

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Как справляться с побочными явлениями:

# Депрессия

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

*В клинических испытаниях  
антивирусного препарата  
пегинтерферон с рибавирином, от 20%  
до 30% пациентов сообщали о депрессии.  
Некоторые специалисты считают, что  
на самом деле эта доля значительно  
выше. При этом депрессия может быть  
от лёгкой до крайне тяжёлой. От 1% до  
2 % пациентов, проходивших клинические  
испытания, сообщали о суицидальных  
мыслях или попытках суицида; 2%  
полностью отказались от лечения из-за  
депрессии.*

Национальный Институт Здоровья считает, что успешное лечение гепатита С зависит от возможности пациента принимать максимальную дозу антивирусного препарата в течение определённого периода времени. Побочные эффекты, ухудшающие качество жизни, могут помешать этому, поэтому так важно научиться справляться с ними как можно раньше и эффективней.

Планируя лечение, сообщите своему врачу о случаях депрессии и других психических

заболеваний у Вас или в Вашей семье. Врачу особенно важно знать о случаях тяжёлой депрессии, госпитализации по поводу депрессии и попытках суицида.

**Важно: Интерферон может вызвать или усугубить жизнеугрожающие нейropsychические нарушения.**

### **Принимать или не принимать антидепрессанты?**

Некоторые антидепрессанты можно использовать параллельно с антивирусными препаратами. Многие пациенты сообщали, что приём антидепрессантов в значительной степени улучшил качество жизни при прохождении антивирусного лечения. Депрессия развивается постепенно. Зачастую пациенты замечают появление признаков депрессии только на 4 –12 неделю лечения, или даже позже. Кроме того, чтобы почувствовать полный эффект от приёма антидепрессантов, требуется от 6 до 8 недель. Поэтому следует подумать о возможности приёма антидепрессантов до начала антивирусного лечения. Поскольку приём антидепрессантов может облегчить другие состояния, например, хроническую усталость или бессонницу, некоторые врачи считают такой подход необходимым. Обсудите с врачом Вашу ситуацию.

### **Симптомы депрессии**

Симптомы депрессии, вызванной антивирусным лечением, подобны симптомам обычной депрессии: грусть, подавленное состояние, хроническая усталость, раздражительность, перепады настроения, апатия, ощущение пустоты, невозможность сконцентрироваться, изменение аппетита, мысли о причинении себе вреда и мысли о самоубийстве. Пациенты, страдавшие депрессией ранее, при медикаментозной депрессии могут испытывать симптомы, отличные от тех, которые они испытывали прежде. Например, если ранее при депрессии они ощущали замкнутость, то при антивирусном лечении они могут испытывать раздражение и гнев.

**Крайне важно: если у вас появились мысли о самоубийстве или о причинении вреда себе или другим – немедленно обращайтесь за профессиональной психиатрической помощью.**

#### Помощь при депрессии

Если Вы заметили хроническую усталость, перемену настроения, раздражительность, отсутствие радости от жизни, или другие признаки депрессии, поговорите с врачом. Антидепрессанты, как правило, успешно лечат депрессию. Не ожидайте немедленных результатов. Некоторые замечают улучшение через неделю или две, однако, как правило, нужно принимать антидепрессанты от 6 до 8 недель для достижения полного эффекта.

Прекращение приёма антидепрессантов нужно делать постепенно. Некоторые пациенты чувствуют необходимость приёма антидепрессантов ещё месяц или более после окончания антивирусного лечения.

***Важно: Не прекращайте приём антидепрессантов, не посоветовавшись с врачом!***

#### *Побочные эффекты лечения антидепрессантами*

Существует множество типов антидепрессантов. Побочные эффекты приёма антидепрессантов, как правило, слабые и легко переносятся. Однако, если Вы заметили какие-то необычные симптомы, или симптомы, влияющие на вашу повседневную жизнь, немедленно сообщите о них врачу. Обычные побочные эффекты включают: сонливость, головные боли, тошноту, возбуждение или пугливость, сексуальные проблемы. Иногда эти побочные явления могут иметь и положительную сторону, например, при бессоннице, поскольку антидепрессанты оказывают лёгкое седативное действие.

***Важно: Избегайте алкоголя, так как он может усугублять депрессивное состояние, а также взаимодействовать с антидепрессантами и снижать их эффективность.***

Любые лекарства могут вызвать аллергическую реакцию. Ваш врач должен знать о всех веществах, вызывающих у Вас аллергию. Антидепрессанты могут взаимодействовать с некоторыми лекарствами. Сообщите врачу обо всех препаратах и лекарствах, которые Вы принимаете (даже о тех, которые отпускаются без рецепта), наркотиках, лекарственных растениях, поскольку они могут повлиять на ход лечения антидепрессантами. И, наконец, обязательно сообщите своему врачу обо всех необычных симптомах или об ухудшении состояния.

#### Самопомощь

Дух и тело неотрывны друг от друга. Тело влияет на состояние духа, и наоборот. Стресс может ослабить иммунную систему, тем самым снижая сопротивляемость организма болезням. Ощущение нездоровья приводит к хронической усталости и усиливает депрессию. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, необходим комплексный подход, включающий как тело, так и дух. Существует целый ряд способов помочь самому себе. Приведенные ниже рекомендации ни в коем случае не заменяют квалифицированную медицинскую помощь; они скорее предназначены для улучшения качества жизни в период лечения гепатита С.

#### Поддержка:

Ищите группы поддержки, либо для больных гепатитом, либо для страдающих депрессией. Избегайте изоляции.

#### Борьба со стрессом:

Существует множество способов борьбы со стрессом: йога, медитация, специальные курсы борьбы со стрессом. Некоторые работодатели, медицинские страховые компании в США, и некоторые другие службы предлагают курсы обучения борьбе со стрессом.

#### Упражнения:

Постарайтесь быть физически активными каждый день. Даже если Вам не хочется заниматься физическими упражнениями, постарайтесь найти способ двигаться. Ходьба,

танцы, работа в саду могут быть приятны и, в то же время, оказывать лечебное воздействие.

### **Сон**

Вам необходим 8-ми часовый ночной сон. Поговорите со своим врачом, если Вы страдаете от бессонницы или других нарушений сна.

### **Злоупотребление алкоголем и наркотиками**

Алкоголь, никотин, избыток кофеина и уличные наркотики могут усилить депрессию или патологическое состояние тревоги. Алкоголь является депрессантом, он не совместим с лечением ВГС. Никотин и кофеин являются стимулянтами и могут усилить состояние беспокойства.

### **Питание**

Питайтесь нежирной пищей, содержащей высокое количество клетчатки.

Диета должна быть разнообразной и содержать фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.

### **Баланс между работой и отдыхом**

Запланируйте для себя ежедневные периоды отдыха. Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы на отдых, планируйте заранее и поручайте часть работы другим.

### **Тренируйте положительное мышление**

Прислушивайтесь к своим мыслям. Постарайтесь заменить негативные мысли надеждой и уверенностью в своих силах. Тренируйте положительное мышление, даже если Вы не верите в успех. Со временем, положительное мышление может стать привычным и поможет улучшить многие аспекты Вашей жизни.

### **Смех и развлечения**

Выберите хотя бы одно приятное занятие и найдите время, чтобы заниматься им как можно чаще. Смех – не панацея, но он действует.

Помните, что лечение гепатита С – явление временное. Оно закончится, и с ним исчезнут побочные явления. Будьте терпеливы, ищите

поддержку и старайтесь вести простой образ жизни. Независимо от окончательного лабораторного анализа, у вас есть право гордиться тем, что Вы прошли этот нелёгкий процесс. Вы сделали всё от Вас зависящее, и этого достаточно для того, чтобы чувствовать себя победителем.

### ***Дополнительные источники информации:***

*Психическое Здоровье*

*Американская Ассоциация Суицидологии  
Mental Health*

*American Association of Suicidology*

*www.suicidology.org*

*4201 Connecticut Ave., NW Suite 408*

*Washington, DC 20008*

*(202) 237-2280*

*Канадская Служба Психического Здоровья*

*Canadian Mental Health Services*

*www.cmha.ab.ca*

*328 Capital Place*

*9707-110 Street NW*

*EDMONTON, Alberta T5K 2L9*

*(780) 482-6576*

*Центр Предотвращения Суицида (Канада)*

*Centre for Suicide Prevention (Canada)*

*Suite 320, 1202 Centre Street S.E.*

*Calgary, AB T2G 5A5*

*(403) 245-3900*

*www.suicideinfo.ca*

*Объединение Поддержки Для Страдающих*

*Депрессией и Биполярным Расстройством*

*Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)*

*www.dbsalliance.org*

*730 N. Franklin Street, Suite 501*

*Chicago, Illinois 60610-7224*

*(800) 826-3632*

*Центр Депрессии Доктора Ивана*

*Dr. Ivan's Depression Central*

*www.psycom.net/depression.central.html*

Национальная Ассоциация для Поддержки  
Психических Больных  
National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)  
www.nami.org  
Colonial Place Three 2107 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22201  
(800) 950-NAMI (6264)

Национальный Фонд Борьбы с Депрессивными  
Болезнями  
National Foundation for Depressive Illness, Inc.  
www.depression.org  
P.O. Box 2257  
New York, NY 10116  
(800) 239-1265

Национальный Институт Психического  
Здоровья  
National Institute of Mental Health  
www.nimh.nih.gov  
Information Resources and Inquiries Branch  
6001 Executive Boulevard Room 8184, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-966  
(301) 443-4513

*Предупреждение: Диагноз и лечение психиатрических 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.*

## Прочитайте другие Странички фактической информации этой серии:

- Воспаления рта
- Выпадение волос
- Гемолитическая анемия
- Гигиена рта
- Головные боли
- Депрессия
- Депрессия: информация для родственников и друзей
- Диарея
- Кожная реакция в местах инъекций лекарств
- Кожные раздражения
- Нейтропения
- Положительный настрой
- Потеря веса.
- Тошнота
- Тревога, мания и депрессия
- Тревога, мания и депрессия

**Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте [www.hcvadvocate.org](http://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 • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.