

DEPRESE, ÚZKOST a CYSTICKÁ FIBRÓZA

PRŮVODCE PRO
PACIENTY S CF A JEJICH RODIČE

Pacienti s cystickou fibrózou a rodiče, kteří se o děti s CF starají, jsou ve srovnání s běžnou populací dvakrát až třikrát více ohroženi depresí, úzkostmi či obojím zároveň.

Byly vytvořeny postupy, které mají pomáhat CF týmům v poskytování efektivní péči o pacienty s CF i jejich blízké, kteří trpí depresemi či úzkostmi.

Chvilé smutku či úzkosti mohou být přechodné, nicméně deprese a pocit přetrvávající úzkosti by měly být léčeny jako součást vašeho celkového zdraví a emocionální pohody. Zde naleznete více informací o tom, co to je deprese a úzkost, i o tom, co s tím můžete udělat vy a váš CF tým.



CO JE DEPRESE?

Deprese je poměrně běžným psychickým stavem, který negativně ovlivňuje vaše prožívání, myšlení i chování. Na rozdíl od občasných a krátkodobých prožitků smutku či jiných rozladění, není-li klinická deprese léčena, může trvat velmi dlouho – od týdnů, přes měsíce až po roky. Příznaky, kterými se deprese projevuje, jsou například dlouhodobé pocity bezmoci nebo ztráta zájmu o věci, které by vás za normálních okolností těšily. K depresi se rovněž pojí poruchy spánku a změny v jídelním chování.

CO JE ÚZKOST?

Úzkost je přechodnou, přirozenou psychickou reakcí na takové věci, jako jsou změny zdravotního stavu, těžkosti v práci, s financemi či ve vztazích. O úzkostnou poruchu se jedná ve chvíli, kdy úzkost přetrvává, postupem času se zhoršuje a znemožňuje dotyčnému normální fungování v rámci běžného života.

Vedle takzvané generalizované úzkosti, mohou pacienti s CF a jejich rodiče prožívat také velmi specifickou formu úzkosti, která se především vztahuje k lékařským procedurám.

CO MŮŽE UDĚLAT VÁŠ CF TÝM

Výbor pro mezinárodní postupy pro cystickou fibrózu (sponzorovaný **CFF – Cystic Fibrosis Foundation** a **ECFS – European Cystic Fibrosis Society**) navrhuje přistupovat ke screeningu i k léčbě deprese a úzkosti v rámci celkové CF péče tímto způsobem::

- **Prevence:** Váš CF tým s vámi může probrat efektivní strategie zvládnání stresu a poskytnout rady adekvátní vašemu věku k tomu, jak se vyrovnávat s chronickým onemocněním, kterým CF je.
- **Screening:** Pokud máte CF a je vám minimálně 12 let, nebo pokud se staráte o pacienta s CF mladšího 17 let, budete požádáni, abyste vyplnili dva krátké dotazníky.
- **Poradenství:** Pokud výsledky dotazníku poukážou na to, že trpíte depresí, úzkostmi nebo obojím, může váš CF tým navrhnout další zhodnocení Vašeho stavu i další postup v léčbě. Tyto postupy budou s vámi vždy probrány a bude na vás, jak se rozhodnete postupovat.

VŽDY VYHLEDEJTE POMOC!

Neléčená deprese, úzkosti či obojí mohou negativně ovlivňovat vaše fyzické i psychické zdraví. Dále mohou omezovat vaši schopnost postarat se o sebe či vaše děti.

Je pochopitelné, že se občas cítíte na nic nebo zažijete přechodnou úzkost. Avšak pociťovat depresi či úzkost delší dobu, už v pořádku není. Nepodceňujte přetrvávající depresi a úzkosti s tím, že jsou normální součástí života s CF. Ačkoliv jsou tyto pocity časté, lze je také léčit. Dobře se o sebe starejte a řekněte si o pomoc.

POČÁTOČNÍ PŘÍZNAKY DEPRESE A ÚZKOSTI CO MŮŽETE UDĚLAT?

Pokud se u vás projeví mírné příznaky deprese, úzkosti nebo obojí, promluvte si o tom s Vaším CF týmem. Mohou vám pomoci tyto stavy zvládnout a přispět tak k vašemu psychickému zdraví.

Následující možnosti představují kroky, kterými lze preventivně napomáhat tomu, aby se depresivní a úzkostné stavy nezhoršovaly a aby se minimalizovaly jejich dopady.

- Hovořte o tom s někým – nejlépe osobně. Řada lidí trpících depresí a úzkostmi se stahuje a izoluje od ostatních.
- Promluvte si s někým z vašeho CF týmu, s vaším ošetřujícím lékařem či s psychologem. Mnoho lidí s řešením svých obtíží vyčkává, protože se domnívají, že nejsou dostatečně závažné. Nicméně prevence je vždy efektivnější.
- Uvědomte si, že nejste sami. Spousta lidí, obzvláště pacientů s CF, se potýká se stejnými potížemi jako vy.
- Pokud uvažujete o sebevraždě, promluvte si s někým. Zavolejte například svému ošetřujícímu lékaři a řekněte si o pomoc.
- Stýkejte se více s lidmi, se kterými se cítíte dobře.
- Vyhýbejte se alkoholu a drogám.
- Pokračujte v zavedeném režimu léčby CF.
- Pravidelný spánek je velmi důležitý. Chodte spát a vstávejte ve stejných časech. Snažte se vyhnout trávení volného času v posteli.
- Vyrazte ven každý den alespoň na 30 minut.
- Udělejte si čas na věci, které vám přinášejí potěšení.
- Buďte fyzicky aktivní. Cvičení pomáhá redukovat stres.
- Vyzkoušejte relaxační techniky.
- Vyhněte se kofeinu a cigaretám, ty mohou zvyšovat míru úzkosti.
- Zkuste se zapojit v podpůrné skupině. Hovořit s lidmi, kteří se potýkají s podobnými obtížemi, jako máte vy, vám pomůže překonat pocitu osamělosti.

Tyto aktivity nenahrazují profesionální pomoc, mohou však výrazně zlepšit vaši náladu.

POKRYJE TÚTO PÉČI POJIŠŤOVNA?

Formy pojištění se napříč Evropou liší v souvislosti se zdravotnickým systémem. Doporučujeme obrátit se na Vaši pojišťovnu nebo CF tým s konkrétním dotazem na možné pokrytí péče o psychické zdraví.

VÍCE INFORMACÍ

Tento letáček byl vytvořen podle webové stránky ECFS se souhlasem CFF.

Navštivte CF Foundation a ECFS Guidelines na <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>.

