употребление алкоголя после абстинентного периода;
- недостаточный контроль за количеством потребляемого алкоголя.



Ранние признаки и симптомы зависимости проявляются обычно медленно и незаметно. Самый эффективный способ предотвратить алкоголизм — это просто снизить потребление алкоголя. Пациентам старшего возраста и тем, у кого симптомы зависимости более серьезны, следует рекомендовать полный отказ от алкоголя. Развитие алкоголизма надо постараться остановить, и чем раньше это удастся сделать, тем лучше будут результаты. Можно обратиться за советом к психиатру. Помощь можно получить также и от поведенческой или групповой терапии (например, «Анонимные алкоголики»).

## Куда обратиться за помощью в случае душевных проблем или психических расстройств?

- Поговори со своим медицинским работником, например, врачом, медсестрой, психиатром или социальным работником.
- Обратись к специалисту по душевному здоровью.
- Совет могут дать и психологи, лицензированные психологические консультанты и клинические психологи.
- Психиатры — это получившие специальное разрешение врачи, которые могут выписывать лекарства; иногда и они дают консультации. Часто они сотрудничают с психологом и социальным работником, чтобы можно было назначить нужную комбинацию методов лечения.
- Найди опору в семье и друзьях. Найди надежного близкого человека (члена семьи или друга) и подумай, о чем бы ты хотел ему рассказать. Если есть возможность, постарайся для беседы встретиться с ним. Расскажи о своих проблемах и о том, какое лечение ты хотел бы пройти. Если ты боишься идти к психиатру один, спроси у своего близкого человека, не согласился бы он пойти вместе с тобой.

## **На какую помощь от лечения можно надеяться?**

- Уменьшение симптомов, например, проблем сна и волнения.
- Улучшение физического состояния и общего самочувствия, в т. ч. больше энергии.
- Улучшение привычек приема ВИЧ-препаратов.
- Облегчение от осознания того, что симптомы появились в результате медицинской проблемы, а не твоей слабости.
- Повышение способности концентрации внимания и продуктивности на работе и в личной жизни.

## **Что можно сделать для сохранения душевного здоровья?**

- Достаточно отдыхай.
- Занимайся спортом.
- Правильно питайся.
- Береги дружеские и семейные отношения.
- Избегай или уменьши употребление наркотиков, алкоголя и табака.
- Принимай лекарства согласно предписанию.
- Принимай необходимые меры предосторожности, не допускающие распространение ВИЧ-инфекции или собственного заражения новым штаммом ВИЧ.
- Будь общественно активен.
- Регулярно посещай врача.
- Если чувствуешь, что у тебя слишком большой стресс, поговори с кем-нибудь об этом или обратись к специалисту.





- Включи в свой день расслабляющие занятия, такие как прогулка и прослушивание музыки.

**Все занятия, направленные на развитие личности, повышают устойчивость к стрессу. Самореализация, постановка и достижение целей, а также мотивированность позволяют жить более качественной жизнью.**

Использованные материалы:

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

**Начни сегодня!**



