

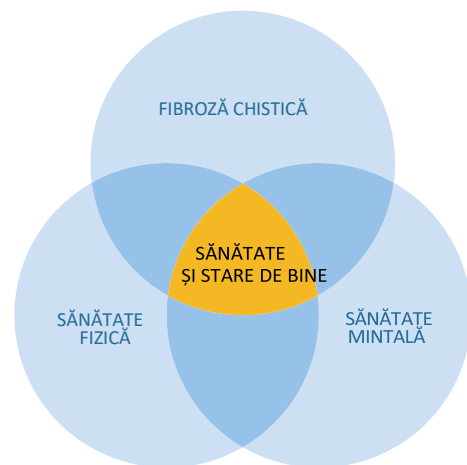
DEPRESIE, ANXIETATE și FIBROZA CHISTICĂ

CE ÎNSEAMNĂ GHIDURILE
PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

Persoanele cu fibroză chistică și părinții care au grijă de copii cu FC sunt de două – trei ori mai predispuși decât populația generală* să dezvolte depresie, anxietate sau ambele.

Ghidurile actuale au fost publicate pentru a ajuta echipa de FC în îngrijirea depresiei și/sau anxietății persoanelor cu FC dar și a familiilor lor.

Momentele de tristețe și anxietate pot apărea și pot dispărea, dar depresia și anxietatea ar trebui tratate ca parte componentă a stării de sănătate fizică și emoțională. Aici poți găsi mai multe informații despre ce înseamnă depresia și anxietatea și despre ce poate face echipa ta de FC.



CE ESTE DEPRESIA?

Depresia este o afecțiune mentală frecventă ce afectează negativ modul în care simți, gândești sau acționezi. Spre deosebire de momentele de durere și tristețe, depresia poate dura până la săptămâni, luni, ani dacă nu este tratată. Persoanele aflate în depresie pot avea perioade lungi în care să se simtă neajutorați și își pierd interesul față de lucrurile de care în mod normal s-ar fi bucurat. Pot experimenta de asemenea probleme în ceea ce privește somnul și alimentația.

CE ESTE ANXIETATEA?

Anxietatea este o emoție naturală care poate apărea și dispărea ca răspuns la frici sau griji în ceea ce privește schimbările în starea de sănătate, la serviciu, în relațiile cu alți oameni sau în starea financiară. Dacă anxietatea nu trece, se accentuează cu timpul și vă împiedică să vă desfășurați activitățile cotidiene, vă puteți confrunta cu o tulburare anxioasă.

Pe lângă anxietatea generalizată pe care mulți pacienți cu FC și familiile lor o pot trăi, anumite persoane pot experimenta și o formă particulară de anxietate, spre exemplu cea legată de procedurile medicale.

CE POATE SĂ FACĂ ECHIPA TA DE FC

Comitetul de Ghiduri Internaționale în Fibroză Chistică (sponsorizat de către Fundația de Fibroză Chistică și Societatea Europeană de Fibroză Chistică) recomandă screening-ul și tratamentul depresiei și anxietății ca parte integrantă a îngrijirii pacientului cu FC:

- **Prevenție:** Echipa ta de FC va lucra cu tine pentru a găsi modalități de a face față stresului și pentru a prezenta informații adaptate vârstei despre cum să te descurci cu o boală ca FC.
- **Screening:** Dacă ai FC și ai împlinit 12 ani sau dacă ai în îngrijire un copil cu FC care are 17 ani sau mai puțin, vei fi rugat să completezi 2 chestionare scurte de screening.
- **Sfat:** Dacă răspunsurile oferite în chestionare sugerează că te lupți cu depresia și/sau anxietatea, echipa ta de FC îți va recomanda evaluări suplimentare și/sau tratament. Întotdeauna vor discuta despre asta cu tine. Este alegerea ta ce vei face.

Caută ajutor întotdeauna!

Depresia și/sau anxietatea netratate pot avea efect asupra sănătății tale fizice și mentale.

În plus, pot interfera cu abilitatea de a avea grijă de tine sau de copilul tău.

Tristețea sau anxietatea de moment sunt uneori de înțeles, însă nu și depresia și anxietatea ce sunt de durată. Nu ignora depresia și anxietatea ce nu dispar și nu le trata ca făcând parte din FC. Cu toate că aceste trăiri sunt foarte frecvente, ele pot fi tratate. Ai grijă de tine și cere ajutor.

SEMNE DE DEBUT PENTRU DEPRESIE SAU ANXIETATE CE POȚI FACE:

Dacă ai simptome ușoare sau recunoști semnele de debut ale depresiei, anxietății sau ale amândurora, vorbește cu echipa ta de FC. Ei pot lucra cu tine pentru a-ți menține sănătatea emoțională.

Următoarele reprezintă modalități în care putem preveni agravarea anxietății și a depresiei, cât și modalități de minimizare a impactului acestora.

- Vorbește cu cineva, preferabil față în față. Multe persoane cu depresie se retrag și se izolează de alte persoane.
- Vorbește cu cineva din echipa ta de FC, medicul de familie sau cu un psiholog. Multe persoane au tendința de a aștepta, de a întârzia în a cere ajutor pentru că se gândesc ca problema lor nu este suficient de serioasă. Prevenția este întotdeauna cea mai bună.
- Conștientizează că nu ești singur(ă). Multe persoane, în special persoane cu FC trec prin aceste probleme.
- Dacă te-ai gândit la sinucidere, vorbește cu cineva. Sună-ți medicul de familie pentru a-ți oferi ajutor.
- Petrece timp cu persoane care îți ridică moralul.
- Evită drogurile și alcoolul.
- Continuă planul de tratament pentru FC.
- Practică obiceiuri sănătoase de somn. Încearcă să dormi suficient. Culcă-te și trezește-te la aceleași ore. Evită să stai în pat atunci când nu dormi.
- Ieși afară în natură pentru 30 de minute în fiecare zi.
- Alocă timp pentru lucrurile care îți plac.
- Fii activ(ă) din punct de vedere fizic. Exercițiile fizice ajută la reducerea stresului.
- Exersează tehnici de relaxare.
- Evită cafeina și țigările, ele pot crește gradul de anxietate.
- Alătură-te unui grup de suport. Vorbind despre problemele tale cu persoane care trec prin aceleași experiențe te poate face să te simți mai puțin singur(ă).

Aceste activități nu înlocuiesc îngrijirile profesionale dar pot face diferența în ceea ce privește starea ta de spirit.

CE ACOPERĂ ASIGURĂRILE?

Pachetele de asigurări diferă de la o țară europeană la alta în funcție de sistemul de asigurări. Te sfătuim să discuți cu compania de asigurări la care figurezi sau cu echipa ta de FC pentru a afla dacă ești acoperit(ă) pentru îngrijirile ce vizează sănătatea mintală.

PENTRU A AFLA MAI MULTE

Această broșură de informare a pacienților este adaptată pentru site-ul ECFS cu permisiunea CFF

Accesați Ghidurile ECFS și ale Fundației de FC la <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

