

DEPRESJA, LĘK i MUKOWISCYDOZA

CO STANDARDY
POSTĘPOWANIA OZNACZAJĄ
DLA CIEBIE

Osoby z mukowiscydozą i rodzice opiekujący się chorymi dziećmi 2-3 krotnie częściej doświadczają depresji i/lub lęku, w porównaniu z osobami ze zdrowej populacji.*

Standardy postępowania zostały opublikowane by ułatwić zespołowi CF prowadzenie efektywnej opieki dla osób z mukowiscydozą i ich rodzin, u których pojawiła się depresja i/lub lęk.

Intencją poniższych zaleceń jest pomoc w zrozumieniu, że chociaż chwile smutku i lęku mogą przychodzić i odchodzić, **depresja i nasilony niepokój powinny być traktowane i leczone, jako elementy zdrowia i dobrego samopoczucia.**



CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja jest częstą chorobą, która negatywnie wpływa na to jak się czujesz, myślisz i zachowujesz. W odróżnieniu od okazjonalnego smutku lub złego samopoczucia, kliniczna depresja może trwać długo – tygodnie, miesiące lub lata – jeśli nie jest leczona. Osoby z depresją mogą mieć długie okresy, w których czują brak nadziei i tracą zainteresowanie tym co zazwyczaj je cieszy.

CZYM JEST LĘK?

Lęk jest normalną emocją, która przychodzi i odchodzi w odpowiedzi na obawy i zmartwienia dotyczące zmian w stanie zdrowia, pracy, związków i sytuacji finansowej. Zaburzenia lękowe mogą być wtedy, kiedy lęk nie odchodzi, nasila się i uniemożliwia udział w codziennych czynnościach.

Oprócz ogólnych zaburzeń lękowych wiele osób z mukowiscydozą i członków ich rodzin może doświadczać ich specyficznej formy – lęku skoncentrowanego na procedurach medycznych.

CO MOŻESZ ZROBIĆ JEŚLI UWAŻASZ, ŻE MASZ DEPRESJĘ I/LUB ZABURZENIA LĘKOWE :

Podczas gdy depresja i/lub zaburzenia lękowe mogą być normalną reakcją na życie z mukowiscydozą, są możliwości by zapobiec, otrzymać pomoc i zredukować ryzyko nawrotu tych zaburzeń.

The Cystic Fibrosis International Guidelines Committee (sponsorowane przez the Cystic Fibrosis Foundation and the European Cystic Fibrosis Society) rekomenduje poniższe działania dla przesiewu i leczenia depresji i lęku jako część wszechstronnego leczenia mukowiscydozy:

- **Naucz się nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem:** Twój zespół CF będzie z Tobą współpracował w zakresie skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem i informacji o tym, jak radzić sobie z przewlekłą chorobą, jaką jest mukowiscydoza.
- **Badanie przesiewowe:** Jeśli masz CF i masz co najmniej 12 lat lub jeśli opiekujesz się osobą z CF w wieku 17 lat lub młodszą, zostaniesz poproszony o wykonanie dwóch krótkich badań ankietowych.
- **Uzyskaj pomoc:** Jeśli wyniki ankiety sugerują, że zmagasz się z depresją i/lub lękiem, Twój zespół CF zaleci dalszą ocenę przez lekarza psychiatrę i może rekomendować leczenie.

JEŚLI POZOSTAWIMY NIELECZONE:

Nieleczona depresja i/lub lęk mogą mieć wpływ na Twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne, ale również przeszkadzać w leczeniu własnym jak i opiece nad Twoim dzieckiem.

Osoby z nieleczoną depresją i/lub lękiem:

- Mogą mniej efektywnie prowadzić własne leczenie.
- Mają tendencję do niższej funkcji płuc.
- Mogą mieć niższy Body Mass Index (BMI).
- Często doświadczają większej ilości hospitalizacji.
- Mogą mieć wyższe koszty leczenia (zależnie od kraju, w którym mieszkają).
- Mogą odczuwać niższą jakość życia.

* Quittner AL, Goldbeck L, Abbott J, Duff A, Lambrecht P, Solé A, Tiboshe 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.

CO MOŻESZ ZROBIĆ BY POZOSTAĆ W DOBRYM STANIE:

Jeśli masz łagodne objawy lub rozpoznajesz początkowe oznaki depresji i/lub lęku, porozmawiaj ze swoim zespołem CF. Współpraca z nimi może pomóc utrzymać Twoje zdrowie emocjonalne.

Poniżej są sposoby jak możesz zapobiegać nasilaniu się problemów z depresją i lękiem i ograniczyć ich wpływ na życie zarówno Twoje jak i Twoich bliskich.

- Porozmawiaj z kimś, najlepiej w cztery oczy. Wiele osób z depresją wycofuje się i izoluje od innych ludzi.
- Spędzaj czas z ludźmi, którzy podnoszą Cię na duchu.
- Unikaj alkoholu i narkotyków.
- Kontynuuj swój plan leczenia.
- Prowadź dobre nawyki związane ze snem. Dbaj o to by się wyspać. Staraj się chodzić spać i budzić się zgodnie z ustalonym harmonogramem. Unikaj pozostawiania w łóżku, gdy nie śpisz.
- Wyjdź na zewnątrz na 30 minut każdego dnia.
- Znajdź czas na rzeczy, które lubisz.
- Bądź aktywny fizycznie. Ćwiczenia pomagają zmniejszyć stres.
- Praktykuj techniki relaksacyjne.
- Unikaj kofeiny i nikotyny gdyż mogą nasilać objawy niepokoju.
- Dołącz do grupy wsparcia. Mówienie o swoich problemach z ludźmi, którzy mają takie samo doświadczenie, może pomóc ci czuć się mniej osamotnionym.

Czynności te nie zastępują profesjonalnej opieki, ale mogą znacząco zmienić Twój nastrój.

CO Z KOSZTAMI LECZNIA?

W poszczególnych krajach europejskich obowiązuje inny system opieki zdrowotnej. Zachęcamy by porozmawiać z przedstawicielem Twojego zakładu ubezpieczeń zdrowotnych lub z zespołem CF by uzyskać informacje dotyczące pokrycia kosztów opieki psychiatrycznej.

BY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ

Zobacz zakładkę the CF Foundation and ECFS Guidelines na stronie:

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

Jeśli myślisz o samobójstwie, lub jeśli ktoś znajomy, może planować skrzywdzenie siebie, natychmiast zadzwoń do swojego lekarza ogólnego lub zespołu CF