

МУКАВІСЦЫДОЗ І ПСІХІЧНАЕ ЗДАРОЎЕ:

ДАПАМОЖНІК ДЛЯ БАЦЬКОЎ І ЛЮДЗЕЙ, ЯКІ АЖЫЦЦЯЎЛЯЮЦЬ ДОГЛЯД

ЗНАЧНАСЦЬ ДОГЛЯДУ ДЛЯ ЧАЛАВЕКА, ЯКІ АЖЫЦЦЯЎЛЯЕ ДОГЛЯД

Жыць з мукавісцыдозам або даглядаць чалавека з мукавісцыдозам - гэта стрэс. Сімптомы, лячэнне і звязаныя з гэтым выдаткі могуць быць крыніцай хвалявання для людзей з мукавісцыдозам і тых, хто іх даглядае. Людзьмі, якія ажыццяўляюць догляд, могуць быць біялагічныя ці прыёмныя бацькі, усынавіцелі, бабулі і дзядулі, партнёры або муж ці жонка, сваякі і нават блізкія сябры, якія ўдзельнічаюць у звычайным штодзённым доглядзе чалавека з мукавісцыдозам.

Часам мукавісцыдоз можа ўскладняць штодзённае жыццё, напрыклад, паходы на працу або ў школу, зносіны з сям'ёй і сябрамі і размеркаванне фінансаў - як для чалавека з мукавісцыдозам, так і для тых, хто яго даглядае. З часам гэтыя фактары стрэсу могуць аказаць негатыўны ўплыў на псіхічнае здароўе і дабрабыт сям'яў, закранутых мукавісцыдозам.

Клопат пра сябе і сваё фізічнае, эмацыйнае і духоўнае здароўе спрыяюць павышэнню асабістай стрэсаўстойлівасці і адыгрываюць важную ролю ў паспяховым лячэнні хворых мукавісцыдозам. Эфектыўны клопат пра сябе дазваляе пераадолець стрэс і можа ўтрымаць людзей, якія ажыццяўляюць догляд, ад развіцця ў іх стойкіх сімптомаў трывогі або дэпрэсіі.

Даследаванні паказваюць, што дэпрэсія і трывога ў людзей, якія ажыццяўляюць догляд, могуць негатыўна паўплываць на здароўе пацыентаў з мукавісцыдозам, у тым ліку выклікаць паніжэнне індэксу масы цела (ІМЦ), зніжэнне функцыі лёгкіх (аб'ём фарсіраванага выдыху за 1 секунду), больш частыя шпіталізацыі, павышэнне трывогі і дэпрэсіі ў дзяцей і зніжэнне якасці жыцця дзіцяці.¹

Калі людзі, якія ажыццяўляюць догляд, клапацяцца пра сябе, гэта служыць добрым падлеткам з мукавісцыдозам. Гэта адзін з лепшых спосабаў з боку бацькоў/ апекуноў з мукавісцыдозам цаніць сваё здароўе і самаадчуванне, калі яны стануць дарослымі.

Знаходзіць час на клопат пра сябе - не эгаізм; неабходна якасна дапамагаць і клапаціцца пра іншых. Калі клапаціцца пра сябе здаецца найбольш складаным, часта менавіта тады гэта найбольш неабходна. Атрымліваць дапамогу і падтрымку - здаровая і неабходная частка пераадолення цяжкасцяў мукавісцыдозу.

Распаўсюджаныя фактары стрэсу пры мукавісцыдозе

- Нядаўна пастаўлены дыягназ “мукавісцыдоз”
- Працяглая працэдура
- Лёгачныя інфекцыі
- Аналізы функцыі лёгкіх і іх вынікі
- Высокія патрэбы ў калорыях для падтрымання вагі
- Вынікі пасеву мокроты
- Гаспіталізацыі
- Унутрывеннае ўвядзенне антыбіётыкаў у дамажных умовах
- Надаўна пастаўлены зонд для штучнага харчавання
- Выяўленне звязанага з мукавісцыдозам дыябету
- Неабходнасць вырашаць пытанні, звязаныя са страхоўкай

ПРЫКЛАДЫ КЛОПАТУ ПРА СЯБЕ

ФІЗІЧНЫ	ЭМАЦЫЯНАЛЬНЫ	ДУХОЎНЫ
<ul style="list-style-type: none">· Харчуйцеся збалансавана і здаровай ежай· Спіце 7-8 гадзін штоноч· Некалькі разоў на тыдзень займайцеся фізічнай актыўнасцю (хуткая хада, бег, язда на ровары і г.д.)· Абмяжоўвайце час перад экранам· Хаця б на некалькі хвілін у дзень выходзьце на свежае паветра і натуральнае святло· Засяродзьцеся на прафілактычнай медыцынскай дапамозе ў дадатак да лячэння мукавісцыдозу	<ul style="list-style-type: none">· Заставайцеся на сувязі з людзьмі, якія вас падтрымліваюць· Дэлегуйце задачы іншым· Звяртайцеся па дапамогу раней, чым адчуеце сябе без сіл· Давайце здаровы выхад эмоцыям· Навучыцеся распазнаваць і спыняць негатыўныя мадэлі мыслення· Пазначайце межы; кажыце “не”· Вылучыце час на забавы і старайцеся жыць з гумарам· Адзначайце жыццёвыя вехі	<ul style="list-style-type: none">· Знайдзіце час для ціхіх разважанняў· Будзьце ўдзячнымі· Вядзіце дзённік· Наведвайце богаслужэнні· Давайце сабе час на гульні і творчасць

ШТО АЗНАЧАЕ СТРЭСАЎСТОЙЛІВАСЦЬ ДЛЯ ЛЮДЗЕЙ, ЯКІ АЖЫЦЦЯЎЛЯЮЦЬ ДОГЛЯД

Амерыканская асацыяцыя псіхолагаў вызначае стрэсаўстойлівасць як здольнасць «прыходзіць у сябе» пасля стрэсавых абставінаў. Людзі, якія сутыкаюцца з цяжкімі жыццёвымі абставінамі, напрыклад, доглядам блізкага чалавека, які пакутуе ад сур'эзнага захворвання, звычайна адчуваюць смутак і душэўны боль. Стрэсаўстойлівасць - гэта не адсутнасць цяжкасцяў, а здольнасць праяўляць асабістую сілу, якую мы ўсе маем і якую можам развіваць.² Для павышэння стрэсаўстойлівасці важна навучыцца ў адказ на стрэсавыя падзеі і абставіны думаць і дзейнічаць такім чынам, каб гэта было на карысць.

Калі людзі, якія ажыццяўляюць догляд, клопяцца аб сваіх фізічных, эмацыйных і духоўных патрэбах, яны развіваюць стрэсаўстойлівасць і паляпшаюць сваё псіхічнае здароўе ў цэлым. Псіхічнае здароўе ахоплівае агульнае самаадчуванне чалавека, яго здольнасць рэалізаваць свой патэнцыял і спраўляцца са стрэсам ад жыццёвых абставінаў.³

Адзін са спосабаў разглядаць стрэс і стрэсаўстойлівасць - гэта ўяўляць іх рознымі бакамі шалюў. Нават *найменшыя* намаганні ў клопце пра сябе чалавека, які ажыццяўляе догляд, могуць дапамагчы схіліць шалі ў бок стрэсаўстойлівасці.

Развіццё навыкаў клопату пра сябе - гэта бесперапынны працэс, і можа патрабаваць узмацнення ці змены падыходаў, калі стрэсавыя фактары ўзрастаюць. Напрыклад, калі ўзнікае новае ўскладненне мукавісцыдозу або змяняецца стан здароўя, магчыма, спатрэбіцца больш клапаціцца пра сябе, каб ураўнаважыць негатыўны ўплыў стрэсу.

Большасць педыятрычных клінік па лячэнні мукавісцыдозу прапануюць правядзенне кароткага абследавання для бацькоў/ апекунаў, каб дапамагчы вызначыць, ці няма ў іх перанажарвання. Сацыяльны работнік па мукавісцыдозе, псіхолаг, тэрапеўт або ўрач першаснай медыцынскай дапамогі - вось некалькі прыкладаў кваліфікаваных спецыялістаў, якія могуць дапамагчы людзям, якія ажыццяўляюць догляд, арганізаваць клопат пра сябе. Узмацняйце стрэсаўстойлівасць, клапацічыся пра таго, хто ажыццяўляе догляд!

ДАДАТКОВЫЯ РЭСУРСЫ ДЛЯ ЛЮДЗЕЙ, ЯКІ АЖЫЦЦЯЎЛЯЮЦЬ ДОГЛЯД

Наведайце вэб-сайт Фонду мукавісцыдозу, каб атрымаць інфармацыю пра дадатковыя рэсурсы. Наступную інфармацыю можна знайсці ў раздзеле "Эмацыянальнае здароўе".

www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Emotional-Wellness/Coping-While-Caring-for-Someone-With-Cystic-Fibrosis

www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Emotional-Wellness/Depression-and-CF

Аўтары: Шайна Блэр, ліцэнзаваны сацыяльны работнік пры бальніцы, Ахова здароўя дзяцей Атланты, і Кэралін Снел, доктар філасофіі, Бостанская дзіцячая бальніца, ухвалена Кансультацыйным камітэтам па псіхічным здароўі Фонду мукавісцыдозу

Гэтая інфармацыя адпавядае рэкамендацыям і стандартам Адукацыйнага камітэта Фонду мукавісцыдозу

Літаратура

1. Quittner AL, Barker DH, Snell C, Grimley ME, Marciel K, Cruz I. Prevalence and impact of depression in cystic fibrosis. *Curr Opin Pulm Med*. 2008 Nov;14(6):582-8. PMID: 18812836
2. Амерыканская асацыяцыя псіхолагаў. Шлях да стрэсаўстойлівасці. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Доступ з 14 снежня 2017 г.
3. Сусветная арганізацыя па ахове здароўя. Псіхічнае здароўе: умацаванне нашай рэакцыі. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. 16 красавіка 2016 г. Доступ з 14 снежня 2017 г.
4. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. 16 красавіка 2016 г. Доступ з 14 снежня 2017 г.

Пры наяўнасці пытанняў тэлефануйце на нумар **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) ці звяртайцеся па электроннай пошце info@cff.org.

