

Не забывайте, что зависимость - сложное заболевание, с которым редко кому удается справиться в одиночку. Вероятно, вам потребуется помощь квалифицированного врача и полноценная, долговременная психологическая поддержка: ее может дать, к примеру, консультант-психолог.

Однако есть люди, которые используют диагноз как отправную точку для иного отношения к себе, своему здоровью и своей жизни. Состояние эмоционального шока и кризиса иногда помогает провести переоценку ценностей и начать избавляться от алкогольной или наркотической зависимости и других отрицательных моментов, которые мешают вам бороться за свою жизнь и здоровье.

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Если вы испытываете страх перед раскрытием диагноза, болезнью или смертью; если вы злитесь на себя, других людей или обстоятельства своей жизни; если вас мучает чувство вины и боль потерь, если вам кажется, что вы беспомощны и надежды нет, помните, что эмоции требуют внимания и уважения: Вам станет легче, если Вы...

... сумеете назвать свое чувство «по имени»  
...расскажете о нем подходящему собеседнику  
...сделаете что-то конкретное для решения или облегчения проблемы.

## САМОПОМОЩЬ

**Выражайте чувства:** пишите дневники, письма (их можно не отправлять), стихи;

нарисуйте свою ситуацию и себя в ней, выразите в музыке или танце - что вам ближе. Эмоции - в том числе отрицательные - основа и материал для творчества, а творчество поднимает вас над проблемой, какой бы тяжелой она ни казалась.

**Лечитесь движением:** даже двадцатиминутная прогулка может коренным образом изменить ваше душевное состояние.

**Найдите себе отдушину:** выясните, что помогает вам отвлечься от мучительных переживаний - это может быть, к примеру, выход на природу или с друзьями в кафе, любимая комедия или горячая ванна.

Держите свой арсенал наготове и пользуйтесь им при первых же признаках кризиса.

Отнеситесь к своему эмоциональному самочувствию так же серьезно, как и к физическому. Не нужно переживать свою боль молча и в одиночестве. Научитесь рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете. Обратитесь к психологу, социальному работнику или в группу поддержки.

ГКУЗ ПК «Пермский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»  
тел. регистратуры: 285-03-56  
[www.aids-centr.perm.ru](http://www.aids-centr.perm.ru)

# Если у вас психологические проблемы



Вас время от времени охватывает чувство тревоги или страха?  
Вы испытываете подавленное состояние или отчаяние?  
Вам знакомо чувство вины или собственной беспомощности?  
Тогда эта брошюра для Вас!

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ

Узнав о диагнозе «ВИЧ-инфекция», большинство людей испытывают шоковое состояние.

С самого первого дня диагноз может сопровождаться острыми переживаниями. У большинства людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, бывают тяжелые эмоциональные периоды, когда они испытывают такие симптомы, как депрессия, тревога, страх, нарушения сна, ночные кошмары, трудности концентрации внимания, чувство вины или беспомощности, безнадежность, мысли о смерти. В такие моменты люди нередко ищут облегчения в алкоголе или наркотиках, что только усугубляет их проблемы.

Эмоциональный кризис может наступить также в следующих случаях:

- при появлении первых, даже неопасных, симптомов;
- из-за негативной реакции на ваш диагноз родных, друзей, сослуживцев;
- при необходимости начать регулярно принимать лекарства;
- в связи с тяжелой болезнью или смертью знакомого вам человека;
- в связи с вашей собственной болезнью и госпитализацией;
- и при других обстоятельствах.

Какой тяжелой и безнадежной ни казалась бы жизнь в отдельные моменты, помните: Вам не нужно преодолевать этот трудный период в одиночестве. Самое главное - не держать отрицательные эмоции в себе, а поделиться ими с надежным слушателем и найти поддержку.



## ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - состояние, которое хотя бы раз переживает большинство людей, живущих с диагнозом «ВИЧ-инфекция». Для депрессии характерны следующие симптомы:

- Подавленное настроение в течение двух и более недель.
- Потеря интереса к развлечениям или большинству видов деятельности.
- Непроходящая усталость, потеря энергии.
- Отсутствие аппетита, бессонница или повышенная сонливость.
- Чрезмерное, неоправданное чувство вины.
- Неспособность сосредоточить внимание на чем-либо.
- Повышенная возбудимость, раздражительность.
- Навязчивые мысли о смерти, самоубийстве, попытки самоубийства.
- Чувство беспомощности и безнадежности.

Часто депрессия бывает вызвана трудностями в межличностных отношениях, чувством одиночества, страхом болезни и смерти, дискриминацией со стороны общества, потерей родных или близких.

Депрессия ухудшает состояние здоровья и снижает качество жизни. В состоянии депрессии пациенты часто отказываются или забывают выполнять указания врача, что особенно опасно при противовирусной терапии.

## С ДЕПРЕССИЕЙ МОЖНО И НУЖНО БОРЬТЬСЯ!

Ваша задача - вовремя распознать у себя симптомы депрессии и обратиться за помощью. Для борьбы с депрессией с успехом используются консультирование и группы поддержки. При тяжелых и длительных симптомах применяются различные формы психотерапии и медикаментозное лечение, которое должен назначить врач.

## ЗАВИСИМОСТИ

В кризисной ситуации любой человек склонен справляться со стрессом привычным для себя способом. Если таким способом был алкоголь или наркотики, их потребление нередко продолжается или даже повышается после получения диагноза. Очевидно, что зависимость не решает связанных с диагнозом проблем - медицинских, психологических, социальных, межличностных - но усиливает их и добавляет новые.