AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org SAATHII

డిప్రెషన్ మరియు హెచ్.ఐ.వి.

(DEPRESSION AND HIV)

Fact Sheet Number 558

డిప్రెషన్ అంటే ఏమిటి ?

మానసిక స్థితిలోని క్రమరాహిత్యాన్ని డిప్రెషన్ అంటారు. భాద మరియు దు-ఖము అతిగా ఉండె చాలా కాలము నిలిచి ఉంటే డిప్రెషన్ అంటారు. అనేక కారణాల వలన వ్యక్తి డిప్రెషన్‌కు లోనవుతాడు.

- దైనందిన జీవితంలోని సంఘటనలు
- మెదడులోని జీవ రసాయన చర్యలు
- మందుల వలన కలిగే దుష్ఫలితాలు
- అనేక శారీరక ఋగ్మతలు

సాదారణ జనాభాలో 5-10% మంది డిప్రెషన్‌కు గురియైతే హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో 60% మందిలో డిప్రెషన్ ఉంటుంది.

డిప్రెషన్ అనేది బలహీనతకు లక్షణం కాదు. అంతేకాక డిప్రెషన్ స్థితిలో యున్నవారిని పిచ్చివారుగా పరిగణించుటకు వీలులేదు. హెచ్.ఐ.వి.తో జీవించినంత మాత్రాన డిప్రెషన్‌కు గురికావలసిన పనిలేదు.

డిప్రెషన్‌కు అంత ప్రాముఖ్యత ఉన్నదా ?

డిప్రెషన్ వలన వ్యక్తులు తమ వాడవలసిన మందులు సక్రమంగా వేసుకోరు. కొందరిలో హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెసే అధిక ప్రమాదకర ప్రవర్తనలు పెరుగుతాయి. డిప్రెషన్ వల్ల గుప్తంగాయున్న కొన్ని వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ తీవ్రమవుతాయి. స్థూలంగా చెప్పాలంటే డిప్రెషన్ వలన హెచ్.ఐ.వి.వ్యాధి త్వరగా ఎయిడ్స్ దశకు చేరుతుంది. మరియు మీ జీవితాన్ని సంతోషంగా అనుభవించకుండా నిరోధిస్తుంది.

చాలా సందర్భాంలలో డిప్రెషన్‌పై దృష్టి సారింపబడదు. చాలా మంది హెచ్.ఐ.వి. నిపుణులు డిప్రెషన్ గుర్తించే విధంగా శిక్షణ పొందలేదు. కొన్నిసార్లు డిప్రెషన్‌ను అడ్వాన్డ్ హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి లక్షణంగా పొరబడుతుంటారు.

డిప్రెషన్ లక్షణాలు ఏమిటి ?

డిప్రెషన్ లక్షణాలు వ్యక్తి వ్యక్తికీ మారుతుంటాయి. దైనందిన కార్యక్రమాలలో వ్యాధిగ్రస్తునకు శ్రద్ధ తగ్గితే డిప్రెషన్‌కు గురి అయినట్లుగా డాక్టర్లు భావిస్తారు. ఈ స్థితి రెండు వారాలకు పైబడి యుండి క్రింద నీయబడిన లక్షణాలలో కొన్ని ఉన్నట్లైతే ఆవ్యక్తి డిప్రెషన్‌లో ఉన్నట్లుగా భావించవచ్చు.

- అలసట లేదా సోమరితనంతో చాలా నెమ్మదిగా స్పందిస్తే.
- విషయాలపై ఏకాగ్రత నిలుపలేక పోయినట్లయితే
- నిద్రపోలేకపోతే
- అపరాద భావన, నిరాషా, నిస్పృహ మరియు విలువ లేదనే భావన కలిగి ఉంటే
- ఆకలి తగ్గితే లేదా బరువు కోల్పోతుంటే

డిప్రెషన్‌కు కారణం ఏమిటి ?

ప్రత్యేకించి ఎపావిరెంజ్ లాంటి హెచ్.ఐ.వి.వ్యాధి చికిత్సలో వాడే మందులు వ్యక్తులను డిప్రెషన్‌లో పడవేయవచ్చు. మరియు డిప్రెషన్ తీవ్రతను

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center: Partially funded by the National Library of Medicine.
Fact Sheets can be downloaded from the internet at http://www.aidsinfonet.org

పెంచవచ్చును. రక్తహీనత మరియు మధుమేహ వ్యాధి లక్షణాలు కొన్ని డిప్రెషన్ లక్షణాలను పోలి ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో మత్తు మందుల వాడుట వలన, లేదా టెస్టోస్టిరాన్ మోతాదు తగ్గిపోవుట వలన మరియు విటమిన్ బి-6, విటమిన్ బి-12 లోపించుట వలన డిప్రెషన్ లక్షణాలు ప్రదర్శించబడుతాయి.

హెచ్.ఐ.వి తో బాటుగా హైపటైటిస్-బి లేదా సి తో ఇన్‌ఫెక్ట్ అయిన వారిలో డిప్రెషన్‌కు అధికంగా గురి అగుటకు అవకాశమున్నది. ముఖ్యంగా ఇంటర్‌ఫెరాన్‌తో చికిత్స చేస్తున్న వారిలో డిప్రెషన్ అధికంగా ఉంటుంది.

డిప్రెషన్‌కు దోహద పడే ఇతర అంశాలు

- స్త్రీలలో
- వ్యక్తిలోగాని కుటుంబములోగాని మానసిక సమస్యలతో బాధపడిన పూర్వ చరిత్ర యున్నట్లయితే, ఆల్కహాల్ మరియు మత్తు మందుల వాడకం
- అవసరమైన సామాజిక చేయూత లేకపోవుట
- హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న విషయం ఇతరులతో చెప్పకపోవుట.
- చికిత్స సత్ఫలితాలను ఇవ్వకపోవుట,

డిప్రెషన్‌కు చికిత్స

జీవిత విధానంలో మార్పు, ప్రత్యమ్నాయ చికిత్సలు మరియు మందులతో డిప్రెషన్‌కు చికిత్స చేయవచ్చును. డిప్రెషన్‌కు చికిత్సలో వాడే చాలా మందులు హెచ్.ఐ.వి. చికిత్సలో అడ్డుపడుతాయి. మీడాక్టర్ గారు సరియైన మందుల ఎంపికలో మీకు సహాయపడుతారు. స్వంతవైద్యము ప్రయత్నించకండి. ఆల్కహాల్ సేననం మానివేయండి. చట్టబద్ధము కాని మందులను వాడకండి. ఆవిధంగా చేయుట వలన డిప్రెషన్ లక్షణాల మరింత తీవ్రమవుతాయి మరియు అదనపు సమస్యలకు దారితీస్తాయి .

జీవన శైలిలో మార్పు – కొందరి వ్యక్తులతో జీవన శైలిలో మార్పు వలన స్వస్థత చేకూరవచ్చు.

- క్రమం తప్పకుండా శరీర వ్యాయామం
- సూర్యకాంతికి ఎక్స్‌పోజ్ అగుట
- ఒత్తిడి తగ్గించుకొనుట
- కౌన్సిలింగ్
- క్రమ పద్ధతిలో నిద్ర

ప్రత్యమ్నాయ చికిత్సలు

డిప్రెషన్ చికిత్సలో సెయింట్ జాన్ వార్ట్ ను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది హెచ్.ఐ.వి. చికిత్సలో అడుపడుతుంది. సెయింట్ జాన్ వార్ట్ పై అదిక సమాచారము కొరకు ఫ్యాక్ట్ షీట్ 729 చదవండి.

మీరు ఎ.ఆర్.వి. మందులు వాడుతున్నట్లైతే సెయింట్ జాన్ వార్ట్ ను వాడకూడదు.

వాలేరియన్ లేదా మెలటోనిన్ మీ నిద్రను పెంచుతుంది. విటమిన్ బి.6, విటమిన్ బి 12 లోపం ఉన్నట్లైతే వాటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకొనుట వలన ఉ పయోగం ఉంటుంది.

యాంటిడిప్రెజెంట్స్

కొన్ని సందర్భాలలో మందుల వాడకం ద్వారా స్వస్థత లభిస్తుంది. యాంటి డిప్రెజెంట్స్ ఎ.ఆర్.వి. మందులతో చర్య జరుపుతాయి. అందుచేత హెచ్.ఐ.వి. చికిత్స తెలిసిన వైద్యుని పర్యవేక్షణలోనే మందులు వాడాలి. రిటోనావీర్ (లేదా కెలెట్రా) మరియు ఇండినావీర్ (క్రిక్సివాన్) యాంటీడిప్రెజెంట్స్‌తో ఎక్కువగా చర్య జరుపుతాయి.

అతి సాదారణంగా ఉపయోగించే యాంటి డిప్రెజెంట్స్ సెలెక్ట్యూ సిరోటానిన్ ర్యూప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIs) వాడుట వలన లైంగిక వాంచ మరియు లైంగిక సామర్ధ్యము తగ్గుతుంది. తలనొప్పి, నిద్రలేమి, అలసట, కదుపులో అలజడి, నీళ్ల విరేచనాలు మరియు ఆందోళన లాంటి దుష్ఫలితాలు ఏర్పడుతాయి.

SSRIs కన్నా ఎక్కువ దుష్ఫలితాలు (ట్రైసైక్లిక్స్‌లో ఉన్నవి వీటిని వాడుట వలన నిద్రమత్తు , మలబద్దకం మరియు గుండె సక్రమంగా కొట్టుకొనక పోవుట ఏర్పడుతాయి.

అటెన్షన్ డిఫిసిట్ డిసార్డర్స్ చికిత్సలో సెకోస్టిములెంట్స్ ను కొందరు వైద్యులు ఉపయోగిస్తున్నారు.

హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి గ్రస్తులలో డిప్రెషన్ తగ్గించుటకు డిహైడ్రోపియన్ డ్రోస్టిరోన్ (DHEA) వాడవచ్చునని ఈ మద్య నిర్వహించిన అధ్యయన ద్వారా తెలుస్తున్నది.

వేగస్ నర్వ్ సిములేషన్ (VNS) అనే కొత్త చికిత్సా విధానాన్ని యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) ఆమోదించింది. చేతి గడియారం సైజ్‌లో ఉన్న ఒక పరికరము (జనరేటర్)ను చాతిపై ఉన్న చర్మం క్రింద అమర్చుతారు. అది మానసిక స్థితి మరియు ఆంధోళనకు సంబంధించిన సిగ్నల్స్ ను మెదడుకు చేరవేస్తుంది.

ముగింపు సమాచారం

హెచ్.ఐ.వి. తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో డిప్రెషన్ అతి సాధారణమైన జుగ్మత. చికిత్స చేయని డిప్రెషన్ వలన మీరు వేసుకోవాల్సిన మందులు వేసుకోలేరు. మరియు నాణ్యమైన జీవితాన్ని కోల్పోతారు.

డిప్రెషన్ మీ మొత్తము శరీరానికి సంబంధించిన సమస్య దీనివలన మీ శారీరక ఆరోగ్యము ఆలోచనా విధానము భావనలు మరియు ప్రవర్తనలో మార్పులు వస్తాయి.

ఈవాస్తవ ఆరోగ్య సమస్యను మీ డాక్టర్ గారితో చర్చించుటవలన సాధ్యమైనంత తొందరలో అనుసరనీయమైన చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించుకోగలుగుతారు.

సవరించిన తేది సెప్టెంబర్ 28, 2007