

HIV, MENTALNO ZDRAVLJE I EMOCIONALNA DOBROBIT

Vodič za emocionalnu dobrobit i mentalno
zdravlje osoba koje žive s HIV-om

HIV, MENTALNO ZDRAVLJE I EMOCIONALNA DOBROBIT

Vodič za emocionalnu dobrobit i mentalno
zdravlje osoba koje žive s HIV-om



ISKORAK



POZITIVAN
FORUM

cope | continuous
patient
education

EA
TG | European
AIDS Treatment
Group

Sadržaj brošure preuzet je i preveden uz dopuštenje NAM Aidsmap, nakladnika izvorne publikacije i prilagođen je lokalnim potrebama zajednice. Neki dijelovi mogu se razlikovati od izvornika i podložni su izmjenama, u skladu s lokalnim potrebama/protokolima, te kao takvi nisu odraz koncepta/stavova autora izvornika. Autor izvornika i/ili EATG ne snose odgovornost za točnost prijevoda, kao ni za lokalnu važnost informacija.

Urednik

Dubravko Pogledić

Prijevod

Vjeko Vacek

Recenzenti

prim. Šime Zekan, dr. med.

Ivana Benković, mag. psych.

Bernard Vukas

Grafičko oblikovanje

Studio Corrlin

Nakladnik

Iskorak, Petrinjska 27, Zagreb

Za nakladnika

Zoran Dominković

Tisak

Tiskara Kasanić, Zagreb

Naklada

800 primjeraka

Besplatni primjerak

I. izdanje

Zagreb, kolovoz 2019.

ISBN 978-953-56001-2-1

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001039550.

Priznanja za izvorno izdanje

Autor: Michael Carter

Urednik ovog izdanja: Roger Pebody

Četvrto izdanje, 2014.

Planirana revizija u 2017.

Za više informacija o znanstvenim istraživanjima i informacijama korištenima za izradu ove brošure kontaktirati NAM.

NAM zahvaljuje Wandsworth Oasisu na financiranju izrade ove brošure.

Želimo zahvaliti sljedećim osobama na pomoći:

- Dr. José Catalán, psihijatar za savjetodavnu vezu, Centar za mentalno zdravlje South Kensington i Chelsea, Zaklada Nacionalne zdravstvene službe i bolnice Chelsea i Westminster.
- Jill Cooke, službena savjetnica i koordinatorica tima za savjetovanje, Zaklada George House.
- Stuart Gibson, CASCAID.
- Članovima naše komisije za stručno ocjenjivanje, osobama koje žive s HIV-om u Ujedinjenom Kraljevstvu.

Ovaj vodič pruža informacije o emocionalnoj dobrobiti i mentalnom zdravlju osobama koje žive s HIV-om. Emocionalne teškoće te poteškoće s mentalnim zdravljem mogu utjecati na bilo koga. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije za Hrvatsku, svaki peti muškarac i svaka četvrta žena će tijekom života doživjeti neku od poteškoća s mentalnim zdravljem. Život s dijagnozom poput HIV-a može značiti da imaš veće šanse doživjeti poteškoće s mentalnim zdravljem. Postoji nekoliko stvari koje možeš učiniti za brigu o svom emocionalnom zdravlju, a ako doživiš neku poteškoću, postoje različite vrste pomoći. Dostupni pristupi liječenju depresije, anksioznosti i mnogih drugih poteškoća s mentalnim zdravljem su iznimno učinkoviti.

Sadržaj

| | |
|---|-----------|
| Emocionalna dobrobit, mentalno zdravlje i HIV | 6 |
| Emocionalna dobrobit | 7 |
| Mentalno zdravlje | 8 |
| Stručna podrška | 10 |
| Psijatar | 10 |
| Klinički psiholog | 11 |
| Psijoterapeut | 11 |
| Savjetnik | 12 |
| Poteškoće s mentalnim zdravljem | 13 |
| Emocionalna uznemirenost | 13 |
| Anksioznost | 17 |
| Depresija | 19 |
| Liječenje depresije | 21 |
| Liječenje depresije lijekovima | 23 |
| Ovisnost | 25 |
| Posttraumatski stresni poremećaj | 27 |
| Demencija | 28 |
| Manija | 30 |
| Terapije za poteškoće s mentalnim zdravljem | 31 |
| Nuspojave HIV terapije i mentalno zdravlje | 32 |
| Briga o vlastitom emocionalnom i mentalnom zdravlju | 35 |
| Podržavanje osoba s poteškoćama s emocionalnim ili mentalnim zdravljem | 38 |
| Savjetovišta za podršku osobama s poteškoćama s emocionalnim i mentalnim zdravljem | 40 |
| Sažetak | 45 |

Emocionalna dobrobit, mentalno zdravlje i HIV

Emocionalna dobrobit i mentalno zdravlje važni su svakoj osobi. Prolazak kroz teška vremena dio je života, ali s vremena na vrijeme s time se može biti posebno teško suočiti. Neke osobe dožive poteškoće s mentalnim zdravljem poput depresije i anksioznosti – gdje emocije kao što su loše raspoloženje, osjećaj bespomoćnosti ili beznadne budućnosti i proživljavanje tuge traju određeno vrijeme ili se opetovano javljaju te počinju utjecati na kvalitetu života.

Ozbiljna dijagnoza poput HIV-a i život s takvom dijagnozom može imati velik emocionalni učinak, zbog čega su osobe koje žive s HIV-om podložnije doživjeti poteškoće s mentalnim zdravljem od ostalih.

Ako doživljavaš emocionalne teškoće ili poteškoće s mentalnim zdravljem, bitno je naučiti ih razumjeti i pronaći način za izaći na kraj s njima.

Emocionalna dobrobit

Određeni događaji poput priopćavanja HIV dijagnoze, otkrivanja dijagnoze drugima, teškog gubitka, prekida veze, financijskih poteškoća, problema na poslu, nošenja s početkom HIV terapije ili nuspojava terapije mogu rezultirati osjećajima duboke nesretnosti i emocionalne tuge. To može uključivati osjećaje poput bijesa, krivnje, straha, tuge i usamljenosti, koji se teško svladavaju i mogu utjecati na tvoju sposobnost nastavka svakodnevnog života.

U takvim trenucima, podrška obitelji i prijatelja može biti od velike pomoći, kao i podrška pružena preko telefonskih linija za pomoć, vršnjačkih savjetnika i savjetovanja. Ovakve usluge nude ti mogućnost rješavanja problema razgovorom, pronalaska praktične pomoći i dobivanja emocionalne podrške. U HIV klinici možeš dobiti savjete vezano uz mentalno zdravlje ili, ukoliko je to potrebno, biti upućen/a odgovarajućim specijalistima.

Tvoj liječnik obiteljske medicine može procijeniti tvoje mentalno zdravlje te ti prepisati lijekove (npr. antidepresive) i/ili preporučiti druge službe poput savjetovališta ili udruga koje pružaju usluge savjetovanja.

Nekim osobama također u ublažavanju simptoma tuge mogu pomoći dodatne alternativne terapije poput akupunktura ili masaže.

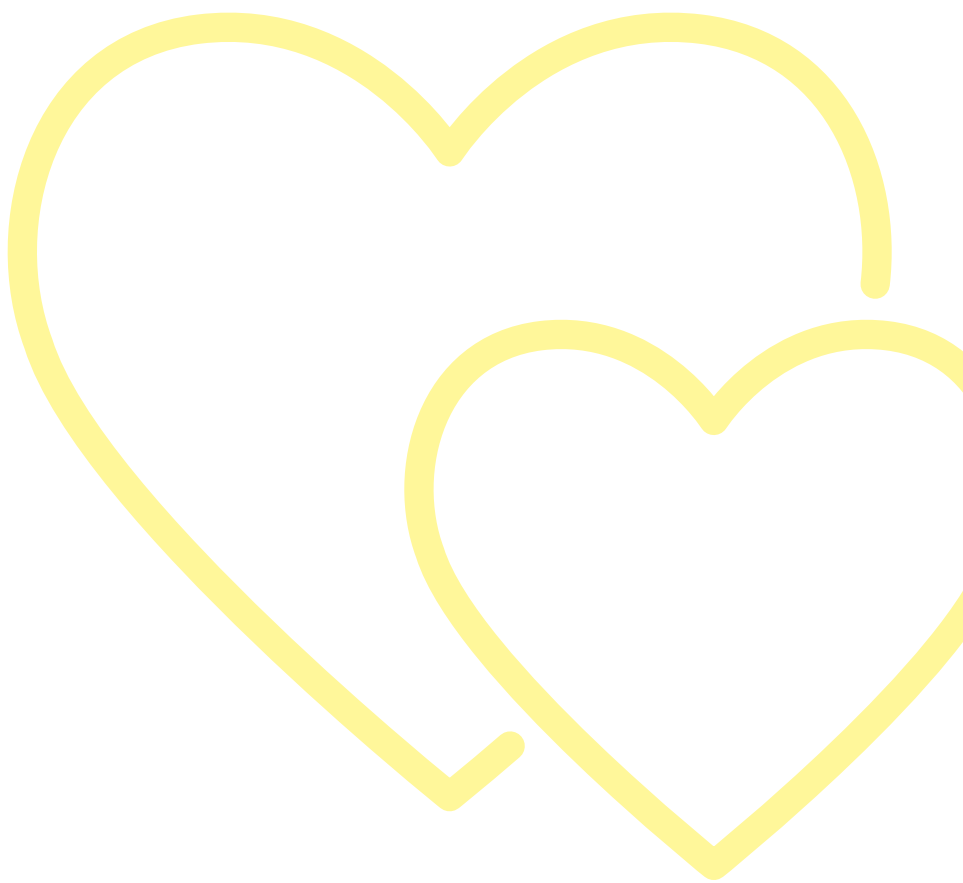
Mentalno zdravlje

Poteškoće s mentalnim zdravljem mogu utjecati na bilo koga, ali osobe koje žive s HIV-om imaju veće šanse doživjeti ih nego ostali. Populacije najviše pogođene HIV-om u Hrvatskoj, poput muškaraca koji imaju spolne odnose s muškarcima (engl. *Men having Sex with Men* – MSM), osoba koje imaju nezaštićene spolne odnose s velikim brojem partnera i osoba koje injektiraju droge, češće doživljavaju poteškoće s mentalnim zdravljem jer postoji pritisak povezan s marginaliziranjem od strane društva. Doživljavanje stigme povezane s HIV-om može biti stresno samo po sebi.

Uznapredovala HIV infekcija može uzrokovati ozbiljne psihičke poteškoće, ali se ovo događa vrlo rijetko zbog dostupnosti djelotvorne HIV terapije. Uobičajeniji je osjećaj akutne emocionalne tuge koja je često vezana uz teške događaje u životu, te poteškoće s mentalnim zdravljem poput depresije i anksioznosti.

Osim toga, neki antiretrovirusni lijekovi koji se koriste za liječenje

infekcije HIV-om mogu prouzročiti psihičke poteškoće. Ako si imao/la poteškoća s mentalnim zdravljem u prošlosti, korisno je o tome informirati svog HIV liječnika (infektologa) kada počnete raspravljati o opcijama liječenja. Na taj ćeš način moći dobiti najprimjereniju HIV terapiju.



Stručna podrška

Svatko ima svoje načine nošenja s emocionalnim i mentalnim zdravljem. Međutim, kao kad se osobe razbole i trebaju posjetiti liječnika, mnogim bi osobama u određenom trenutku života dobro došla, ili im je potrebna, stručna pomoć za rješavanje njihovih emocionalnih teškoća ili poteškoća s mentalnim zdravljem.

Kako bi to iskustvo prošlo što lakše i ugodnije, korisno je razumjeti neke od često korištenih termina i tipova liječenja mentalnog zdravlja.

Psihijatar

Psihijatar je liječnik koji je specijaliziran za dijagnosticiranje i liječenje poteškoća s mentalnim zdravljem lijekovima. Osim što ti može prepisati lijekove (npr. antidepresive), neki su psihijatri također kvalificirani za neki oblik psihoterapije (“terapije razgovorom”).

Klinički psiholog

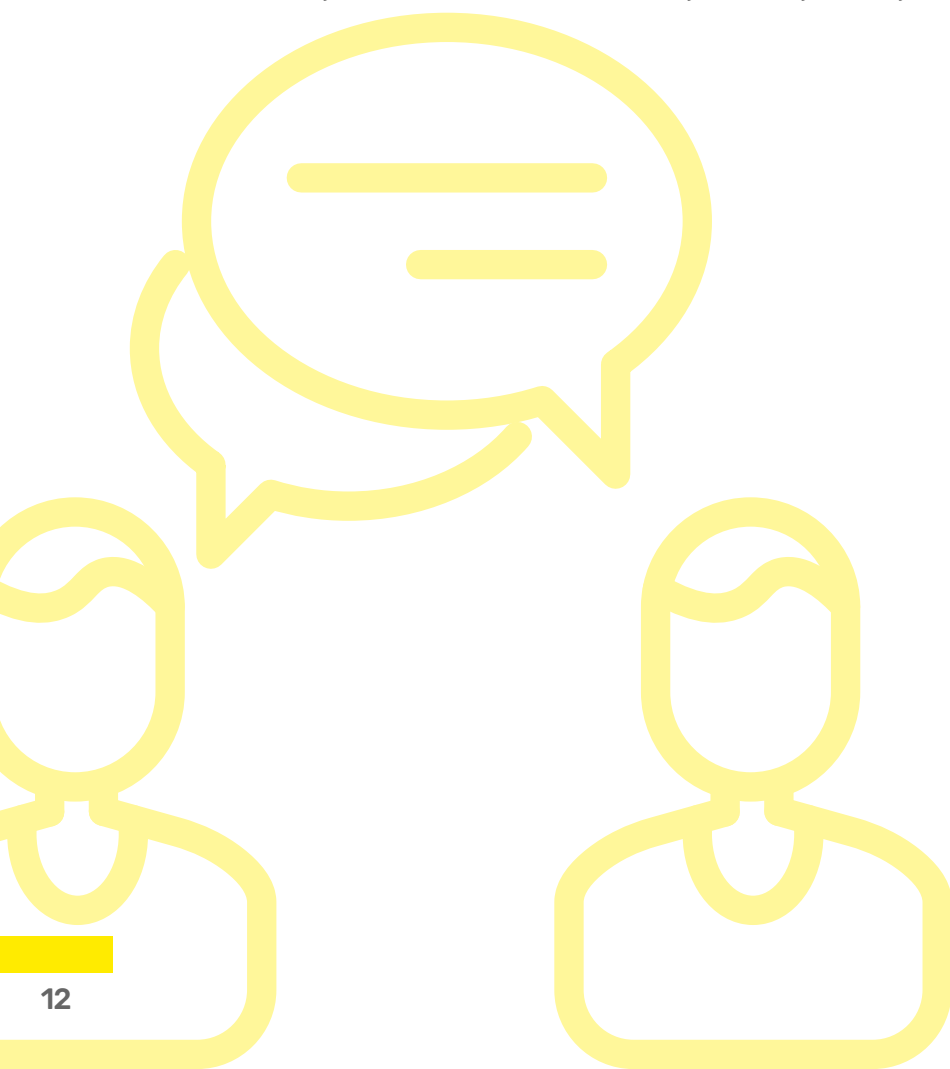
Klinički psiholog pruža usluge savjetovanja, s ciljem smanjenja emocionalne uznemirenosti i povećanja ili unaprjeđenja emocionalne dobrobiti. Oni su također educirani za specijalističke pretrage promatrajući učinak poteškoća na psihi. Akademski su obrazovani i najčešće rade u bolnici ili drugoj instituciji zdravstvene skrbi. Psihoterapija se temelji na razgovoru i radu s osobom, s ciljem da se razumiju uzroci i okidači poteškoća s mentalnim zdravljem te da se razviju praktične strategije kako se s njima nositi. Jedan od primjera takve terapije je kognitivno-bihevioralna terapija (često skraćeno KBT), ali postoje i mnoge druge (npr. Gestalt, integrativna terapija, logoterapija itd.).

Psihoterapeut

Psihoterapeut je osoba koja koristi terapiju razgovorom za rješavanje poteškoća s emocionalnim ili mentalnim zdravljem. Psihoterapeut prolazi temeljnu edukaciju u ovom području, a primarno može biti psiholog ili psihijatar, kod nekih vrsta psihoterapije i socijalni radnik, drugi zdravstveni djelatnik ili stručnjak humanističkih znanosti. Struke psihologa i psihoterapeuta se u određenoj mjeri preklapaju.

Savjetnik

Savjetnik je osoba koja pruža savjetovanje – terapiju razgovorom, s ciljem pronalaska načina suočavanja s poteškoćama koje proživljavaš. Ovo uključuje podršku u kraćem trajanju i mogućnost rješavanja emocionalnih teškoća kroz razgovor (npr. nakon dobivanja HIV dijagnoze) ili dugotrajno savjetovanje. Savjetnici mogu biti educirani psiholozi ili drugi stručnjaci za mentalno zdravlje ili imati stručne kvalifikacije za savjetovanje.



Poteškoće s mentalnim zdravljem

Emocionalna uznemirenost

Emocionalni stres i uznemirenost su nešto što se događa u životu. Dijagnoza HIV-a i život s HIV-om u nekim će ti trenutcima možda uzrokovati uznemirenost, a neke aspekte tvoga života možda učiniti kompliciranijima i moguće stresnima.

Saznanje da imaš HIV može pokrenuti čitav niz osjećaja. Uobičajeno je nakon dijagnoze osjetiti strah (uključujući strah od bolesti ili umiranja), brigu, zabrinutost oko mišljenja drugih ljudi, krivnju, sram, stid, ljutnju i tugu. Neke osobe osjećaju prazninu, dok druge osjećaju olakšanje jer su saznali svoj status.

Možda ćeš se pitati kakav će biti tvoj život s HIV-om i pretpostavljati najgore. Međutim, osjećaji koje osobe imaju prema HIV-u s vremenom se promijene, tako da tvoja prva reakcija na dijagnozu vjerojatno neće biti i posljednja. Mnoge osobe se

postupno pomire s dijagnozom, iako ih neki aspekti života s HIV-om i dalje mogu činiti anksioznima i uznemirenima.

Odlazak na redovite medicinske preglede, proživljavanje bolesti, početak ili promjena terapije, otkrivanje tvog statusa ili početak nove veze mogu biti izvori anksioznosti i uzrokovati emocionalnu uznemirenost. Ponekad ti događaji mogu uključivati preispitivanje osjećaja o tvom životu s HIV-om.

Na kraju krajeva, mnogo će osoba koje žive s HIV-om shvatiti da na njihovu emocionalnu dobrobit, s vremena na vrijeme, utječe život s virusom, bez obzira koliko je uspješna njihova prilagodba na dijagnozu.

Znaj da je sasvim prihvatljivo imati osjećaje koje smatraš teškima. Iako je to lakše reći nego napraviti - nemoj se osjećati loše zbog toga što se osjećaš loše. Priznati si i prihvatiti vlastite osjećaje bitan je prvi korak u njihovom rješavanju. Iako može biti teško ovako se osjećati, osjećaji ljutnje, anksioznosti i straha često su normalan odgovor na događaje tijekom života, uključujući neke prilagodbe koje ćeš možda morati napraviti zbog HIV-a.

Također je važno naglasiti da postoji mnogo toga što možeš napraviti za svoju emocionalnu dobrobit.

Od velike pomoći može biti razgovor o vlastitim iskustvima i osjećajima s voljenom osobom, prijateljem/icom ili drugom

osobom koja živi s HIV-om. Ukoliko ti je teško shvatiti i procesirati svoje misli i osjećaje, možda ti psihoterapija može pomoći. Tvoja HIV klinika može ti pomoći u pronalasku odgovarajućeg psihoterapeuta.

Briga o osnovnim životnim potrebama – dovoljno sna, uravnoteženoj prehrani i nošenju sa stresom – pruža važan temelj za tvoju emocionalnu dobrobit. Stoga, ako iz bilo kojeg razloga imaš poteškoća s tim svakodnevnim aktivnostima, možda bi bilo dobro potražiti stručnu pomoć.

Poremećaji sa spavanjem jedan su od najčešće prijavljenih psihičkih poremećaja i utječu na 20–40% populacije. Mnogo osoba koje žive s HIV-om prijavljuje poremećaje povezane sa spavanjem (treći su po zastupljenosti na ljestvici poteškoća u istraživanju osoba koje žive s HIV-om, gdje je 70% ispitanika izjavilo da ima neki oblik poremećaja sa spavanjem). Poteškoće s odlaskom na spavanje ili s održavanjem kontinuiteta spavanja mogu biti posljedica, ali također i uzrok zabrinutosti, stresa ili poteškoća s mentalnim zdravljem.

Popiti piće ili ponekad uzeti neku od rekreacijskih droga mnogima je ugodno. Međutim, alkohol i droge koje utječu na percepciju mnoge osobe također koriste za kratkotrajno olakšanje poteškoća. Oni možda pružaju privremeno olakšanje, ali dugotrajnim korištenjem će ti vjerojatno biti sve teže nositi se s poteškoćama. Dugotrajno i prekomjerno opijanje i uzimanje droga također mogu narušiti tvoje fizičko zdravlje i utjecati na način na koji tvoje tijelo apsorbira antiretrovirusne lijekove, kao i otežati odgovorno i redovno uzimanje terapije (adherenciju).

Osjećaj izoliranosti može biti izvor uznemirenosti ili ju može pogoršati. Pronalazak načina za interakciju s drugim ljudima, u kojoj se osjećaš ugodno, značajno je za emocionalnu dobrobit. Mnoge organizacije koje nude podršku osobama koje žive s HIV-om, nude individualnu i grupnu vršnjačku podršku. Također, možda se poželiš pridružiti nekoj organizaciji koja nema veze s HIV-om, nego s tvojim interesima, kako bi upoznao/la druge osobe i umanjio/la osjećaj usamljenosti.

Sudjelovanje u aktivnostima u kojima se osjećaš korisno i ugodno može ti pomoći u poboljšanju osjećaja dobrobiti. Naprimjer, volontiranje u lokalnoj zajednici – možda u nekoj dobrotvornoj udruzi ili društvenoj zajednici – može biti dobar način upoznavanja drugih osoba, razvoja novih vještina i povećanja samopouzdanja i samopoštovanja, kao i pomaganja drugim osobama. Više informacija o volontiranju i mogućnostima volontiranja dostupno je na web stranici Hrvatskog centra za razvoj volonterstva na poveznici www.hcrv.hr/hv/.

Važni su i interesi koje smatraš zanimljivima i koji ti pružaju osjećaj nagrade (u bilo kojem smislu). Postavljanje osobnih ciljeva može ti pružiti osjećaj svrhe. Najkorisnije je da ciljevi koje postaviš budu ostvarivi i da mogu biti postignuti malim, mjerljivim koracima.

Neke osobe mogu pronaći utjehu i poticaj u vjeri i spiritualnosti. Molitva, meditacija ili tiho razmišljanje mogu ti pomoći smanjiti stres i usamljenost. Također, vjerske ili kulturne zajednice mogu pružiti podršku i društvenu interakciju.

Anksioznost

Anksioznost je osjećaj straha ili bojazni da će se dogoditi loše stvari, koji uzrokuje i fizičke i psihičke posljedice. To nije uvijek loša stvar – reakcija može također biti odgovarajuća i korisna. S obzirom da tijelo instinktivno odgovara na prijetnju ili izazov, anksioznost ti ponekad može pomoći da brzo reagiraš na situaciju.

Život s HIV-om povremeno može uključivati zabrinutost i nesigurnost. Anksioznost može biti prirodan odgovor na nov razvoj događaja u životu kada s njim nismo upoznati.

Međutim, kad anksioznost postane dugotrajan problem, koji utječe na kvalitetu života ili ograničava tvoje odabire, možda je potrebno potražiti psihološku podršku.

Simptomi anksioznosti mogu uključivati: znojenje, zadihanost, ubrzan rad srca, tjeskobu, nervozu i glavobolju. Ponekad osoba može pomisliti da doživljava infarkt. Anksiozne osobe mogu biti u konstantnoj brizi, snažno osjećati da se ne mogu nositi s određenim situacijama, biti razdražljive, plačljive, ne moći se opustiti ili koncentrirati te sklone misliti da će se dogoditi najgore. Anksioznost često prate simptomi depresije, ali može se pojaviti i bez njih.

Ako je tvoja anksioznost uzrokovana specifičnim poteškoćama – brigom oko financija, stanovanja ili liječenja HIV-a – dobivanje konkretnih savjeta o tome kako pristupiti rješavanju tih poteškoća može ti pružiti rješenje. Postoje tehnike koje možeš naučiti kako bi ti pomogle u kontroliranju anksioznosti, a također ti može

pomoći razgovor s obitelji i prijateljima.

Psihoterapija se također pokazala korisnom. Neki od oblika "terapije razgovorom", poput kognitivno-bihevioralne terapije, mogu ti pomoći naučiti vještine i praktične tehnike za razumijevanje izvora anksioznosti i njeno upravljanje. Kako bi se pomoglo osobama koje pate od anksioznosti, ponekad se koriste i tehnike opuštanja.

Anksioznost se može pojaviti uz depresiju pa se može liječiti antidepresivima i drugim lijekovima. Možda će ti biti predložena "terapija razgovorom", budući da je to preferirana metoda stručne pomoći za blagu do umjerenu razinu anksioznosti i depresije. Ipak, ne postoji univerzalni tretman anksioznosti koji je dobar za svakoga, te bi tvoj liječnik morao s tobom porazgovarati o različitim dostupnim opcijama.

Masaža, akupunktura, te druge dodatne terapije i vježbe ponekad mogu pomoći kod nekih simptoma anksioznosti. Cigarete, stimulansi (poput kave) i sedativi (poput alkohola) mogu se doimati kao da pomažu, ali najčešće samo povećavaju simptome anksioznosti pa bi bilo korisno izbjegavati ih. Zdrava prehrana i dovoljno sna također mogu napraviti veliku razliku u mogućnosti suočavanja sa stresom.

Lijekovi, kao što su benzodiazepini, često su bili prepisivani za terapiju dugotrajne anksioznosti. Njihovo je korištenje danas ograničeno jer izazivaju ovisnost i s vremenom postaju manje učinkoviti. Međutim, još se uvijek koriste u terapiji kratkotrajnih perioda ekstremne anksioznosti i panike jer je tada rizik od razvijanja ovisnosti nizak. Tvoj liječnik obiteljske medicine može

te savjetovati o ovakvoj vrsti lijekova, iako bi psihoterapija trebala spriječiti potrebu za lijekovima. Ukoliko ti liječnik napiše neki od lijekova iz ove skupine, bitno je da ga informiraš o uzimanju HIV terapije ili se posavjetuješ o tome u svojoj HIV klinici, kako bi se izbjegle interakcije među lijekovima.

Depresija

Osobe često kažu da su “u depresiji” kada se osjećaju loše ili tužno. Najčešće je riječ o prirodnoj promjeni u raspoloženju ili odgovarajućoj reakciji na neki traumatični događaj ili situaciju – s vremena na vrijeme svi doživimo nešto takvo.

Međutim, depresija je priznati psihički poremećaj i može se liječiti. Stručnjaci za mentalno zdravlje koriste pojmove “klinička depresija” ili “velika depresivna epizoda” kada govore o ovom stanju. Istraživanja su pokazala da se depresija i anksioznost češće javljaju kod osoba koje žive s HIV-om, nego kod ostalih.

Važno je naglasiti da su gej/bi muškarci i ostali muškarci koji imaju spolne odnose s drugim muškarcima, skupina najviše pogođena HIV-om u Republici Hrvatskoj i da je kod njih povećana stopa depresije u odnosu na ostale. Neka istraživanja pokazala su da osobe s istovremenom infekcijom HIV-om i hepatitisom C također imaju visoku stopu depresije (terapija za hepatitis C također je u prošlosti znala biti uzrok depresije).

Najčešći simptomi depresije su osjećaj umora, izmorenosti i nedostatak energije. Međutim, umor i izmorenost mogu biti povezani s nekim drugim medicinskim stanjem, poput niske

razine testosterona ili hipotireoze. Ako imaš poteškoća s neprestanim nedostatkom energije, bitno je zatražiti liječnika kompletn sistematski pregled.

Neke trudnice i žene koje su nedavno rodile mogu biti sklonije simptomima depresije koji se obično pojavljuju ubrzo nakon rođenja djeteta i kratkotrajni su, ali se također mogu pojaviti tijekom trudnoće ili neko vrijeme nakon poroda i biti dugotrajniji, uz ozbiljnije simptome. Praćenje emocionalnog stanja žena važan je dio brige o zdravlju tijekom i nakon trudnoće i porođaja.

Uzroci depresije su različiti i mogu uključivati biološke, psihičke i društvene faktore. Bolest, stres i društveni problemi često uzrokuju razvoj depresije. Naprimjer, fizičke posljedice progresivne neliječene HIV infekcije i same mogu biti okidač depresije. Proživljavanje niza značajnih gubitaka u životu u kratkom vremenskom razdoblju također može potaknuti depresivnu epizodu. Neke osobe zbog svoje genetičke predispozicije mogu biti sklone razvijanju depresije ili nekog drugog poremećaja raspoloženja. Međutim, u mnogim slučajevima nije moguće identificirati uzročnika depresije.

O kojem god uzroku bila riječ, depresija može postati ozbiljan problem, čak i opasna po život, ukoliko osoba postane suicidalna. Stoga je važno obratiti pozornost na simptome depresije i poduzeti nešto oko toga jer ti upravo to može spasiti život.

Depresiju karakterizira prisutnost svih ili nekih od navedenih simptoma, koji mogu biti prisutni samo povremeno ili čitavo vrijeme, u periodu od nekoliko tjedana ili čak mjeseci (ali češće

od par sati ili dana): loše raspoloženje, epizode plakanja, apatija, razdražljivost i poteškoće s koncentracijom. Simptomi također mogu uključivati konstantan umor, poremećaje povezane sa spavanjem (uključuju poteškoće kod odlaska na spavanje i kontinuiteta sna ili konstantno prespavljivanje) te promjene u prehranbenim navikama (gubitak apetita ili nemogućnost kontroliranja prejedanja).

Ključna je karakteristika depresije gubitak užitka u aktivnostima koje su osobi uobičajeno vrlo značajne i ugodne. Smanjeni seksualni nagon, povlačenje iz društva i izolacija također su neki od znakova depresije. Osjećaj niske osobne vrijednosti i neprimjeren ili pretjeran osjećaj krivnje također su simptomi depresije i mogu uključivati razmišljanja o smrti, samoozljeđivanju ili samoubojstvu.

Depresija također može utjecati na to kako osoba percipira HIV terapiju, kao i na mogućnost redovitog uzimanja propisanih lijekova (adherenciju), tako da je važno da sa svojim liječnikom razgovaraš o svojim osjećajima. Osoblje u tvojoj HIV klinici ti također može pomoći oko poteškoća s pridržavanjem redovitog režima uzimanja lijekova (adherencijom).

Liječenje depresije

Ukoliko smatraš da imaš neke od simptoma depresije, važno je potražiti stručnu pomoć. Pokušaj razgovarati s partnerom/icom, dobrim prijateljem/icom ili članom obitelji o tome kako se osjećaš. Ne bi trebao/la pomišljati da si slab/a, nestabilan/na ili "lud/a" ako zatražiš pomoć zbog poteškoća s depresijom. Upravo

suprotno, preporučljivo je potražiti pomoć kako bi poboljšao/la situaciju.

Kod blažeg oblika depresije može ti pomoći vježbanje. To možeš raditi i sam/a kod kuće, a također ti tvoj liječnik može prepisati vježbe i preporučiti ti program u lokalnoj teretani.

Ako se depresija ne liječi, neće nestati sama od sebe. Simptomi će možda oslabjeti pa ćeš se osjećati bolje, ali je vjerojatno da ćeš u budućnosti doživjeti novu epizodu depresije. Psihotretmani za depresiju vrlo su učinkoviti i mogu smanjiti vjerojatnost povratka depresije.

Ako smatraš da ti je potrebna stručna pomoć, kontaktiraj neku od organizacija s popisa na kraju ovog vodiča. Tvoj liječnik obiteljske medicine i infektolog također ti mogu pomoći. Infektolozi često rade s osobama koje proživljavaju depresiju. Mnoge HIV klinike imaju specijalne timove za mentalno zdravlje koje uključuju psihijatre, psihologe i savjetnike. U HIV klinici u Zagrebu postoji Psihosocijalna služba u sklopu HIV ambulante, koja, uz infektologa, uključuje psihologe savjetnike i socijalnog radnika. Tvoj liječnik obiteljske medicine može ti pomoći s dijagnozom, liječenjem i preporukom specijalista.

Razmišljaš li o samoozljeđivanju ili samoubojstvu, odmah potraži pomoć. Tvoj liječnik obiteljske medicine trebao bi ti moći odmah pomoći. Također možeš otići u lokalnu ispostavu hitne pomoći u bilo koje vrijeme dana i noći, gdje ćeš moći razgovarati sa stručnjakom za mentalno zdravlje koji će procijeniti tvoje stanje i pružiti ti pomoć.

Patiš li od depresije, tvoj bi ti liječnik mogao predložiti uzimanje antidepresiva. Ti lijekovi ublažavaju simptome depresije tako da korigiraju kemijsku neravnotežu u mozgu. Oni ne liječe depresiju, ali mogu ti pomoći sa simptomima i dovesti te u bolje stanje, kako bi mogao/la pomoći sam/a sebi.

Liječenje depresije lijekovima

Postoje četiri glavna tipa antidepresiva:

- triciklički antidepresivi,
- MAOI (neselektivni inhibitori monoaminooksidaze),
- SSRI (selektivni inhibitori ponovne pohrane serotonina),
- SNRI (selektivni inhibitori ponovne pohrane serotonina i noradrenalina).

Ako ti liječnik prepíše antidepresive, vrlo je vjerojatno da će to biti lijek SSRI tipa. Lijekovi ovog tipa, u koje spada i fluoksetin (Prozac), imaju manje nuspojava i interakcija s drugim lijekovima. Često se koristi i antidepresiv citalopram (Cipramil) jer ima manje interakcija s antiretrovirusnim lijekovima i u većini slučajeva ne uzrokuje mnogo nuspojava. Bitno je da liječnik koji ti prepisuje antidepresive zna za sve druge lijekove koje uzimaš, uključujući antiretrovirusne lijekove.

Ako ti tvoj liječnik obiteljske medicine preporučí lijekove koji ti mogu pomoći popraviti raspoloženje, preporučljivo je informirati ga da uzimaš HIV terapiju, kako bi bili sigurni da jedan lijek neće utjecati na djelovanje drugog (interakcija). Ukoliko ti podijeliti takvu informaciju s liječnikom predstavlja problem, svakako svog infektologa na HIV klinici obavijesti o bilo kojim lijekovima

koje ti je liječnik obiteljske medicine prepisao, u slučaju da je zbog mogućih interakcija potrebno promijeniti tvoju HIV terapiju.

Antidepresivima može biti potrebno od jednog do šest tjedana kako bi postigli značajan i dugotrajan učinak, te će možda biti potrebno povećati dozu kako bi lijek bio učinkovit. Kao što je slučaj sa svim lijekovima, oni mogu imati nuspojave, iako ih neće svi iskusiti.

Lijekovi SSRI tipa antidepresiva imaju neke nuspojave, koje su naročito izražene prvih par tjedana. U tom periodu može ti biti teško nositi se s nuspojavama zbog vremena koje je lijeku potrebno kako bi smanjio simptome depresije. Svakako porazgovaraj sa svojim liječnikom ako si zabrinut/a oko nuspojava.

Biljni antidepresiv gospina trava ima interakciju s antiretrovirusnim lijekovima iz kategorija inhibitora proteaze (PI), inhibitora nenukleozidne reverzne transkriptaze (NRTI) i inhibitora integraze (INI), što uzrokuje niske razine antiretrovirusnih lijekova u krvi, te postoji veliki rizik od razvoja otpornosti (rezistencije) na ove lijekove. Zbog ovog razloga nije preporučljivo uzimati nikakve pripravke gospine trave uz bilo koju od današnjih kombinacija antiretrovirusnih lijekova.

Trajanje uzimanja antidepresiva bit će individualno. Možda ćeš se početi osjećati bolje već nekoliko tjedana nakon što ih počneš uzimati, ali se preporučuje da ih nastaviš uzimati do kraja prepisane terapije, s obzirom da se stanje može pogoršati ako prerano prestaneš s uzimanjem (najčešće je to barem šest mjeseci ako se radi o prvoj pojavi depresije ili duže ako to nije prva depresivna epizoda).

Ukoliko osjećaš da bi trebalo smanjiti tvoju dozu antidepresiva, porazgovaraj o tome s liječnikom, kako bi se smanjenje doze moglo medicinski nadzirati u slučaju da dođe do nuspojava.

Antidepresivi mogu biti ključno sredstvo u oporavku od depresije, ali oni su samo jedna od opcija koje su ti na raspolaganju. Klinički je dokazano da "terapija razgovorom" može biti jednako učinkovita kao antidepresivi, u nekim okolnostima čak i učinkovitija. Smjernice za pronalazak savjetnika, psihoterapeuta ili psihologa možeš pronaći na kraju ovog vodiča.

Ovisnost

Ovisnost je definirana kao neodoljiva potreba za nečime, do točke gdje to može biti štetno za tebe ili druge osobe. Riječ može biti o supstanci (hrani, alkoholu ili drugim rekreacijskim drogama) ili o obrascu ponašanja (kupovanje, kockanje ili seks).

Kada potreba za supstancom ili obrascem ponašanja počne utjecati na svakodnevni život – uzrokujući da netko postane tajnovit ili da organizira život oko zadovoljavanja te potrebe – osobe se može smatrati ovisnicima o supstanci ili obrascu ponašanja.

Ne postoji jedinstveni uzročnik razvijanja ovisnosti, iako neke osobe u svojoj nemogućnosti nošenja sa stresom ili poteškoćama posegnu za supstancama i obrascima ponašanja koja utječu na raspoloženje. Možda smatraju da će na taj način riješiti svoje trenutne probleme, ali činjenica je da problem još uvijek postoji, a ovisnost sprječava osobu da se suoči s njime. Dugotrajno, to

može uzrokovati još više problema i može dovesti do gubitka kontrole nad životom.

Moguće je razviti ili fizičku ili psihičku ovisnost o nečemu, ili oboje u isto vrijeme.

Činjenica je da, ukoliko se osoba želi riješiti ovisnosti, mora prepoznati problem i željeti ga riješiti. Postoji niz terapija koje djeluju na ovisnost, u većini slučajeva riječ je o nekom obliku psihoterapije. Međutim, ponekad ih je nužno kombinirati s lijekovima, pogotovo ako je supstanca koja izaziva ovisnost promijenila fiziologiju tijela, kao što je slučaj s opijatima.

Pokušaj postupno i polako smanjiti korištenje droge ili alkohola. Praćenje konzumacije pomoći će ti procijeniti kako napreduješ u smanjivanju i eventualnom prestanku korištenja određene supstance. Možda će ti trebati medicinska pomoć kako bi prestao/la konzumirati alkohol ili neke droge (poput GBL-a, odnosno gamabutirolaktona). Konzumiraš li ih svaki dan i želiš prestati, porazgovaraj sa svojim liječnikom specijalistom ili osobljem u svojoj HIV klinici o tome kako započeti s odvikavanjem. U nekim situacijama može biti opasno u potpunosti prestati konzumirati alkohol ili uzimati drogu bez medicinskog nadzora, a osoblje u tvojoj HIV klinici može ti dati savjet ili pružiti pomoć bez osuđivanja.

Posttraumatski stresni poremećaj

Akutni stresni poremećaj (ASP) ili posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) ponekad se mogu pojaviti kod osoba koje žive s HIV-om. Ovi tipovi anksioznog poremećaja pojavljuju se kada je osoba proživjela traumatičan događaj – nešto izvan okvira normalnih iskustava – i nije u mogućnosti procesirati šok kako treba. To može uzrokovati prisjećanja, noćne more, jak osjećaj straha, nervozu ili izbjegavanje podsjetnika na događaj. Sjećanja na događaj također mogu imati utjecaja na to i osobe često kažu da imaju poteškoće s koncentracijom jer ih lako ometaju brige.

Postoji niz dostupnih terapija za ovo stanje, uključujući psihoterapiju. Ona može biti vrlo uspješan način kontroliranja i liječenja ovog stanja.

Važno je zapamtiti da mnoge osobe, ako ne i većina, koje iskuse neki traumatičan događaj, uspiju riješiti poteškoće povezane s njime. To jest, uspiju se prilagoditi na taj događaj i nastaviti sa životom. Međutim, opće je prihvaćeno da simptomi povezani s PTSP-om mogu postati ozbiljan problem i negativno utjecati na svakodnevni život.

Demencija

Prije dostupnosti učinkovite HIV terapije, izračunato je da će otprilike 2-7% osoba s izrazito slabim imunološkim sustavom razviti demenciju zbog uznapredovale HIV infekcije. Stope preživljavanja su bile (i ostale) jako loše za osobe koje žive s HIV-om koje razvijaju demenciju vezanu uz HIV.

Čak i prije dostupnosti učinkovite HIV terapije u kasnim 1990.-ima, broj novih slučajeva demencije među osobama koje žive s HIV-om već je bio u padu.

Bilo koja kombinacija učinkovite HIV terapije koja održava broj CD4 limfocita iznad 200 zaštitit će te od razvoja demencije ili blažeg oštećenja koncentracije, pamćenja i sposobnosti odlučivanja. Osobe s brojem CD4 limfocita ispod 50 u povećanom su riziku za razvoj demencije vezane uz infekciju HIV-om, iako se neće razviti niti kod svih osoba s tako niskim brojem limfocita.

Zahvaljujući učinkovitosti HIV terapije, danas su novi slučajevi demencije vrlo rijetki, a javljaju se samo kod osoba koje nisu uzimale učinkovite antiretrovirusne lijekove. Smjernice koje se danas primjenjuju u Hrvatskoj uključuju započinjanje antiretrovirusne terapije kod svih osoba inficiranih HIV-om, neovisno o broju CD4 limfocita. Nakon što osoba započne s HIV terapijom, može doći do značajnog poboljšanja simptoma.

Simptomi demencije kod osoba koje žive s HIV-om nalikuju simptomima demencije zabilježenih kod starijih osoba sa senilnom demencijom i uključuju:

- poteškoće u razmišljanju i shvaćanju, uključujući zaboravljanje, gubitak pamćenja, teške poteškoće s koncentracijom, zbunjenost, te poteškoće s planiranjem i organiziranjem.
- promjene u ponašanju, uključujući povlačenje iz društva, tjeskobu, gubitak interesa, djetinjasto ponašanje.
- poteškoće kod kretanja i koordinacije, poput gubitka ravnoteže ili snage u udovima.

Važno je naglasiti da za navedene simptome može postojati mnogo ostalih uzročnika, a ne samo demencija. Možeš biti pod stresom i mnogo se brinuti. Porazgovaraj sa svojim infektologom ako te muče simptomi slični ovima kako biste otkrili uzrok istih.

Ponekad promjene mogu biti posljedica stanja zvanog blagi kognitivno-motorni poremećaj ili neurokognitivni poremećaj povezan s HIV-om. Simptomi ovog stanja su puno suptilniji. Teži oblik anksioznosti ili depresije mogu također kao posljedicu imati slične promjene u pamćenju ili fizičke promjene. Pokušaj ne paničariti ako primijetiš te promjene, ali svakako to napomeni osoblju na HIV klinici kako bi ti preporučili stručnjaka (obično kliničkog psihologa), koji može procijeniti je li do tih promjena došlo zbog promjena u mozgu ili poteškoća s raspoloženjem.

Postoje testovi kojima je moguće procijeniti je li došlo do promjena u pamćenju, koncentraciji i načinu na koji mozak procesira informacije. Oni mogu biti jednostavni, poput provjere sposobnosti pamćenja i prisjećanja popisa. Također se može analizirati uzorak cerebrospinalne tekućine kako bi se isključila ili potvrdila oštećenja živčanog sustava i prisutnost HIV-a u živčanom sustavu. Neuroradiološke pretrage mogu također pomoći u

dijagnozi ovih tipova poteškoća. Za ove testove ćeš možda biti upućen/a psihologu ili neuropsihologu.

Postojala je određena zabrinutost da su starije osobe koje žive s HIV-om (stariji od 50 godina) u povećanom riziku za blaža pogoršanja moždanih funkcija, uključujući simptome poput zaboravljanja. Neliječena depresija, umor, konzumiranje alkohola ili droge te poremećaji sa spavanjem također mogu rezultirati sličnim simptomima. U mnogo slučajeva ove suptilne promjene u mozgu neće imati većeg utjecaja na svakodnevni život.

Osobama s težim oblikom demencije često je potrebna posebna skrb. U nekim zemljama postojale su ustanove koje su pružale brigu za osobe koje žive s HIV-om s demencijom, ali zbog rijetkosti tog stanja većina takvih ustanova je zatvorena. Ako je osobi potrebna 24-satna njega, ona se najčešće pruža u domu te osobe ili domu za starije osobe. Preporuke možeš dobiti u svojoj HIV klinici.

Manija

Manične epizode – nekontrolirani nagoni, iracionalno razmišljanje, neuobičajeno ponašanje ili naleti energije ili bijesa – učestalije su kod osoba s uznapredovalom HIV infekcijom i vrlo oslabljenim imunološkim sustavom (s brojem CD4 limfocita ispod 50). Smatra se da je uzročnik toga oštećenje mozga uzrokovano HIV infekcijom. Zahvaljujući učinkovitoj HIV terapiji, takvi slučajevi su danas ekstremno rijetki.

Terapije za poteškoće s mentalnim zdravljem

Osobe koje žive s HIV-om mogu doživjeti i ostale poteškoće s mentalnim zdravljem, koje nisu povezane s njihovom HIV dijagnozom, poput poremećaja hiperaktivnosti i pomanjkanja pažnje (ADHD), shizofrenije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP), poremećaja osobnosti i bipolarnog poremećaja (ranije nazivanog manična depresija). Za ova stanja dostupne su medicinske terapije, uključujući lijekove poput antipsihotika, antikonvulziva i stabilizatora raspoloženja poput litija. Pomoći mogu i razni oblici psihoterapije, kao i grupe podrške.

Kao što kod liječenja depresije može doći do interakcije ovih lijekova s nekima od antiretrovirusnih lijekova, to se mora uzeti u obzir prilikom odabira režima liječenja tvojih poteškoća s mentalnim zdravljem i HIV-a. Kada ti se prepisuje bilo koji novi lijek, važno je da tvoj zdravstveni tim zna za sve lijekove koje uzimaš.

Nuspojave HIV terapije i mentalno zdravlje

Neki antiretrovirusni lijekovi mogu utjecati na tvoje emocionalno i mentalno zdravlje. To je osobito slučaj s lijekom generičkog imena efavirenz, koji pripada kategoriji NRTI lijekova (nukleozidni inhibitori reverzne transkriptaze) i povezan je s depresijom i nesanicom, kao i sa živopisnim snovima.

Neki liječnici smatraju da je depresija koja se javlja kod nekih osoba koje uzimaju efavirenz zapravo ponavljanje već postojećih simptoma depresije. Osobe s poviješću depresije imaju veće šanse ponovne pojave depresije nakon što počnu uzimati efavirenz. Ako imaš povijest depresije, važno je to reći osoblju u HIV klinici prije početka uzimanja HIV terapije. Ako si prije imao/la poteškoća s mentalnim zdravljem, efavirenz možda nije dobar izbor terapije za tebe. Porazgovaraj sa svojim infektologom o drugim mogućnostima terapije.

Često se emocionalne poteškoće i poremećaji sa spavanjem smanje ili potpuno nestanu kroz nekoliko tjedana od početka uzimanja efavirenta. No, za neke osobe oni postanu dugotrajna nuspojava.

Istraživanja su pokazala da se takve nuspojave imaju veće šanse pojaviti ako imaš određeni gen koji održava višu razinu efavirensa u krvi. Moguće je napraviti test razine efavirensa u krvi i, ukoliko je ona previsoka, moguće je smanjiti dozu, ali to ne smiješ pokušavati sam/a. Razgovaraj o ovim ili drugim nuspojavama koje te brinu s osobljem na svojoj HIV klinici.

Shvatiš li da se ne možeš sam/a nositi s poteškoćama koje uzrokuje efavirens, dostupne su ti i druge, jednako učinkovite opcije terapije. Upitaj osoblje u svojoj HIV klinici za savjet.

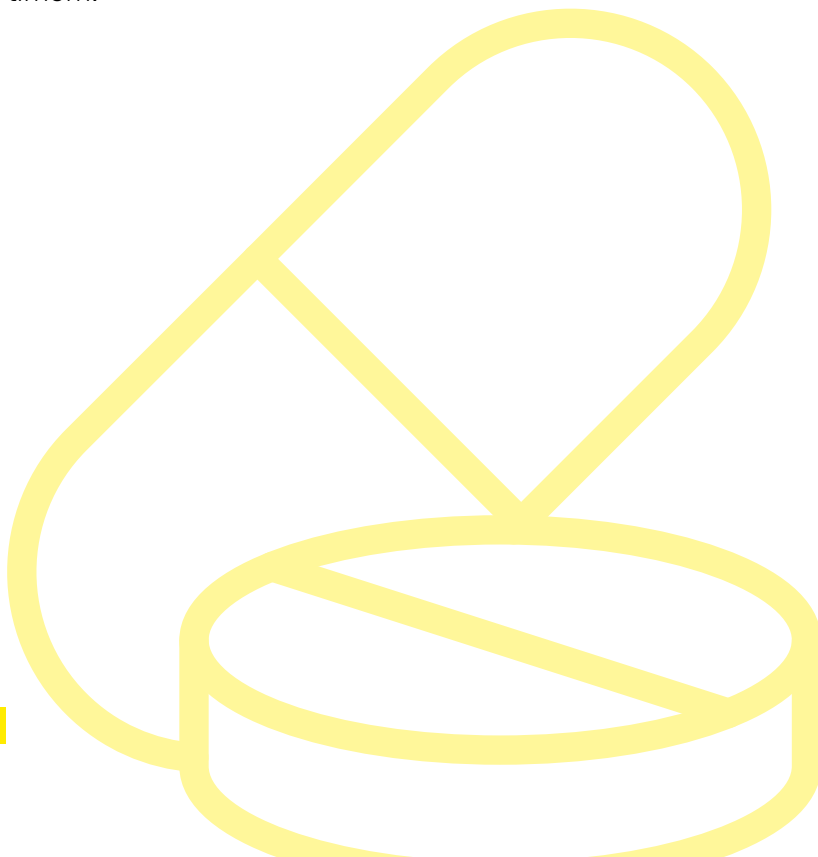
Antiretrovirusni lijekovi također mogu utjecati na emocionalnu dobrobit uzrokovanjem nuspojava poput boli, mučnine i povraćanja ili proljeva. Većina je nuspojava obično slaba, te se smanje ili nestanu nakon nekog vremena. Osim toga, gotovo je uvijek moguće poduzeti nešto u vezi nuspojava. Danas postoji više od 20 dostupnih antiretrovirusnih lijekova i često je moguće zamijeniti lijek nekim drugim koji neće uzrokovati problematične nuspojave.

Neki od starijih antiretrovirusnih lijekova mogu uzrokovati promjene u izgledu tijela, poput mršavljenja ili debljanja, radi redistribucije masnog tkiva (stanje zvano lipodistrofija). Iako se upotreba ovih lijekova izbjegava koliko god je moguće, promjene u izgledu tijela mogu dovesti do gubitka samopouzdanja i samopoštovanja. Ako imaš poteškoća s ovakvim osjećajima, potraži pomoć savjetnika ili psihologa u svojoj HIV klinici. Također možeš razgovarati sa svojim infektologom o tome kako se ove tjelesne promjene mogu zaustaviti ili promijeniti.

Neki lijekovi koji se koriste za liječenje drugih infekcija čestih kod osoba koje žive s HIV-om, također mogu uzrokovati poteškoće s mentalnim zdravljem.

Terapija interferonom i pegiliranim interferonom koja se koristila za liječenje virusa hepatitisa C, kojim je mnogo osoba koje žive s HIV-om također inficirano, može uzrokovati emocionalnu uznemirenost i depresiju. Međutim, takav oblik terapije se više ne koristi (koriste se DAA, tzv. direkno djelujući antivirusni lijekovi protiv hepatitisa C, koji nemaju bitnih nuspojava).

Ako moraš uzimati takve lijekove, tvoj liječnik ti može preporučiti psihoterapiju ili ti prepisati antidepresive, pogotovo ako imaš povijest depresije. Važno je to raspraviti s tvojim zdravstvenim timom.



Briga o vlastitom emocionalnom i mentalnom zdravlju

Postoji mnogo toga što možeš napraviti za svoju emocionalnu dobrobit i mentalno zdravlje.

Brini o sebi:

- Pobrini se da dovoljno jedeš. Također, pokušaj uživati u jelu. Kada se nosiš sa stresom, sjesti i pojesti obrok s nekime može poboljšati kvalitetu tvog života. Nekad je neizbježno jesti „u pokretu“, ali pokušaj usporiti i pojesti prave, uravnotežene obroke s dobrim omjerom različitih tipova hrane.
- Dobro se naspavaj. Ovo je jako važno za tvoje fizičko i mentalno zdravlje, s obzirom da nedovoljno sna može biti okidač poteškoća s emocionalnim i mentalnim zdravljem. Također, pokušaj ne spavati previše; to te može učiniti umornim/om i umanjiti ti motivaciju za bilo što drugo. Često se dogodi da čim manje nešto radiš, manje imaš volje to raditi. Možeš dobiti savjet i pomoć oko poremećaja

sa spavanjem – razgovaraj o tome sa svojim liječnikom obiteljske medicine ili osobljem u HIV klinici. Ponekad promjena dnevne rutine može riješiti poremećaje sa spavanjem, ali u nekim slučajevima bit će potreban neki oblik terapije (primjerice kognitivno-bihevioralna terapija) ili lijekovi. Postoje specijalistički centri i poliklinike za poremećaje sa spavanjem, koji se bave vrlo ozbiljnim, dugogodišnjim poremećajima sa spavanjem. Tvoj ti liječnik obiteljske medicine može preporučiti neki od njih.

- Bavi se fizičkom aktivnosti u kojoj uživaš. Redovito vježbanje može ti pomoći nositi se sa stresom i simptomima anksioznosti ili blage depresije. Također ti može pomoći da noću lakše spavaš. Vježbanje s drugim osobama može ga učiniti ugodnijim iskustvom i dobar je način ostvarivanja društvenog kontakta.
- Bavi se hobijima i drugim aktivnostima koje voliš kako bi se okupirao. Također možeš razmisliti o razvijanju novih interesa.
- Previše alkohola ili pretjerano konzumiranje rekreativnih droga može doprinijeti razvoju poteškoća s emocionalnim i mentalnim zdravljem, kao i naškoditi tvom fizičkom zdravlju te utjecati na tvoju HIV terapiju. Pokušaj izbjeći uzimanje tih supstanci.
- Pokušaj probleme poput posla, veza, obitelji, financija ili stanovanja rješavati čim ih postaneš svjestan/na. Izbjegavanje rješavanja tih problema može uzrokovati povećanje razine stresa.

- Svatko treba preuzeti odgovornost za rješavanje svojih problema. Međutim, to ponekad može uključivati traženje pomoći. Traženje pomoći ili ohrabrenja nije znak slabosti, već znak snage da znaš prepoznati kada ti je potrebna pomoć.
- Dopusti si poneke užitke u životu. Fokusiranje na probleme i brige cijelo vrijeme neće ih uvijek riješiti. Ponekad trebaš napuniti baterije uživanjem u dobrim stvarima u životu.

Budi dobar/dobra prema sebi:

- Nemoj se mrziti zbog toga tko jesi.
- Ne osuđuj se.
- Postavljaj si dostižne ciljeve i standarde, nagradi se ako ih postigneš, ali se nemoj kažnjavati ako se to ne dogodi.

Razgovaraj s nekime:

- Brige i probleme nemoj zadržavati u sebi.
- Nemoj se izolirati.
- Sudjeluj u aktivnostima.
- Isprobaj nešto novo.

I ako shvatiš da ti postaje teško:

- Potraži pomoć – uvijek postoji netko tko ti može pomoći.

Podržavanje osoba s poteškoćama s emocionalnim ili mentalnim zdravljem

Kao član obitelji, partner/ica ili prijatelj/ica, možeš biti velika podrška osobama koje se suočavaju s poteškoćama s mentalnim zdravljem.

Kako bi mogao/la učinkovito pružiti podršku, moraš brinuti i o sebi, te ne smiješ zanemariti vlastite psihičke i fizičke potrebe.

Pružanje podrške

- Prihvati da je mentalno zdravlje jednako važno kao i fizičko, te da tvoj partner/ica, član obitelji ili prijatelj/ica ne mogu jednostavno pobjeći od svojih poteškoća s mentalnim zdravljem.
- Razgovaraj sa svojim partnerom/icom, članom obitelji ili prijateljem/icom o tome kroz što prolaze.
- Interesiraj se o njihovom fizičkom i mentalnom zdravlju.
- Ohrabri ih da potraže pomoć i terapiju, te da se pridržavaju prepisane terapije.
- Shvati da poteškoće s mentalnim zdravljem mogu biti

iznimno iscrpljujuće i da oporavak može dugo potrajati, te da često uključuje i dobra i loša razdoblja.

- Pitaj prije planiranja – prihvati da neke aktivnosti koje smatraš ugodnima mogu na prvu biti prezahtjevne za osobe koje se bore s poteškoćama. Iako možda znaš da će za njih biti dobro da počnu nešto raditi, moraš biti strpljiv, ali istovremeno i uporan.

Uzmi u obzir i vlastite potrebe

- Brini o vlastitom fizičkom i mentalnom zdravlju.
- Razgovaraj s drugim osobama o svojim iskustvima i kako ona utječu na tebe.
- Budi iskren/a prema sebi o razini podrške koju možeš pružiti.
- Uvidiš li da se ne možeš nositi sa svime, potraži pomoć.
- Nemoj pomagati drugima na vlastitu štetu. Ponekad je reći „ne“ dugoročno korisnije i za tebe i za osobu kojoj pokušavaš pomoći.

Savjetovališta za podršku osobama s poteškoćama s emocionalnim i mentalnim zdravljem

Dobro mjesto za početak je tvoja HIV klinika. Infektolozi bi trebali tvoje mentalno zdravlje shvaćati jednako ozbiljno kao i tvoje fizičko zdravlje. U sklopu HIV ambulante u Zagrebu dostupna ti je Psihosocijalna služba, koja, uz infektologa, uključuje psihologe savjetnike i socijalnog radnika.

Liječnici obiteljske medicine ti također mogu pružiti pomoć i podršku s poteškoćama s mentalnim zdravljem. Mnoge ordinacije obiteljske medicine omogućuju neki oblik savjetovanja. Oni ti također mogu preporučiti specijalističke usluge, ukoliko je to potrebno.

Kontakti organizacija i mjesta koje pružaju savjetovanje, informacije i podršku osobama s poteškoćama s mentalnim zdravljem navedeni u nastavku mogu ti biti vrlo korisni.

ISKORAK

Petrinjska 27, Zagreb

T: 091 2444 666

E: info@iskorak.hr

W: www.iskorak.hr/podrska/psiholog/

KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Psihosocijalna služba ambulante VI/1

Mirogojska cesta 8, Odjel VI/1, Zagreb

T: 01 4678 243, 01 2826 147

W: www.bfm.hr/page/zavod-za-infekcije-immunokompromitiranih-bolesnika

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Služba za promicanje zdravlja

Odjel za promicanje mentalnog zdravlja

Rockefellerova 12, Zagreb

T: 01 4863 357

E: savjetovalista@hzjz.hr

W: www.hzjz.hr/savjetovaliste-za-mentalno-zdravlje/

(moguće je dobiti psihološku prvu pomoć u trenutcima emocionalnih kriza te kratku savjetodavnu podršku)

HUHIV

Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa

Ulica kneza Domagoja 10, Zagreb

T: 091 3377 120

E: pitaj@huhiv.hr, psihosocijalna.podrska@huhiv.hr

W: www.huhiv.hr/psihosocijalna-podrska

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Mirogojska cesta 16, Zagreb

T: 01 3830 066

E: mentalno-zdravlje@stampar.hr

W: [www.stampar.hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-
prevenciju-ovisnosti](http://www.stampar.hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti)

UDRUGA LORI

Janeza Trdine 7/IV, Rijeka

T: 091 4934 133

E: lori.savjetovaliste@yahoo.com

W: www.lori.hr/psihologija-lgbtq/psiholosko-savjetovaliste
(popis LGBTIQ friendly psihologa možeš pronaći na
poveznici: [www.lori.hr/psihologija-lgbtq/psiholoski-
centar/igbtq-friendly-psiholozi](http://www.lori.hr/psihologija-lgbtq/psiholoski-centar/igbtq-friendly-psiholozi))

UDRUGA TERRA

Krešimirova 12, Rijeka

T: 051 337 400, 051 323 714

E: info@udrugaterra.hr

W: www.udrugaterra.hr

Kako pronaći savjetnika ili terapeuta

Najbolji način za pronalazak odgovarajućeg savjetnika ili terapeuta često je putem osobne preporuke. Također se možeš raspitati u svojoj HIV klinici, drugoj HIV organizaciji ili kod liječnika obiteljske medicine o uslugama koje pružaju i/ili kontaktima koje imaju.

Savjetnika ili terapeuta također možeš pronaći kroz nacionalno priznatu organizaciju - mnogi savjetnici i psihoterapeuti u Hrvatskoj registrirani su u Savezu psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH) www.savez-spuh.hr/registar/ ili u Hrvatskom psihološkom društvu (HPD) www.psihologija.hr. Na poveznici www.savez-spuh.hr/udruga/ dostupne su informacije o različitim tipovima psihoterapije i kontaktima udruga.

Svi psiholozi u Hrvatskoj članovi su Hrvatske psihološke komore (HPK). Kako bi pronašao/la psihologa, posjeti poveznicu www.psiholoska-komora.hr/96/.

Savjetnici ili terapeuti koji nisu registrirani u jednom od ovih tijela također mogu biti dobro educirani i vrlo iskusni, ali nije naodmet provjeriti njihove kvalifikacije i vidjeti pripadaju li nekom profesionalnom udruženju.

Također se možeš raspitati u nekoj od HIV organizacija, dobrotvornim uslugama za mentalno zdravlje, svojoj HIV klinici ili kod svog liječnika obiteljske medicine o lokalnim terapeutskim uslugama ili specijalističkim uslugama za poteškoće poput ovisnosti ili postnatalne depresije. Još jednom je bitno napomenuti - provjeri pripadaju li ti terapeuti nekoj nacionalno priznatoj organizaciji i imaju li dozvolu za rad.

Kako pronaći dodatnu alternativnu terapiju

Mnogim osobama može pomoći neki dodatni alternativni oblik terapije, poput akupunkture ili masaže, kako bi umanjili osjećaj nelagode ili stresa. Još jednom, važno je napomenuti da je bitno provjeriti autentičnost terapeuta.

Koga kontaktirati ako ti je hitno potrebna pomoć

Ako misliš da bi mogao/la nauditi sebi ili drugim osobama nazovi 112 ili zatraži pomoć u lokalnoj ispostavi hitne pomoći. Za ne toliko hitne situacije posjeti svog liječnika obiteljske medicine. Ako si već u skrbi u nekoj od institucija za brigu o mentalnom zdravlju, zasigurno imaš plan skrbi pa se drži toga. Ukoliko plan skrbi ne postoji, nazovi instituciju i provjeri s njima što učiniti.

Sažetak

- Osobe koje žive s HIV-om u povećanom su riziku od doživljavanja niza poteškoća s emocionalnim i mentalnim zdravljem, uključujući uznemirenost, nesretnost, anksioznost i depresiju.
- Postoji mnogo stvari koje možeš učiniti za dobrobit svoga emocionalnoga i mentalnoga zdravlja.
- Imaš li poteškoća s emocionalnim ili mentalnim zdravljem, dostupni su ti razni oblici pomoći.
- Postoje terapije i službe za podršku koje ti mogu pomoći ako imaš poteškoće s mentalnim zdravljem.
- Neki antiretrovirusni lijekovi mogu imati nuspojave koje uključuju poteškoće s mentalnim zdravljem. One mogu biti privremene i može ih se riješiti.
- HIV može uzrokovati demenciju i ostala stanja, ali zahvaljujući učinkovitoj terapiji, te su poteškoće danas iznimno rijetke.

ISBN 978-953-56001-2-1