

ДЕПРЕССИЯ И ВИЧ



ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия это эмоциональное нарушение. Это нечто большее, чем грусть или горе. Депрессия это грусть, тоска или горе намного более сильные и длящиеся дольше, чем следует. Есть несколько причин ее возникновения:

- события вашей ежедневной жизни
- химические изменения в мозге
- побочные эффекты от лекарств
- сильные психические нарушения

От 5 до 10% всего населения земли подвержены депрессиям. Однако, степень подверженности депрессиям среди людей, инфицированных ВИЧ достигает 60%.

Быть в депрессии—это не признак слабости. Это не значит, что вы сходите с ума. Вы не можете просто «пройти через это». И не думайте, что у вас обязательно будет депрессия, если у вас ВИЧ!

ДЕПРЕССИЯ –СЕРЬЕЗНО ЛИ ЭТО?

Депрессия может приводит людей к тому, что они начинают пропускать приемы препаратов. Она может способствовать рискованному поведению, что может повлечь за собой передачу ВИЧ другим людям. Депрессия может поспособствовать активизации некоторых латентных (скрытых) вирусных инфекций. В конце-концов, депрессия может способствовать прогрессированию ВИЧ. Также она влияет на вашу способность получать радость от жизни. Депрессия часто остается нераспознанной. Также, многие специалисты в области ВИЧ не были обучены распознавать депрессию. Депрессия по ошибке может быть расценена, как признак прогрессирования ВИЧ.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ?

Симптомы депрессии у разных людей различаются. Большинство врачей начинает подозревать депрессию, если пациент говорит о том, что чувствует грусть и мало заинтересован в обычных делах. Если подобные чувства длятся две недели и дольше, а у пациента наблюдаются какие-то из следующих симптомов, то, возможно, у него депрессия:

- апатия или чувство замедленности и вялости
- проблемы с концентрацией
- проблемы со сном
- чувство вины, никчемности или безнадежности
- пониженный аппетит и потеря веса.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ?

Некоторые лекарства, используемые для лечения ВИЧ, могут вызывать или усугублять депрессию, особенно эфавиренц (Сустива, Стокрин). Такие заболевания, как анемия или диабет, могут вызывать симптомы, которые похожи на симптомы депрессии. То же самое верно в отношении потребления наркотиков, или пониженного уровня тестостерона, витаминов B6 или B12.

Люди, которые инфицированы и ВИЧ и гепатитом В или С (смотри информационный листок 506) более подвержены депрессиям, особенно если получают лечение интерфероном.

Другие факторы риска это:

- быть женщиной
- наличие психических заболеваний, алкогольная или наркотическая зависимость (как у самого человека, так и в семейной истории).
- Не достаточная социальная поддержка
- Скрывать свой ВИЧ статус
- Неудачное лечение (ВИЧ или другой болезни)

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Депрессию можно лечить с помощью смены стиля жизни, альтернативных методов лечения, а также лекарств. Многие лекарства оказывают влияние на АРВ препараты. Ваш врач может помочь вам выбрать препарат, или комбинацию препаратов наиболее подходящую вам. Не пытайтесь заниматься самолечением с помощью алкоголя или наркотиков, поскольку это лишь усилит депрессию и создаст дополнительные проблемы.

Изменение стиля жизни может помочь некоторым людям избавиться от депрессии:

- Регулярные физические упражнения
- Чаще находится на солнце
- Методика управления стрессом
- Консультирование
- Улучшить режим сна

Альтернативные методы лечения

Зверобой широко применяется для лечения депрессии. Он оказывает влияние на некоторые АРВ препараты. Информационный листок 729 содержит больше информации о зверобое.

Не пейте зверобой, если вы принимаете антиретровирусные препараты (АРВ)

Валерьяна или мелатонин могут помочь улучшить ваш сон. Добавки, содержащие витамины B6 или B12 могут помочь, если у вас их недостаток.

Антидепрессанты

Некоторые пациенты лучше реагируют на медикаментозное лечение депрессий.

Антидепрессанты и АРВ препараты могут оказывать влияние друг на друга. Их нужно принимать под наблюдением врача, который хорошо знает вашу схему лечения ВИЧ.

Ритонавир (в Норвире и Калетре) и индинавир (Криксиван) более всего взаимодействуют с антидепрессантами.

Наиболее часто применяемые антидепрессанты это Селективные ингибиторы обратного захвата (СИОЗН, англ. SSRI). Они могут вызывать потерю сексуального желания и половые дисфункции, потерю аппетита, головную боль, бессонницу, апатию, расстройства желудка, диарею и беспокойство или тревогу.

Трициклические антидепрессанты дают больше побочных эффектов, чем СИОЗН. Они могут также вызывать седативный эффект (сонливость), запор, и сбивчивое сердцебиение.

Некоторые врачи также применяют психостимуляторы – лекарства, используемые для лечения такого синдрома дефицита внимания (ADD).

Недавнее исследование показало, что лечение дегидроэпиандростероном может ослабить депрессию у ВИЧ положительных пациентов.

Новый метод лечения депрессии под названием стимуляция блуждающего (вагусного) нерва (VNS) был одобрен Агентством по контролю за продуктами и лекарствами, США.

Маленький генератор размером, примерно с часы, имплантируется под кожу в районе ключицы. Он посылает сигнал в часть мозга, отвечающую за настроение и тревожность.

ИТОГ

Депрессия это очень распространенное явление среди ВИЧ положительных. Депрессия без лечения может вызвать то, что вы будете пропускать приемы лекарств и понизит качество вашей жизни.

Депрессия это проблема всего организма, которая может влиять на ваше физическое здоровье, мышление, на чувства и поведение.

Чем раньше вы свяжетесь со своим врачом, тем скорее вы вместе запланируете необходимую стратегию для того, чтобы справиться с этой, действительно серьезной, проблемой для здоровья.