

Серия статей, написанных
специалистами в области
болезней печени

Психическое здоровье: ВГС и депрессия

Люсинда Портер,
Дипломированная Медсестра

Жизнь с хроническим заболеванием представляет много трудностей. Никто из нас обычно не задумывается, что может тяжело заболеть, поэтому, " правило, оказывается " , " это случается. Депрессия может сопровождать любые хронические заболевания, включая гепатит С (инфекция ВГС), и сильно " сложнить жизнь пациентов. Наиболее тяжёлыми моментами, когда депрессия может достигнуть любого, являются периоды:

- "Когда впервые поставлен диагноз
- "Во время лечения
- "После неудачного курса лечения
- При оценке стиля жизни и своих сексуальных возможностей
- При наличии таких симптомов ВГС, "фатиг и расстройства сна

Е"При попытках справиться с прогрессирующим гепатитом

- Когда человек сталкивается лицом к лицу со смертью

Важное замечание: Если у вас возникают мысли о самоубийстве или причинении вреда себе или другим, немедленно обращайтесь к профессионалу.

Диагноз

Любой медицинский диагноз может оказаться потрясением. Такой диагноз, как гепатит С, может вызвать целый ряд отрицательных эмоций. Если вы чувствовали себя неплохо перед тем, как узнали свой диагноз, он может быть особенно шокирующим. Вы начинаете мучаться вопросами типа, «Что всё это значит?», «Я умираю от гепатита С?», «Что будет с моей семьёй?», «Заразно ли это? Если да, то насколько?» При такой ситуации очень важно получить точную информацию. Научитесь отделять правду от мифов и запаситесь терпением. Со временем вы получите ответы на все вопросы. Однако, период непосредственно после первичной постановки диагноза может быть очень эмоционально напряженным и сбивающим с толку.

Лечение ВГС и депрессия

В настоящее время хроническую инфекцию ВГС лечат интерфероном"в"сочетании"с рибавирином." " предписывается форма интерферона – пегинтерферон (Пегасис и ПегИнтрон). Инъекции пегинтерферона производятся пациентом самостоятельно один раз в неделю.

Пациенты, лечащиеся пегинтерфероном - в сочетании с рибавирином или без него - как правило, жалуются на депрессию. Если вы планируете начать лечение, обязательно скажите своему врачу, были ли у вас ранее периоды депрессии или психические заболевания. Особенно важно сообщить о случаях тяжелой депрессии, госпитализации по поводу психических заболеваний или попыток самоубийства, поскольку **интерферон может усугубить жизнеугрожающие нейро-психиатрические расстройства.**

Иногда лечение антидепрессантами может проводиться одновременно с лечением гепатита (см. страничку Медикаментозное лечение депрессии). Многие пациенты утверждают, что приём антидепрессантов при лечении гепатита С намного повысил качество их жизни. Некоторые даже начинают лечение депрессии до начала инъекций интерферона, если они чувствуют в этом потребность. Обсудите со своим доктором, как лучше поступить в вашем случае.

Неблагоприятный результат лечения

Лечение ВГС может быть очень нелёгким. Обычно пациенты начинают лечение с надеждой и уверенностью, что результат будет положительным. Если этого не происходит, пациент может быть разочарован, подавлен и угнетён. Такая реакция является нормальной в подобных ситуациях. Чувства могут быть различными, и некоторые люди могут испытывать целый ряд отрицательных эмоций. Те, кто только что закончил приём лекарства, особенно сильно подвержены риску депрессии. Дайте себе время на то, чтобы результаты приёма лекарств прошли. Длительная депрессия или депрессия, мешающая нормальной жизни, может потребовать медицинского вмешательства, например, психотерапии или лечения антидепрессантами.

Стиль жизни и секс

Наличие ВГС в организме вызывает беспокойство из-за потенциальной возможности заразить других. Большинство из нас способны выдержать практически всё, что угодно, но мысль о том, что мы можем заразить ещё кого-то, может оказаться тяжёлым эмоциональным бременем. Результатом этого может стать самоизоляция, которая, в свою очередь, отрицательно влияет на социальные и сексуальные потребности человека и приводит к депрессии.

Чтобы этого избежать, очень важно понять, как передается ВГС. Этот вирус переносится кровью. Он не передаётся при повседневном контакте. Возможно, придётся изменить что-то в своём сексуальном или социальном поведении, но, в целом, наличие ВГС не должно мешать полноценной половой или социальной жизни.

По поводу информации о передаче вируса гепатита С, обратитесь к сайту www.hcvadvocate.org.

Симптомы ВГС

У некоторых пациентов симптомы гепатита выражены сильнее, чем у других. Эти симптомы могут включать хроническую усталость, боли в различных частях тела и другие проблемы. Справляться с постоянным физическим недомоганием очень тяжело. У некоторых возникают проблемы со сном, что ведёт за собой депрессию. Поговорите со своим врачом, если у вас имеются симптомы, влияющие на качество жизни.

Прогрессирующий ВГС

На более продвинутой стадии ВГС естественна серьёзная обеспокоенность своим здоровьем. При

этом, проблемы могут касаться как физического состояния, так и душевного. Депрессия может быть вызвана прогрессирующим ВГС. Тем, кто страдает хроническим заболеванием, рекомендуется научиться справляться с ним на ранних стадиях болезни. Эти методы пригодятся вам в течение всей жизни.

Лицом к лицу со смертью

Большинство людей, инфицированных ВГС, умрут с ним, а не от него. Однако никто, даже те, у кого нет ВГС, не может уйти из жизни живым. Иногда возникшие проблемы со здоровьем напоминают о неизбежности смерти. Мысли о смерти и страх смерти являются нормальной и часто встречающейся реакцией на серьёзную болезнь. Очень важно разобраться в этих мыслях, чтобы они не превратились в навязчивые и не привели к депрессии. Даже наиболее глубокие страхи можно облегчить фактами.

Ниже приводятся некоторые советы о том, что полезно делать при изменении состояния здоровья к худшему и/или при мыслях о смерти:

- **Говорите о своих тревогах:** Поговорите с кем-нибудь о том, что вас беспокоит. Иногда сам факт произнесения вслух того, что вас мучает, может принести облегчение.

- **Получите факты:** Поговорите с доктором о вашей ситуации. Старайтесь задавать конкретные вопросы. «Каковы мои шансы умереть от этой болезни?»; «Сколько мне осталось?»; «Стоит ли беспокоиться о том, что у меня проблемы с памятью?». Ваш врач может не знать ответов на все вопросы, но должен отнестись к ним серьёзно. У вас есть право быть выслушанным и чувствовать себя при этом комфортно.

- **Сравните свои ощущения:** Ключевым моментом здесь является общение с людьми, не болеющими гепатитом С. Выберите людей, близких вам по возрасту и стилю жизни. Спросите, как они себя чувствуют. Вы будете удивлены, что многие люди вашего возраста тоже чувствуют усталость, боли и имеют проблемы с памятью.

- **Заручитесь поддержкой:** Поговорите с другими больными гепатитом С. Эти люди, как правило, имеют много проблем со здоровьем. Многие научились жить с этим заболеванием. Они знают хороших и плохих докторов. Они могут порекомендовать литературу

и интернет-сайты. Лучше всего, посетите группу поддержки, где вам не нужно будет держаться и не показывать своих страхов.

• **Контролируйте то, что в ваших силах:** Вирус гепатита С поселился в вашей печени независимо от того, хотели вы этого или нет. Вы не имеете контроля над этим, однако в ваших силах контролировать, например, потребление алкоголя. Алкоголь и ВГС несовместимы. Посмотрите внимательно на свой стиль жизни. Курение, езда без ремня безопасности, употребление наркотиков? Физические упражнения, здоровая диета? Это всё в ваших силах. Одно предупреждение: постоянные перемены требуют времени. Успех наиболее вероятен, если вы внимательно относитесь к себе и стараетесь не отступать от намеченной цели.

• **Ощущение несчастья:** Это чувство часто сопровождает хронические заболевания. Иногда нужно просто пережить это состояние и двигаться дальше.

• **Живите пока вы живы:** Сконцентрируйтесь на настоящем, а не на будущем. Пока вы дышите – вы живы. Как вы собираетесь провести сегодняшний день и всю оставшуюся жизнь?

Мы надеемся, что эта информация даст вам оружие в борьбе с депрессией. Жизнь, действительно, коротка. Слишком коротка, чтобы делить её с депрессией. Тем более, что в ваших силах сделать многое, чтобы этого не допустить.

Предупреждение: Диагноз и лечение психических и других медицинских расстройств требует специально обученного профессионала. Информация, содержащаяся в этой статье, дана только для общеобразовательных целей. Ею НЕ СЛЕДУЕТ подменять профессиональный диагноз и лечение любых психических заболеваний. Пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом, если информация, которую вы здесь почерпнули, навела вас на мысль, что вы или кто-то из ваших близких может иметь психическое или любое другое заболевание.

В этой страничке с разрешения авторов приведены отрывки из статьи дипломированной медсестры Люсинды Портер и Эрика Дъеперинка

«Как справляться с депрессией и гепатитом С», помещённой на сайте Проекта Поддержки Больных Гепатитом С.

Ниже перечислены только некоторые публикации, которые можно найти на этом сайте:

- Ежемесячная газета
- Образовательные материалы на английском, китайском, французском, немецком, корейском, сомали, испанском, тагалог и вьетнамском языках
- Обзор журнала Гепатит
- Еженедельный обзор новостей
- Информация о гепатите В
- Информация совместной инфекции ВГС/ВИЧ
- Как найти врача (только для США)
- Контактная информация групп поддержки в США, Канаде, и других странах
- Ссылки на сайты клинических испытаний
- Ссылки на другие полезные организации
- Серия статей "Странички фактической информации" на английском, французском и испанском языках
- "Простые С-факты" (основные понятия)

Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, вы можете получить на сайте www.hcvadvocate.org.

• Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

**Исполнительный Директор
и Главный Редактор HCSP
Publications**

Алан Францискус

Дизайнер
Пола Фенер

Перевод:
Ирина Гаврилова

Производство
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2010 • Перепечатка разрешается и поощряется со ссылкой на Проект.