



# Những quan tâm về sức khỏe

## HIV và Trầm Cảm

tháng Sáu 2006

### Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là trạng thái gây nguy hiểm, ảnh hưởng đến những gì bạn nghĩ, cảm giác và khả năng sống hàng ngày. Triệu chứng gồm cảm thấy buồn, khó ngủ, không tập trung, trục trặc sinh dục, cấu gât, mệt mỏi và thiếu nghị lực. Khoảng 5% đến 10% dân số bị trầm cảm. Nghiên cứu cho thấy khoảng 60% người bị nhiễm HIV có các dạng trầm cảm.

### Cái gì gây ra trầm cảm?

Trầm cảm là do các hoạt động bất thường của não, được tạo ra bởi một loại các yếu tố như:

- Yếu tố di truyền ảnh hưởng đến sự phân bố hóa chất trong não
- Căng thẳng tinh thần và khủng hoảng trong đời sống
- Bị nhiều áp lực của các thành kiến và phân biệt đối xử
- Phản ứng phụ của thuốc, kể cả thuốc chống HIV, đặc biệt là thuốc efavirenz (Sustiva)
- Tình trạng bệnh hạn như thiếu máu, tuyến giáp suy yếu, kích thích tố hay sinh tố suy giảm
- Nghiện ngập các chất gây nghiện

Ngoài ra các yếu tố khác cũng gia tăng nguy cơ bị trầm cảm:

- Là phụ nữ
- Sức khỏe yếu kém
- Có tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị bệnh tâm thần, nghiện rượu hoặc các chất gây nghiện
- Bị ảnh hưởng cùng lúc với HIV và viêm gan B hay C, nhất là uống thuốc interferon
- Thiếu hỗ trợ từ xã hội
- Điều trị sai

### Triệu chứng và dấu hiệu của trầm cảm?

Triệu chứng của trầm cảm khác nhau ở nhiều người và tùy vào quan niệm. Nói chung có thể xem là trầm cảm nếu một người có năm hay nhiều hơn những triệu chứng dưới đây hơn hai tuần

- Buồn, chán suốt ngày
- Không hứng thú với hầu hết các sinh hoạt
- Thay đổi trọng lượng hoặc khẩu vị
- Mất ngủ hoặc ngủ li bì
- Mệt mỏi và đuối sức
- Trục trặc sinh dục
- Chậm chạp, mệt mỏi
- Không tập trung, không suy nghĩ rõ ràng và quyết đoán được vấn đề
- Cảm thấy tội lỗi, không xứng đáng và vô vọng
- Có ý nghĩ về sự chết và tự tử



Nếu bạn có những triệu chứng này, thảo luận với bác sĩ và nhân viên xã hội càng sớm càng tốt. Họ sẽ giúp bạn đối phó.

### **Trầm cảm ảnh hưởng đến cuộc sống của người có HIV/AIDS như thế nào?**

Bên cạnh những triệu chứng ảnh hưởng đến giá trị của cuộc sống, trầm cảm còn liên quan đến những vấn đề sau đây đối với những người có HIV/AIDS

- Bệnh nặng thêm và T-cell bị tụt giảm
- Các trở ngại gia tăng cùng với sự theo đuổi điều trị nhưng điều trị không như ý
- Gia tăng tình trạng không áp dụng an toàn tính dục cũng như không an toàn khi sử dụng chất gây nghiện
- Lượng người chết nhiều hơn và tuổi thọ ngắn hơn
- Trầm cảm còn là kết quả tiềm tàng của rượu và chất gây nghiện, nơi ăn chôn ở, việc làm và tình cảm.

### **Điều trị trầm cảm ra sao?**

Điều trị trầm cảm gồm thuốc, trị liệu tâm lý tư vấn, hỗ trợ xã hội và cách sống thay đổi. Những phương pháp này thường được áp dụng trực tiếp vào thể chất, tinh thần, quan hệ xã hội là những yếu tố tạo nên trầm cảm.

### **Thuốc điều trị**

Có những dạng trầm cảm nếu dùng thuốc sẽ rất có kết quả. Thuốc chống trầm cảm cân bằng các hóa chất trong não ảnh hưởng đến tinh thần như serotonin và norepinephrine. Nhóm thuốc phổ biến nhất chống trầm cảm gọi là Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs). Các loại thuốc trong nhóm này gồm fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), fluvoxamine (Luvox), sertraline (Zoloft) và citalopram (Celexa). Phản ứng phụ của các loại thuốc này là giảm hoạt động tình dục, nhức đầu, mất ngủ, mệt mỏi, đau dạ dày, tiêu chảy, bồn chồn hay lo sợ. Một loại thuốc cũng hay sử dụng để chống trầm cảm là venlafaxine (Effexor), loại thuốc này ảnh hưởng đến chất serotonin và norepinephrine trong não. Phản ứng phụ hay gặp khi sử dụng Effexor là đau dạ dày, nhức đầu, mất ngủ và lo sợ.

Những loại thuốc chống trầm cảm khác cũng thông dụng gồm tricyclic chống trầm cảm như amitriptyline (Elavil) và nortriptyline (Aventyl); các thuốc bổ xung như dược thảo của St. John, chất kích thích như Ritalin. Tuy nhiên những phương pháp trị liệu này có thể xúc tác với thuốc trị HIV và những điều kiện khác. Ritonavir (trong Norvir hay Kaletra) và indinavir (Crixivan) sẽ phản ứng mạnh với hầu hết các thuốc chống trầm cảm.

### **Tâm lý trị liệu**

Hai phương pháp thường được áp dụng cho trầm cảm là tâm lý trị liệu về hành vi và giao thiệp

- Tâm lý trị liệu về hành vi có giới hạn trong thời gian trị liệu, giúp một người có thể tự lượng định suy nghĩ và niềm tin, đồng thời nhìn sự việc tích cực hơn. Tâm lý trị liệu dạng này còn giúp người bị trầm cảm thay đổi hoạt động từ đó thay đổi cuộc sống có ý nghĩa hơn.
- Tư vấn về giao thiệp kéo dài dưới 16 tuần, tập trung vào một trong bốn lãnh vực gây ra trầm cảm gồm an ủi về những mất mát người thân, thay đổi trong cuộc sống, mâu thuẫn, thiếu hỗ trợ trong xã hội từ người thân. Tư vấn tập trung giúp vượt qua và xây dựng lại quan hệ với người thân.



Hai loại tâm lý trị liệu này cho thấy có kết quả với những người bị trầm cảm. Cũng có những dạng tâm lý trị liệu khác. Người bị trầm cảm nên gặp nhân viên y tế để được biết hình thức nào hữu hiệu cho từng hoàn cảnh.

## Tư Vấn

Tư vấn hỗ trợ tinh thần và tập trung vào những hướng giải quyết tốt đẹp cho người bị trầm cảm. Tư vấn có thể được cung cấp từ người cùng hoàn cảnh, nhiễm HIV hoặc từ chuyên viên tư vấn hay phối trí viên cộng đồng. Vai trò của tư vấn viên là giúp đỡ thân chủ tìm ra giải pháp và hành động.

## Hỗ trợ xã hội và thay đổi cách sống

Những yếu tố xã hội và cách sống có thể giúp giảm trầm cảm gồm:

- hỗ trợ xã hội và tinh thần
- ổn định nhà ở
- ổn định thu nhập
- dinh dưỡng tốt
- khả năng đối phó với căng thẳng
- tập thể dục thường xuyên
- nghỉ ngơi và ngủ điều độ

**Copyright @ACAS 2001 & 2006.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.