



سلامت روان در افراد مبتلا به ایدز

روز جهانی ایدز

ترجمه: مریم بابازاده

در طول زندگی همه افراد با چالش‌های بهداشت روان روبرو می‌شوند. استرس‌های چالش برانگیزی همچون مرگ یکی از عزیزان، طلاق، از دست دادن شغل می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشد. داشتن یک بیماری جدی، مانند ایدز، می‌تواند یکی دیگر از منابع عمده استرس باشد. ممکن است فردی با تشخیص ابتلا به بیماری ایدز با استرس شدیدی روبرو شود که باعث از بین رفتن سلامت روان فرد شود، و یا مشکلات روان شناختی پیچیده تری را نیز تجربه نماید. حتی بعضی از عفونت‌های فرصت طلب نیز می‌توانند بر سیستم عصبی فرد تأثیر بگذرانند و منجر به تغییر در رفتار وی شود. برای درمان موفقیت آمیز در برابر هر بیماری جسمی از جمله ایدز داشتن سلامت روان امری لازم و ضروری است. زیرا با بهبود وضعیت روانی درمان بیماری تسریع می‌گردد. در اینجا به بررسی احساساتی که ممکن است در مواجهه با این بیماری تجربه شود، می‌پردازیم.

بروز احساسات زیر پس از دریافت تشخیص ابتلا به ایدز معمول است. ممکن است همه این احساسات را یک جا تجربه کنید، هیچ کدام را تجربه نکنید، یا در هر زمان یکی از آنها به شما هجوم آورد.

■ انکار:

افرادی که تشخیص ابتلا به ایدز دریافت می‌کنند در ابتدا با انکار بیماری، با آن برخورد می‌کنند. فرد اصرار دارد که نتیجه آزمایش اشتباه شده است و باید آزمایش دیگری از او گرفته شود. این واکنش طبیعی است. در ابتدا حتی این انکار می‌تواند مفید باشد، زیرا به فرد زمانی برای عادت کردن به بیماری می‌دهد. اما اگر انکار ادامه یابد و به آن رسیدگی نشود، می‌تواند خطرناک باشد. در این شرایط، بیمار احتیاط لازم را در برخورد با دیگران اتخاذ نمی‌کند و داروهای خود را مصرف نمی‌کند.

اگر این مرحله زمان زیادی است مانده اید، با یک مشاور یا روانشناس صحبت کنید.

■ خشم:

خشم یکی از احساسات طبیعی و رایج مرتبط با دریافت تشخیص ایدز است. بسیاری از افراد از آنکه نمی‌دانند چطور به بیماری مبتلا شده‌اند خشمگین می‌شوند و از تقدیر خود می‌نالند. برای برخورد با خشم:

- در مورد احساسات خود با فردی، گروه حمایتی، مشاور، دوست یا مددکار اجتماعی صحبت کنید.
- سعی کنید به کاری رو آورید، برای مثال ورزش کردن، باغبانی یا رقص، تا احساس تنش و عصبانیت از شما تخلیه شود.
- از موقعیت‌ها و افرادی که باعث افزایش خشم در شما می‌شوند، دوری کنید.

■ غم و افسردگی

اگر با گذشت زمان احساس کردید که اندوه شما از بین نمی‌رود یا بدتر شده است، یا علائم زیر را به صورت پایداری بیش از دو هفته، تجربه کرده اید به روانشناس مراجعه نمایید:



- احساس غم، اضطراب، تحریک پذیری یا بیچارگی
- کاهش یا افزایش وزن
- خوابیدن کمتر یا بیشتر از حد معمول
- تحرک کمتر یا بیشتر از معمول
- از دست رفتن علاقه به چیزهایی که پیش از این مورد علاقه بوده است
- احساس خستگی در تمام مدت
- احساس بی ارزشی یا گناه
- اشکال در تمرکز
- فکر کردن به مرگ

■ ترس و اضطراب:

ترس و اضطراب می تواند از عدم اطلاع از آن چیزی ناشی شود که پس از ابتلا به ایدز در انتظار بیمار است. بیمار از گفتن واقعیت به اطرافیان خود هراس دارد و نمی داند دوره های بیماری را چگونه طی خواهد کرد. ترس باعث افزایش ضربان قلب و اشکال در خواب می شود. بیمار احساس تحریک پذیری و اضطراب دارد. تعریق، سرگیجه و اشکال در تنفس از دیگر علائم بیماری است. اگر این علائم را دارید با روش های زیر اضطراب را کنترل کنید:

- تا جایی که می توانید در مورد بیماری خود اطلاعات کسب کنید.
- درمان را شروع کنید و برای محافظت از سلامت خود و همسران یا اطرافیان اقدامات لازم را انجام دهید تا از ترس خود در مورد آینده آنها بکاهید.
- پاسخ سوالات خود را از پزشکتان دریافت کنید.
- با دوستان، فامیل و پزشک حرف بزنید.
- به گروه های حمایتی بپیوندید.
- به افرادی که در شرایط مشابه شما قرار دارند کمک کنید. این کار شما را قوی می کند و ترس شما را از بین می برد.
- در صورتی که ترس و اضطراب در شما کاهش نمی یابد یا بدتر شده است، برای دریافت درمان و دارو با مشاور و روانپزشک صحبت کنید.

■ استرس:

بیمار مبتلا به ایدز و اطرافیانش با استرس بیشتری نسبت به سایرین رو به رو هستند. استرس در هر فرد متمایز و منحصر به فرد است. زمانی

که استرس بر فرد غلبه می کند، باید تشخیص داده شود و به آن رسیدگی شود. برخی از روش های کنترل استرس عبارتند از:

- ورزش کنید. پیاده روی، یوگا و ایروبیک ورزش هایی هستند که می توانند تنش را از شما دور کنند.
- از خود مراقبت کنید. هر روز به مقدار کافی استراحت کنید و به مقدار کافی غذا بخورید. اگر به خوبی نخوابید و به اندازه کافی غذا نخورید، توان مبارزه با شرایط را نخواهید داشت.
- با دوستان، مشاور، پزشک و روانشناس در این مورد صحبت کنید.
- خود را تخلیه کنید. گریه کردن استرس را از شما دور می کند و حتی می تواند از سردرد و مشکلات جسمی مرتبط با آن جلوگیری کند.
- روش های تن آرامی و کنترل تنفس را تمرین کنید.

■ سخن آخر

داشتن احساسات فوق در یک بیمار مبتلا به ایدز کاملاً طبیعی است. اما این احساسات اگر برای طولانی مدت ادامه پیدا کند. سلامت روان شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد و این امر بهبود بیماری جسمانی شما را با مشکل مواجه خواهد کرد. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. تیمی از پزشکان، روانشناسان، دوستان، اعضای خانواده و گروه های حمایتی تلاش می کنند تا شما زندگی بهتری را تجربه کنید. با کمک کردن از مشاوران و روانشناسان در زمان مواجه با این احساسات، این دوره را بهتر طی کنید.