**ВИЧ-инфекция и депрессия**

**Диагноз «ВИЧ-инфекция»** означает присутствие в крови вируса иммунодефицита человека. Инфицирование вирусом может на протяжении долгих лет не сопровождаться никакими переменами в состоянии здоровья, однако, само знание о наличии ВИЧ-инфекции в организме практически всегда приводит к изменениям в жизни человека.

**Диагноз ВИЧ** связан с множеством социальных и психологических проблем, внутренних кризисов, стрессов, трудностей в межличностных отношениях таких, как:

**- боязнь передачи вируса сексуальному партнеру;**

**- проблемы с возможностью иметь детей, поскольку существует риск передачи вируса от матери ребенку;**

**- негативное отношение к ВИЧ-инфицированным в обществе и др.**

Все это влияет на качество жизни, отношения с окружающими и на отношение к самому себе и не всегда понятно людям, которых лично не коснулась проблема ВИЧ/СПИД.

Плохое настроение — это нормально, особенно в наше непростое время, но люди с ВИЧ зачастую испытывают стойкое чувство грусти или страдают от депрессии даже в обычных обстоятельствах.

**Депрессивное состояние, низкая самооценка или ощущение безнадежности может способствовать снижению приверженности к антиретровирусной терапии, что приводит к прогрессированию ВИЧ-инфекции.**

Иногда депрессия побуждает людей искать выход в чрезмерном употреблении алкоголя, наркотиков или в рискованном сексуальном поведении.

Степень тяжести депрессии может быть разной – **от** **легкой грусти** **до** стойкого **тяжелого депрессивного настроения**.

**Клиническая депрессия** – это не то же самое, что временная печаль, связанная с каким-либо событием. **Она зачастую длится дольше и мешает повседневной жизни.**

**Существует перечень симптомов для определения клинической депрессии:**

|  |
| --- |
| **подавленное или грустное настроение;** |
| **потеря интереса и удовольствия от большинства занятий;** |
| **изменения аппетита, непреднамеренная потеря или набор веса;** |
| **бессонница или чрезмерная сонливость;** |
| **неспособность сконцентрироваться или связно мыслить;** |
| **чувство усталости, потеря сил;** |
| **медлительность, снижение скорости речи и мышления;** |
| **чувство беспокойства и невозможность усидеть на месте;** |
| **чувство никчемности или вины;** |
| **периодические мысли о смерти или самоубийстве.** |

**Диагностика депрессии** предполагает исключение физических проблем, которые могут повлиять на настроение, таких как низкий уровень тестостерона или недостаточная активность щитовидной железы. Изменению настроения и поведения могут способствовать оппортунистические инфекции, поражающие мозг. Также свою лепту могут вносить побочные эффекты лекарственных препаратов. Исследования показали, что используемый для антиретровирусной терапии эфавиренц повышает вероятность развития депрессии и других психоневрологических симптомов.

Существуют различные способы и пути борьбы с депрессией: многим помогает **групповая терапия** **и группы взаимопомощи**; некоторым комфортнее обратиться к **психологу**; в некоторых случаях могут потребоваться **антидепрессанты.** Помимо психотерапии и антидепрессантов, есть и другие меры, которые можно предпринять для облегчения депрессивного состояния, например **физические упражнения, здоровое питание, достаточное количество сна и общение с другими людьми.**

В условиях распространения COVID-19 стало сложно поддерживать социальные связи, учитывая физическое дистанцирование и ограничение социальной активности. Но, нужно помнить, что связь с другими людьми можно поддерживать через социальные сети, онлайн-чаты или просто по телефону.

**Если вы не знаете, с кем поговорить, позвоните по телефону доверия для людей с ВИЧ. Вам не будут задавать ненужных вопросов, упрекать или давать бесполезные советы.**