

ДЭПРЭСІЯ, ТРЫВОГА і МУКАВІСЦЫДОЗ

ШТО ГЭТЫЯ РЕКАМЕНДАЦЫІ
АЗНАЧАЮЦЬ ДЛЯ ВАС

Людзі з мукавісцыдозам і бацькі, якія даглядаюць дзяцей з мукавісцыдозам, у два-тры разы часцей адчуваюць дэпрэсію, трывогу або і тое, і другое ў параўнанні з людзьмі ў агульнай папуляцыі.*

Былі апублікаваны рэкамендацыі, заклікання дапамагчы персаналу па лячэнні мукавісцыдозу забяспечыць эфектыўны догляд людзей з мукавісцыдозам і іх сем'яў, якія пакутуюць на дэпрэсію, трывогу ці адначасова і тое, і другое.

Моманты смутку і трывогі бываюць ва ўсіх, аднак да дэпрэсіі і няспыннай трывогі трэба ставіцца як да часткі вашага агульнага здароўя і эмацыйнага дабрабыту. Тут вы знойдзеце дадатковую інфармацыю аб тым, што такое дэпрэсія і трывога, і што вы можаце зрабіць разам з персаналам па лячэнні мукавісцыдозу.



ШТО ТАКОЕ ДЭПРЭСІЯ?

Дэпрэсія - гэта распаўсюджаны стан псіхічнага здароўя, які негатыўна ўплывае на тое, як вы сябе адчуваеце, думаеце і дзейнічаеце. У адрозненне ад смутку або пачуцця маркоты, якія заўсёды часовыя, клінічная дэпрэсія, калі яе не лячыць, можа працягвацца на працягу доўгага часу - тыдняў, месяцаў ці гадоў. У людзей, якія пакутуюць на дэпрэсію, могуць быць працяглыя перыяды адчування безнадзейнасці і страты цікавасці да таго, што звычайна ім падабалася. У іх таксама могуць узнікнуць праблемы з харчаваннем і сном.

ШТО ТАКОЕ ТРЫВОГА?

Трывога - гэта натуральная эмоцыя, якая можа з'яўляцца і знікаць у адказ на страхі або клопаты з нагоды такіх рэчаў, як змены ў стане здароўя, працы, адносін або фінансаў. Але ў чалавека можа развіцца трывожны разлад, у выніку чаго трывога не праходзіць, пагаршаецца з часам і пераходзіць яму займацца звычайнымі паўсядзённымі справамі.

У дадатак да генералізаванай трывогі, якую могуць адчуваць многія людзі з мукавісцыдозам і члены іх сям'і і/або людзі, якія ажыццяўляюць догляд, у некаторых таксама развіваецца вельмі спецыфічная форма трывогі, напрыклад, з-за медыцынскіх працэдур.

ШТО МОЖА ЗРАБІЦЬ ПЕРСАНАЛ ПА ЛЯЧЭННІ МУКАВІСЦЫДОЗУ

Міжнародны камітэт па рэалізацыі рэкамендацый па мукавісцыдозу (спансусецца Фондам мукавісцыдозу і Еўрапейскім таварыствам па мукавісцыдозу) для выяўлення і лячэння дэпрэсіі і трывогі ў рамках комплекснага лячэння мукавісцыдозу рэкамендуе наступнае:

- **Папярэджанне:** Персанал, адказны за лячэнне мукавісцыдозу, дапаможа вам выпрацаваць эфектыўныя спосабы барацьбы са стрэсам і будзе прадастаўляць актуальную інфармацыю з улікам узросту аб тым, як даць рады такой хранічнай хваробе, як мукавісцыдоз.
- **Скрынінг:** Калі вы хварэеце на мукавісцыдоз і вам споўнілася 12 гадоў, або калі вы даглядаеце чалавека з мукавісцыдозам не старэйшага за 17 гадоў, вам будзе прапанавана запоўніць два кароткіх скрынінгавых апытання.
- **Парада:** Калі вынікі апытання будуць сведчаць аб тым, што ў вас дэпрэсія, трывога або і тое, і другое, персанал па лячэнні мукавісцыдозу можа парэкамендаваць вам правядзенне далейшага абследавання і/або лячэння. Гэта заўсёды будзе абмяркоўвацца з вамі. Вы самі выбіраеце, што рабіць.

Заўсёды звяртайцеся па дапамогу!

Праігнараваная дэпрэсія, трывога або і тое, і другое разам могуць паўплываць на ваша фізічнае і эмацыйнае здароўе. Акрамя таго, гэта можа перашкодзіць вашай здольнасці клапаціцца пра сябе ці сваё дзіця.

Гэта зразумела, што часам нас ахопліваюць смутак і трывога. Але дэпрэсія або трывога на працягу доўгага часу - гэта іншае. Не стаўцеся да працяглай дэпрэсіі і трывогі як да складовай часткі мукавісцыдозу. Хоць гэты стан вельмі распаўсюджаны, яму можна даць рады. Беражыце сябе і звяртайцеся па дапамогу.

ПАЧАТКОВЫЯ ПРЫКМЕТЫ ДЭПРЭСІІ ЦІ ТРЫВОГІ ШТО ВЫ МОЖАЦЕ ЗРАБІЦЬ:

Калі ў вас ёсць лёгкія сімптомы або вы распазнаеце першыя прыкметы дэпрэсіі, трывогі або і таго, і другога, парайцеся з персаналам па лячэнні мукавісцыдозу. Яны могуць папрацаваць з вамі для падтрымкі вашага эмацыйнага здароўя.

Ніжэй прыведзены спосабы, якія дазваляюць прадухіліць пагаршэнне дэпрэсіі або трывогі і мінімізаваць іх уздзеянне.

- Пагаворыце з кім-небудзь, пажадана асабіста. Многія людзі з дэпрэсіяй аддаляюцца і ізаляюцца ад іншых.
- Пагаворыце з кім-небудзь з персанала па лячэнні мукавісцыдозу, вашым урачом агульнай практыкі або псіхалагам. Многія схільныя адкладаць зварот па дапамогу, бо лічаць, што іх праблема недастаткова сур'ёзная. Але папярэдзіць праблему заўсёды лепш.
- Усвядомце, што вы не адзін. Многія людзі, і асабліва людзі з мукавісцыдозам, перажываюць гэтыя праблемы.
- Калі вы думаеце пра самагубства, пагаворыце з кім-небудзь. Звярніцеся па дапамогу да вашага ўрача агульнай практыкі.
- Баўце час з людзьмі, якія падымаюць вам настрой.
- Пазбягайце алкаголю або наркотыкаў.
- Працягвайце прытрымлівацца плану лячэння мукавісцыдозу.
- Прытрымлівайцеся добрых звычак адносна сну. Рабіце ўсё магчымае, каб высыпацца. Кладзіцеся спаць і прачынайцеся заўсёды ў адзін час. Пазбягайце заставацца ў ложку, калі вы не спіце.
- Кожны дзень бывайце на прыродзе на працягу 30 хвілін.
- Знаходзьце час на тое, што вам падабаецца.
- Будзьце фізічна актыўнымі. Фізічныя практыкаванні могуць дапамагчы знізіць стрэс.
- Практыкуйце метады рэлаксацыі.
- Пазбягайце кафеіну і цыгарэт, бо яны могуць павялічваць узровень трывогі.
- Далучыцеся да групы падтрымкі. Размова аб ванных праблемах з людзьмі, якія маюць такі самы досвед, можа дапамагчы вам адчуваць сябе менш самотным.

Гэтыя дзеянні не заменяць прафесійнай дапамогі, але могуць істотна змяніць ваш настрой.

ШТО НАКОНТ ПAKPЫЦЦЯ СТРАХОЎКАЙ?

Даступныя віды страхавога пакрыцця будуць адрознівацца ў кожнай еўрапейскай краіне ў залежнасці ад дзеючай сістэмы аховы здароўя. Мы рэкамендуем вам паразмаўляць з вашай медыцынскай страхавой кампаніяй або з персаналам па лячэнні мукавісцыдозу наконт страхавога пакрыцця для вырашэння праблем псіхічнага здароўя.

ДАВЕДАЦА БОЛЬШ

Гэтая інфармацыйная ўлётка для пацыентаў адаптавана для вэб-сайта Еўрапейскага таварыства па мукавісцыдозу (ECFS) з дазволу Фонду мукавісцыдозу (CFF).

Глядзіце рэкамендацыі Фонду мукавісцыдозу і Еўрапейскага таварыства па мукавісцыдозу тут

<https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

