



HIV UN GARĪGĀ VESELĪBA



Viss cilvēka organismā ir saistīts

Ikvienu slimība skar ne tikai mūsu fizisko ķermeni, bet arī garīgo veselību. Cita – vairāk, cita – mazāk. HIV infekcija to dažkārt dara visai nesaudzīgi. Tāpēc gan mums, ārstiem, gan cilvēkiem, kuri dzīvo ar HIV, ir dubultgrūts uzdevums – spēt laikus atpazīt un apzināt visas infekcijas radītās negatīvās ietekmes, tās iespējami labi mazināt un kontrolēt. Viss cilvēka organismā ir saistīts, un šīs iekšējās sistēmas procesi tiecas būt līdzsvarā – izjaucot 'vienu klucīti', brūk un gāžas visi pārējie. HIV gadījumā, kad tiek skarta imūnā sistēma un tās rezultātā arī cilvēka nervu sistēma (t.sk., galvas smadzenes), nepieciešama visaptveroša pieeja. Varu droši apgalvot, ka mums tas pa spēkam. Atslēgas vārdi ir trīs – uzticēšanās, sadarbība un līdzestība.

Asoc. prof. Gunta Stūre

Medicīniskā konsultante: Asoc. prof. Gunta Stūre, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra „Latvijas Infektoloģijas centrs” 6. nodaļas vadītāja



Buklets izdots, pateicoties The European AIDS Treatment Group (EATG) programmas CoPE (Continuous Patient Education) atbalstam

Teksts: Guna Zvirbule

Dizains: Ģirts Semēvics

Druka: Tipogrāfija „Krasts”

© AGIHAS – Atbalsta grupa inficētajiem ar HIV un AIDS slimniekiem. 2021
Fragmentu pārpublicēšanas gadījumā obligāti nepieciešama izdevēja atļauja un atsauce uz izdevumu

Meklē profesionālu palīdzību

HIV infekcijas norisi, lai arī cik labi mūsdienās kontrolējami, īpaši smagu padara tās stigmatizējošais psihoemocionālais slogs. Nav viegli tikt pāri šo jautājumu 'kā dzīvot tālāk?', 'kas mani sagaida?', 'kā un kam atklāt un uzticēt šo ziņu?' radītajām stresa situācijām, bezpalīdzības izjūtām un bezcerības brīžiem, kad, šķiet, nekam vairs nav nozīmes. Tāpat kā nav viegli ilgstoši piedzīvot miega traucējumus, nervozitāti, trauksmi un nomāktu garastāvokli. Šādos mirkļos saglabāt dzīvesprieku un pozitīvu attieksmi pret tuviniekiem, draugiem un līdzcilvēkiem ir gandrīz vai neiespējami. Tie ir nopietni pārbaudījumi, kad neļūdzīgi tēlot 'varoni'. Mēs visi esam tikai cilvēki, jā, dažubrīd spēcīgi, bet arī ievainojami un trausli. Tāpēc bez liekas kautrības uzmeklē profesionālu palīdzību. Rezultāts noteikti būs daudz labāks, nevaru gan apsolīt, ka ātrs.

Andris Veikēnieks,
Biedrības AGIHAS valdes priekšsēdētājs

Garīgās veselības nozīme

Garīgā veselība ir cilvēka vispārējā – emocionālā, psiholoģiskā un sociālā – labklājība vai labbūtība. Garīgā veselība ietekmē mūsu dzīves kvalitāti – to, kā mēs domājam, jūtamies un rīkojamies – palīdz izdarīt saprātīgas un pareizas izvēles, sasniegt personīgos mērķus, veidot un uzturēt veselīgas attiecības un atpazīt, vadīt savas emocijas, t.sk., negatīvās.

Slikta garīgā veselība nav tas pats, kas garīgā jeb psihiskā slimība. Garīgās slimības – tie ir dažādi psihiski, neirokognitīvi un psihotiski traucējumi. Mums var būt nestabila garīgā veselība, bet tas nenozīmē, ka mums ir diagnosticēta kāda garīga slimība. Un otrādi – garīgās slimības neizslēdz garīgās labklājības iespēju, jo tās ir ārstējamas un kontrolējamas un cilvēki ar garīgās veselības traucējumiem var atveseļoties.

HIV ir izteikti stigmatizēta hroniska slimība. Šis fakts vēl vairāk pastiprina iespēju, ka cilvēkiem, kuri dzīvo ar HIV/AIDS, ir lielāks garīgās veselības apdraudējuma un dažādu garīgo traucējumu attīstības risks. Turklāt šīs garīgās veselības problēmas var parādīties un samilzt dažādos HIV infekcijas posmos – gan uzreiz pēc diagnozes uzzināšanas, gan pēc daudziem ar šo slimību nodzīvotiem gadiem.

Psihoemocionālie faktori

Jebkura nopietna (HIV gadījumā – mūžīga) slimība vai stāvoklis izsauc stresu, kas ietekmē cilvēka vispārējo labbūtību, t.sk., garīgo un emocionālo labsajūtu. Arī dzīve ar HIV nav vienkārša un viegla – sākot no diagnozes uzzināšanas brīža (šoka, apdraudējuma sajūtas, bailēm un neziņas par nākotni), tās atklāšanas citiem (vai arī – šī smacējošā noslēpuma glabāšanas, neziņas – vai, kā un kam to uzticēt) līdz pat 'valsim' jeb līdzestībai visā mūža garumā, kad nepieciešams ik dienu lieto medikamentus un infektologa uzraudzībā sistemātiski sekot savam veselības stāvoklim un atbilstoši reaģēt uz tā izmaiņām. Situāciju nepadara vienkāršāku un vieglāku arī fakts, ka HIV infekcijas ārstēšana Latvijā (līdzīgi kā lielākajā daļā ES) tagad ir bez maksas visiem HIV+ cilvēkiem uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas brīža, ka terapija ir ļoti efektīva un nodrošina personām ar HIV tādu pašu dzīves ilgumu kā cilvēkiem, kuriem nav HIV, ka





antiretrovirālās zāles novērš arī HIV seksuālo transmisiju – proti, tās lietojot iespējams panākt nenosakāmu vīrusa slodzi, kad vīrusa pārnese (nodošana) dzimumattiecību ceļā vairs iespējama.

Turklāt ir vēl viens īpašs aspekts, kas dzīvi ar HIV padara īpaši izaicinošu – proti, stigmatizācija un pašstigmatizācija, kas pavada šo slimību ik uz soļa, kaut patiesībā tā pēc būtības neatšķiras ne no viena cita hroniska stāvokļa, ko mūsdienu medicīna spēj tik labi kontrolēt un stabilizēt. Sabiedrības (līdzcilvēku, darba devēju un nereti arī ģimenes locekļu) nepamatotie aizspriedumi apzīmogo HIV ar 'kauna zīmi', turklāt arī pats HIV+ cilvēks sevi vaino, jūtas 'netīrs', vainīgs un bezvērtīgs, nespēj tikt galā ar stresu, zaudē pašapziņu un spēju veidot ciešas un drošas attiecības ar apkārtējiem (pētījums "Cilvēku, kuri dzīvo ar HIV, Stigmas Indekss 2.0", Latvija, 2019.) Šie faktori noved pie nepatīkamām izmaiņām – attiecību pārtraukšanas, atstumtības, un visbeidzot – pašizolācijas.

Tāpēc patiesība ir skarba – ziņa 'man ir HIV' tomēr iezīmē visai eksistenciālu robežsituāciju starp dzīvi, kas bija, un dzīvi, kas būs. HIV diagnozes fakts apvērš līdzšinējo dzīvi 'kājām gaisā', patiesībā tā savā ziņā tiek zaudēta un sākas cita dzīve. Dzīve pēc diagnozes.

Svarīgi!

Katram cilvēkam ir resursi, lai uzlabotu savu garīgo veselību, tikai reizēm ir vajadzīgs iedrošinošs atbalsts. Cilvēkiem, kuri dzīvo ar HIV un slimības gaitu ambulatori novēro pie Latvijas Infektoloģijas centra speciālistiem vai arī tur ārstējas stacionārā, 2 reizes nedēļā ir pieejamas psihiatra bezmaksas konsultācijas. Tomēr ir ļoti svarīgi meklēt un izmantot citas atbalsta formas, t.sk., nevalstisko organizāciju piedāvājumu (piemēram, līdzīgs – līdzīgam sarunas, pēctesta konsultācijas), Līdzestības kabineta konsultācijas utt.

Neiroloģiskie faktori

HIV ir neirovirulenta infekcija, kas izraisa nopietnu iekaisumu organismā un līdz ar blakus slimībām un infekcijām ietekmē kā centrālo nervu sistēmu – t.i., galvas un muguras smadzenes (ir pierādīts, ka izmaiņas

smadzenēs HIV+ cilvēkiem notiek uzreiz pēc serokonversijas), tā arī perifēro nervu sistēmu – muguras (kopskaitā 31) un galvas (kopskaitā 12) nervu pārus. Turklāt ir pierādīts, ka arī labi kontrolētas infekcijas norises gadījumā, proti, tad, kad vīrusa slodze ir nenosakāmā līmenī, HIV aizvien 'mājo' cilvēka organismā un viens no tā sauktajiem slēpņiem jeb rezervuāriem, kur tas mēdz paslēpties un 'gulēt', ir galvas smadzenes.

Tāpat HIV cilvēka organismā izplatās ar asinsrites starpniecību, provocējot imūno aktivāciju (pamodinot imūnsistēmu 'cīņai'), kā rezultātā iekaisuma olbaltumvielas (piemēram, C reaktīvās olbaltumvielas, citokīni) rada oksidatīvo stresu un neironu bojājumus. Savukārt hroniskais iekaisums kā atbildes reakcija uz HIV infekciju izraisa dažādas 'ķēdes reakcijas', kuru rezultātā samazinās serotonīna līmenis, bet pieaug dažādu neirotoksisku – depresiju, trauksmi u.c. slimības veicinošu – metabolītu jeb savienojumu, kas rodas organisma šūnās vielmaiņas reakciju rezultātā un iesaistās tajās, koncentrācija.

Cilvēki, kuri dzīvo ar HIV un laikus neuzsāk terapiju vai tai nav līdzestīgi, ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar HIV asociētām (saistītām) centrālās nervu sistēmas slimībām. Šīs slimības var būt neiroloģiskas (ietekmē nervu sistēmu) vai neirokognitīvas (ietekmē domāšanu u.c. mentālos procesus – atmiņu, uztveri, izpratnes spēju utt.). Mentālās veselības kontekstā cilvēkiem, kuri dzīvo ar HIV, ir svarīgi apzināties 2 lietas, proti, to, ka:

- viņi ir lielākā mērā pakļauti neiropsihisko un kognitīvo traucējumu attīstībai;
- šīs veselības problēmas ir sekmīgi ārstējamas un kontrolējamas.

Depresija

Ir pierādījumi, kas liecina par savstarpēju saistību starp depresiju un imūnsistēmu. Lai gan šo sakarību pamatmehānismi joprojām lielā mērā ir neskaidri, zināms, ka depresija negatīvi ietekmē imūnsistēmu (piemēram, sekmē CD4 šūnu skaita samazinājumu). Sakarības, kas ir zināmas – kā,



jau iepriekš tika minēts, HIV izraisa hronisku imūnās sistēmas aktivāciju un hroniskas izmaiņas smadzeņu garozas baltās vielas struktūrā, kā arī hipotalāma-hipofīzes-vairogdziedzera darbības disfunkciju.

Depresija ir visbiežāk ar HIV infekciju asociētā psihiskā slimība – salīdzinot ar HIV- personām, cilvēkiem, kuri dzīvo ar HIV, ir 2-7 reizes lielāka iespējamība ar to saslimt. Depresija var būt no vieglas līdz smagai, un tā ietekmē ne tikai smadzeņu darbību un uzvedību, bet procesus visā ķermenī. To raksturo simptomu kombinācija, kas saistīta ar personas spēju un vēlmi strādāt, mācīties, veidot attiecības, atpūsties utt.

DEPRESIJAS CĒLOŅI

- Bioloģiskie faktori u.c.
- Psihosociālie faktori – ar HIV saistītā stigmatizācija un pašstigmatizācija, pašizolācija, ārējā izskata izmaiņas, darbību zudums – diagnozes radītās emocionālās sekas un ar to saistītie aizspriedumi provocē jau iepriekš konstatētas depresijas recidīvus vai rada jaunas depresijas epizodes
- Citu psihisku blakusslimību vai traucējumu esamība un raksturs

DEPRESIJAS IZPAUSMES

- Skumjas, trauksme
- Apātija, intereses zudums par lietām, aktivitātēm, kas reiz šķita saistošas un priekpilnas
- Aizkaitināmība, neapmierinātība, nemiers
- Nogurums, enerģijas zudums, nespēks
- Miega traucējumi – apgrūtināta iemigšana vai gulēšana, pārāk īss vai pārāk ilgs miegam atvēlētais laiks
- Apetītes samazināšanās vai pat zudums
- Ilgstošas sāpes, t.sk., galvassāpes un kuņģa darbības traucējumi, kas nepadodas ārstēšanai
- Grūtības koncentrēties, atcerēties detaļas vai pieņemt lēmumus
- Vainas, nevērtības un bezpalīdzības sajūta
- Paškaitnieciskas un pašnāvnieciskas domas

Svarīgi!

Neatkarīgi no smaguma pakāpes, depresija var būtiski ietekmēt dzīves kvalitāti – ne tikai pašsajūtu, bet arī spēju līdzestīgi sadzīvot ar HIV infekciju, proti, regulāri lietot medikamentus, apmeklēt ārstu un veikt pārbaudes. Runājiet ar savu infektologu par šīm sajūtām, prasiet padomu un atbalstu!

Ja kāds ir pamanījis Jūsu noskaņojuma, izskata un uzvedības izmaiņas un to pasaka, nenoliedziet, ieklausieties un izvērtējiet – kādreiz no malas tas ir ātrāk un labāk redzams, bet cilvēkam pašam to atzīt ir grūti.

Jebkuras sāpes var kļūt par spēka avotu, ja tu atrodi veidu, kā caur tām izaugt.

Entonijs Robinss



Ar HIV asociētie neirokognitīvie traucējumi

Bojājot smadzeņu (galvenokārt, zemgarozas) struktūru, HIV izmaina to darbību, kas savukārt rada dažādus domāšanas, emociju un kustību jeb ar HIV asociētos neirokognitīvos traucējumus. Šiem traucējumiem var būt dažādas pakāpes – no bezsimptomu, vieglas un vidējas līdz pat ar HIV asociētajai demencei. Sākotnējās stadijās tie var izpausties gan kā apjukums, apātija, koncentrēšanās un mācīšanās grūtības, pēkšņas garastāvokļa maiņas, gan arī kā muskuļu vājums, kustību veiklības zudums.

Smagākā ar HIV asociēto neirokognitīvo traucējumu stadija ir ar HIV asociētā demence, par kuru vispirms liecina atmiņas un kognitīvie traucējumi, dezorientācija, kā arī funkcionālie traucējumi – pasliktinātas līdzsvara un koordinācijas spējas, kam vēlāk var pievienoties pilnīgs kognitīvo spēju zudums, smaga psihomotorā atpalicība, nopietni runas traucējumi un pat epileptiskas lēkmes.

Biežāk mentālie traucējumi tiek konstatēti vēlīnākās HIV infekcijas stadijās vai gadījumos, kad vīruss cilvēka organismā ir bijis ilgāku laika posmu – ar HIV asociēto neirokognitīvo traucējumu, t.sk., depresijas iespējamība pieaug līdz ar HIV+ cilvēka dzīvildzi.

Svarīgi!

Augstas ticamības pierādījumi apliecina, ka ar HIV asociēto neirokognitīvo traucējumu rādītāji ir ievērojami zemāki to cilvēku vidū, kuriem HIV infekcija nav attīstījusies līdz AIDS stadijai un/vai kuri ir līdzestīgi un lieto antiretrovirālo terapiju. Turklāt ļoti svarīgi sākt terapiju uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas, neatkarīgi no pašsajūtas un veselības stāvokļa – diemžēl ir cilvēki, kuri veic kontroles analīzes un gaida slimības progresiju, kas ilgtermiņā pie laba rezultāta nenoved.



Garīgā veselība un antiretrovirālā terapija

Antiretrovirālā terapija (ART), protams, ir izcils medicīnas zinātnes sasniegums, kas, apturot vīrusa spēju replicēties un izplatīties organismā, HIV+ cilvēkiem sniedz ne tikai iespēju dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, bet arī drošības sajūtu – tas ir garants, ka slimība tiek kontrolēta un vadīta. Diemžēl arī dažām HIV terapijā izmantotām zālēm var būt blakusparādības, kas atsaucas uz cilvēka garīgo veselību. Proti, šie medikamenti, ietekmējot smadzeņu funkciju, rada izmaiņas HIV+ cilvēka noskaņojumā, uzvedībā un kognitīvajās spējās, piemēram, depresiju, trauksmi, miega traucējumus un reiboņus. Šie traucējumi ar lielāku varbūtību iespējami tajos gadījumos, kad cilvēkam, kurš dzīvo ar HIV, ir bijušas kādas garīgās veselības problēmas jau iepriekš dzīvē.

Svarīgi!

Par jebkurām garīgās veselības problēmām un traucējumiem, neatkarīgi no tā, kad tie piedzīvoti – kādreiz vai jūtami aizvien, skar pašu HIV+ cilvēku vai kādu no ģimenes locekļiem (asinsradiniekiem), noteikti ar infektologu jārunā pirmajā vizītē vēl pirms terapijas uzsākšanas, tad medikamenti ar potenciāli riskantām blaknēm nemaz netiks nozīmēti. Jūtot jebkādas ar terapiju saistītas blakusparādības, t.sk., tās, kas attiecas uz garīgo veselību un pašsajūtu, ir jāmeklē atbalsts un skaidrība pie infektologa – tikai viņš var noteikt, vai stāvokļa izmaiņu iemesls ir medikamenti. Nekādā gadījumā nevajag patvaļīgi pārtraukt šo medikamentu lietošanu, samazināt vai izlaist devas vai uzsākt kādu citu zāļu lietošanu. Rezultāts tam var būt tikai mazāk efektīva un apgrūtināta infekcijas kontrole!

Tava dzīve ir dāvana! Pat tie pārbaudījumi, kas nāk, ir dāvana! Visi tavi pārbaudījumi ir dāvanas. Pašās beigās tu to noteikti atklāsi. Un, ja tu izjūti kādas grūtības vai nejūti, ka tā ir dāvana, tātad vienkārši neesi vēl aizgājis līdz galam.

Anita Moorjani

PIELIKUMS

SĒROŠANAS/ZAUDĒJUMA STADIJAS

Zaudējums (arī no HIV brīvas dzīves zaudējums) vienmēr rada sāpīgas, kas pakāpeniski jāizdzīvo, izejot cauri dažādām tās stadijām. Tā vienkārši ir iekārtota mūsu psihe, un tas ir veids, kā vispār tikt galā ar jebkuru smagu (krīzes vai zaudējuma) situāciju. Cik ilgs var būt šis laiks? Kādam gads, citam – mazāk vai vairāk, mēs taču esam tik atšķirīgi. Skaidrs ir tikai viens – agri vai vēl mēs mazāk vai vairāk veiksmīgi 'izķepurojamies'.

Nolieguma stadija

Lai sākotnējā brīdī 'tīktu galā' ar ziņu par HIV diagnozi, pirmā reakcija var būt noliegums, ka tā ir patiesība. Tā teikt, HIV tests ir kļūdains vai testa rezultāti ir sajaukti. Šī ir dabiska un normāla pirmā reakcija, kas mazina un palīdz pārdzīvot šīs smagās ziņas radīto šoku un sāpes. Realitāte šajā iepriekšējās dzīves zaudējuma brīdī ir pilnīgi pārvērtusies. Ir vajadzīgs laiks, lai pielāgotos šai jaunajai realitātei un saprastu, kas notiek.

Svarīgi!

Iestrēgšana nolieguma fāzē var būt bīstama. Tā var sekmēt piesardzības trūkumu, atteikšanos uzsākt terapiju vai vērsties pēc cita veida nepieciešamā atbalsta vai medicīniskās palīdzības.

Dusmu stadija

Dusmas ir vēl viena bieži sastopama un dabiska emocija, kas saistīta ar HIV diagnosticēšanu. Daudzi cilvēki ir sarūgtināti par to, kā viņi dabūjuši vīrusu vai dusmīgi, ka nav nojautuši inficēšanās faktu. Šāda reakcija ir saistīta ar bezpalīdzības sajūtu un nespēju domāt par ko citu, kā vien jauno diagnozi. Tā ir cenšanās pielāgoties jaunai realitātei, ko pavada galējs emocionāls diskomforts. Ir tik daudz kas jāaptver un sajūtu līmenī 'jāpārstrādā', ka dusmas darbojas kā tāds 'drošības ventilis', kas mazina iekšējo spriedzi un spiedienu.

Svarīgi!

Dusmas ļauj izteikt emocijas, mazinot bailes no nosodījuma vai noraidījuma. Taču vienlaikus tās it kā atstāj cilvēku vienu pašu un nepieejamu aiz viņa smagās pieredzes sienas, neļaujot citiem sniegt rūpes, atbalstu un mierinājumu.

'Kaulēšanās' stadija

Saskaroties ar dzīvi bez HIV zaudējumu, saprotami ir just tādu izmisumu, kas robežojas ar gatavību darīt gandrīz jebko, lai tikai to remdētu vai mazinātu. Šādos brīžos, kad skaidri saprotams, ka nekas nav vairs darāms, lai kaut ko mainītu, padarītu par nebijušu vai panāktu citu rezultātu, izpratne par mūsu cilvēciskās dabas (un vienlaikus – dzīves) trauslumu un ievainojamību kļūst īpaši skaudra un saasināta.

Uz šo bezpalīdzības sajūtu mēs neapzināti reaģējam ar 'kaulēšanos' (dažādiem apsolījumiem), kas mums sniedz šķietamu kontroles sajūtu pār to, ko patiesībā nevaram kontrolēt. 'Kaulējoties' jeb risinot šīs iekšējās sarunas, patiesībā tiek apzināti un nožēloti personiskie trūkumi un kļūdas.

Skumju stadija

Sapratne, ka nožēla un gatavība mainīties, dzīvot citādu dzīvi utt. nevar palīdzēt un sniegt risinājumu, konfrontē ar notikušo pavisam skaidri un tieši. Tas rada vēl lielākas skumjas – 'emocionālā migla' izklīst un realitāte kļūst vēl smagāka un nepanesamāka.



Pieņemšanas stadija

Tas nenozīmē, ka spējot pieņemt notikušo, vairs nejūtam zaudējuma sāpes. Tomēr mēs vairs emocionāli nepretojamies situācijas realitātei un bezjēdzīgi nepūlamies to mainīt. Faktiski šī ir stadija, ko visiem cilvēkiem, kuri uzzinājuši par savu HIV+ statusu, būtu vēlams sasniegt. Jo tikai šajā brīdī, kad notikusi diagnozes pieņemšana, sākas apzināta un atbildīgi vadīta jaunā dzīve ar HIV. Jā, tā varbūt vairs nav 'vecā, labā' dzīve, bet tomēr dzīve – vienīgā un neatkārtojamā.

Svarīgi!

Diagnozes atzīšana un pieņemšana ir galvenais priekšnosacījums, lai atveseļošanās un slimības kontrole būtu veiksmīga. Ikvienas sajūtas un domas, ejot šo ceļu līdz diagnozes pieņemšanai, ir normālas. Tieši ar pieņemšanu sākas dzīve ar HIV – izejot cauri izmisumam un bezcerībai un saprotot, ka nekādas citas dzīves nebūs un ka inficēšanās faktu nav iespējams atcelt. Un vienlaikus rodot sevī spēku neko nenožēlot un apzināties, ka iespējams dzīvot tālāk, neraugoties uz zaudēto un pārdzīvoto.

KAS VAR PALĪDZĒT?

Mēs esam ļoti dažādi, un arī mūsu ceļš cauri krīzes situācijām – garīgiem satricinājumiem un veselības apgrūtinājumiem – atšķiras. Nav viena universāla recepte, kas palīdz visiem. Un tomēr ir daži pamatprincipi, kas attiecas uz ikvienu cilvēku.



PSIHOEMOCIONĀLA RAKSTURA IETEIKUMI

- Tikai mēs paši vislabāk zinām, kas mums konkrētajā situācijā var vai nevar palīdzēt, ir vai nav vajadzīgs, tāpēc vislabāk cilvēkiem, kuri jūt līdzīgu un vēlas sniegt atbalstu, tieši un skaidri pateikt – tu man vari palīdzēt darot vai sakot [uzskaitījums], tu man nepalīdzi darot vai sakot [uzskaitījums].
- Svarīgi ir arī iemācīties lūgt un pieņemt palīdzību, vienlaikus apzinoties, ka atbilde var būt arī 'nē', un mācoties atteikumu neuztvert personiski.
- Situācijās, kad neesam skaidrībā par savām emocijām, svarīgi atcerēties:
 - lai kā mēs justos, mums ir tiesības tā justies;
 - nav nekādu 'nepareizu' vai 'pareizu' emociju – tās vienkārši ir;
 - emocijas var mainīties, turklāt ļoti strauji un neprognozējami;
 - emociju noliegšana un slēpšana pagultē pasliktina pašsajūtu un veselību;
 - mēs nevaram izvēlēties savas emocijas, bet to, kā uz tām reaģējam, gan.
- Mūsu realitāti veido mūsu emocijas un domas jeb mūsu iekšējās pasaules 'laikapstākļi', kam nereti var būt visai maza saistība ar 'gadalaiku' ārpusaulē, tāpēc iespēju robežās jāmācās 'kultivēt' optimistisku un dzīvi apliecinošu attieksmi pret to, kas ar mums notiek vai noticis.
- Lai arī HIV diagnozes uzticēšana kādam ir viens no smagākajiem soļiem, bezgala būtiski ir atrast cilvēku, ar kuru par visu varat atklāti un uzticami runāt, galvenais – nepalikt vienatnē ar šo smago nastu.
- Diemžēl, lai kā to gribētos, ne vienmēr paši tuvākie būs tie, kuri saprātīs, palīdzēs un atbalstīs – tieši tuviniekus un draugus HIV diagnoze var šokēt visvairāk, arī viņi, iespējams, zaudē kādus sapņus, cerības utt., arī viņu dzīve savā ziņā mainās, tāpēc apjukumā viņi var gan kritizēt un nosodīt, gan dot kādus pilnīgi nederīgus padomus vai izteikt kādas tukšas, bezpersoniskas frāzes – dodiet viņiem laiku, mēģiniet saprast viņu emocijas un 'nededziniet tiltus'.

- Lai ko arī kāds vai citi teiktu un domātu, ikvienam cilvēkam ir tiesības būt pieņemtam, cienītam un novērtētam, tāpēc svarīgi apzināties un 'novilkt' robežas, kad tas nenotiek.
- Diagnozes uzzināšanas rezultātā var rasties milzu apjukums un neskaitāmi jautājumi – labāk nesteigties uzreiz rast atbildes uz visiem no tiem, pagaidīt, līdz 'migla izklīst', un tad pakāpeniski tos noskaidrot citu pēc cita.
- Ilgstošs un spēcīgs stress (precīzāk mūsu organisma reakcija uz tā izraisītājiem) var jūtami vājināt imunitāti, tāpēc būtiski atrast sev atbilstošākās un patīkamākās stresa mazināšanas tehnikas jeb relaksācijas prakses – vai tie būtu elpošanas vingrinājumi, meditācija, joga vai kas cits, galvenais ir tos praktizēt regulāri un atgūt psihoemocionālo stabilitāti.
- Garīgā veselība ir cieši saistīta ar fizisko veselību. Fizisko aktivitāšu rezultātā pastiprināti izdalās endorfīni un serotonīns, kas mazina spriedzi, mentālo nogurumu, vairo labsajūtu un enerģiju.
- Jebkuras atkarību izraisošas vielas (t.sk., nikotīns un alkohols) garīgās veselības problēmas tikai saasina, nevis mazina un, protams, ietekmē arī vispārējo fizisko stāvokli, t.sk., imunitāti.

MEDICĪNISKA RAKSTURA IETEIKUMI

- Jūtot kādas psihoemocionālas izmaiņas vai garīga rakstura traucējumus, runāji par tiem ar savu infektologu un/ vai ģimenes ārstu, lai rastu optimālu risinājumu un tie neapgrūtinātu HIV infekcijas kontroli un dzīves kvalitāti. Šobrīd pieejamais antiretrovirālo medikamentu klāsts ļauj individuāli pielāgot terapiju ikvienam HIV+ cilvēkam, ņemot vērā viņa garīgās veselības īpatnības.
- Nekādā gadījumā neveiciet nekādu 'pašārstēšanos' – jebkādu citu zāļu utt. lietošana vienlaikus ar antiretrovirālo terapiju vai izraisīt nevēlamu mijiedarbību. Par medikamentu savietojamību utt. 'pēdējais

vārds' jāsaka infektologam.

- Ja garīgās veselības stāvoklis rada bažas, ir svarīgi laikus meklēt profesionālu speciālistu – psihoterapeitu, psihiatru – atbalstu, nevalstisko organizāciju piedāvātās iespējas.

VĀRDNĪCA

AIDS (no angļu val. – *acquired immune deficiency syndrome*) – iegūtais imūndeficīta sindroms, kas rodas HIV infekcijas attīstības rezultātā. Infekcijas pēdējā un smagākā stadija.

Antiretrovirāls (ARV) – medikaments, kas novērš retrovīrusa (t.sk., HIV) dalīšanos. Termins primāri tiek lietots, runājot par antiretrovirālajām (ARV) jeb HIV zālēm.

Antiretrovirālā terapija (ART) – katru dienu lietojama HIV medikamentu kombinācija (saukta arī par HIV terapijas shēmu), kas nomāc HIV vīrusu un aptur tā dalīšanos aizkavējot tā iznīcinošo ietekmi uz imūnsistēmu un infekcijas progresiju līdz AIDS stadijai.

CD4 šūnas – šūnas (sauktas arī par līdzētājšūnām), kas atbildīgas par cilvēka imunitāti. CD4 šūnu skaits precīzi norāda, cik lielā mērā HIV ir skāris imūnsistēmu. HIV- cilvēkam CD4 šūnu skaits svārstās no 600 – 1600/mm³, savukārt HIV+ cilvēkam tas var noslīdēt līdz 200 CD4 šūnām/mm³ un pat zemāk.

Citokīni – mazmolekulāras olbaltumvielas, kam ir liela nozīme šūnu savstarpējā 'komunikācijā'. Citokīni tiek izdalīti gan no imūnajām, gan citām šūnām. Citokīni piedalās iekaisuma procesos un to attīstībā.

Demence – vairāku simptomu kopums, nevis viena slimība, kas skar atmiņu, informācijas izpratni, orientēšanos telpā, valodas, spriešanas un koncentrēšanās spējas. Cilvēkiem ar demenci mēdz būt grūti atrisināt problēmas un kontrolēt emocijas. Iespējamās ir arī personības izmaiņas. Specifiskie demences simptomi ir atkarīgi no demenci izraisošās slimības skartajām smadzeņu daļām. Alzheimer slimība ir visbiežāk sastopamā

demences forma – apmēram divās trešdaļās gadījumu. Vaskulārā demence ir kognitīvi traucējumi, ko izraisa smadzeņu asinsvadu bojājumi.

HIV (no angļu val. – *human immunodeficiency virus*) – cilvēka imūndeficīta vīruss. HIV vairojas, iznīcinot par imunitāti atbildīgās šūnas, izraisot pastiprinātu imūnsistēmas novājināšanos un HIV+ cilvēka uzņēmību pret daudzām un dažādām citām slimībām (t.sk., onkoloģiskām), kā arī bakteriālām, parazitiskām, sēnīšu un vīrusu infekcijām.

HIV+ cilvēks – HIV vīrusa nēsātājs neatkarīgi no tā, vai HIV vīrusa klātbūtne viņa organismā ir nosakāma vai arī terapijas rezultātā ir panākts tāds vīrusa slodzes samazinājums, kad laboratoriskām metodēm to identificēt nav iespējams.

HIV pārnese ceļi:

- dzimumakts (vagināls, orāls, anāls) ar inficētu personu, ja netiek lietots prezervatīvs;
- inficētas asinis, asins preparāti, donoru audi u.c. bioloģiskie 'materiāli', kas satur inficētas asinis;
- māte / bērns grūtniecības, dzemdību vai zīdīšanas laikā (HIV vertikālā transmisija).

Līdzestība – antiretrovirālo medikamentu lietošana – regulāri, tādās devās un pēc tādas 'shēmas', kā norādījis ārsts, sistemātiskas pārbaudes (t.sk., dažādas analīzes) un ārsta plānveida apmeklējumi, dzīvesveida un uztura rekomendāciju ievērošana.

Neirokognitīvs – saistīts ar domāšanu, uztveri, atmiņu, uzvedību, ķermeņa kustībām. Nepārneseama HIV infekcija – vīrusa slodzei asinīs samazinoties līdz laboratoriski nenosakāmam līmenim, vīrusa praktiski vairs nav arī cilvēka citos bioloģiskajos, t.sk., seksuālajos šķidrums – spermā, maksts un rektālajā sekrētā. Līdz ar to infekcija seksuālu attiecību ceļā vairs nevar tikt pārnesta, proti, nodota otram cilvēkam.

Neirovirulents vīruss – vīruss, kas inficē nervu šūnas.

Nenosakāma vīrusa slodze – tāds HIV+ cilvēka veselības stāvoklis, kad viņš

vairs nevar inficēt citus, viņa imūnā sistēma darbojas pilnvērtīgi, spējot atbilstoši reaģēt uz dažādu citu slimību ierosinātājiem.

Oksidatīvais stress – šūnās rodas tad, kad tiek izjaukts līdzsvars starp aktīvo skābekļa formu (ASF) produkciju un neitralizāciju, t. i., antioksidatīvā aizsardzības sistēma nespēj pietiekami novērst ASF izraisītos lipīdu (tauku un tiem līdzīgo vielu), olbaltumvielu, ogļhidrātu un u.c. šūnu oksidatīvos bojājumus.

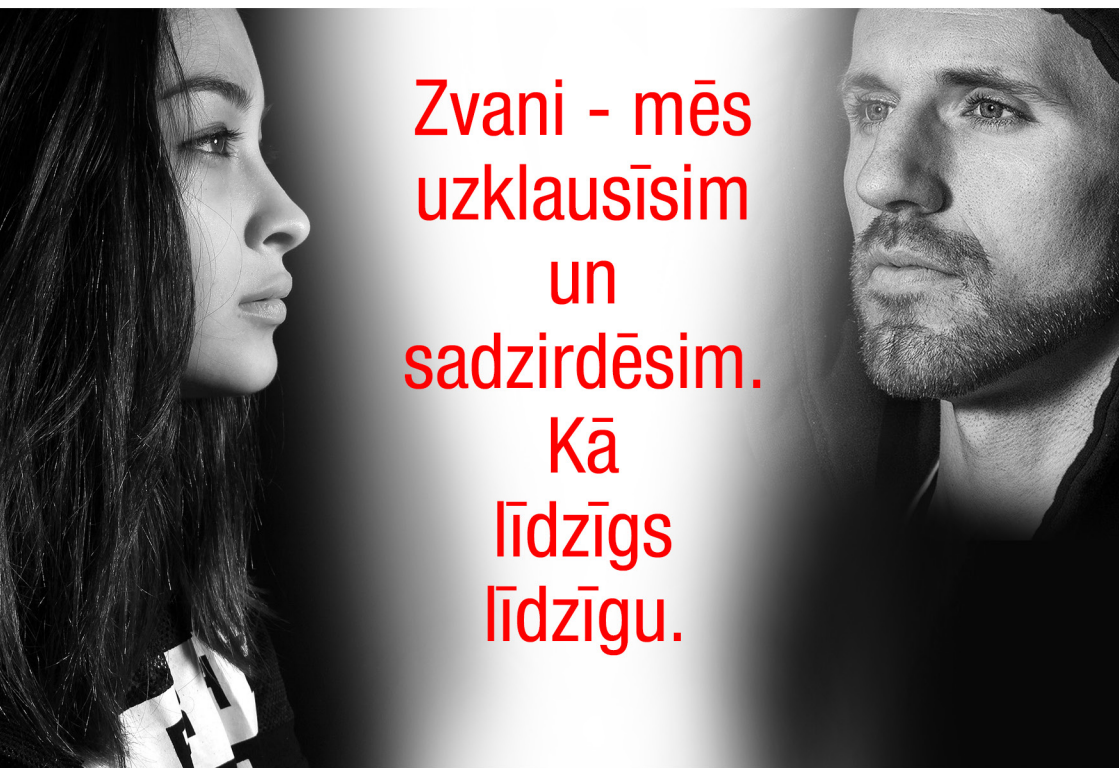
Serokonversija – imūnsistēmas atbilde uz vīrusa infekcijas iekļūšanu organismā, kura rezultātā inficēta cilvēka ķermenī izveidojas pietiekami daudz antivielu, lai iegūtu pozitīvu antivielu testa rezultātu.

Serotonīns – neiromediators, kas atbildīgs par laimes izjūtas un labsajūtas nodrošinājumu. Serotonīns ietekmē ēstgribas un emocionālos procesus, kā arī kustību, domāšanas un pašaprūpes funkcijas. Zems serotonīna līmenis organismā rada atmiņas un garastāvokļa pasliktināšanos, t.sk., miega kvalitātes, pašnovērtējuma, emocionālā līdzsvara traucējumus.





Šobrīd savstarpējs atbalsts
ir tik svarīgs, kā vēl nekad.



Zvani - mēs
uzklausīsim
un
sadzirdēsim.
Kā
līdzīgs
līdzīgu.

Sievietēm:

+ 371 203 99 921 (tel., whatsapp),
agihass_women@inbox.lv

Vīriešiem:

+371 202 07 737 (tel., whatsapp),
agihass.lv@inbox.lv