

# ABOUT HIV

## Հուզական բարեկեցությունը և հոգեկան առողջությունը

Հուզական բարեկեցությունը և հոգեկան առողջությունը կարևոր են բոլորի համար: Դժվարությունները հաղթահարելը մեր կյանքի մի մասն է, բայց երբեմն դրանք չափազանց բարդ են լինում:

Ծանր հիվանդությամբ ապրելը, ինչպիսին ՄԻԱՎ-ն է, լուրջ էմոցիոնալ ազդեցություն է ունենում, հատկապես կապված ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ խորհուրդները:

Մինչ շատերը կարծես թե հաջողությամբ հաղթահարում են ՄԻԱՎ-ի հետ կապված սրբենները, հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ՝ որպես խումբ, ավելի շատ հոգեբանական խնդիրներ ունեն, քան բնակչության մնացած մասը: Այս խնդիրների մեջ են մտնում դեպրեսիան և անհանգստությունը:



### Խնդիրների հետ առնչվել

Ձեր վարձի և զբաղմունքների մասին կիսվելը ուրիշներին հետ՝ լինի դա ձեր սիրելի անձնավորությունը, ընկերը կամ ՄԻԱՎ-ով ապրող որևէ մեկը, կարող է շատ օգտակար լինել: Հնարավոր է, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մյուս մարդիկ նույնպես բախված լինեն նմանատիպ խնդիրների, ինչպիսին որ դուք ունեք և կարողա՞նք ձեզ այնպիսի աջակցություն ցույց տալ, ինչպիսին չեն կարող մասնագետները:

Եթե դուք գտնում եք, որ ձեր մտքերն ու զգացմունքները դժվար է հասկանալ և տանել, ապա մասնագետ հոգեբանի կամ խորհրդատուի օգնությունը կարող է օգտակար լինել:

Մեկուսացման զգացողությունը կարող է աղետալի հետևանքներ ունենալ և ավելի վատթարացնել ձեր զգացմունքները: Հուզական բարեկեցության համար շատ կարևոր է մյուս մարդկանց հետ շփման ուղիներ գտնել:

Օգտակար և հանելի գործունեության մեջ մասնակցություն ունենալը նույնպես նպաստում է էմոցիոնալ բարօրությանը: Ծառ կարևոր է ունենալ հետաքրքրություններ, որոնք դուք կհամարեք գրավիչ և արժեքավոր:

Որոշ մարդիկ գտնում են, որ հավատքը կամ հոգևոր արժեքները հարմարավետության և խթանի աղբյուր են: Ազդեք, մեղիտացիան և խորհրդածությունը կարող են նվազեցնել սրբենը և միայնության զգացումը:

### Դեպրեսիա և անհանգստություն

Բոլոր մարդիկ էլ երբեմն իրենց զգում են գերհոգնած, բժշտ կամ տխուր: Նմանատիպ զգացումները չեն տևում ավելի, քան մեկ-երկու շաբաթ և այդպես շատ չեն առնչվում մեր կյանքի հետ: Սակայն, երբ այսպիսի զգացումները արագ չեն հեռանում և ուղեկցում են մեզ մեր առօրյա կյանքում, ապա, ամենայն հավանականությամբ, լավ կլինի ստանալ մասնագիտական օգնություն:

Բժիշկները այս երևույթը կոչում են “դեպրեսիա”, որը բավականին տարածված խնդիր է ընդհանուր բնակչության մեջ և որի նկատմամբ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ առավել խոցելի են:

Եթե ձեր մոտ տխուրացվել է դեպրեսիա, ապա հնարավոր է, ձեր բժիշկը խորհուրդ տա ընդունել հակադեպրեսանտներ, որոնք թեթևացնում են դեպրեսիայի ախտանիշները՝ փոխիթելով ուղեղում այն էնդորինային նյութերի բաղադրությունը, որոնք ազդում են տրամադրության և վարքագծի վրա:

Եվս մեկ տարածված խնդիր է անհանգստությունը: Այլ կերպ ասած՝ տագնապի կամ հուզմունքի զգացողությունը: Մարդիկ հաճախ գտնում են այնպիսի ախտանիշներ, ինչպիսիք են՝ ֆրոնտալային խնդիրները, որոնք արագ աշխատանք կամ արագ շփոթություններ: Անհանգստության զգացումն և դրա պատճառների մասին խոսելը բժշկի, խորհրդատուի կամ ընկերոջ հետ կարող է շատ օգտակար լինել:

### Զբուծված ՄԻԱՎ-ը և հոգեկան առողջությունը

Երբ ՄԻԱՎ-ը չի բուժվել (ՀՌՎ բուժում չի ստացել) և իմունային համակարգը չափազանց բուլանցել է (շատ ցածր CD4 բջիջների քանակ), այն կարող է առաջացնել դեմենցիա (բուլանություն): Նման բան տեղի է ունենում, երբ հիվանդությունը ուշ է ախտորոշվում և անհետար, արդեն, բավականին ծանր հիվանդ է: Այս երևույթը խիստ հազվադեպ է պատահում այն մարդկանց մոտ, ովքեր ընդունում են ՀՌՎ դեղամիջոցներ:

Նմանատիպ բուլանության ախտանիշներից են՝ մտածական դժվարությունները (օրինակ՝ հիշողության կորուստ, շփոթմունք), վարքագծի փոփոխությունները (օրինակ՝ հետաքրքրության կորուստ, մանկամտություն), խնդիրներ՝ կապված շարժման և կոորդինացիայի հետ (օրինակ՝ հավասարակշռության կորուստ): Ախտանիշները կարող են բարելավվել արդյունավետ ՄԻԱՎ-ի (ՀՌՎ) բուժում ընդունելու շնորհիվ:

[www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info) և [www.about-HIV.info](http://www.about-HIV.info) կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերսիլայի ֆինանսավորումն արժանապարհ կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միայն է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկին կամ առողջապահության ոլորտի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական բեթթիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ: Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել [www.about-hiv.info](http://www.about-hiv.info); [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info); [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com): Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220

# ABOUT HIV

## Հուզական բարեկեցությունը և հոգեկան առողջությունը

### ՄԻԱՎ-ի բուժման կողմնակի ազդեցությունները և հոգեկան առողջությունը

Որոշ ՀՌՎ դեղամիջոցներ կարող են ազդել ձեր հուզական և հոգեկան առողջության վրա: Մասնավորապես, դեղերից մեկը, որը կոչվում է էֆավիրենց, կարող է առաջացնել դեպրեսիա, անհունություն, ինչպես նաև վառ երազներ:

Հաճախ, այս խնդիրները նվազում կամ անհետանում են բուժումը սկսելուց հետո, մի քանի շաբաթվա ընթացքում: Սակայն, եթե խնդիրները պահպանվում են և դժվարացնում են առօրյա կյանքը, ապա պետք է ֆայլեր ձեռնարկվեն, մեկ այլ համարժեք բուժում ստանալու համար:

[www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info) և [www.about-HIV.info](http://www.about-HIV.info) կայքերի ստեղծմանը մեծապես աջակցել է Janssen-ը: Վերսիբիչյալ ֆինանսավորում արժանապատիվ կազմակերպությունը երկու կայքերից որևէ մեկի բովանդակության վրա խմբագրական որևէ ազդեցություն չի ունեցել: Այս կայքում ներառված ինֆորմացիան միայնակ է աջակցելու առողջապահական ներկայացուցչի պրոֆեսիոնալ խորհրդատվությանը և ոչ թե փոխարինելու այն: Ձեր կարգավիճակի վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար անհրաժեշտ է դիմել ձեր բժշկին կամ առողջապահության սլոբոսի այլ ներկայացուցչի:

Տեղեկատվական բեթթիկները ստեղծվել են NAM aidsmap-ի, European AIDS Treatment Group-ի, Aids Action Europe-ի, East Europe & Central Asia Union of PLWH և ITPCru (The Treatment Preparedness Coalition)-ի համագործակցությամբ: Հավելյալ տեղեկությունների համար կարող եք այցելել [www.about-hiv.info](http://www.about-hiv.info); [www.pro-vich.info](http://www.pro-vich.info); [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com): Մեծ Բրիտանիայում գրանցված բարեգործական կազմակերպություն: 1011220