



AIDS InfoNet

www.aidsinfonet.org



Fact Sheet Number 558

மனச்சோர்வு மற்றும் எச்.ஐ.வி தொற்று DEPRESSION AND HIV

மனச்சோர்வு என்பது என்ன?

மனச்சோர்வு ஒரு மனநிலை குறைபாடு ஆகும். இது வருத்தம் அல்லது துயரத்தை போன்றதாகும். மனச்சோர்வு வருத்தம் அல்லது துயரத்தை போன்ற அதிக அளவிலான அதிகம் நீடிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

- தினசரி வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்கள்.
- மூளையில் வேதியியல் மாற்றம்.
- மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவு
- பல்வேறு உடலுறுப்புகளின் செயலிழப்பு.

மக்கள்தொகையில் 5 முதல் 10 சதவீத மக்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது. எனினும், ஹெச்ஐவி உள்ள 60 சதவீத மக்களுக்கு மனச்சோர்வு அதிகமாக உள்ளது. ஹெச்ஐவி உள்ள பெண்களுக்கு ஆண்களை விட மனச்சோர்வு 2 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

மனச்சோர்வு அடைந்து இருப்பது பலகீனமாக இருப்பதற்கான அறிகுறி இல்லை. இது நீங்கள் பைத்தியகாரத்தனமாக செல்வதாக அர்த்தமில்லை. “உங்களால் அதில் இருந்து உடனே மீண்டுவர இயலாது.” உங்களுக்கு ஹெச்ஐவி உடன் தொடர்பு உள்ளதால் மனச்சோர்வும் உண்டாகும் என நினைக்கவேண்டாம். ஹெச்ஐவி உள்ளதால் மனச்சோர்வு அடையவேண்டுமென நினைக்க வேண்டாம்.

மனச்சோர்வு முக்கியமானதா?

மனச்சோர்வு மக்கள் தங்கள் மருந்துகளை சரிவர எடுத்துக்

கொள்வதிலிருந்து தவறச் செய்து விடும். இது அதிக அபாயமான நடத்தை மற்றத்தால் ஹெச்ஐவி தொற்றுநோய் மற்றவர்களுக்கு பரவுவதற்கான வாய்ப்பை அதிக மடையச்செய்யும். மனச்சோர்வு சில செயலற்ற வைரஸ் தொற்றை செயல்பாடு உடையதாக மாற்றி விடும். மொத்தத்தில் மனச்சோர்வு ஹெச்ஐவி தொற்றுநோயை வேகமாக வளரச் செய்யும். அது மேலும் உங்கள் வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்கு தடையாக இருக்கும்.

மனச்சோர்வு அடிக்கடி கவனிப்பது தவறப்படுகிறது. மேலும் அதிக ஹெச்ஐவி வல்லுநர்கள் மனச்சோர்வை அடையாளம் கண்டுகொள்ள பயிற்சி பெறவில்லை. முற்றியஹெச்ஐவி அறிகுறிக்கு மனச்சோர்வுதான் காரணம் என்று தவறாக கருதப்படுகிறது.

மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் என்ன?

மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும். அதிகமான மருத்துவ ஆலோசகர்கள், நோயாளிகள் தாங்கள் பலவீனமாய் உணர்வதையும், அன்றாட வாழ்வில் விருப்பம் குறைவதையும் தெரிவித்தால் மனச்சோர்வுதான் என்று சந்தேகிக்கிறார்கள். இந்த

உணர்வுகள் 2வாரமோ அல்லது அதற்கு மேலோ நீடித்தால், மற்றும் நோயாளிகளுக்கு கேழே உள்ள சில அறிகுறிகள் தோன்றினால், பெரும்பாலும் மனச்சோர்வு அவர்களுக்கு உள்ளது.

- களைப்பு, மெதுவாக உணர்தல், மற்றும் சோம்பல்
- கவனக்குறைவு
- உடலுறவில் ஈடுபாடு குறைதல்
- தூங்குவதில் பிரச்சினை; சீக்கிரம் எழுந்திருப்பது அல்லது அதிக நேரம் தூங்குவது.
- குற்றமாக, மதிப்பற்று, நம்பிக்கையற்று உணர்தல்
- பசியின்மை, எடைகுறைதல்
- அதிகமாக சாப்பிடுவது

மனச்சோர்விற்கான காரணங்கள் என்ன?

ஹெச்ஐவிக்காக பயன்படுத்தும் சில மருந்துகள் மனச்சோர்வு ஏற்படுத்தும், அல்லது அதை தீவிரப்படுத்தும், குறிப்பாக எபாவைரன்ஸ்(சஸ்டிவா). நோய்களில் இரத்தசோகை மற்றும் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுத்தும் அறிகுறிகள் மனச்சோர்வு போல தோன்றும். பயன்படுத்தும் மருந்துகள், குறைந்த அளவு டெஸ்டோஸ்டிரோன், விட்டமின் பி12, அல்லது பி6 ம் இதற்கு காரணமாகலாம். யாரெல்லாம் ஹெச்ஐவி மற்றும் ஹெபடைடிஸால்

பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறார்களோ, அவர்கள் மிகவும் மனச்சோர்வடைவார்கள். (பார்க்க பேக்ட் கூடிட் 506) குறிப்பாக அவர்களுக்கு இண்டெர்பெரான் சிகிச்சை அளிப்பது. மற்ற அபாயத்திற்கான காரணிகள்;

- பெண்ணாக இருப்பது
- தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது பரம்பரையில் மனநோய் இருப்பது, மதுபானம் அல்லது அது சார்ந்தவற்றை பயன்படுத்துவது
- சமுதாயத்தில் போதிய ஆதரவு இல்லாமல் இருப்பது.
- மற்றவர்களிடம் ஹெச்ஐவி இருப்பதை சொல்லாமல் இருப்பது
- சிகிச்சை தோல்வி அடைவது (ஹெச்ஐவி அல்லது மற்ற நோய்)

மனச்சோர்விற்கான சிகிச்சை

மனச்சோர்விடக்கு வாழ்க்கை முறையை மாற்றி, மாற்று சிகிச்சை அளித்து, மற்றும்/ அல்லது மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மனச்சோர்வுக்கான அதிகமான மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சைகள், உங்கள் ஹெச்ஐவிக்கான மருத்துவ சிகிச்சையை தடுக்கும். தனி சிகிச்சை அல்லது கூட்டாக சேர்ந்த சிகிச்சை இதில் உங்களுக்கு எது மிகவும் பொருந்துமோ அதை தேர்வு செய்து உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர் உதவி செய்வார். நாம் சுயமாக மதுபானம், அல்லது பொழுதுபோக்கிற்கான மருந்துகள் முதலியவற்றை எடுத்துக்கொள்ள கூடாது, ஏனெனில் அது மனச்சோர்வை அதிகரித்து மற்றும் கூடுதலான பிரச்சினைகளை உண்டாக்கும்.

வாழ்க்கை முறையில் மாறுதல்கள் சில மக்களுக்கு மனச்சோர்விடக்கு முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அவற்றில் அடங்குபவை:

- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி
- சூரியஒளி அதிகமாக படும்படி செய்தல்
- மன அழுத்தத்தை முறைப்படுத்துவது
- மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது
- தூங்கும் பழக்கத்தை மேம்படுத்துவது

மாற்று சிகிச்சைகள்

சில மக்களுக்கு மசாஜ்(உடம்பை தடவி செய்யும் சிகிச்சை), அக்யூபஞ்சர்(சீனமருத்துவம்), அல்லது உடற்பயிற்சி நல்ல முடிவை அளிக்கிறது. செயிண்ட் ஜான்ஸ் வோர்ட் முழுவதுமாக மனச்சோர்விற்கான சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இருந்தபோதிலும், அது சில ஹெச்ஐவிக்கான மருந்துகளை தடை செய்கிறது. பேக்ட் கூடிட் 729ல் செயிண்ட் ஜான்ஸ் வோர்ட்டை பற்றி அறியலாம். நீங்கள் உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரிடம் கண்டிப்பாக நீங்கள் செயிண்ட் ஜான்ஸ் வோர்ட் எடுத்துக் கொள்வதை கூற வேண்டும். வாலேரியன் அல்லது மெலடோனின் உங்கள் தூக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உங்களுக்கு குறைவான தூக்கம் இருந்தால் அதை ஈடு செய்ய விட்டமின் பி6 அல்லது பி12 உதவி செய்யும்.

ஆண்டிடிப்ரெசெண்ட்ஸ்

சில மக்களின் மனச்சோர்வு மருந்துகளுக்கு நன்றாக கட்டுப்படும். மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் ஏஆர்வி கூட்டு மருந்துகளுடன் நன்றாக சேர்ந்து செயல்படும். இந்த மருந்துகள் ஹெச்ஐவி பற்றி நன்கு அறிந்த மருத்துவர்களின்

மேற்பார்வையில் தான் வழங்கப்பட வேண்டும். புரதநொதிப்பினை தடுக்கும் மருந்துகள் மனச்சோர்வு நீக்கியாக உதவுகின்றன.

மிகவும் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் மனச்சோர்வு நீக்கிகள் செலக்டிவ் செரொடொனின் ரொப்டெக் இன்ஹிபிடர்ஸ், எஸ்எஸ்ஆர்ஐ'ஸ் எனப்படும். இந்த மருந்துகளால், செக்ஸ் ஈடுபாட்டில் குறைவு மற்றும் குறை, பசியின்மை, தலைவலி, தூக்கமின்மை, சோர்வு, வயிற்றுக்கோளாறு, வயிற்றப்போக்கு, ஓய்வில்லாது இருப்பது அல்லது பதற்றம் ஏற்படும். டிரைசைகிளிக்ஸ் எஸ்எஸ்ஆர்ஐவிட பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். டிரைசைகிளிக்ஸ் உபயோகப்படுத்துவதால் மயக்கம், மலச்சிக்கல் மற்றும் இதயத்துடிப்பை தாறுமாறாக அதிகரித்தல் ஏற்படும். அன்மைய ஒரு ஆய்வின்படி, டிரைஹெட்ரோஎபியண்ட் ரோஸிட்ரோன் (டிரைஹெட்ரோ) ஹெச்ஐவி நோயாளிகளிடம் மனச்சோர்வினை குறைப்பதாக தெரிவிக்கிறது.

சுருக்கமாகக் கூறினால்,

மனச்சோர்வு மிகவும் பொதுவாக ஹெச்ஐவி உள்ள மக்களுக்கு காணப்படும். சிகிச்சை அளிக்கப்படாத மனச்சோர்வு மருந்துகளை சரிவர எடுத்துக் கொள்ளாமல் வாழ்க்கையின் தன்மையை தரமற்றதாக மாற்றி விடும்.

மனச்சோர்வு என்பது ஒரு “ முழு உடல்” சம்பந்தமான பிரச்சனை அது உடல்நலம், நினைவாற்றல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தையை பாதிக்கும். நோயாளிகள் விரைவில் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் நல்ல உண்மையான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முடியும்.