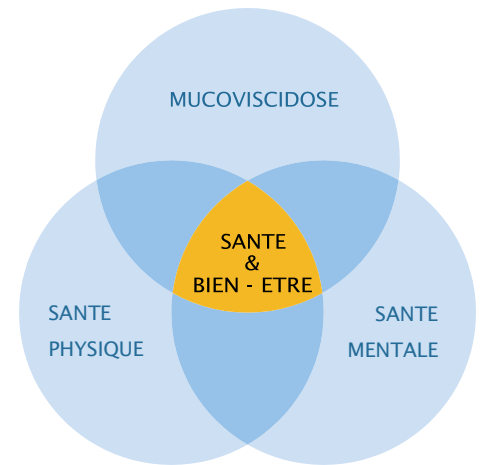


En comparaison avec la population générale, les personnes atteintes de mucoviscidose et leurs parents sont deux à trois fois plus à risque de souffrir d'une dépression ou/et d'anxiété.*

Un guide des bonnes pratiques a été publié pour aider les équipes des Centres de Ressources et de Compétence de la Mucoviscidose à pouvoir offrir des soins adaptés à leurs patients et aux familles présentant une dépression ou/et une anxiété.

Les recommandations suivantes devraient vous aider à comprendre que si des moments passagers de tristesse et d'inquiétude sont normaux, leur répétition ou installation en **dépression et l'anxiété devrait être prise en charge. Cela fait partie de votre santé globale et de votre bien-être.**



QU'EST-CE QUE LA DEPRESSION?

La dépression est une maladie commune qui affecte négativement la façon dont vous vous sentez, pensez et agissez. Contrairement à la tristesse occasionnelle ou au « blues », la dépression clinique peut durer longtemps (des semaines, des mois ou des années) si elle n'est pas traitée. Les personnes atteintes d'une dépression peuvent avoir des longues périodes où elles se sentent désespérées et peuvent perdre l'intérêt dans des choses qu'elles aiment d'habitude.

QU'EST-CE QUE L'ANXIETE?

L'anxiété est une émotion normale qui va et vient quand on a peur ou quand on a des inquiétudes concernant des changements dans la santé, le travail, les relations, l'argent... Une personne peut avoir un trouble anxieux caractérisé si l'anxiété ne disparaît pas, et qu'elle s'aggrave avec le temps empêchant la personne de participer à ses activités quotidiennes ordinaires.

Au-delà de l'anxiété dite « générale » beaucoup de personnes atteintes de mucoviscidose et leurs aidants, éprouvent une forme d'anxiété très particulière centrée sur les procédures médicales et la maladie elle-même.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE SI VOUS PENSEZ QUE VOUS ÊTES DÉPRIMÉ OU QUE VOUS ÊTES ANXIEUX:

Bien que les sentiments dépressifs et anxieux puissent être une réaction normale à la vie avec la mucoviscidose, vous pouvez entreprendre un certain nombre de démarches pour prévenir l'installation de ces symptômes, obtenir du soutien et réduire le risque que la dépression ou l'anxiété s'installent durablement.

Le "Cystic Fibrosis International Guidelines Committee" (assisté de la "Cystic Fibrosis Foundation" et de la "European Cystic Fibrosis Society") a rédigé des recommandations pour le dépistage et la prise en charge de la dépression et de l'anxiété dans le cadre du suivi global de la mucoviscidose:

- **Apprenez de nouvelles stratégies d'adaptation:** L'équipe soignante de votre CRCM vous aidera à trouver des solutions efficaces pour gérer le stress et pour vous aider à faire face à une maladie chronique comme la mucoviscidose.
- **Faites-vous dépister:** Si vous êtes atteint de mucoviscidose et que vous avez plus de 12 ans, ou, si vous prenez soins d'une personne mineure atteinte de mucoviscidose, il vous sera demandé de remplir deux rapides questionnaires.
- **Demandez de l'aide:** Si les résultats aux questionnaires suggèrent que vous souffrez de dépression ou/et d'anxiété, l'équipe soignante de votre CRCM vous orientera vers une prise en charge psychothérapeutique et vous conseillera éventuellement la prise d'un traitement médicamenteux.

SANS TRAITEMENT:

Une dépression ou/et une anxiété peuvent affecter votre santé physique et émotionnelle, et interférer avec votre capacité à prendre soin de vous-même ou de votre enfant.

Les personnes souffrant d'une dépression et/ou d'une anxiété non traitée(s) :

- Peuvent être en difficulté de gérer efficacement leur traitement.
- Tendent à avoir une moins bonne fonction pulmonaire.
- Peuvent avoir une baisse de leur index de masse corporelle (IMC).
- Sont souvent plus hospitalisées.
- Peuvent avoir des frais, liés aux soins de santé, plus élevés (selon le pays où ils vivent)
- Peuvent avoir une moins bonne qualité de vie.

* Quittner AL, Goldbeck L, Abbott J, Duff A, Lambrecht P, Solé A, Tiboshc MM, Brucefors AB, Yüksel H, Catastini P, Blackwell L, Barker D. *Prevalence of depression and anxiety in patients with cystic fibrosis and parent caregivers: results of The International Depression Epidemiological Study across nine countries.* Thorax. 2014;69:1090-1097. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-205983.

QUE FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTE:

Si vous avez des symptômes peu sévères ou si vous reconnaissez les premiers signes de dépression ou/et d'anxiété, parlez-en avec l'équipe soignante de votre CRCM. L'équipe peut vous aider à maintenir une bonne santé émotionnelle.

Les moyens mentionnés ci-dessous peuvent vous permettre d'éviter qu'un état dépressif ou d'anxiété s'aggrave et d'en limiter l'impact sur votre vie ou celle de vos proches :

- Parlez avec quelqu'un, de préférence en personne. Beaucoup de personnes atteintes de dépression tendent à s'isoler des autres.
- Passez du temps avec des gens qui vous remontent le moral.
- Evitez l'alcool ou la drogue.
- Continuez le traitement habituel prescrit pour votre mucoviscidose.
- Ayez de bonnes habitudes de sommeil. Faites de votre mieux pour dormir suffisamment. Couchez-vous et réveillez-vous à des horaires adaptés. Évitez de rester au lit quand vous ne dormez pas.
- Sortez faire un tour dehors chaque jour pendant au moins 30 minutes.
- Prenez le temps pour faire des choses que vous aimez.
- Soyez physiquement actif. L'exercice peut aider à réduire le stress.
- Pratiquez des techniques de relaxation.
- Évitez la caféine et les cigarettes qui peuvent augmenter le niveau d'anxiété.
- Rejoignez un groupe de soutien. Parler avec des personnes qui vivent les mêmes expériences que vous peut vous aider à vous sentir moins seul.

Ces activités ne remplacent pas les soins professionnels, mais peuvent avoir un impact sur votre moral.

QU'EN EST-IL DE LA PRISE EN CHARGE FINANCIERE?

Chaque pays Européen a son propre système de santé et différentes couvertures sociales.

Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre mutuelle ou auprès de votre CRCM concernant les modalités de remboursement des soins en santé mentale.

Vous pouvez aussi contacter les associations des patients, qui peuvent vous aider financièrement.

POUR APPRENDRE PLUS

Voir les recommandations de la CF Foundation and ECFS : <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

Si vous avez des idées suicidaires, ou si quelqu'un que vous connaissez envisage de se faire du mal, appelez immédiatement votre médecin traitant ou votre CRCM