

Ti senti giù?

**Ritroviamo
l'equilibrio!**



nadir 

Indice

- 2 Che cos'è la salute mentale?
 - 6 Ansia
 - 8 Depressione
 - 10 Insonnia
 - 12 I momenti critici
 - 18 Ulteriori aspetti
-

Che cos'è la salute mentale?

È un concetto complesso. Da un punto di vista clinico è inteso come l'assenza di disturbi mentali.

02

Ma la salute mentale, ossia quello stato della mente che ci permette di stare bene con noi stessi e con gli altri, è determinata dalla propria capacità di:

- GODERE LA VITA
- RIUSCIRE A FAR FRONTE ALLE AVVERSITÀ
- RISOLLEVARSI NEI MOMENTI DIFFICILI
- AVERE UNA VITA BILANCIATA IN TUTTI GLI ASPETTI
- ESSERE EMOZIONALMENTE FLESSIBILI PER ADATTARSI AGLI IMPREVISTI

I problemi di salute mentale colpiscono tutti...

Tutti hanno momenti di **depressione**, **ansia** o **insonnia** ogni tanto. Sono malesseri che fanno parte della vita di ogni persona, specialmente quando si affronta qualche problema, ma normalmente durano poco: poi ci si riprende e si ritrova la voglia di andare avanti.

...ma le persone con HIV sono più vulnerabili

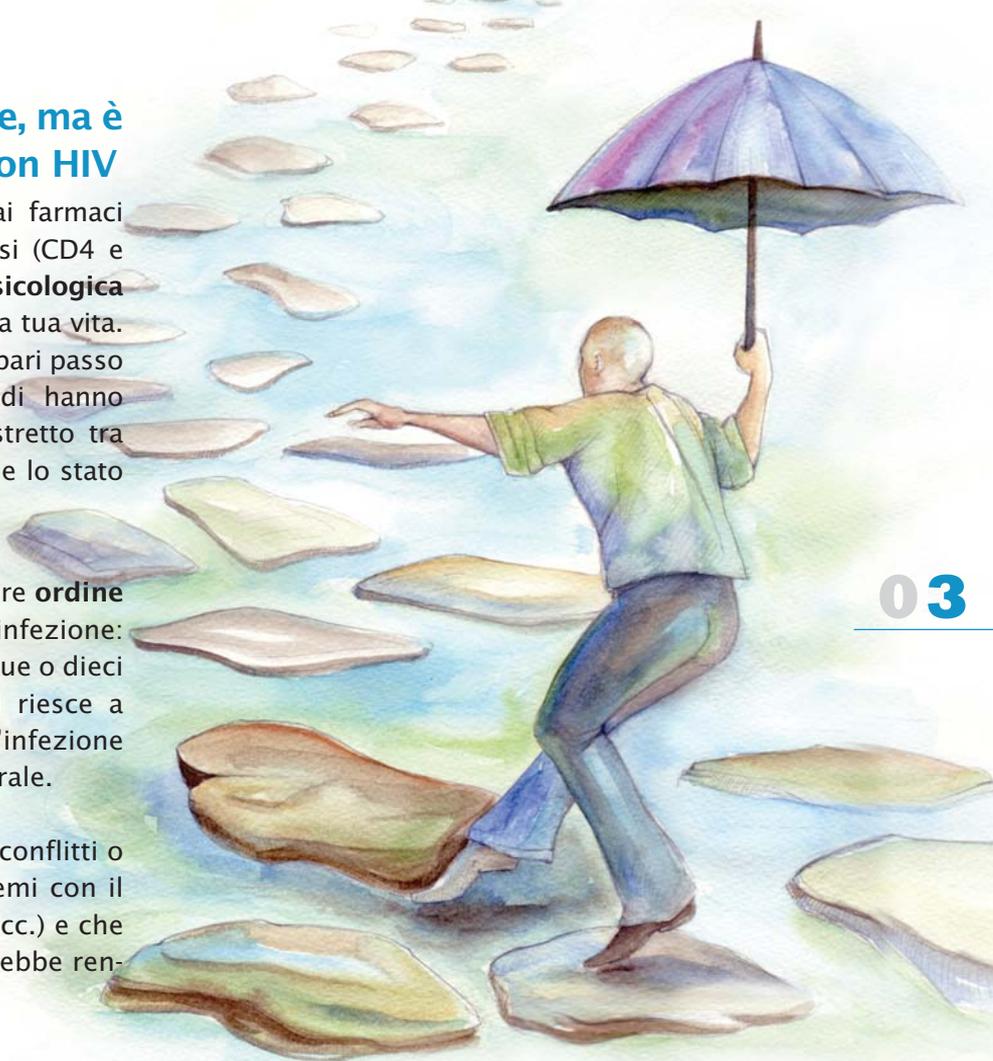
Qualsiasi persona consapevole di avere un'infezione o una malattia è più soggetta ai problemi di salute mentale. Quindi, se sei HIV-positivo, potresti essere esposto a vivere momenti o periodi di tristezza e/o preoccupazione con più frequenza degli altri, in quanto ci sono una serie di problemi che la sieropositività ti costringe ad affrontare. Inoltre, accettare questa condizione, è un **processo lungo e difficile** nel quale hai bisogno di serenità per diventare alleato di te stesso nella lotta contro l'infezione.

La serenità mentale è difficile, ma è importante per le persone con HIV

La tua salute dipende non soltanto dai farmaci anti-HIV e dal monitoraggio delle analisi (CD4 e carica virale), ma anche dalla **stabilità psicologica ed emozionale** con cui puoi affrontare la tua vita. La terapia farmacologica deve andare di pari passo con la tua qualità della vita. Gli studi hanno dimostrato che vi è un collegamento stretto tra alcuni sintomi di malessere psicologico e lo stato della persona con HIV/AIDS.

Vi è quindi normale necessità di rimettere **ordine nella propria testa** nelle varie fasi dell'infezione: all'inizio, dopo un anno, dopo due, cinque o dieci anni, a seconda del modo con cui si riesce a gestire il processo di accettazione dell'infezione e lo svolgersi della propria vita in generale.

Inoltre, come nella vita di tutti, ci sono conflitti o situazioni che dovrai affrontare (problemi con il lavoro, con il partner, con la famiglia, ecc.) e che la tua condizione di sieropositività potrebbe rendere più difficili da superare.



Le reazioni ed emozioni più comuni che possono presentarsi all'immediato sono: paura, ansia, incredulità, rifiuto, pensieri di morte, depressione, preoccupazione per il partner, rabbia, amarezza, sorpresa, desiderio di isolamento, idee di suicidio, confusione, colpa, vergogna, disperazione.

Quindi...

Non devi aver paura né vergogna, né ti devi sentire inferiore o malato di mente se senti che non riesci ad affrontare tutto ciò da solo o che è un problema è troppo grande per te.

Di fronte a momenti di grande difficoltà, è possibile e del tutto naturale scegliere di percorrere la strada in compagnia di qualcuno che, per capacità professionali, è in grado di aiutarti a sostenere con te parte del peso.

Ricorda dunque che nel tuo centro clinico troverai personale specializzato disposto ad aiutarti.



Ma io ho veramente bisogno di aiuto?

Abbiamo già detto che tutti ci sentiamo tristi, svogliati o un po' giù di morale ogni tanto, soprattutto quando dobbiamo convivere con una malattia cronica, come l'HIV. Ogni persona reagisce in modo diverso secondo il proprio carattere, la propria struttura psicologica ed emozionale, il periodo della vita che sta attraversando, l'ambiente familiare a cui appartiene.

E' quindi del tutto naturale che tu reagisca ad un problema così grave con un periodo di depressione.

Il vero problema è sapere se sei capace di affrontare la questione da solo o se sei in grado di riacquistare una vita serena dopo un evento simile.

Non sono domande facili a cui dare una risposta, ma abbiamo elencato alcuni sintomi che possono aiutarti a capire se hai bisogno di uno specialista, soprattutto se questi si prolungano per un periodo di tempo troppo lungo:

- SENSAZIONE DI AVER PERSO LE SPERANZE
- SENSAZIONE DI INTRAPPOLAMENTO
- ECCESSIVA PREOCCUPAZIONE
- SENSAZIONE DI STANCHEZZA GIÀ DI PRIMA MATTINA
- DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
- IMPOSSIBILITÀ O DIFFICOLTÀ NEL DORMIRE
- PERDITA DELL'APPETITO

Di seguito riportiamo una descrizione dei più comuni sintomi di ansia, di depressione e di insonnia per aiutarti a riconoscerli, gestirli, e capire quando è necessario cercare supporto psicologico e/o emozionale.



Ansia

Il 65% delle persone con HIV riferisce problemi di ansia. E' un fatto **comprensibile** data la quantità di **incertezze** che improvvisamente una persona HIV-positiva deve affrontare: funzionerà il trattamento? Potrò conservare il mio lavoro? Cosa diranno i miei parenti, i miei amici? Avrò problemi per trovare un partner? Posso contagiare qualcun altro?

Tutti abbiamo problemi di ansia che vanno via dopo qualche momento particolarmente difficile. Ma quando l'ansia raggiunge alti livelli e non va via, si parla di "sindrome ansiosa", che può diventare un problema grave, specialmente se non è trattata in tempo.

Sintomi

Ci sono molti sintomi associati ai problemi di ansia: alcuni sono fisici, altri psicologici.

Gli specialisti parlano di "stato di ansia" quando hai tre o più di questi sintomi per un periodo superiore ai tre giorni:

- IMPOSSIBILITÀ DI RILASSARTI
- TI STANCHI FACILMENTE
- DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
- IRRITABILITÀ
- TENSIONE MUSCOLARE
- DISTURBI DEL SONNO

Opzioni di trattamento

a) Modificare lo stile di vita: fare esercizio fisico, imparare tecniche di rilassamento (come lo yoga o il training autogeno), evitare l'alcol e le droghe (sostanze psicoattive).

b) Counselling: significa parlare con specialisti (psicologi, psichiatri e altri professionisti) che ti

possono aiutare con i problemi di ansia e qualsiasi altro disturbo mentale. Il counselling può essere fatto individualmente o in gruppo, a seconda della tua preferenza:

--> *terapie cognitive*: si tratta di diverse tecniche per aiutarti a modificare il modo di pensare e affrontare meglio le paure;

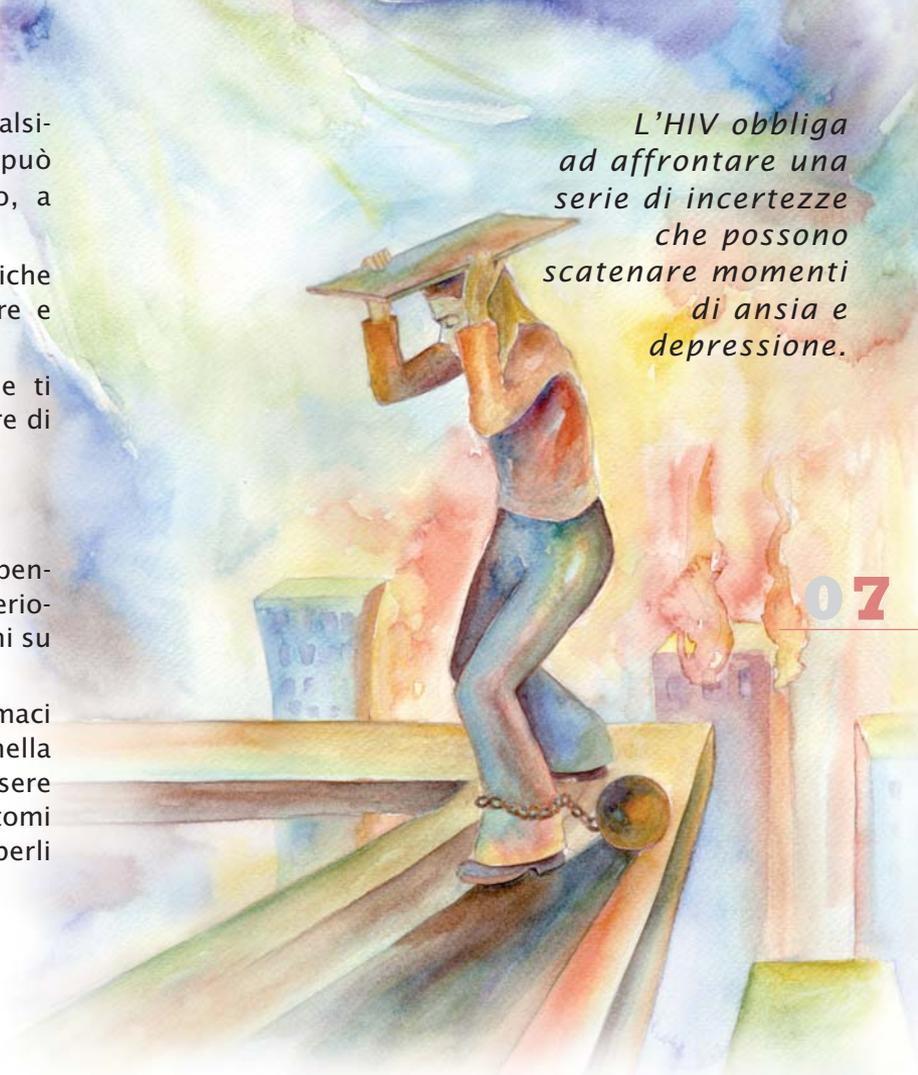
--> *terapie comportamentali*: tecniche che ti possono aiutare a cambiare il modo di reagire di fronte a situazioni che ti producono ansia.

c) Medicinali

--> *Medicinali anti-ansia*: possono creare dipendenza e devono essere prescritti per brevi periodi di tempo. Chiedi al tuo medico informazioni su questa opzione.

--> *Antidepressivi*: la maggior parte dei farmaci usati contro l'ansia è utilizzato anche nella depressione. Gli antidepressivi devono essere presi per alcune settimane prima che i sintomi possano diminuire, quindi non interromperli prima che possano fare effetto.

L'HIV obbliga ad affrontare una serie di incertezze che possono scatenare momenti di ansia e depressione.



Depressione

È un disturbo dello stato d'animo. In generale si tratta di un insieme di sintomi quali **tristezza**, **bassa auto-stima**, **perdita del piacere di vivere** di intensità e durata tali da renderti incapace di portare avanti la tua vita.

L'HIV, come qualsiasi altra malattia che minaccia la vita, può essere causa di depressione dato l'**elevato stato di stress generale** che comporta. Di fatto, è un problema che colpisce fino al 72% delle persone sieropositive.

La depressione, anche se ormai molto raramente, può essere dovuta anche all'infezione da HIV in se stessa o all'effetto di alcuni farmaci antiretrovirali.

La depressione è un disturbo dello stato d'animo, ma è trattabile in diversi modi che possono farti stare bene di nuovo.

Sintomi

Secondo gli specialisti, se cinque o più dei sintomi sotto elencati sono presenti per la maggior parte del giorno per almeno due settimane e interferiscono nella tua routine quotidiana, dovresti parlarne con il medico:

- LA TRISTEZZA E LA DISPERAZIONE NON TI ABBANDONANO DURANTE LA GIORNATA
- SENSO DI PESSIMISMO, DI MANCANZA DI SPERANZA
- SENSO DI COLPA, DI INUTILITÀ
- NIENTE SUSCITA IL TUO INTERESSE, NEMMENO LE COSE CHE IN PASSATO TI ENTUSIASMAVANO
- DIMINUZIONE DELL'ENERGIA
- DIFFICOLTÀ NEL PRENDERE DECISIONI
- PROBLEMI DI MEMORIA, DI CONCENTRAZIONE
- INSONNIA, OPPURE DORMIRE TROPPO
- PENSIERI DI MORTE E DI SUICIDIO
- PERDITA DELL'APPETITO E DEL PESO
- IRRITABILITÀ
- AUMENTO DELL'USO DI ALCOL E DI DROGHE
- DESIDERIO DI ISOLAMENTO

Opzioni di trattamento

La depressione è **curabile** ed esistono **diversi modi** per gestirla e farti stare bene di nuovo.

a) Modificare lo stile di vita: l'esercizio fisico, il miglioramento della dieta ed evitare alcol e droghe possono ridurre i sintomi della depressione. Cerca di passare tempo con i tuoi o gli amici in ambienti sociali ed evita l'isolamento.

b) Counselling:

--> *terapia di supporto*: parlare con uno specialista ti può aiutare a superare la depressione;

--> *tecniche di counselling* molto varie applicate da psicologi, psichiatri e altri professionisti.

c) Medicinali - *gli antidepressivi*:

--> sono farmaci **efficaci** per alleviare i sintomi della depressione;

--> funzionano nella **maggioranza** dei pazienti, anche con problemi di depressione grave;

--> sono **efficaci dopo alcune settimane** di trattamento, quindi non interromperli prima che comincino ad essere efficaci;

--> alcuni antidepressivi possono **interferire con gli antiretrovirali**, quindi avvisa il medico che ti segue per l'HIV sui farmaci che stai prendendo.

Insonnia

È l'**incapacità di dormire** o quando il sonno è **interrotto** diverse volte durante la notte. Il sonno è importante perchè permette al corpo di **riposare** e **ritrovare energia**.

10

La media di sonno di cui ha bisogno la maggioranza delle persone per sentirsi riposata oscilla tra le cinque e le otto ore, ma è il tuo corpo quello che ti deve indicare la quantità di sonno di cui hai bisogno. Ad ogni modo, abbi presente che l'HIV causa spesso una sensazione di stanchezza maggiore e che quindi è possibile che la tua quantità di sonno sia diversa rispetto a quella di prima. Molte persone hanno problemi occasionali di insonnia, ma l'insonnia diventa un problema grave quando si ripete troppo spesso.



Circa il 48% delle persone con HIV riferisce problemi di insonnia.

L'insonnia può essere causata da un'ampia varietà di motivi, tra cui la depressione, l'ansia e l'uso di alcol o di altre sostanze. Alcuni antiretrovirali, ad esempio la lamivudina (Epivir) e la didanosina, (Videx), possono comportare anche complicazioni temporanee del sonno. In particolar modo va ricordato che l'efavirenz (Sustiva), tra i possibili effetti indesiderati a carico del sistema nervoso centrale, può determinare insonnia e sogni strani. Quindi l'insonnia può avere un effetto negativo su tutto il benessere fisico e mentale, provocando stanchezza, irritabilità, disturbi del pensiero, della concentrazione, della memoria e del giudizio.

Sintomi

Riportiamo alcuni sintomi di insonnia:

- DIFFICOLTÀ DI PRENDERE SONNO
- DIFFICOLTÀ DI RIMANERE ADDORMENTATO
- SOGNI INUSUALI
- VERTIGINI
- DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
- STANCHEZZA GENERALE

Ascolta il tuo corpo, è quello che sa indicarti meglio la quantità di sonno di cui hai bisogno.

Opzioni di trattamento

Una volta diagnosticata dal medico, l'insonnia può essere curata con diversi metodi.

Modificazione del comportamento

--> *Metodi di rilassamento*: cerca di dormire in una stanza tranquilla e con una temperatura gradevole, fai un bagno rilassante prima di dormire.

--> *Restrizioni del sonno*: limita il tempo che passi a letto, evita di dormire di giorno e troppo a lungo.

--> *Modifica il tuo stile di vita*: aumenta la quantità quotidiana di attività fisica, abbi cura della dieta, riduci o elimina il consumo di caffè, te, bevande alcoliche o eccitanti (anche sostanze psicoattive).

Farmaci

--> Il medico potrebbe indicarti l'uso temporaneo di alcuni farmaci per aiutarti a dormire.

--> Evita l'uso di farmaci che si comprano senza ricetta.

--> Alcuni farmaci per dormire possono interagire con i farmaci contro l'HIV. Parlane con il medico per evitare combinazioni sbagliate che possono risultare pericolose per la tua salute.

Farmaci antiretrovirali

--> Se hai problemi di insonnia, il medico, in alcuni casi, potrebbe indicarti farmaci antiretrovirali che non sono associati ai disturbi del sonno al posto di quelli che possono causare o peggiorare l'insonnia.

I momenti critici

Indichiamo i passaggi e le situazioni più delicate nel processo di confronto e accettazione della sieropositività. Sono momenti in cui potresti sviluppare sentimenti che turbano la tua salute mentale: ti può essere di aiuto sapere che sono reazioni piuttosto naturali.

12

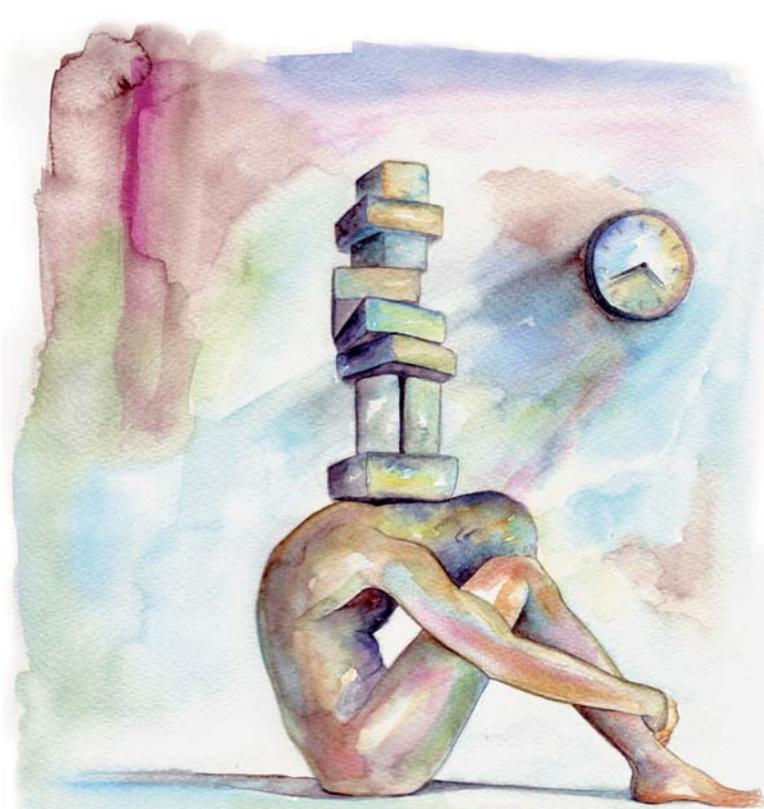
Ad ogni modo, è importante che tu le conosca per poterle identificare e comunicarle al medico. Ti sarà così più facile gestirle o capire se hai bisogno di aiuto psicologico.

Il test

La tua salute mentale può essere colpita fin dal momento in cui decidi di sottoposti al test per l'HIV. Il fatto di sapere che si tratta di un'infezione dalla quale non si guarisce completamente, anche se attualmente la maggior parte dei casi è gestibile bene e per lungo tempo, infonde una particolare gravità al momento di effettuazione del test e all'attesa della risposta.

Quando il test risulta positivo

La diagnosi di positività all'HIV è sempre un trauma, anche nei casi in cui avevi il sospetto di essere stato a contatto con il virus. Improvvisamente sei costretto ad aver a che fare con una nuova situazione: strutture sanitarie, medici, analisi, terapie. Sei costretto a dover modificare la tua routine e anche il tuo stile di vita, le relazioni con il tuo partner fisso e anche con quelli occasionali. Ma, soprattutto, tutto ad un tratto sei costretto ad affrontare l'idea della morte, pur sapendo che attualmente esistono diversi trattamenti per farti vivere bene ed a lungo..



La paura fa sì che alcune persone preferiscano rimandare quanto più possibile il momento di fare il test, decisione che può risultare pericolosa.

Essere sieropositivi

La convivenza con la sieropositività è difficile e dolorosa. Ti obbliga a mettere in discussione ogni certezza dell'esistenza: le relazioni affettive, la sessualità, il lavoro, il futuro.

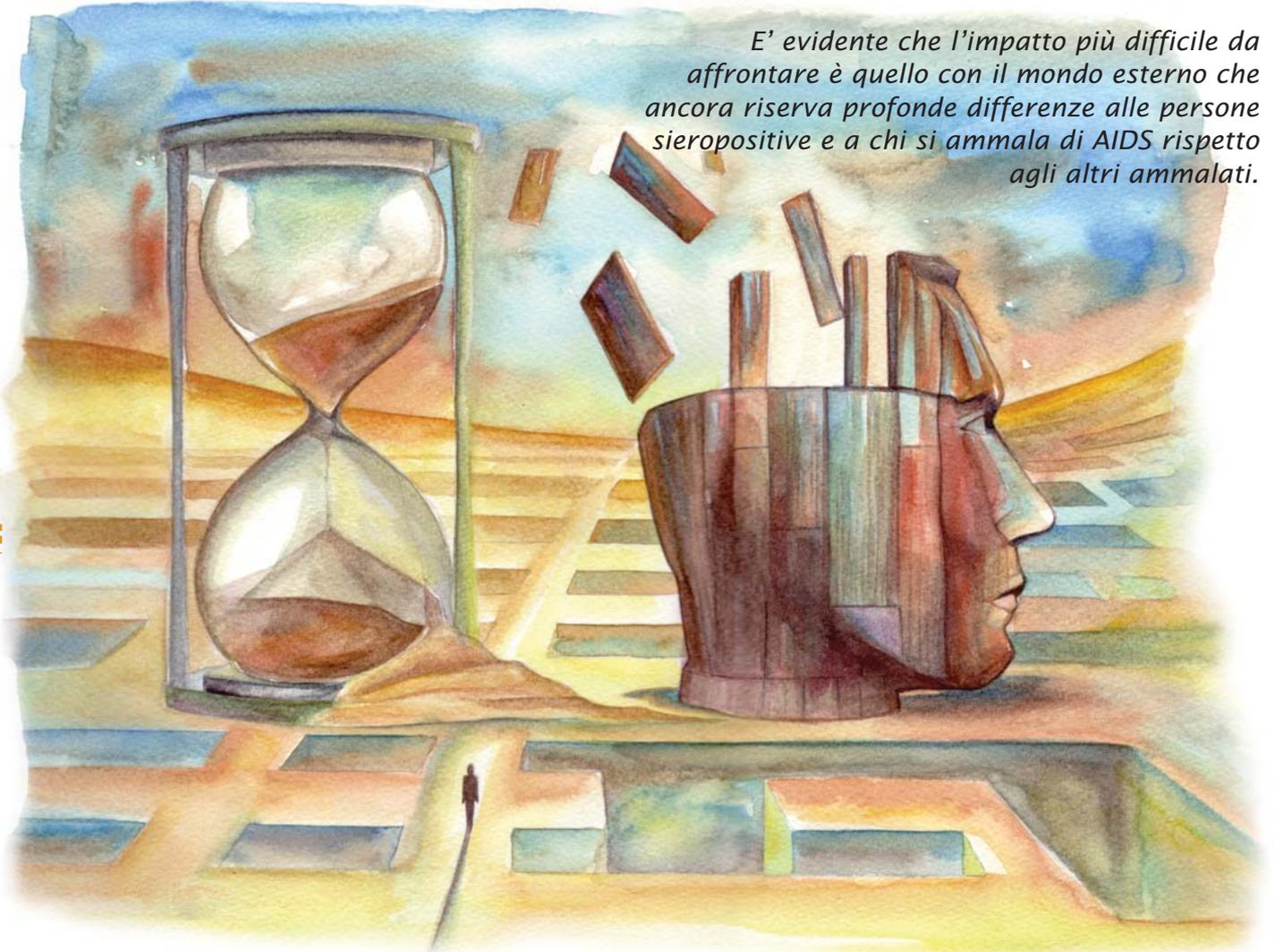
È un evento che ti cambia la vita; per alcuni può significare, con il tempo, un modo per crescere come persona, ma così come con tutti gli eventi importanti della vita, diventare sieropositivo richiede sforzo, serenità e coraggio per trovare un nuovo equilibrio, per superare la paura iniziale, per capire che è possibile condurre una vita normale e, forse, la cosa più importante, per comprendere che il tuo atteggiamento ha un'influenza diretta sulla tua salute.

L'inizio della terapia

Dover iniziare a prendere i farmaci è un altro momento difficile nella vita della persona HIV-positiva. Talvolta la consapevolezza della sieropositività riesce ad essere gestita con più serenità, se ancora non c'è bisogno di ricorrere

E' evidente che l'impatto più difficile da affrontare è quello con il mondo esterno che ancora riserva profonde differenze alle persone sieropositive e a chi si ammala di AIDS rispetto agli altri ammalati.

14



ad una terapia farmacologica. Invece, il fatto di dover assumere i farmaci può diventare una prova tangibile che c'è qualcosa che non va nel tuo corpo, che sei malato.

Poi, il fatto di sapere che la terapia contro l'HIV deve essere continuativa e che, una volta iniziata, non deve essere interrotta (salvo alcuni casi particolari), crea un certo rifiuto di doverla iniziare.

Ad ogni modo, non devi fare resistenza ad iniziare la terapia o cercare di rimandarla se il medico decide che la tua situazione immunologica lo richiede.

L'aderenza alla terapia

La terapia per l'HIV esige il rispetto di orari e dosi ben precisi. Questa è l'aderenza.

La mancata aderenza alla terapia comporta un aumento della replicazione del virus nel corpo e la progressione della malattia.



Anche il problema dell'aderenza dipende un po' da ognuno di noi, dal proprio impegno e dalle condizioni di vita per riuscire ad assumere i farmaci alle ore indicate e non saltare le dosi.

Ma se stai bene con te stesso e riesci ad affrontare il fatto di essere sieropositivo con una certa serenità, avrai meno difficoltà ad essere aderente con la terapia. Se invece sei tormentato o depresso, la tua aderenza potrebbe essere scarsa o addirittura nulla.

Dirlo agli altri

Un altro problema da affrontare in seguito ad una diagnosi da HIV è la necessità di comunicare la sieropositività a qualcun altro.

Questo altro può essere un amico, un parente, il tuo partner.

Perché dirlo?

Avere una persona con la quale poter parlare della situazione che stai vivendo, condividere con lei gli stati d'animo, le paure o i momenti di maggiore difficoltà, è un desiderio più che naturale ed un modo di trovare supporto in un momento difficile.

La paura di dirlo

La maggior parte delle volte, però, dirlo è una necessità ostacolata dalla paura di essere rifiutato o trattato in modo diverso dal solito, di ricevere un giudizio morale, di causare una sofferenza troppo grande alle persone che hai intorno.

A chi dirlo?

E' quindi molto importante che tu sia in grado di prevedere a chi dirlo, in modo che sia qualcuno

effettivamente capace di esserti di aiuto e che invece di diventare un motivo in più di sofferenza, ti dia il supporto necessario per andare avanti nel processo di adattamento alla sieropositività.

Interferenza della malattia con il lavoro

Se sei sieropositivo e stai bene, puoi continuare a svolgere il tuo lavoro normalmente, ma a volte la stanchezza normale collegata all'HIV o a qualche malattia opportunistica ti può costringere ad interruzioni o assenze troppo frequenti.

Questo diventa un motivo di stress. Mettere al corrente il datore di lavoro o i colleghi è una decisione che spetta solo a te, e solo tu puoi sapere se questo ti farebbe stare meglio, in quanto i motivi di possibili variazioni del tuo rendimento nel mondo del lavoro avrebbero così una giustificazione.

In questo caso, ricorda che non stai chiedendo compassione né pietà, ma semplicemente comprensione di una situazione.

La coppia discordante

Cioè quando nella coppia affettiva, uno solo dei due è sieropositivo. Questa situazione diventa spesso motivo di angoscia per entrambi: la paura di contagiare il partner da un lato, quella di essere contagiato dall'altro. Inoltre, tutti e due devono avere a che fare con misure sia di prevenzione sia di cura nello stesso contesto. Anche se l'amore può aiutarti a superare queste difficoltà, potresti avere anche momenti di tensione ed esaurimento.

Molti studi hanno indicato che ci sono elevati sintomi depressivi, ansiosi e di mancanza di speranza, in **entrambi** i membri di coppie sierodiscordanti ed in misura maggiore rispetto a coppie in cui entrambi i partner sono sieropositivi.

Questo anche perché l'HIV obbliga a nuove situazioni e abitudini sessuali con il partner e, come coppia, si è obbligati a trovare un nuovo assetto anche e soprattutto a livello sessuale.

Desiderio di genitorialità

Vorresti avere un figlio, ma hai anche il timore di trasmettere l'infezione al bambino. È un conflitto che colpisce spesso la coppia, provocando a entrambi i partner stati di ansia, di depressione e di sfiducia verso il futuro. Se stai attraversando questo problema, è fondamentale che ne parli con il medico.

Attualmente esistono diversi metodi che garantiscono ampiamente la possibilità di genitorialità senza mettere a rischio la salute del bambino.



La paura di contagiare il tuo o la tua partner potrebbe crearti forti livelli di stress.

Ulteriori aspetti che possono influenzare o colpire la salute mentale

18

L'HIV

Il virus dell'HIV può causare depressione, ma è un problema ormai raro grazie ai farmaci che aiutano le persone a combattere il virus per lunghi periodi di tempo. Alcune persone possono avere mal di testa o difficoltà nel portare avanti le attività quotidiane come risultato diretto dell'HIV, ma i casi di demenza o mania legati al virus, più frequenti prima che i farmaci contro l'HIV fossero disponibili, sono diminuiti drasticamente.

Le malattie opportunistiche

Ci sono alcune malattie opportunistiche che possono alterare la tua salute mentale.

I sintomi più comuni sono mal di testa, stati confusionali, irritabilità e irascibilità. Ad ogni modo, sono problemi da cui puoi guarire rapidamente se sono trattati precocemente, quindi è importante che li comunichi al medico appena cominci a sentirli.

Gli effetti collaterali della terapia

I farmaci contro l'HIV possono causare molti effetti collaterali di carattere fisico e psicologico. Tutti questi si possono riflettere su disturbi mentali quali depressione, ansia, irritabilità, confusione. La maggior parte delle volte spariscono

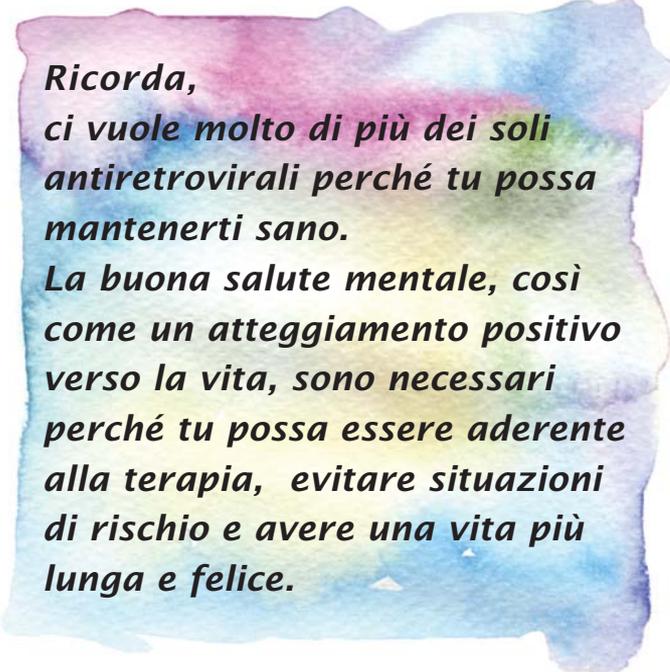
dopo qualche settimana di trattamento. Comunque, se persistono per più tempo o interferiscono nella tua routine, devi parlare con il medico sulle opzioni che hai per alleviare i sintomi. Le opzioni possono essere la prescrizione di farmaci per combattere gli effetti collaterali o cambiare il farmaco antiretrovirale.

Altri problemi

Ci sono altri problemi medici che possono causare disturbi di salute mentale. Ad esempio, è abbastanza comune che gli uomini con HIV abbiano livelli di testosterone più bassi del solito. Questa condizione può provocare senso di depressione, diminuzione dell'energia e del desiderio sessuale, stanchezza. Il problema si può risolvere facilmente con la terapia di sostegno con testosterone.

Nel caso della donna, alcuni dei sintomi della menopausa sono anche quelli usualmente collegati all'infezione da HIV o al suo trattamento: sudorazione notturna, vampate di calore, depressione, ansia.

Entrambe le condizioni, sieropositività e menopausa, possono essere confuse al momento di determinare l'origine del problema. Anche in questo caso, quando si tratta di un problema di menopausa, è indicata la terapia di sostegno con ormoni, facendo attenzione alle interazioni farmacologiche: ecco perché il proprio medico deve sempre essere informato.



***Ricorda,
ci vuole molto di più dei soli
antiretrovirali perché tu possa
mantenerti sano.***

***La buona salute mentale, così
come un atteggiamento positivo
verso la vita, sono necessari
perché tu possa essere aderente
alla terapia, evitare situazioni
di rischio e avere una vita più
lunga e felice.***

nadir

<http://www.nadironlus.org>

Questa pubblicazione è stata curata da Nadir Onlus - HIV Treatment Group, associazione non lucrativa di utilità sociale a servizio delle persone sieropositive.

Per contribuire al sostentamento dell'associazione Nadir Onlus, puoi effettuare un bonifico sulle seguenti coordinate bancarie: Banca della RETE - ABI 3174 - CAB 01600 - CIN: Y - C/C N. 6000044 - intestato a Nadir Onlus, causale: pro-sostegno attività dell'associazione.

NADIR Onlus

Via Panama n. 88 - 00198 Roma

Tel. e Fax 06-8419591

C.F.: 96361480583 - P.IVA: 07478531002

Sito Web: <http://www.nadironlus.org>

E-mail: nadironlus@libero.it

Nadir Onlus ringrazia il Prof. Fabrizio Starace per la supervisione.

Cod. Pubblicazione: 574081

Stampato nel mese di Ottobre 2005

Grafica a cura di Stefano Marchitello
Illustrazioni a cura di Arianna Amato
da un'idea di David Osorio

Stampa: tipografia Messere Giordana - Roma



Cod. Pubblicazione: 574081

nadir 