

(s. ASPEKTE 10 „Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten“).

Besondere Vorsicht ist bei pflanzlichen, rezeptfreien Medikamenten geboten, die Johanniskraut

enthalten. Viele Leuten nehmen diese bei depressiven Verstimmungen ein, ohne zu wissen, dass Johanniskraut die Wirkung mancher antiretroviraler Medikamente herabsetzen kann (s. ASPEKTE 20 „Antiretrovirale Medikamente“).

Welche Auswirkungen kann der Konsum von Alkohol und Drogen haben?

Depressionen verleiten manche Menschen dazu, zu Alkohol oder Drogen zu greifen. Bewusstseinsverändernden Substanzen können jedoch – abgesehen von anderen schädlichen Wirkungen – zu einer Verstärkung der Depression führen oder einen neuen Schub auslösen. Die Stoffe, die in Ecstasy enthalten

sind, wirken z.B. im Gehirn auf den selben chemischen Botenstoff wie Antidepressiva. Es bestehen daher begründete Befürchtungen, dass häufiger Gebrauch von Ecstasy negative Auswirkungen auf die Psyche hat und so zu Depressionen und Angststörungen führen kann.

Was kann bei leichteren Formen depressiver Verstimmungen auch helfen?

Expert/innen haben herausgefunden, dass schon ein kurzer Spaziergang, ebenso wie Walking oder Laufen, möglichst bei Sonnen-

schein, die Stimmung verbessern kann. Es werden dabei Endorphine (= natürliche „Glücksstoffe“) im Gehirn freigesetzt.

Dieser Folder ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin

Kontakte

Steirische AIDS-Hilfe
AIDSHILFE OBERÖSTERREICH
AIDS-Hilfe Tirol
aidshilfe Kärnten
Aidshilfe Salzburg
AIDS-Hilfe Vorarlberg
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50
Tel: 0732/21 70
Tel: 0512/56 36 21
Tel: 0463/55 128
Tel: 0662/88 14 88
Tel: 05574/46 5 26
Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs: <http://www.aidshilfen.at>
Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2004
Text: Dr. Sigrid Ofner
Gestaltung: PK_P

ASPEKTE
ASPEKTE

ASPEKTE

HIV & Depression

Die AIDS-Hilfen
Österreichs



ASPEKTE

HIV & Depression

Was versteht man unter einer Depression?

Eine Depression ist eine Störung des Gefühls- bzw. Gemütslebens. Aufgrund von Schwere, Auslöser und Verlauf werden verschiedene Arten der Depression unterschieden. Die für Depressionen bezeichnenden Symptome, wie z.B. Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit,

Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Minderwertigkeitsgefühle, Hoffnungslosigkeit, Angstzustände, Schlaf- und Appetitstörungen, Potenzstörungen, Kopfschmerzen etc., kommen in unterschiedlichen Kombinationen vor. Depressionen treten bei Menschen aller sozialen Schichten, Kulturen und Nationalitäten auf.

Wodurch kommt es zu Depressionen?

Depressionen können durch eine Erkrankung, eine Hormonstörung oder einen bestimmten Vorfall ausgelöst werden.

Im Rahmen der HIV-Infektion sind Depressionen das häufigste neuropsychiatrische Problem. Einerseits kann das HI-Virus selbst sowie etliche opportunistische Infektionen (s. ASPEKTE 21 „Opportunistische Infektionen“) den Stoffwechsel im Gehirn beeinflussen und dadurch Symptome einer Depression auslösen, andererseits können die Auswirkungen der HIV-Infektion auf das soziale und seelische Leben verständlicherweise Depressionen fördern. Nicht zuletzt können Depressionen auch als

Nebenwirkungen von Medikamenten auftreten. Unter den antiretroviralen Medikamenten (s. ASPEKTE 20 „Antiretrovirale Medikamente“) kann dies bei Stocrin®, (Efavirenz) der Fall sein. Leiden Sie unter einer Depression, die gleichzeitig mit dem Beginn Ihrer Stocrin®-Einnahme aufgetreten ist, sollten Sie mit Ihrem/r HIV-Behandler/in überlegen, dieses Medikament gegen ein anderes auszutauschen.

Depressionen können unterschiedlich lange dauern und verschieden schwer verlaufen. Durch eine Behandlung kann ihr Verlauf verkürzt und erleichtert werden.

Wie werden Depressionen behandelt?

Im optimalen Fall erfolgt die Behandlung der Depression auf zweifachem Weg, nämlich einerseits medikamentös und andererseits mittels Psychotherapie.

Gerade wenn Sie depressiv sind, ist es wichtig, jemanden zu haben, der zuhört, wenn Sie über Gefühle und Sorgen reden möchten. Neben Partner/innen, Freund/innen und Familienmitgliedern, deren Verständnis natürlich auch sehr hilfreich sein kann, ist unbedingt zu professioneller

Unterstützung durch eine/n Psychotherapeuten/in, eine/n Psychologin/en oder eine/n Lebensberater/in zu raten. Eine Depression ist eine schwere Erkrankung, die durch Fachleute behandelt werden muss. Darüber hinaus kann das Gespräch mit anderen Betroffenen, z.B. im Rahmen von Selbsthilfegruppen, ebenfalls gut tun.

Medikamente, die gegen Depressionen eingenommen werden, heißen Antidepressiva.

Sie beeinflussen die chemischen Botenstoffe im Gehirn (= Neurotransmitter, z.B. Serotonin oder Noradrenalin). Oft ist eine langsame Dosissteigerung erforderlich, und es kann einige Wochen

dauern, bis die erwünschte Wirkung eintritt. Nach dem Abklingen der Symptome sollten Sie die Medikamente mindestens ein halbes Jahr weiter einnehmen, um einen Rückfall zu vermeiden.

Wie finde ich die/den richtige/n Psychiater/in oder die/den richtige/n Psychotherapeutin/en?

In beiden Fällen wäre es optimal, jemanden aufzusuchen, die/der mit HIV Erfahrung hat. (Lassen Sie sich von Ihrer lokalen AIDS-Hilfe bei der Suche beraten und unterstützen.) Vor allem der/die Psychiater/in, der/die Ihnen Antidepressiva verschreibt, sollte über die antiretroviralen Medikamente, die Sie einnehmen, und den Verlauf Ihrer HIV-Infektion informiert sein. Am besten ist es, wenn sie/er in direktem Kontakt zu Ihrem/r HIV-Behandler/in steht.

Psychotherapie bei freiberuflichen Therapeuten/innen oder Beratern/innen ist mit Kosten verbunden. Die meisten Krankenkassen bieten

einen Zuschuss an, mit dem sich diese Kosten reduzieren lassen. Einige wenige freiberufliche Psychotherapeuten/innen verfügen über einen Kassenvertrag mit voller Kostenübernahme, in diesen Fällen kann die Psychotherapie auf Krankenschein durchgeführt werden.

In vielen Städten gibt es kostenlose Beratungsangebote von öffentlichen Stellen oder Vereinen, so auch bei den AIDS-Hilfen. (Fragen Sie diesbezüglich bei Ihrer lokalen AIDS-Hilfe.) Psychotherapeuten/innen unterliegen selbstverständlich ebenso der Schweigepflicht wie Ärzte/innen (s. ASPEKTE 13 „PatientInnenrechte“).

Sind Antidepressiva sichere Medikamente?

Die Antidepressiva, die heute verwendet werden, sind im allgemeinen sehr gut verträglich. Sie machen nicht abhängig, führen zu keiner Veränderung der Persönlichkeit und bewirken keine Abflachung des Gefühlslebens. Wie alle anderen Medikamente, können auch Antidepressiva Nebenwirkungen hervorrufen,

von denen die meisten zu Beginn der Behandlung auftreten und dann wieder nachlassen. Sollten Sie ein Mittel überhaupt nicht vertragen, gibt es mit hoher Wahrscheinlichkeit ein anderes, das Ihnen helfen kann. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt darüber.

Können Antidepressiva meine HIV-Therapie beeinflussen?

Die gebräuchlichen, verschreibungspflichtigen Antidepressiva beeinflussen antiretrovirale Medikamente kaum. Umgekehrt sollte man aber vorsichtig sein, wenn man Norvir®, oder Kaletra®, einnimmt, denn die in beiden

Protease Inhibitoren enthaltene Substanz Ritonavir kann die Wirkung anderer Medikamente verändern. Es ist daher wichtig, dass Ihre Ärztinnen bzw. Ärzte über alle Medikamente informiert sind, die Sie einnehmen