



**HIV,
duševno zdravje in
dobro počutje**

ŠKUC

HIV, **duševno zdravje** **in dobro počutje**

Prevedel in priredil
Miran Šolinc

ŠKUC

HIV, duševno zdravje in dobro počutje

Prirejeno po drugi angleški izdaji Michaela Carterja – 2013
Prevod z dovoljenjem NAM Publications

Prva slovenska izdaja – 2014
Vnovičen pregled vsebine bo predvidoma v letu 2017

Prevod in priredba: Miran Šolinc

Založnik: ŠKUC
www.skuc.org

Strokovni pregled vsebine: Peter Zajc, dr. med., psihiater, PKL,
Center za mentalno zdravje

Za več podrobnosti o znanstvenih raziskavah in informacijah, uporabljenih za
izdajo te knjižice, se obrnite na ŠKUC Magnus, magnus@skuc.org

Za pomoč in sodelovanje se zahvaljujem mnogim prijateljem, ki živijo s HIV-om
ter Andreju, Branetu, Petru, Vladotu, Tomiju, Zoranu in Lukatu.

Oblikovanje in prelom: Luka Pajntar, kaloop.si

Tisk: Grafex
Naklada: 500 izvodov

Brezplačni izvod

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
616.89:616.98

HIV, duševno zdravje in dobro počutje / [prevod in priredba Miran Šolinc]. -
1. slovenska izd. - Ljubljana : Škuc, 2014

Prirejeno po: HIV, mental health and emotional wellbeing

ISBN 978-961-6751-86-5
1. Šolinc, Miran
275158528

HIV, duševno zdravje in dobro počutje

Čustvene težave in problemi z duševnim zdravjem lahko zadanejo kogarkoli.

Knjižica, ki jo prebirate, nudi ljudem, ki živijo z virusom HIV, informacije o dobrem počutju in duševnem zdravju. Čustvene težave in problemi z duševnim zdravjem lahko zadanejo kogarkoli (raziskava, narejena v Veliki Britaniji, je pokazala, da bo izmed štirih Britancev vsaj eden v nekem obdobju življenja izkusil duševne težave), a živeti z dolgotrajno boleznijo, kakor tudi s HIV-om, lahko pomeni, da je verjetnost, da boste doživeli duševne zdravstvene težave, večja. Pri tem si lahko pomagata sami ali pa se obrnete po pomoč k strokovnjakom. Zdravljenje depresije, tesnobe in številnih drugih duševnih težav je namreč lahko zelo učinkovito.



**Dobro počutje,
duševno zdravje
in HIV**

Prestajanje težjih življenjskih obdobij je sestavni del življenja, vendar je od časa do časa to lahko še posebej težavno.

Dobro počutje in duševno zdravje sta pomembna vsakomur. Prestajanje težjih življenjskih obdobij je sestavni del življenja, vendar je od časa do časa to lahko še posebej težavno. Nekateri ljudje se soočajo z duševnimi težavami, kot sta depresija ali tesnoba, pri katerih čustva, kot so slabovoljnost, občutje nemoči ali brezupa glede lastne prihodnosti, in občutenje bridkosti nekaj časa trajajo ali pa se ponovno vračajo in začnejo negativno vplivati na kakovost življenja.

Ko je postavljena diagnoza in mora človek živeti z resno boleznijo, kot je okužba s HIV-om, ima to nanj najpogosteje velik čustveni vpliv, in v skupini ljudi, ki živijo z virusom HIV, beležijo večjo pogostost duševnih težav kot pri splošni populaciji.

Če se soočate s čustvenimi tegobami ali duševnimi problemi, pomeni naučiti se jih razumeti in z njimi shajati pomemben del širše sposobnosti za uspešno spopadanje z njimi.

Dobro počutje

Izredni dogodki, kot so prejetje diagnoze o prisotnosti HIV-a, razkritje te diagnoze, izguba ljubljene osebe, razpad razmerja, finančne skrbi, težave na delovnem mestu, ali pa soočanje z začetnim zdravljenjem za HIV ali z neželenimi učinki, lahko privedejo do občutkov globoke žalosti ali čustvene stiske. Ti lahko vključujejo čustva, kot so jeza, krivda, strah, otožnost in osamljenost, ki jih je težko nadzorovati in ki lahko posežejo v vašo sposobnost za vsakodnevne aktivnosti.

V takih trenutkih je pomoč družine in prijateljev lahko veliko pomoč, prav tako pa tudi podpora, ki jo nudijo delavci na telefonskih linijah za pomoč, podpora ljudi s HIV-om in svetovanje (za kontaktne podatke poglejte na koncu knjige). Te storitve vam nudijo možnost pogovarjati se o vseh težavah, najti vire praktičnih oblik pomoči in prejeti čustveno podporo. Veliko kliničnih centrov ima osebje, ki skrbi za dobro počutje in duševno zdravje in nekatere organizacije za podporo okuženim z virusom HIV lahko ponudijo kratke svetovalne tečaje. Ali pa vas napotijo na dodatne ustrezne specialistične službe.

Dobro je, da si izberete zdravnika splošne prakse, ki mu lahko zaupate tudi okužbo s HIV, saj vas bo s tem vedenjem lahko ustrezno zdravil ob pojavu čustvenih in duševnih motenj ali vas napotil na ustrezne specialistične službe.

Dobro je, da si izberete zdravnika splošne prakse, ki mu lahko zaupate tudi okužbo s HIV, saj vas bo s tem vedenjem lahko ustrezno zdravil ob pojavu čustvenih in duševnih motenj ali vas napotil na ustrezne specialistične službe.

Nekaterim ljudem dopolnilne terapije kot sta akupunktura ali masaža, prav tako pomagajo pri lažšanju simptomov čustvene stiske. (Za več informacij o dopolnilnih terapijih pogledajte kontaktne informacije.)

Duševno zdravje

Težave z duševnim zdravjem lahko prizadanejo kogarkoli, a vendar je za ljudi, ki živijo s HIV-om, verjetnost, da jih bodo doletele, večja, kot je to pri splošni populaciji.

Težave z duševnim zdravjem lahko prizadanejo kogarkoli, a vendar je za ljudi, ki živijo s HIV-om, verjetnost, da jih bodo doletele, večja, kot je to pri splošni populaciji. Skupine, ki jih je v VB HIV najbolj prizadel, in podobno je tudi v Sloveniji (geji in drugi moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, begunci, migranti in uporabniki drog), so tiste, za katere je večja verjetnost, da se bodo soočile z duševnimi težavami. Te skupine so že zaradi marginaliziranosti, ki jo doživljajo od večinske oziroma »mainstream« družbe, bolj izpostavljene raznim stresom. Izkušati stigmo, povezano s HIV-om, pa je lahko že samo po sebi zelo stresno.

Znano je, da okužba z virusom HIV v zapoznelem stadiju povzroča resne duševne zdravstvene težave. Ker pa so le-te neposredno povezane z nizkim številom glikoproteinov z oznako CD4, so sedaj, zaradi dostopnosti učinkovitega zdravljenja, že zelo redke. Pogostejša so občutenja akutnih čustvenih stisk, ki so spremljevalec težkih življenjskih situacij, in duševne zdravstvene težave kot sta depresija in anksioznost.

Nekatera zdravila proti HIV-u tudi lahko povzročajo psihološke težave. Če ste v preteklosti že imeli težave z duševnim zdravjem, je priporočljivo, da svojemu zdravniku infektologu to poveste, ko se pogovarjate o možnostih zdravljenja. Na ta način vam lahko predpiše za vas najbolj primerna zdravila proti HIV-u.

Strokovna pomoč

Enako kot morajo ljudje obiskati zdravnika zaradi telesne bolezni, je za mnoge koristno ali potrebno v določenih trenutkih v življenju poiskati strokovno pomoč za čustvene probleme ali težave z duševnim zdravjem.

Vsak ima svoje osebne strategije za spopadanje s svojimi čustvenimi potrebami in potrebami duševnega zdravja. Vendar enako kot morajo ljudje obiskati zdravnika zaradi telesne bolezni, je za mnoge koristno ali potrebno v določenih trenutkih v življenju poiskati strokovno pomoč za čustvene probleme ali težave z duševnim zdravjem.

Da pa bi bilo iskanje pomoči kar se da enostavna in udobna izkušnja, vam bo v pomoč, če boste seznanjeni z splošnim nazivom delovnih mest in vrst zdravljenja, ki se pogosto uporabljajo na področju duševnega zdravja.

- **Psihiater** je zdravnik, ki je specializiran v postavljanju diagnoz in medikamentaciji ter zdravljenju duševnih težav s pomočjo zdravil. Ob tem, da so usposobljeni za to, da vam predpišejo zdravila (na primer: antidepresive) so nekateri psihiatri prav tako usposobljeni za izvajanje raznih vrst psihoterapije ('pogovorne terapije').
- **Klinični psiholog** opravlja psihološke terapije, da bi pri pacientih blažil psihološke stiske in povečal ter spodbujal čustveno dobro počutje. Prav tako je izučen za določanje specialističnih ocen stanj z opazovanjem učinka bolezni na možgane. Klinični psihologi so akademsko izobraženi in usposobljeni ter po navadi delajo v bolnišnici ali v kakšni drugi

zdravstveni ustanovi ali ustanovi za socialno delo. Psihoterapije bazirajo na pogovoru in delu z ljudmi, da bi razumeli vzroke in sprožilce psihičnih težav, in na razvoju praktičnih strategij, s katerimi se jih da zaježiti. Primer takšne terapije je kognitivno vedenjska terapija (pogosto okrajšana s kratico KVT), vendar obstaja še veliko drugih.

- **Medicinske sestre za duševno zdravje** so sestre, ki so se specializirale za nudenje storitev, podpore in nege ljudem z duševnimi težavami. Nudijo nasvete in podporo ljudem z dolgotrajnimi psihiatričnimi stanji.
- **Psihoterapevt** je oseba, ki zdravljenje čustvenih in duševnih težav izvaja s pomočjo pogovora. Ta oseba je do potankosti izobražena in izurjena na tem področju, hkrati pa je bila prav tako izurjena za psihologa, psihiatra ali socialnega delavca ali pa se je izurila v kakšni drugi strokovni zdravstveni vlogi. Vlogi psihologa in psihoterapevta se namreč nekoliko prekrivata.
- **Svetovalec** je oseba, ki nudi svetovanje – postopek zdravljenja poteka s pogovorom, ki vam bo pomagal najti načine soočanja s težavami, ki jih izkušate. To lahko vključuje kratkoročno podporo in priložnost pogovarjati se o čustvenih tegobah, na primer po sprejetju postavljene diagnoze okuženosti z virusom HIV, ali dolgoročnejše svetovanje. Svetovalec je lahko bodisi izurjen za psihologa ali kakšnega drugega zdravstvenega strokovnjaka, bodisi je opravil in prejel profesionalno kvalifikacijo za svetovalca. (Za lažje iskanje svetovalca in kontaktnih podatkov pogledajte na koncu knjige)

Listina poimenovana **Standardi za psihološko podporo odraslim, ki živijo s HIV-om** (*Standards for psychological support for adults living with HIV*) opisuje, na kašen način naj bi bila ljudem, ki živijo s HIV-om v VB, nudena podpora, kar želimo uveljaviti tudi pri nas. V teh standardih je poseben pomen pripisan nudenju zgodnje in učinkovite podpore za

duševno zdravje in čustveno dobro počutje, kot pomemben del dobre oskrbe ljudem, okuženim z virusom HIV.

Celotno verzijo teh standardov lahko preberete na spletni strani Britanske HIV zveze (the British HIV Association) (www.bhiva.org).

Izdelana pa je bila tudi kratka različica teh standardov, da bi vam pomagala lažje poiskati, kakšno vrsto podpore si lahko zagotovite. Na kliniki za HIV ali v podporni organizaciji povprašajte za povzetek standardov ali pa si jih oglejte na spletu, na spletnem naslovu <http://bit.ly/PLfKx7>



Težave v duševnem zdravju

Čustvena stiska

Ugotovitev, da imate HIV, lahko privede do širokega razpona različnih čustev.

V življenju vsakega posameznika so čustveni stresi in pritiski. Biti diagnosticiran kot HIV pozitiven in živeti s tem, bo lahko od časa do časa povzročalo strese in nekateri vidiki vašega življenja bodo postali bolj zapleteni – in morebiti naporni – zaradi HIV-a.

Ugotovitev, da imate HIV, lahko privede do širokega razpona različnih čustev. Pogosto ljudje s HIV-om po postavljeni diagnozi občutijo strah (vključno s strahom pred boleznijo ali umiranjem), skrb, zaskrbljenost, kaj bi si drugi utegnili misliti o njih, krivdo, osramočenost, zadrego, jezo in žalost. Nekateri čutijo otopelost, drugi pa občutek olajšanja, da so končno izvedeli za svoj HIV status.

Lahko da se boste spraševali, »kakšno bo moje življenje s HIV-om«; najlažje je predvidevati najslabše. Vendar se lahko občutki, ki jih imajo ljudje o HIV-u, sčasoma spremenijo, tako da je prvoten odziv na odkritje, da imate HIV, kratkoročen. Veliko ljudi spozna, da se sčasoma sprijaznijo s tem, čeprav jih nekateri vidiki tega, da so HIV pozitivni, lahko naredijo anksiozne ali zaskrbljene.

Redno obiskovanje zdravstvenih pregledov, slabo zdravje, pričetek z zdravljenjem ali sprememba zdravljenja, razkritje svojega statusa ali začetek novega razmerja so lahko viri anksioznosti ali vzrok čustvene stiske. Konec koncev

bo večina ljudi s HIV-om prišla do ugotovitve, da je njihovo dobro počutje od časa do časa pod vplivom življenja z virusom, ne glede na to, kako uspešno prilagoditev na postavljeno diagnozo so uspeli doseči.

Zapomnite si, da je popolnoma sprejemljivo imeti občutke, ki se vam zdijo težavni. Čeprav je to lažje rečeno kot storjeno, ne imejte slabih občutkov glede tega, da se občasno počutite slabo. Priznanje in sprejetje lastnih občutkov je prvi korak do tega, da jih predelate. Čeprav je morda težko čutiti tako, je izkušati občutke, kot so jeza, zaskrbljenost in strah, pogosto normalen odziv na dogodke, ki se nam pripetijo v življenju, vključno z nekaterimi prilagoditvami, ki jih boste morda morali sprejeti zaradi HIV-a.

Prav tako se je zelo pomembno zavedati, da lahko sami veliko storite za svoje boljše počutje.

V veliko pomoč vam je lahko, če se o svojih občutkih in o vsem kar doživljate pogovarjate z ljubljeno osebo, prijateljem ali drugo osebo, ki je prav tako HIV pozitivna.

V veliko pomoč vam je lahko, če se o svojih občutkih in o vsem kar doživljate pogovarjate z ljubljeno osebo, prijateljem ali drugo osebo, ki je prav tako HIV pozitivna. Kadar pa se vam vaše misli in občutki zdijo pretežki za razumevanje ali predelavo, so vam lahko v pomoč psihoterapije. Klinika za HIV bi vam morala znati pomagati pri iskanju primernega terapevta, če že sami ne nudijo tovrstnih storitev. (V pomoč pri iskanju terapevta, pogledjte na koncu knjige.)

Skrb za osnovne potrebe v življenju – zadostna količina spanja, primerna prehrana in obvladovanje stresa – vam lahko zagotovi pomembno osnovo za dobro počutje. Zatorej, če imate s temi dnevnimi aktivnostmi iz kakršnegakoli razloga težave, bi bilo pametno poiskati strokovno pomoč.

Nespečnost je najbolj razširjena psihološka motnja, o kateri poročajo v Veliki Britaniji, in za katero trpi 30% celotne populacije. Veliko ljudi s HIV-om poroča o težavah s spanjem (nespečnost je bila prepoznana kot tretja najpogostejša težava v anketi, opravljene med ljudmi, ki živijo s HIV-om, med katerimi jih je kar 70% izrazilo, da imajo težave s spanjem). Težava zaspati ali ostati speč, je lahko posledica skrbi, stresa ali težav z duševnim zdravjem, ali pa vzrok slednjim težavam.

Za mnoge je kozarček alkoholne pijače ali občasna uporaba rekreacijske droge prijeten sestavni del življenja. Vendar pa mnogi uporabljajo alkohol in psihoaktivne substance kot kratkoročno olajšanje, kadar se počutijo slabo in se ne zmorejo soočiti z obremenjujočimi čustvi. Takšne substance lahko nudijo začasno olajšanje, a bo zanašanje nanje dolgoročno skoraj zagotovo povzročilo, da se vam bo s svojimi čustvi še teže soočiti. Dolgotrajnejše in prekomerno pitje alkohola in uporaba drog lahko prav tako škodita vašemu fizičnemu zdravju in negativno vplivata na absorpcijo zdravil proti HIV-u, prav tako pa povzročata, da se boste teže spomnili vzeti zdravila proti HIV-u.

Občutek izoliranosti je lahko vir žalosti in potrnosti, ali pa lahko občutke žalosti še poslabša. Najti načine komuniciranja in povezovanja z ljudmi na način, ki je za vas prijeten, je pomembno za vaše dobro čustveno stanje.

Občutek izoliranosti je lahko vir žalosti in potrnosti, ali pa lahko občutke žalosti še poslabša. Najti načine komuniciranja in povezovanja z ljudmi na način, ki je za vas prijeten, je pomembno za vaše dobro čustveno stanje. Veliko HIV podpornih skupin ali organizacij nudi medsebojno podporo na štiri oči ali skupinsko podporo ljudi, ki se soočajo s podobnimi okoliščinami. Lahko, da si boste zaželeli pridružiti se organizacijam, ki delujejo na področju HIV-a, da bi spoznali druge ljudi, podobne vam, in da bi vam pomagalo, da se ne bi več počutili tako osamljeni.

Udeleževanje v ustvarjalnih in osrečujočih dejavnostih lahko pomaga pospešiti občutek dobrega čustvenega stanja. Na primer prostovoljsko delo v lokalni skupnosti – morda v dobrodelni organizaciji ali v lokalni samoorganizirani skupini – je lahko dober način za spoznavanje ljudi, razvoj novih veščin in povečanje dobrega mnenja o sebi, prav tako pa boste pomagali drugim ljudem. O prostovoljskem delu in različnih možnostim, ki so na voljo, lahko izveste, če pogledate na spletno stran: <http://www.prostovoljstvo.org>.

Zelo pomembno je imeti interese, ki vas pritegnejo in se vam zdijo koristni (na kakršenkoli način). Zadati si svoje lastne cilje vas lahko navda z občutkom smiselnosti in

izpolnjenosti. Najbolj smiselno je, če so ti cilji realistični in se lahko dosežejo tako, da delate majhne, a merljive korake.

Nekaterim ljudem sta vera in duhovnost pomembna vira ugodja in spodbude. Molitev, meditacija ali tiha refleksija so lahko v pomoč pri zmanjševanju stresa in osamljenosti. Religiozne ali kulturne skupnosti so lahko ključne mreže podpore in družbene interakcije.

Anksioznost

Življenje s HIV-om občasno vsebuje skrbi in negotovosti. Anksioznost je lahko naraven odziv na nek nov razvoj življenja, s katerim še nismo seznanjeni.

Anksioznost ali tesnoba je občutek zaskrbljenosti, da se bodo zgodile slabe stvari, ki pa ima tako fizične kot psihološke učinke na človeka. Ni pa to vedno slabo: lahko je zelo primerna in koristna reakcija. Kot naravni odziv telesa na grožnjo ali izziv, lahko pomaga hitro reagirati na situacijo.

Življenje s HIV-om občasno vsebuje skrbi in negotovosti. Anksioznost je lahko naraven odziv na nek nov razvoj življenja, s katerim še nismo seznanjeni.

Vendar ko anksioznost postane dolgoročen problem, ki vpliva na kakovost življenja ali vas omejuje v odločitvah, je potrebna psihološka pomoč in podpora.

Simptomi anksioznosti lahko vključujejo potenje, zasoplost, pospešen srčni utrip, vznemirjenost, nervozo in glavobol. Včasih imajo ljudje pri simptomih anksioznosti občutek, da se jih poloteva srčni napad. Lahko so ves čas zaskrbljeni, imajo močan občutek, da ne zmorejo več, so razdražljivi, jokavi, nezmožni se sprostiti ali se koncentrirati in so nagnjeni k razmišljanju, da se bo zgodilo najhujše. Anksioznost se pogosto pojavlja skupaj s simptomi depresije (poglejte na stran 24), vendar se prav tako lahko pojavi sama.

Če anksioznost pri vas povzročajo specifični problemi – na primer zaskrbljenost glede denarja, nastanitve ali

**Za pomoč ljudem z
anksiozno motnjo se
včasih uporabljajo tudi
sprostitvene tehnike.**

jemanja zdravil proti virusu HIV – je pridobitev praktičnih nasvetov o tem, kako pristopiti k reševanju teh težav, lahko tista, ki bo prinesla rešitev. Prav tako obstajajo tehnike, ki se jih lahko naučite, da vam bodo v pomoč pri nadzoru anksioznosti, prav tako pa vam je lahko v pomoč pogovor z družino in prijatelji.

Psihoterapije se prav tako lahko izkažejo kot koristne. Obiskovati eno izmed raznih vrst 'pogovornih terapij', kot je kognitivna vedenjska terapija, vas lahko opremi z novimi veščinami in praktičnimi tehnikami, s katerimi boste razumeli vzroke svoje anksioznosti in jih boste bolje odpravljali ter se z njimi učinkoviteje soočili. Za pomoč ljudem z anksiozno motnjo se včasih uporabljajo tudi sprostitvene tehnike.

Anksioznost se lahko pojavi z depresijo, zato se lahko zdravi tudi z antidepresivi in ostalimi zdravili. Morda vam bodo ponudili psihoterapijo, saj je ta metoda sedaj priporočena metoda strokovne pomoči pri blagih do zmernejših oblikah anksioznosti in depresije. Ker pa nobeno zdravljenje ni takšno, da bi bilo primerno prav za vsakogar, bi se moral vaš osebni zdravnik z vami pogovoriti o različnih možnostih zdravljenja.

Masaža, akupunktura, druge dopolnilne vrste terapij in vaj lahko včasih olajšajo nekatere simptome anksioznosti. Čeprav se kdaj zdi, da cigarete, poživila (kot je na primer kava) in sedativi (kot je alkohol) lahko začasno pomagajo, pa ponavadi vendarle še poslabšajo simptome anksioznosti, zato se jim je dobro izogibati. Zdrave prehranjevalne navade in dovolj spanja lahko pri vaši sposobnosti soočanja s stresom prav tako pomenijo veliko spremembo na bolje.

Nekoč so bila za zdravljenje dolgotrajne anksioznosti v uporabi razširjena in precej predpisovana zdravila kot so benzodiazepini, kot je apaurin, lexaurin, helex in xanax. Vendar je dandanes njihova uporaba omejena, saj so zasvojljiva in dalj časa kot jih uporabljate, čedalje manj učinkovita. Pa vendar se še vedno uporabljajo pri zdravljenju krajših obdobj izjemno močne anksioznosti in napadov panike,

z majhnim tveganjem za zasvojenost. Vaš osebni splošni zdravnik vam lahko svetuje o tovrstnem zdravljenju, čeprav naj bi psihoterapija nasplošno preprečevala, da bi zdravljenje s tovrstnimi zdravili sploh potrebovali. Vendar pozor, če vam splošni zdravnik predpiše ta zdravila, mu povejte o prav vsaki vrsti zdravljenja HIV, ki ste ji podvrženi, ali se pogovorite z nekom s klinike za HIV, da bi se izognili škodljivemu medsebojnemu vplivanju različnih zdravil.

Depresija ali potrtoost

Ljudje se pogosto pritožujejo, češ da so 'depresivni', kadar se počutijo nekoliko slabše ali so žalostni. Pogosto pa gre najverjetneje za naravno nihanje razpoloženja ali primeren odziv na mučen ali žalosten dogodek ali situacijo – to vsak doživi od časa do časa.

Ljudje se pogosto pritožujejo, češ da so 'depresivni', kadar se počutijo nekoliko slabše ali so žalostni. Pogosto pa gre najverjetneje za naravno nihanje razpoloženja ali primeren odziv na mučen ali žalosten dogodek ali situacijo – to vsak doživi od časa do časa.

Vendar pa je depresija prepoznana duševna motnja, ki se jo da zdraviti. Strokovnjaki na področju duševnega zdravja pogosto govorijo o 'klinični depresiji' ali 'večji depresiji', kadar govorijo o tem stanju. Domneva se, da je depresija veliko bolj pogost pojav pri ljudeh, ki živijo s HIV-om, kot pri splošni populaciji. Ankete, opravljene med ljudmi, ki živijo s HIV-om v Veliki Britaniji, so pokazale, da številni HIV-pozitivni poročajo o izkušnji depresije in anksioznosti.

Prav tako si je dobro zapomniti dejstvo, da geji in Afričani, skupini, ki sta v VB s HIV-om najbolj prizadeti, že sedaj merita višje odstotke depresije kot pa splošna populacija v VB. Nekatere raziskave tudi ugotavljajo, da pri ljudeh s HIV-om in ko-infekcijo hepatitisa C prav tako beležijo višji odstotek pojavnosti depresije (zdravljenje hepatitisa C lahko prav tako povzroči depresijo).

Eden najpogostejših znakov depresije je občutenje izčrpanosti, utrujenosti, in pomanjkanje energije. Vendar je ta izčrpanost ali utrujenost lahko v navezavi s fizičnim stanjem, kot je nizka raven testosterona ali slabo delovanje

žleze ščitnice. Če se soočate s pomanjkanjem energije, je bistveno, da zaprosite za popoln zdravniški pregled.

Med tistimi, ki so bolj nagnjeni k simptomom depresije, so tudi nekatere nosečnice, ali ženske, ki so pred kratkim rodile – ti simptomi se nasplošno začnejo zelo kmalu po porodu in trajajo kratek čas, a se lahko prav tako pričnejo že med nosečnostjo, ali nekaj časa po rojstvu otroka, in so lahko bolj izraziti in dlje trajajoči. Pozornost na čustveno stanje ženske je pomemben del zdravstvene oskrbe med nosečnostjo in po porodu.

Vzroki za depresijo so različni, in lahko vključujejo biološke, psihološke in socialne dejavnike. Bolezen, stres in socialni problem pogosto povzročijo razvoj depresije.

Vzroki za depresijo so različni, in lahko vključujejo biološke, psihološke in socialne dejavnike. Bolezen, stres in socialni problem pogosto povzročijo razvoj depresije. Na primer fizični učinki napredovanja obolenosti s HIV-om lahko že sami sprožijo depresijo. Kadar človek doživi vrsto pomembnih izgub v življenju v kratkem časovnem obdobju, lahko to sproži depresivno epizodo. Prav tako je bilo dokazano, da so nekateri ljudje lahko bolj občutljivi in dovzetni za razvoj depresije in drugih razpoloženskih motenj preprosto zaradi svoje genske zgradbe. V številnih primerih pa vendarle ni nekih očitnih ali prepoznavnih vzrokov za depresijo.

Kakršnikoli so že vzroki, je depresija vendar lahko zelo trdovratna. Lahko postane celo nevarna, če človek postane nagnjen k samomorilnim mislim. Zato je pozornost na znake depresije in preprečitveno aktiviranje v primeru, da jih prepoznate, lahko ključnega pomena pri reševanju življenja.

Depresija je okarakterizirana s prisotnostjo nekaterih ali vseh sledečih simptomov, ki trajajo nekaj časa in tudi po obdobju nekaj tednov ali celo mesecev ne izzvenijo (ne trajajo le nekaj ur ali dni): slabo razpoloženje, izbruhi joka, apatičnost, razdražljivost in težave s koncentracijo. Simptomi lahko prav tako zajemajo neprestano izčrpanost, težave s spanjem (težava zaspati ali ostati speč, ali ponavljajoča se povečana potreba po spanju) in spremembe prehranjevalnih navad (izguba apetita ali nezmožnost

Ena ključnih značilnosti depresije je tudi izguba veselja do aktivnosti, ki so ponavadi smiselne in prijetne. Zmanjšana spolna sla, umik iz družbe in izolacija so prav tako znaki.

nadzorovanja, koliko pojemo oziroma prenajedanje oziroma prenažiranje).

Ena ključnih značilnosti depresije je tudi izguba veselja do aktivnosti, ki so ponavadi smiselne in prijetne. Zmanjšana spolna sla, umik iz družbe in izolacija so prav tako znaki. Občutki nizke lastne vrednosti in neprimerni ali prekomerni občutki krivde so tudi simptomi depresije, ki pa lahko vključujejo misli o smrti, samopoškodovanju ali samomoru.

Občutenje depresivnosti lahko vpliva na to, kako dojemate zdravljenje HIV-a in na sposobnost jemanja zdravil na način, kot so vam bila predpisana (adherenca ali 'predanost' rednemu jemanju zdravil), zato je pomembno, da se vi in vaš zdravnik pogovarjata o tem, kako se počutite. Na kliniki za HIV je še veliko drugega osebja, ki vam prav tako lahko pomaga glede predanega sledenja zdravnikovim navodilom in medikamentaciji, če imate pri tem težave. Več o tem lahko preberete tudi v knjižici HIV nasvetnik, dosegljivi na spletni strani www.magnus.si.

Zdravljenje depresije

Zelo pomembno si je priskrbeti pomoč strokovnjaka, če menite, da izkušate oziroma doživljate več omenjenih simptomov. Poskusite se o tem, kako se počutite pogovoriti tudi s svojim partnerjem, dobrim prijateljem ali družinskim članom. Nobene potrebe ni, da bi si mislili, da ste šibki, nestabilni ali 'trčeni', če boste prosili za pomoč, ker menite, da ste morda depresivni. Pravzaprav je to, da aktivno sežete po pomoči, da bi izboljšali svojo situacijo, znak vaše moči.

Telesne vaje vam lahko pomagajo pri blagi depresiji. To je nekaj, kar lahko izvajate sami, vendar vam lahko osebni zdravnik prav tako pomaga s tem, da vam predpiše telesne vaje in vas napoti v program v lokalno telovadnico ali zdravstveni center.

Če se depresije ne zdravi, se ne bo za vedno umaknila. Občutki bodo morda pojenjali in se boste počutili bolje, vendar je možno, da boste nekoč v prihodnosti doživeli vnovično epizodo depresije. Psihološke obravnave za zdravljenje depresije so zelo učinkovite in lahko zmanjšajo možnost ponovitve.

Če menite, da potrebujete strokovno pomoč, se obrnite na eno izmed organizacij, ki so naštetje na koncu te publikacije. Vaš osebni splošni zdravnik ali vaš zdravnik za zdravljenje HIV-a vam bosta tudi lahko pomagala.

Psihološke obravnave za zdravljenje depresije so zelo učinkovite in lahko zmanjšajo možnost ponovitve.

Zdravniki za HIV so zelo vajeni dela z ljudmi, ki se soočajo z depresijo. Številne večje klinike za HIV imajo specialistične ekipe za duševno zdravje, ki vključujejo psihiatre, psihologe in zdravstvene tehnike za duševno zdravje (poglejte na strani 11). Vaš osebni splošni zdravnik vam bo prav tako lahko pomagal z diagnosticiranjem, zdravljenjem in napotitvijo na specialistične službe.

Nemudoma poiščite pomoč, če razmišljate o samopoškodovanju, ali o tem, da bi se ubili. Osebni splošni zdravnik bi vam znotraj delovnih ur moral znati urediti obliko takojšnje pomoči. Ob kateremkoli času, podnevi ali ponoči, lahko greste do svoje lokalne urgentne službe, kjer vas bodo lahko napotili v urgentno psihiatrično službo. Do nujne psihiatrične pomoči lahko pridete pri nas tudi brez napotnice, v Ljubljani v dopoldanskem času na Polikliniki (Urgentna psihiatrična ambulanta), popoldan, ponoči in preko vikenda ali praznika pa na Enoti za krizne intervencije (Zaloška 29), kjer boste lahko stopili v stik s strokovnjakom za duševno zdravje, ki bo ocenil vaše stanje in vam poskušal pomagati na licu mesta. (poglejte stran 48 do 52 za druge vire pomoči.)

Če trpite za depresijo, vam bo zdravnik morda priporočal antidepresive. Pomagajo pri premagovanju simptomov, da se spravite v boljše stanje.

Če trpite za depresijo, vam bo zdravnik morda priporočal jemanje antidepresivov. Ta zdravila lajšajo simptome depresije na način, da popravljajo kemično neravnovesje v možganih. Pomagajo vam pri premagovanju simptomov, da se spravite v boljše stanje, da bi si lahko začeli pomagati.

Zdravljenje depresije z zdravili

Obstajajo štiri glavne skupine antidepresivov:

- triciklična zdravila
- MAOI (inhibitorji monoaminske oksidaze)
- SSRI (selektivni inhibitorji ponovnega privzema serotonina)
- SNRI (inhibitorji ponovnega privzema serotonina in noradrenalina, prav tako poimenovani inhibitorji ponovnega privzema serotonina in norepinefrina).

Pomembno je, da zdravnik, ki predpisuje antidepresiv, ve, katera ostala zdravila jemljete, vključno z zdravili proti HIV-u.

Če vam zdravnik predpiše antidepresiv, je najverjetneje, da bo iz SSRI skupine zdravil. Zdravila v tej skupini, ki vsebujejo tudi fluoksitin (prozac), imajo manj stranskih učinkov in medsebojnega vplivanja z drugimi zdravili. Še posebej je pogosto uporabljen antidepresiv escitalopram (*cipralex*), ker ima manj medsebojnih vplivanj z zdravili proti HIV-u in nasplošno ne povzroča velikega števila neželenih učinkov. Pomembno je, da zdravnik, ki predpisuje antidepresiv, ve, katera ostala zdravila jemljete, vključno z zdravili proti HIV-u.

Če vam vaš splošni zdravnik predlaga, da bi vam zdravila lahko pomagala izboljšati razpoloženje, ga je dobro seznaniti, da prejimate zdravila proti HIV-u, da ne bi ena zdravila zmanjšala učinkovitost drugih. Če pa vam to predstavlja težavo, poskrbite, da boste svojega svetovalca za HIV obvestili o kakršnihkoli zdravilih, ki vam jih je predpisal osebni splošni zdravnik, v primeru, da je potrebno določiti nova zdravila proti HIV-u.

Antidepresivi potrebujejo od dva do dvanajst tednov, da bi imeli občuten in trajen učinek, in morda bo potrebno vaš odmerek zvišati, da bi bilo zdravlilo učinkovito. Kot vsa zdravila, imajo lahko tudi ta neželene učinke, čeprav jih ne izkusi vsak.

SSRI antidepresivi imajo nekaj neželenih učinkov, še posebej v prvih par tednih. V tem času znajo biti ti neželeni učinki precej težavni, zaradi časa, ki ga zdravila potrebujejo, da začnejo lajšati simptome depresije. Poskrbite, da se boste o vseh skrbeh v zvezi s stranskimi učinki pogovorili z svojim zdravnikom. Lahko vam bo predpisal tudi dodatno zdravilo iz skupine pomirjeval, ki vam bo pomagalo pri premagovanju stranskih učinkov antidepresiva v uvajalnem obdobju, dokler antidepresiv ne doseže želenega učinka.

Zeliščni antidepresiv šentjanževka medsebojno sovpliva z zdravili proti HIV-u.

Zeliščni antidepresiv šentjanževka medsebojno sovpliva z zdravili proti HIV-u. V kombinaciji s proteaznim inhibitorjem (PI) in zdravili iz skupine nenukleozidnih zaviralcev reverzne transkriptaze (NNRTI) privede do nizke

vsebnosti zdravil proti HIV-u v krvi. Zaradi tega ne smete uživati antidepresiva šentjanževke, če jemljete proteazni inhibitor ali katerega iz skupine NNRTI.

Prav tako je jemanje šentjanževke prepovedano, če že jemljete antidepresiv iz skupine SSRI, zaradi možnega razvoja nevarnih stranskih učinkov.

Kako dolgo boste morali jemati antidepresive bo odvisno od vaših individualnih okoliščin. Lahko da se boste pričeli počutiti veliko bolje nekaj že po nekaj tednih, a je zelo priporočljivo, da jih nadaljujete jemati, saj se vam stanje lahko ponovno poslabša, če z jemanjem zdravil prenehate prezgodaj (navadno je potrebno vsaj šest mesecev, da bi pozdravili svojo prvo depresivno stanje, ali dlje, če to ni vaša prva epizoda depresije).

Če ste prepričani, da bi svoj odmerek antidepresivov želeli zmanjšati, se pogovorite s svojim splošnim zdravnikom, da bo znižanje odmerka pod zdravstvenim nadzorom, v primeru, če bi prišlo do stranskih učinkov.

Antidepresivi so lahko ključnega pomena pri okrevanju od depresije. Vendar so le eno izmed orodij, ki so na razpolago.

Antidepresivi so lahko ključnega pomena pri okrevanju od depresije. Vendar so le eno izmed orodij, ki so na razpolago. Vedno več je kliničnih dokazov, da so lahko 'pogovorne terapije' prav tako učinkovite, v nekaterih primerih še bolj učinkovite. Vodič o tem, kako poiskati svetovalca, psihoterapevta ali psihologa, lahko najdete v nadaljevanju.

Zasvojenost

Zasvojenost je definirana kot visoka odvisnost od česa do takšne mere, da je lahko škodljivo za vas ali za druge. Lahko je odvisnost od substance – hrana, alkohol, rekreativne droge – ali od vedenjskih vzorcev – kot so nakupovanje, igranje iger na srečo ali spolni odnosi oziroma seks.

Možno je biti fiziološko ali pa psihološko zasvojen od nečesa, ali oboje skupaj.

Zasvojenost je definirana kot visoka odvisnost od česa do takšne mere, da je lahko škodljivo za vas ali za druge. Lahko je odvisnost od substance – hrana, alkohol, rekreativne droge – ali od vedenjskih vzorcev – kot so nakupovanje, igranje iger na srečo ali spolni odnosi oziroma seks.

Ko potreba po določeni substanci ali vedenju začne vplivati na normalen potek življenja – morda povzroči, da oseba postane skrivnostna ali si uredi življenje tako, da je vse podrejeno zadovoljevanju te potrebe – lahko rečemo, da so takšni ljudje razvili zasvojenost oziroma so odvisni od določenega vedenjskega vzorca ali substance.

Ne obstaja en sam razlog, zakaj nekdo razvije zasvojenost, vendar se nekateri ljudje s stresom ali težavami spopadajo tako, da se obrnejo k razpoloženju spreminjajočim substancam in načinom vedenja. Le-ti morda navidezno rešijo njihove trenutne težave, a dejansko problem še zmeraj obstaja in zasvojenost jim preprečuje, da bi se soočili s problemom. Dolgoročno to lahko povzroča težave in lahko privede do tega, da postane življenje odvisnika neobvladljivo.

Možno je biti fiziološko ali pa psihološko zasvojen od nečesa, ali oboje skupaj.

Splošno je sprejeto, da če želi oseba uspešno premagati zasvojenost, mora prepoznati problem in si želeti

prenehati. Obstaja več vrst zdraviljenj, ki se dobro obnesejo pri zasvojenosti – na splošno so to psihoterapije. Vendar pa bodo občasno le-te morale biti kombinirane in usklajene z zdravili, še posebej takrat, ko je zasvojljiva substanca že spremenila fiziologijo telesa osebe, kot je primer pri opiatih. (Za več informacij o tem, kam po pomoč, poglejte strani 48 do 52.)

Poskusite počasi in postopoma zmanjševati svojo uporabo droge in alkohola. Opazovanje in spremljanje, koliko še uporabljate, vam bo pomagalo presoditi o tem, kako vam gre pri zmanjševanju ali opuščanju teh substanc. Morda boste potrebovali zdravstveno pomoč, da bi varno prenehali s pitjem alkohola ali z jemanjem določenih drog (kot je GB ali gama-butirolakton, tudi GHB). Če ste jih navajeni uživati na dnevni ravni in bi želeli prenehati, se pogovorite s svojim zdravnikom. (V nekaterih situacijah bi bilo lahko nevarno povsem prenehati piti ali uživati drogo in to naenkrat, brez zdravstvenega nadzora.) Osebje klinike za HIV vam lahko svetuje ali pomaga; ne bodo vas obsojali.

Vedeti morate tudi, da alkohol in droge v kombinaciji s protivirusnimi zdravili učinkujejo dosti močnejše!

**Alkohol in droge
v kombinaciji s
protivirusnimi zdravili
učinkujejo dosti močnejše!**

Post-travmatska stresna motnja

Ljudje s HIV-om lahko včasih doživijo akutno stresno motnjo (ASD) ali posttravmatsko stresno motnjo (PTSD). Ti dve vrsti anksioznostnih motenj se pojavijo, kadar je oseba doživela kak travmatski dogodek – nekaj izven normalnih življenjskih izkušenj – in šoka ne more primerno procesirati. To lahko povzroči ponovno spominjanje prizorov, nočne more, močan občutek strahu, nervozo in izogibanje stvarem ali osebam, ki jo spominjajo na ta dogodek. Spomini na ta dogodek so prav tako lahko pod vplivom te motnje in ljudje pogosto povedo, da imajo težave s koncentracijo, saj jim skrbi zlahka odvrnejo pozornost.

Obstaja cela vrsta različnih zdravljenj, ki so na voljo za zdravljenje tega stanja, vključno s psihoterapijami. Te so lahko zelo uspešen način za obvladovanje tega stanja (za kontaktne podatke poglejte zadnji del te publikacije).

Pomembno se je zavedati, da veliko ljudi, če že ne večina, ki je izkusila kakšen travmatski dogodek, uspe uspešno prestati težave, povezane z njim. To pomeni, da se uspejo prilagoditi na ta dogodek in nadaljevati z življenjem. Vendar pa je splošno prepoznano, da lahko simptomi, povezani s PTSD, postanejo velik problem in lahko v nadaljevanju začnejo negativno vplivati na vsakodnevno življenje.

Demenca

Preden je učinkovito zdravljenje HIV-a (pogosto imenovano visoko aktivna antiretroviralna terapija ali HAART) postalo dostopno, je veljalo, da je približno 2 do 7% ljudi z zelo oslabelem imunskim sistemom zaradi napredovane okužbe s HIV-om razvilo demenco. Odstotek preživelih med njimi je bil in še vedno ostaja zelo nizek.

Še preden je v poznih 90-ih letih učinkovitejše zdravljenje proti HIV-u postalo dostopno, je bilo število novih primerov demence pri ljudeh s HIV-om že v upadu.

Močnejše zdravljenje proti HIV-u, ki število vaših CD4 celic vzdržuje nad 200, vas bo ščitilo pred demenco ali blažjo izgubo koncentracije, spomina in sposobnosti odločanja.

Katerokoli močnejše zdravljenje proti HIV-u, ki število CD4 celic vzdržuje nad 200, vas bo ščitilo pred tem, da bi razvili demenco ali blažjo izgubo koncentracije, spomina in sposobnosti odločanja. Ljudje z številom CD4 pod 50 so najbolj izpostavljeni tveganju za demenco, povzročeno s HIV-om, čeprav je ne bo vsak s tako nizkim številom CD4 tudi razvil.

Zahvaljujoč uspehom zdravljenja HIV-a, se sedaj zelo poredkoma srečujemo z novimi primeri demence.

Zahvaljujoč uspehom zdravljenja HIV-a, se sedaj zelo poredkoma srečujemo z novimi primeri demence. Najnovejše zdravstvene smernice v Veliki Britaniji priporočajo, da osebe pričnejo z zdravljenjem proti HIV-u, ne glede na število njihovih celic CD4, če so zabeležili znake nevrokognitivnih (možganskih) težav. Po začetku zdravljenja proti HIV-u namreč lahko pride do znatnega izboljšanja simptomatike.

Simptomi demence pri ljudeh s HIV-om so podobni tistim, ki jih srečamo pri starejših ljudeh s senilno demenco, in vključujejo:

- Težave z razmišljanjem ali razumevanjem, vključno s pozabljivostjo, izgubo spomina, izredno velike težave s koncentracijo, zmedenost in težave s planiranjem in organiziranjem.
- Vedenjske spremembe, vključno z umikanjem v samoto, vznemirjenostjo, izgubo interesa in otročjim vedenjem.
- Težave z gibanjem in koordinacijo, kot je na primer izguba ravnotežja ali izguba moči v okončinah.

Pomembno se je zavedati, da obstajajo še mnogi drugi vzroki za zgoraj naštete simptome in ne le demenca. Možno je, da ste pod stresom in imate vse preveč misli in skrbi. Obiščite svojega zdravnika za HIV, da bi izvedeli kaj je vzrok, če imate kateregakoli od teh simptomov.

Včasih lahko pride do sprememb zaradi stanja, ki se mu reče manjša kognitivna gibalna motnja ali s HIV-om povezana nevrokognitivna motnja. Simptomi teh stanj so veliko manj opazni. Izredno močna anksioznost ali depresija prav tako lahko povzročita podobno izgubo spomina ali fizične spremembe. Poskušajte se obvladovati in se ne pre nagliti s paniko, če opazite tovrstne spremembe, vendar jih povejte kliničnemu osebju, da vas bo lahko napotilo k specialistu (ponavadi kliničnemu psihologu), ki bo lahko ocenil, ali gre pri teh spremembah za možganske spremembe ali za razpoloženske težave.

Možno je opraviti teste, ki ocenijo kakršnekoli spremembe v spominu, koncentraciji in načinu, kako možgani predelejuje informacije. Testi so lahko recimo enostavni, kot je sposobnost zapomniti si in ponoviti sezname. Prav tako je možno odvzeti vzorec cerebrospinalne tekočine, da bi preverili celične anomalije in prisotnost HIV-a v živčnem sistemu. Skeniranje lahko prav tako pomaga diagnosticirati

Poskušajte se obvladovati in se ne pre nagliti s paniko, če opazite tovrstne spremembe, vendar jih povejte kliničnemu osebju, da vas bo lahko napotilo k specialistu (ponavadi kliničnemu psihologu), ki bo lahko ocenil, ali gre pri teh spremembah za možganske spremembe ali za razpoloženske težave.

tovrstne težave. Morda vas bodo na te teste napotili k psihologu ali nevropsihologu.

Bilo je nekaj zaskrbljenosti, da bi utegnile imeti starejše osebe s HIV-om – nad 50 – povečano tveganje za manjša možganska poslabšanja, vključno s simptomi kot je pozabljivost. Dokazi v prid tej hipotezi so daleč od dokončnih, a nezdravljena depresija, potrtnost, zloraba drog ali alkohola in slabe spalne navade imajo lahko prav tako za posledico podobne simptome. V veliko primerov te drobne možganske spremembe ne bodo imele nobenega vidnega vpliva na vsakodnevno življenje.

V veliko primerov te drobne možganske spremembe ne bodo imele nobenega vidnega vpliva na vsakodnevno življenje.

Ljudje s hudo demenco pogosto potrebujejo posebno oskrbo. V Angliji je na primer obstajalo kar nekaj posebej tej problematiki posvečenih domov za ostarele, ki so nudili oskrbo HIV-pozitivnim osebam z demenco. Ker je ta pojav danes že tako redek, je večina teh domov zaprla svoja vrata. Če je potrebna štiriindvajseturna oskrba, bo taki osebi najverjetneje nudena bodisi osebno na domu bodisi v splošnem domu za ostarele.

Manija

Manične epizode – nenadzorovani vzgibi, iracionalno razmišljanje, nenavadno obnašanje in izbruhi energije ali besa – so občasno vidne pri osebah z zelo razvito okužbo s HIV-om, z zelo oslABLJENIM imunskim sistemom (število CD4 celic pod 50). Do tega naj bi domnevno prihajalo zaradi poškodb na možganih. Zahvaljujoč močnemu, uspešnejšemu zdravljenju proti HIV-u, so sedaj takšni primeri izjemno redki.

Zdravljenje težav z duševnim zdravjem

Psihološke terapije in podporne skupine so prav tako lahko v veliko pomoč.

Ljudje, ki živijo s HIV-om, lahko prav tako izkusijo druge težave z duševnim zdravjem, ki niso povezane z njihovo HIV diagnozo, kot so na primer motnja hiperaktivnosti in pomanjkanja pozornosti (ADHD), shizofrenija, obsesivno-kompulzivna motnja (OCD), osebnostne motnje in bipolarna motnja (prej poznana kot manična depresija). Za vsa ta stanja obstaja vrsta zdravljenj, vključno z zdravili, kot so antipsihotiki in razpoloženski stabilizatorji, kot je litij. Psihološke terapije in podporne skupine so prav tako lahko v veliko pomoč.

Vendar pa, enako kot pri zdravljenju depresije (stran 27), lahko tudi pri zdravljenju teh težav prihaja do medsebojnega vplivanja zdravil z nekaterimi zdravili proti HIV-u. To bo potrebno upoštevati pri izbiri predpisanega načina zdravljenja tako za HIV kot za težave z duševnim stanjem. Zelo pomembno je, da vaš zdravstveni tim ve za vsako zdravilo, ki ga že jemljete, ko vam predpisujejo nova zdravila.

Stranski učinki pri zdravljenju okužbe z virusom HIV in duševno zdravje

Nekatera zdravila proti HIV-u lahko vplivajo na vaše čustveno stanje in duševno zdravje.

Nekatera zdravila proti HIV-u lahko vplivajo na vaše čustveno stanje in duševno zdravje. Najbolj očiten primer tega je vpliv, ki ga ima *nenukleozidni* zaviralec reverzne transkriptaze (NNRTI) efavirenz (*stocrin*, ki tudi je v kombinirani tableti *atripla*) in ki so ga povezali z depresijo in zaspanostjo kot tudi z živimi sanjami.

Nekateri zdravniki so mnenja, da gre pri depresiji, ki jo nekateri ljudje razvijejo, ko jemljejo zdravilo efavirenz, pravzaprav za ponovitev že prej obstoječih simptomov depresije; osebe, ki imajo za seboj že izkušnjo depresije, bodo z večjo verjetnostjo ponovno zapadle v stanje depresije, ko bodo začele jemati efavirenz. Zelo pomembno je, da osebju na kliniki za HIV poveste, če imate za seboj že izkušnjo depresije, preden začnete z jemanjem zdravil proti HIV-u. Če že imate za seboj izkušnjo depresije ali drugih težav z duševnim zdravjem, potem efavirenz za vas najverjetneje ne bo dobra izbira. Z zdravnikom se lahko pogovorite o drugih možnostih zdravljenja.

Težave s čustvi in spanjem, ki jih povezujemo z zdravilom efavirenz, se pogosto zmanjšajo ali popolnoma izginejo v nekaj tednih po začetku zdravljenja. Vendar pa za nekatere ljudi postanejo dolgotrajni stranski učinek.

Raziskave so pokazale, da so takšni stranski učinki bolj verjetni, če ste nosilec posebnega gena, ki proizvaja višjo

vsebnost efavirena v krvi. Možno je testirati kri na nivo vsebnosti efavirena v krvi in če je le-ta previsok, se lahko odmerek zmanjša.

Če ugotovite, da ne morete shajati s težavami, ki jih kot stranski učinek povzroča efavirenz, bodo za vas najverjetneje prišle v poštev druge, enako učinkovite možnosti zdravljenja.

Zdravila proti HIV-u lahko prav tako vplivajo na vaše dobro počutje, če povzročajo stranske učinke kot so bolečina, slabost in bruhanje ali driska. Večina stranskih učinkov je na splošno povedano blagih in se zmanjšujejo ter sčasoma izginejo. Toda, skoraj vedno je mogoče nekaj narediti v zvezi s stranskimi učinki. Sedaj je na voljo čez 20 različnih zdravil proti HIV-u in pogosto je možno zamenjati zdravilo za tako, ki ne povzroča stranskih učinkov, ki so za vas težavni.

Sedaj je na voljo čez 20 različnih zdravil proti HIV-u in pogosto je možno zamenjati zdravilo za tako, ki ne povzroča stranskih učinkov, ki so za vas težavni.

Nekaj starejših zdravil proti HIV-u lahko povzroči spremembe v telesni obliki bodisi z izgubo maščob ali pridobivanjem maščob (stanje, ki se imenuje lipodistrofija). Čeprav se zdravniki sedaj izogibajo uporabi teh zdravil kolikor je le mogoče, lahko spremembe telesne oblike vodijo v izgubo samozavesti in samozaupanja. Če se srečujete s temi občutki, povprašajte na kliniki za posvet s svetovalcem ali psihologom, da se o njih lahko pogovorite. Prav tako se lahko o tej temi pogovarjate s svojim zdravnikom za HIV, da bi izvedeli, kaj je mogoče narediti, da bi te spremembe oblike telesa zaustavili ali spreobrnil.

Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje drugih okužb, ki so pogoste pri ljudeh, ki živijo s HIV-om, lahko prav tako povzročajo težave v duševnem zdravju.

Zdravljenje virusa, s katerim so mnogi ljudje, ki živijo s HIV-om sookuženi, in sicer hepatitisa C, z interferonom in pegiliranim interferonom, lahko povzroči čustveno stisko in depresijo.

Če morate jemati ta zdravila, vas lahko zdravnik napoti na psihoterapijo ali vam predpiše antidepresive, še posebej v

primeru, če ste že nekoč prej imeli depresijo. Če je temu tako, je pomembno, da se o tem z njim pogovorite.

Skrb za dobro počutje in duševno zdravje

Da bi primerno poskrbeli za dobro počutje in duševno zdravje, lahko veliko storite sami.

Dobro skrbite zase:

- Poskrbite, da boste dovolj jedli. Poskušajte uživati v tem, da jeste pravilno prehrano. Če se dogovorite in pojedete obrok skupaj z nekom drugim, vam bo to lahko pomagalo pri obvladovanju stresa in izboljšalo kvaliteto življenja. Pojesti hiter obrok bo morda včasih nuja. Vendar poskušajte sestiti in pojediti pravilno sestavljen obrok, z dobrim ravnotežjem različnih tipov hrane.
- Privoščite si dober nočni spanec. To je zelo pomembno tako za vaše fizično kot tudi duševno zdravje, saj lahko nespanje sproži čustvene in duševne težave. Prav tako poskušajte, da ne spite prekomerno: to vas lahko naredi utrujene in zmanjša motivacijo, da bi počeli še kaj drugega. Pogosto je tako, da manj ko storimo, manj se nam ljubi postoriti. Nasvete in pomoč v zvezi s težavami s spanjem lahko dobite v pogovoru z svojim osebnim splošnim zdravnikom ali na kliniki za HIV. Včasih lahko sprememba dnevnih navad pomaga rešiti težave s spanjem, vendar bo v določenih primerih kljub temu potrebna psihoterapija ali pa zdravila. Za zelo resne, dolgoletne težave s spanjem obstajajo tudi specialistični

Privoščite si dober nočni spanec. To je zelo pomembno tako za vaše fizično kot tudi duševno zdravje, saj lahko nespanje sproži čustvene in duševne težave.

centri za spanje. Vaš splošni zdravnik vas morda lahko napoti na enega od njih.

- Uživate in se aktivno sproščajte ob vadbi, ki vam je v užitek. Redne telesne vaje vam lahko pomagajo obvladovati stres in simptome anksioznosti in blage depresije. Prav tako bodo pripomogle k bolj trdnemu spancu ponoči. Telesna vadba, v družbi z nekom drugim, vam lahko vadbo naredi prijetnejšo in tudi poveča vaš družabni stik.
- Izkoristite hobije ali ostale aktivnosti, v katerih uživate, da se ohranjate zaposlene. Lahko tudi razmislite o tem, da bi razvili nek nov interes.
- Pitje večjih količin alkohola in prekomerna uporaba rekreacijskih drog lahko prispevata k čustvenim in duševnim težavam, prav tako pa tudi poškodujeta vaše fizično zdravje in negativno vplivata na zdravljenje proti HIV-u. Poskusite se izogniti tem substancam.
- Poskušajte se lotiti dela, ki vas čaka, težav v odnosih, družinskih težav, denarnih ali nastanitvenih težav, takoj ko jih opazite. Izogibanje le-tem lahko preprosto poveča vaš nivo stresa.
- Vsak mora sam prevzeti odgovornost za soočenje s svojimi lastnimi problemi. Vendar včasih to lahko vključuje, da zaprosimo za nekaj pomoči. Vprašati za pomoč in spodbudo ni znak šibkosti. Pravzaprav je to znak moči, da zmorete prepoznati, kadar potrebujete pomoč.
- V življenju si dovolite tudi nekaj užitek. Če se ves čas osredotočate le na svoje probleme in skrbi, to ne bo vedno rešilo vaših problemov. Včasih si morate napolniti nivo energije s tem, da uživate v dobrih stvareh v življenju.

Izkoristite hobije ali ostale aktivnosti v katerih uživate, da se ohranjate zaposlene. Lahko tudi razmislite o tem, da bi razvili nek nov interes.

Vprašati za pomoč in spodbudo ni znak šibkosti. Pravzaprav je to znak moči, da zmorete prepoznati, kadar potrebujete pomoč.

Ne izolirajte se.
Pridružite se raznim
aktivnostim.
Poskusite nekaj novega.

Bodite prijazni do sebe:

- Ne sovražite se, ker ste, kakršni pač ste.
- Ne bodite prestrogi do samega sebe.
- Zastavljajte si dosegljive cilje in standarde; nagradite se, če jih dosežete, in ne kaznujte se, če jih ne.

Pogovarjajte se s kom:

- Ne tlačite skrbi in občutkov zaskrbljenosti vase.
- Ne izolirajte se.
- Pridružite se raznim aktivnostim, ki jih počnejo drugi.
- Poskusite nekaj novega.

In če se vam bo to zdelo pretežko:

- Vprašajte za pomoč – vedno se bo našla oseba, ki vam lahko pomaga. (Za kontaktne podatke si oglejte strani 48 do 52.)

Podpora osebi, ki se sooča s čustvenimi ali duševnimi tegobami

Kot družinski član, partner ali prijatelj ste lahko zelo dragocen vir podpore osebi, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju.

Kot družinski član, partner ali prijatelj ste lahko zelo dragocen vir podpore osebi, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju.

Vendar, da bi to podporo lahko tudi učinkovito nudili, se prej prepričajte, ali skrbite zase in ne zanemarjate svojih lastnih duševnih in fizičnih potreb.

Nudenje podpore

Pogovarjajte se s svojim partnerjem, družinskim članom ali prijateljem o tem, kaj prestaja.

- Sprejmite dejstvo, da je duševno zdravje prav tako pomembno kot fizično zdravje in da vaš partner, družinski član ali prijatelj ne more kar naenkrat 'skočiti' iz svojih težav z duševnim zdravjem.
- Pogovarjajte se s svojim partnerjem, družinskim članom ali prijateljem o tem, kaj prestaja.
- Zainteresirajte se za njegovo fizično in duševno zdravje.
- Spodbudite ga k iskanju pomoči in zdravljenja ter da se le-tega redno drži.
- Razumeti morate, da so težave z duševnim zdravjem lahko izčrpavajoče, da lahko okrevanje traja dlje časa in da bo vključevalo tako boljša kot slabša obdobja.

- Povprašajte, še preden za drugega delate načrte – sprejmite dejstvo, da se aktivnosti, za katere vi mislite, da so v užitek in veselje, lahko zdijo preprosto preveč za osebo, ki se bori s svojim duševnim slabim stanjem. Čeprav morda veste, da bi bilo dobro, da dotična oseba prične nekaj aktivno delati, boste potrebovali veliko potrpežljivosti, prav tako pa vztrajnosti.

Poskrbite za svoje lastne potrebe

- Poskrbite za to, da boste tudi sami skrbeli za svoje fizično in duševno zdravje.
- Poskrbite, da se boste o svojih izkušnjah nudenja podpore pogovarjali z drugimi ljudmi in prav tako o tem, kako to vpliva na vas.
- Bodite iskreni sami s sabo o tem, koliko podpore lahko nudite.
- Poiščite pomoč, če ugotovite, da več ne zmorete.
- Ne pomagajte drugim na račun tega, da sebi ne morete pomagati. Včasih je reči »ne« na dolgi rok bolj učinkovito, tako za vas kot za osebo, ki ji poskušate pomagati.

Poiščite pomoč, če ugotovite, da več ne zmorete.

Kam se lahko obrnem za nasvet in pomoč o duševnem zdravju

Vaš infektolog naj bi vaše duševno zdravje jemal prav tako resno kot telesno zdravje. V zadnjem času sta na infekcijski kliniki v Ljubljani za strokovno svetovanje in pomoč na voljo dva psihologa, kar je dobrodošla novost.

Dobra začetna točka bi bila klinika za HIV, kjer se zdravite. Vaš infektolog naj bi vaše duševno zdravje jemal prav tako resno kot telesno zdravje. V zadnjem času sta na infekcijski kliniki v Ljubljani za strokovno svetovanje in pomoč na voljo dva psihologa, kar je dobrodošla novost.

Vaš lečeči zdravnik v zdravstvenem domu vam prav tako lahko nudi pomoč pri težavah z duševnim zdravjem (pri tem ni nujno, da ve, da ste okuženi – to mu boste povedali, ko boste na to pripravljeni in mu boste dovolj zaupali). Veliko zdravstvenih domov ima na voljo razna svetovanja. Lahko vas tudi napotijo k specialistu z napotnico, v kolikor bo potrebno.

Organizacije za svetovanje, duševno zdravje in za posredovanje informacij so prav tako lahko koristne.

Kako najti svetovalca ali terapevta

Najboljši način, da najdete svetovalca ali terapevta za pomoč, je preko osebnega priporočila ljudi, ki jih poznate.

Najboljši način, da najdete svetovalca ali terapevta za pomoč, je preko osebnega priporočila ljudi, ki jih poznate. Drugače lahko vprašate za informacijo na svoji kliniki, na drugi organizaciji, društvu ali zdravstvenem centru za njihove storitve ali kontakte, ki jih imajo.

Svetovalca ali terapevta lahko najdete tudi preko nacionalnih združenj, kot je na primer združenje terapevtov www.zdt.si, ali društvo psihologov Slovenije www.dps.si.

Svetovalca ali terapevta lahko najdete tudi preko nacionalnih združenj, kot je na primer združenje terapevtov www.zdt.si, ali društvo psihologov Slovenije www.dps.si.

Tudi ostali terapevti, ki niso člani teh dveh združenj, so lahko dobri pri svojem delu, vendar predlagamo, da prej preverite njihove kvalifikacije in ali so člani kakšnega strokovnega združenja.

Poleg tega lahko na kliniki, pri svojem zdravniku, ali v HIV organizaciji vprašate za lokalna društva za duševno zdravje ali druga združenja, ki se ukvarjajo na primer z zasvojenostmi ali poporodno depresijo. Vedno pa se prepričajte, da so ti terapevti ali terapevtke člani/ce nacionalnih združenj in da imajo licenco za delo.

V tujini so na voljo tudi prve psihološke terapije online, na primer kognitivna vedenjska terapija, na katere kandidate napoti lečeči zdravnik ali pa se vpišejo sami.

Kako najti komplementarnega terapevta

Veliko ljudi vidi korist tudi v obiskovanju dodatnih alternativnih terapij, kot so akupunktura, fizioterapija ali masaža. Lahko zelo koristijo pri zmanjšanju telesnih težav in stresa.

Ne nazadnje veliko ljudi vidi korist tudi v obiskovanju dodatnih alternativnih terapij kot so akupunktura, fizioterapija ali masaža. Lahko zelo koristijo pri zmanjšanju telesnih težav in stresa. Tudi tu vedno poiščite terapevta pri ugledni ustanovi.

Društvo fizioterapevtov Slovenije www.dfs.si
Društvo maserjev www.drustvomaserjev.si

Kontakti za nujno pomoč

Ko ste v osebni stiski, bi radi poškodovali ali prizadeli samega sebe ali koga drugega:

- klic v duševni stiski 01 520 99 00
- pojdite v najbližji center za nujno pomoč

Nujna medicinska pomoč za odrasle

01 522 84 08 - URGENTNI ZDRAVNIK
112 - ŽIVLJENJSKA OGROŽENOST

Nujna medicinska pomoč pomeni izvajanje nujnih ukrepov zdravnika in njegove ekipe pri osebi, ki je zaradi bolezni ali poškodbe neposredno življenjsko ogrožena, oziroma pri kateri bi glede na bolezenske znake v kratkem času lahko prišlo do takšne ogroženosti.

Splošna nujna medicinska pomoč (SNMP)

Ambulanta splošne nujne medicinske pomoči v Ljubljani za odrasle deluje 24 ur na dan v Urgentnem bloku Kliničnega centra (vhod z Bohoričeve). Nudi nujno zdravljenje in nujno medicinsko pomoč.

V primeru življenjske ogroženosti na domu, v prometni ali drugi nesreči, pokličite nujno pomoč na 112.

Za nujne obiske zdravnika na bolnikovem domu, v primeru nenadnega poslabšanja zdravstvenega stanja, pokličite 01 522 84 08.

Po pravilih ZZZS imate pravico do pregleda v urgentni ambulanti le v nujnih stanjih. V urgentni ambulanti ne morete dobiti napotnic za naročene preglede in recepta za zdravila, ki jih redno jemljete.

Po pravilih ZZZS imate pravico do prezplačnega pregleda v urgentni ambulanti **le v nujnih stanjih**. Če storitve niso nujne, so po pravilih zdravstvenega zavarovanja samoplačniške. V urgentni ambulanti **ne morete dobiti napotnic** za naročene preglede in **recepta** za zdravila, ki jih redno jemljete.

Pacienti, ki želijo biti pregledani v ambulanti SNMP, izpolnijo obrazec (Dnevna ambulanta ali Dežurna služba) in s podpisom potrdijo, da soglašajo z možnostjo, da so v ne-nujnih primerih obravnavani kot samoplačniki.

Preden poiščete nujno medicinsko pomoč, presodite, ali gre resnično za nujno stanje ali lahko počakate na osebnega zdravnika, ki najboljše pozna vaše zdravstvene probleme.

Nenujni primeri

OD PONEDELJKA DO PETKA

Ob delavnikih med 7.00 in 19.00 uro vas bo sprejel osebni zdravnik, v njegovi odsotnosti pa nadomestni (sprejemni) zdravnik v vaši enoti ZD.

OB SOBOTAH

Ob sobotah med 7.00 in 19.00 uro je zdravnik za odrasle dosegljiv le na eni lokaciji ZD Ljubljana, in sicer v enoti Center, Metelkova ul. 9.

Telefon: 01 4723 891, 01 4723 717

Za življenjsko ogrožene poiščite pomoč na SNMP, ki se nahaja v Urgentnem bloku Kliničnega centra (vhod z Bohoričeve).

V nenujnih primerih:

- Obiščite svojega lečečega zdravnika
- Pokličite svoj zdravstveni dom.

Center za mentalno zdravje

V primeru, da ste že uporabnik storitev s področja duševnega zdravja, bi naj imeli načrt oskrbe. Ta bo vseboval tudi podrobnosti, koga kontaktirati v primeru krize ali stiske.

V primeru, da ne najdete svojega kriznega plana:

V dnevnem času

V nujnem primeru se lahko obrnete na urgentno psihiatrično službo (na Polikliniki v Ljubljani ob delavnikih v dopoldanskem času, sicer pa na Enoti za krizne intervencije, Zaloška 29)

V nočnem času, preko vikendov ali praznikov

Center za mentalno zdravje - CMZ

Zaloška 29, 1000 Ljubljana

Klic v duševni stiski: 01 5209 900, 01 5209 901

Dežurni zdravnik: 041 564 293

**Dežurne ambulante
v okviru psihiatričnih bolnišnic**

Urgentna psihiatrična ambulanta

(vsak dan med 8. in 15. uro), Njogoševa 4, Ljubljana,
T: 01 434 45 17, info@psih-klinika.si, [www.psih-klinika.si/
strokovne-enote/center-za-izvenbolnisnicnopsihiatrijo](http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-izvenbolnisnicnopsihiatrijo)

**Dežurna psihiatrična služba - Center za mentalno
zdravje**

(v popoldanskem in nočnem času), Zaloška 29, Ljubljana,
T: 01 5874 900

**Univerzitetni klinični center Maribor, oddelek za
psihiatrijo**

(od 8. ure do 8. ure naslednjega dne), Ob železnici 30,
Maribor, T: 02 321 11 33, www.sb-mb.si

Psihiatrična bolnišnica Ormož

(vsak dan od 10. do 15. ure), Ptujška cesta 33, Ormož,
T: 02 741 51 00, www.pb-ormoz.si

Psihiatrična bolnišnica Vojnik

(vsak dan 24 ur, od 8. do 8. ure), Celjska cesta 37, Vojnik,
T: 03 780 01 00, www.pb-vojniki.si

Psihiatrična bolnišnica Begunje

Begunje 55, Begunje na Gorenjskem, T: 04 533 52 00

Psihiatrična bolnišnica Idrija

Pot sv. Antona 49, Idrija, T: 05 373 44 00

Psihiatrični dispanzer,

Kosovelova 8, Idrija, T: 05 372 22 00

HIV organizacije

Tukaj je samo nekaj naslovov javnih in nevladnih organizacij, ki pomagajo ljudem s HIV-om. Vprašajte za nasvet tudi svojega zdravnika.

Infekcijska klinika v Ljubljani, Japljeva 2, Ljubljana

T: Tajništvo 01 522 21 10

Center za mentalno Zdravje, Zaloška 29

Ambulanta za duševne težave pri okužbi s HIV-om deluje ob torkih med 11. in 13. uro.

Ambulanta za duševne težave pri okužbi s HIV-om deluje ob torkih med 11. in 13. uro. Ambulanta je bila odprta v sodelovanju z Infekcijsko kliniko, od koder tudi prihaja največ pacientov. Pacienti pa se lahko naročijo tudi direktno, čakalna doba je do največ 3 tedne. Dodatne informacije in naročanje na telefonski številki 01 587 49 22 ali e-mail: peter.zajc@psih-klinika.si

ŠKUC-Magnus, Metelkova 6, Ljubljana

Preventiva za MSM, distribucija informativnih materialov, zloženk s kondomom in lubrikantom, zastopništvo in zagoništvo oseb s HIV-om in tudi brezplačno cepljenje proti hepatitisu A in B.

www.magnus.si (magnus@skuc.org)

www.hiv-pozitiven.si

obišči tudi <http://www.ljudmila.org/siqrd/>

ŠKUC-Mercury

Skupina za samopomoč s HIV-om okuženih gejev, z anonimno spletno klepetalnico, mesečnimi srečanji, delavnicami, povezovanji s tujimi podobnimi skupinami in tabori.

www.plushivisti.si

www.plushivisti.si
info@plushivisti.si
tel. 040 144 394

Društvo DIH - Enakopravni pod mavrico, Slomškova 11, Ljubljana

blog Glavca (glavca.blog.siol.net – tudi z osebnimi zgodbami).

www.dih.si

DIH organizira različne družabne aktivnosti za LGBT.

Društvo LEGEBITRA, Trubarjevi 76a, Ljubljana:

Nudijo anonimno in brezplačno testiranje na HIV ter nekatere druge spolno prenosljive okužbe (hepatisa B in C, sifilis) zunaj zdravstvenih institucij. Testiranje poteka vsak ponedeljek med 18:00 in 20:00 v prostorih društva. Enkrat mesečno test lahko opravite tudi v klubu K4 (Roza sobota, Kersnikova 4, Ljubljana) in klubu Tiffany (Metelkova mesto, Masarykova 24, Ljubljana). Test v klubih poteka med 23. in 02 uro zjutraj.

www.testiran.si

Četrtekovi dialogi

Četrtekovi dialogi so srečanja, namenjena pogovorom o zdravju, vključno s spolno prenosljivimi okužbami. Srečanja potekajo vsak delovni četrtek ob 20. uri v prostorih Legebitre na Trubarjevi 76 a v Ljubljani. Več informacij na www.facebook.com/cetrtekovi.dialogi

Out in Slovenija

Športno društvo Out in Slovenija (OIS) se ukvarja s športom, rekreacijo, zdravjem, kulturo in človekovimi pravicami, s poudarkom na aktivnostih za lezbično, gejevsko, biseksualno, transseksualno, inter-seksualno in queer (LGBTIQ) skupnost.

Organizirajo rekreativne, športne, izobraževalne, kulturne, družabne in zabavne aktivnosti in prireditve ter omogočajo udeležbo na takšnih dogodkih v Sloveniji in v tujini.

ŠD Out in Slovenija

Slomškova 11, SI-1000 Ljubljana,

info@outinslovenija.com

www.outinslovenija.com

DrogArt

Svetovalnica pri težavah z drogami

Info točka odprta od ponedeljka do petka med 9. in 17. uro. Naslov: **Prečna ulica 6, 1000 Ljubljana**

Telefon: **059 04 72 71** in **01 439 72 70** (vsak delavnik od 10h do 16h), GSM: **041 730 800** (vsak dan od 8h do 16h)

Email: **info@drogart.org**

www.drogart.org

Telefonski klici v duševni stiski

(od 19.00 do 7.00 ure)

Tel.: 01 520 99 00

Forum in nasveti

www.med.over.net

Povzetek

- Ljudje z virusom HIV so izpostavljeni večjemu tveganju za cel spekter čustvenih in zdravstvenih težav, vključno z občutjem stiske, žalosti, tesnobe in depresije.
- Obstajajo načini, kako lahko skrbite za svoje čustveno in duševno zdravje.
- Če izkušate čustvene ali duševne težave, vam je na voljo pomoč.
- Če doživljate duševne zdravstvene probleme, so vam na voljo storitve pomoči in podpore ter terapije.
- Nekatera zdravila proti HIV-u imajo lahko stranske učinke, ki vključujejo duševne zdravstvene težave. Te so lahko začasnega tipa in se jih da obvladovati.
- HIV lahko povzroči demenco in ostala stanja, a so tovrstne težave zaradi čedalje večje učinkovitosti zdravljenja okužb z virusom HIV sedaj precej redke.

Anketa

Kakšno je vaše mnenje o tej knjižici?

Potrebujemo vašo pomoč – naprošamo vas, da podprete naše napore tako, da vrnete to anketo.

Pri ŠKUC-u in pri sekciji Magnus zelo cenimo vsako povratno informacijo – pomagala nam bo ohraniti naše informativne materiale uporabne za vas in druge uporabnike.

1. Kako uporabna se vam je zdela knjižica?

zelo uporabna uporabna delno uporabna
sploh ni uporabna

2. Ali vam je knjižica pomagala lažje sprejeti odločitve glede vašega zdravja in zdravljenja?

da - zelo da - malo ne

3. Ali je knjižica prispevala k vaši boljši informiranosti o ključnih vprašanjih?

da - zelo

da - malo

ne

4. Ali je knjižica prispevala k temu, da se sedaj počutite bolj pripravljenega in samozavestnega za pogovor s svojim zdravnikom, infektologom, zdravstvenim timom in ostalim strokovnim osebjem?

da - zelo

da - malo

ne

Opišite, kako ti je knjižica pomagala.

Katere teme in vprašanja bi, po vašem mnenju, take knjižice še morale obravnavati?

Prosimo, opišite.

Ta vprašalnik je anonimen in zaupen. Magnus program preventive za HIV in podpore izvaja dobrodelno, vaš izpolnjen vprašalnik je preprost in lahek način, da pokažete podporo našemu delu, mi pa bomo v zahvalo naše delo nadaljevali in podpirali vas – z brezplačnimi, uporabnimi in neodvisnimi informacijami. Hvala za vaš čas in podporo. Prosimo, da izpolnjen list preprosto izrežete in pošljete po pošti na ŠKUC-Magnus, Metelkova 6, 1000 Ljubljana.

Vprašalnik lahko izpolnite tudi elektronsko, ga preprosto skopirate v elektronsko pošto in nam ga pošljete na naslov: magnus@skuc.org.

O nas

ŠKUC-Magnus je sekcija, ki se že 30 let dobrodelno ukvarja s HIV-preventivo in podporo ljudem s HIV-om tudi tako, da širi informacije o HIV-u in aidsu. Menimo namreč, da so neodvisne, jasne in točne informacije zelo pomembne za ljudi s HIV-om, za njihove partnerje in vse ostale deležnike, bodisi zasebno ali pri njihovem delu.

ŠKUC-Magnus,
Metelkova 6,
1000 Ljubljana

Tel: 01 430 35 30

E-pošta: magnus@skuc.org

Spletna stran: www.magnus.si

Če želite podpreti naše delo in nam pomagati informirati ljudi s knjižicami, kot je ta, donirajte na: ŠKUC, Stari trg 21, Ljubljana, račun: SI56 02083 00170 13681, sklic: 00-717, namen: prispevek za 717.



Ta knjižica je tretja iz serije informativnih knjižic, ki jih izdaja ŠKUC sekcija Magnus v okviru preventive za HIV in podpore ljudem s HIV-om.

Vse tri:

HIV priročnik

HIV in seks

HIV, duševno zdravje in dobro počutje

so na voljo na spletni strani www.magnus.si, kjer najdete tudi druge koristne informacije.

ŠKUC se zahvaljuje EATG in pobudi COPE project, ker so omogočili izdajo te knjižice.



Za finančno podporo pri izdaji knjižice se zahvaljujemo Ministrstvu za zdravje RS, ki sofinancira naš projekt Geji v boju s HIV.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Medicopharmacia d.o.o.