

Οι ασθενείς με κυστική ίνωση και οι γονείς τους, είναι δύο έως τρεις φορές πιθανότερο να εμφανίσουν κατάθλιψη, άγχος ή και τα δύο σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.*

Έχουν δημοσιευθεί κατευθυντήριες οδηγίες, έτσι ώστε τα κέντρα κυστικής ίνωσης να παρέχουν αποτελεσματικότερη φροντίδα στους ασθενείς και τις οικογένειές τους σε περίπτωση κατάθλιψης ή/και άγχους.

Στιγμές θλίψης ή άγχους μπορεί να υπάρχουν παροδικά, ωστόσο η κατάθλιψη ή/και το επίμονο άγχος πρέπει να αντιμετωπίζονται στα πλαίσια της συνολικής φροντίδας υγείας και συναισθηματικής ευεξίας.

Εδώ θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη και το άγχος καθώς επίσης και τι μπορείτε να κάνετε εσείς και το κέντρο που σας παρακολουθεί.

* Quittner et al. Thorax. 2014;69(12):1090–7

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Η κατάθλιψη είναι μια σχετικά συχνή ψυχολογική κατάσταση που επηρεάζει αρνητικά τα συναισθήματα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά. Σε αντίθεση με τα περιστασιακά συναισθήματα λύπης ή θλίψης, στην κατάθλιψη τα συναισθήματα αυτά μπορεί να διαρκέσουν για εβδομάδες, μήνες ή χρόνια αν η νόσος μείνει αθεράπευτη.

Οι πάσχοντες από κατάθλιψη μπορεί να αισθάνονται απελπισία και να μην τους ενδιαφέρουν πράγματα που στο παρελθόν τους χαροποιούσαν. Μπορεί επίσης να έχουν διατροφικές διαταραχές ή/και διαταραχές ύπνου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

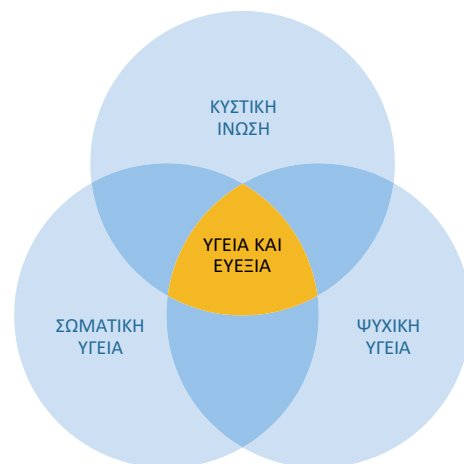
Το άγχος είναι μια παροδική, φυσική ψυχολογική αντίδραση σε φόβους και ανησυχίες σχετικά με αλλαγές στην υγεία, τις εργασιακές δυσκολίες, τα οικονομικά ή τις σχέσεις. Η αγχώδης διαταραχή όμως είναι πιθανή όταν το άγχος επιμένει, επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου και δεν επιτρέπει στον πάσχοντα να συμμετέχει σε καθημερινές δραστηριότητες.

Εκτός από το γενικευμένο άγχος, οι ασθενείς με κυστική ίνωση και οι γονείς τους μπορεί επίσης να βιώσουν μια ειδική μορφή άγχους, η οποία σχετίζεται κυρίως με ιατρικές παρεμβάσεις.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΥΣΤΙΚΗΣ ΙΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΣΑΣ

Η Διεθνής Επιτροπή Κατευθυντήριων Οδηγιών για την κυστική ίνωση (υπό την αιγίδα του Ιδρύματος Κυστικής Ίνωσης-CFF και της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Κυστικής Ίνωσης-ECFS) προτείνει τα παρακάτω για την ανίχνευση και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους στο πλαίσιο της ολιστικής φροντίδας της κυστικής ίνωσης:

- **Πρόληψη:** Το κέντρο μπορεί να σας προτείνει αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους παράλληλα με τις οδηγίες αντιμετώπισης της νόσου σας.
- **Έλεγχος:** Αν έχετε κυστική ίνωση και είστε τουλάχιστον 12 ετών ή εάν φροντίζετε έναν ασθενή με κυστική ίνωση ηλικίας κάτω των 17 ετών, μπορεί να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε δύο σύντομα ερωτηματολόγια.
- **Συμβουλές:** Αν υπάρχουν ενδείξεις ότι ίσως αντιμετωπίζετε κατάθλιψη, άγχος ή και τα δύο, το κέντρο μπορεί να σας παραπέμψει για περαιτέρω έλεγχο από ειδικό ή να προτείνει άλλες θεραπευτικές επιλογές. Αυτές οι διαδικασίες θα συζητούνται πάντοτε μαζί σας και εσείς θα επιλέξετε πως θα προχωρήσετε.



Ζητήστε βοήθεια! Μην διστάζετε!

Η κατάθλιψη, το άγχος ή και τα δύο όταν παραμένουν αθεράπευτα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική σας υγεία. Επίσης μπορεί να περιορίσουν την ικανότητά σας να φροντίζετε τον εαυτό σας ή το παιδί σας.

Το να αισθάνεστε θλίψη ή να έχετε άγχος περιστασιακά είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό. Ωστόσο, συναισθήματα κατάθλιψης ή άγχους για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν είναι φυσιολογικά. Μην υποτιμάτε την επίμονη κατάθλιψη και το άγχος και μην τα αποδίδετε στην κυστική ίνωση.

Τα συναισθήματα αυτά είναι συχνά, μπορούν ωστόσο να αντιμετωπιστούν.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Ζητήστε βοήθεια.

ΑΡΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΥΣ. ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Εάν αντιμετωπίζετε ήπια συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους ή και των δύο, μιλήστε με την ομάδα κυστικής ίνωσης. Μπορούν να σας βοηθήσουν να τα διαχειριστείτε και να διατηρήσετε την ψυχική σας υγεία.

Οι ακόλουθες προτάσεις είναι βήματα που μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή της επιδείνωσης των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους και στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεών τους.

- Μιλήστε με κάποιον, καλύτερα από κοντά. Πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη και άγχος αποσύρονται και απομονώνονται από τους άλλους.
- Μιλήστε με κάποιον από το κέντρο κυστικής ίνωσης, στον γιατρό σας ή σε ψυχολόγο. Πολλοί άνθρωποι καθυστερούν να μιλήσουν επειδή θεωρούν ότι δεν είναι αρκετά σοβαρά τα συμπτώματα. Ωστόσο, η πρόληψη είναι πάντα πιο αποτελεσματική.
- Να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι σας. Πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα άνθρωποι με κυστική ίνωση, αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες.
- Αν σκέφτεστε την αυτοκτονία, μιλήστε οπωσδήποτε σε κάποιον. Καλέστε τον γιατρό σας και ζητήστε βοήθεια.
- Περάστε χρόνο με ανθρώπους που σας ανεβάζουν τη διάθεση.
- Αποφύγετε το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.
- Συνεχίστε να ακολουθείτε τη θεραπευτική αγωγή σας για την κυστική ίνωση.
- Ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός. Κάντε ό,τι μπορείτε για να κοιμάστε αρκετά. Να έχετε σταθερό ωράριο ύπνου. Αποφύγετε να περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας στο κρεβάτι.
- Να βγαίνετε καθημερινά έξω για τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Βρείτε χρόνο για τα πράγματα που σας ευχαριστούν.
- Να αθλείστε. Η άσκηση βοηθά στη μείωση του άγχους.
- Δοκιμάστε να χαλαρώσετε.
- Αποφύγετε την καφεΐνη και το τσιγάρο, τα οποία μπορεί να αυξήσουν το άγχος.
- Προσπαθήστε να συμμετάσχετε σε ομάδες υποστήριξης. Η συζήτηση με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες όπως εσείς μπορεί να σας βοηθήσει να μην αισθάνεστε μοναξιά.

Αυτές οι δραστηριότητες δεν υποκαθιστούν την ιατρική βοήθεια, αλλά μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη διάθεσή σας.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Καθορίζεται σε κάθε Ευρωπαϊκή Χώρα σύμφωνα με τα ισχύοντα για κάθε σύστημα υγείας. Σας συμβουλευόμαστε να μιλήσετε με τον ασφαλιστικό σας φορέα ή με την ομάδα κυστικής ίνωσης που σας παρακολουθεί.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το παρόν προσαρμόστηκε για το ECFS με την άδεια του CFF

Οι κατευθυντήριες οδηγίες είναι διαθέσιμες στον παρακάτω ιστότοπο:

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

