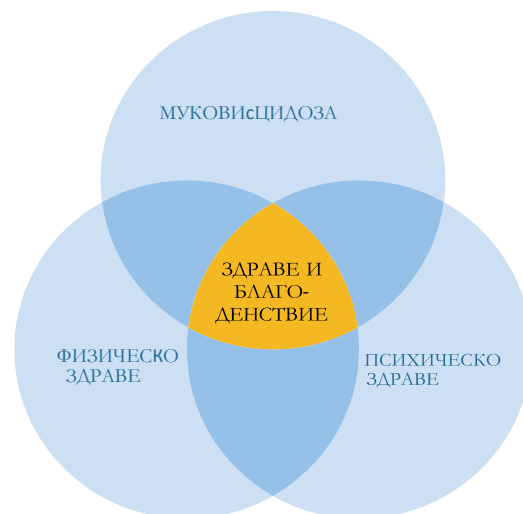


За хората с муковисцидоза и родителите, които се грижат за деца с муковисцидоза в два до три пъти е по-вероятно да изпитат депресия, тревожност или и двете, в сравнение с общата популация.*

Ръководства в помощ на екипите, грижещи се за пациенти с муковисцидоза, как да осигуряват ефективна грижа на хората с муковисцидоза и техните семейства с депресия, тревожност или и двете вече са публикувани.

Моментите на тъга и тревожност идват и отминават, обаче депресията и персистиращата тревожност трябва да се лекуват като част от цялостното здраве и емоционално благоденствие. Тук ще намерите повече информация какво са депресията и тревожността и какво може да направите Вие и Вашият екип по муковисцидоза.



КАКВО Е ДЕПРЕСИЯТА?

Депресията е често срещано състояние на психичното здраве, което засяга негативно начина, по който се чувствате, мислите и действате. За разлика от случайната тъга или потиснатост, клинично изявената депресия може да трае дълго време – седмици, месеци или години – ако не се лекува. Хората, които страдат от депресия, могат да имат продължителни периоди, през които се чувстват безнадеждно и губят интерес към неща, на които нормално биха се наслаждавали. Те могат да изпитват и проблеми с храненето и съня.

КАКВО Е ТРЕВОЖНОСТТА?

Тревожността е естествена емоция, която се появява и изчезва в отговор на страх или притеснения за неща като промяна в здравето, работата, връзките или пари. Човек може да има тревожно разстройство, ако тревожността не изчезва, влошава се с времето и го спира да извършва обичайните си ежедневни дейности.

В допълнение към общата тревожност, която много хора с муковисцидоза и техните семейства и/или обгрижващи лица може да изпитват, някои хора изпитват и строго специфичен вид тревожност като тази, концентрирана върху медицински процедури.

КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ВАШИЯТ ЕКИП ПО МУКОВИСЦИДОЗА

Международният Комитет по Ръководства за Муковисцидоза (спонсориран от Фондацията по Муковисцидоза и Европейското Дружество по Муковисцидоза) препоръчва следното за скриниране и лечение на депресията и тревожността като част от разширената грижа за болните с муковисцидоза:

- **Превенция:** Вашият лекуващ екип ще работи с Вас по ефективни начини за овладяване със стреса и ще предоставя в процеса на съвместна работа съобразена с възрастта информация как да се справите с хронично заболяване като муковисцидозата.

Винаги търсете помощ!

Нелекувани депресията и/или тревожността могат да засегнат както Вашето физическо, така и Вашето емоционално здраве.

В допълнение, това може да попречи на Вашата способност да се грижите за себе си или за детето си.

Да се чувстваш потиснат или тревожен понякога е разбираемо. Да се чувстваш депресиран или тревожен за дълго време не е. Не допускай депресия и тревожност, които не изчезват да са част от това да си с муковисцидоза. Въпреки че тези чувства са доста чести, те могат да се лекуват. Погрижете се добре за себе си и потърсете помощ.

- **Скрининг:** Ако сте болни от муковисцидоза и сте поне на 12 години, или ако се грижите за някого с муковисцидоза, който е на 17 години или по-малък, ще бъдете помолени да попълните два кратки скринингови въпросника
- **Съвет:** Ако резултатите от изследването покажат, че се борите с депресия, тревожност или и двете, Вашият екип по муковисцидоза може да препоръча по-задълбочено оценяване и/или започване на лечение. Те винаги ще обсъдят това с вас. Вие решавате какво да направите.

ПЪРВИ ЗНАЦИ НА ДЕПРЕСИЯ ИЛИ ТРЕВОЖНОСТ КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ:

Ако имате леки симптоми или разпознавате начални знаци на депресия, тревожност или и на двете, говорете с Вашия екип по муковисцидоза. Те могат да работят с вас за запазване на вашето емоционално здраве.

По-долу са описани начини да предотвратите задълбочаване на проблеми с депресия или тревожност и да минимизирате тяхното въздействие.

- Говорете с някого, за предпочитане лично на четири очи. Много хора с депресия се отдръпват и изолират от останалите хора.
- Поговорете с някого от Вашия екип по муковисцидоза, с Вашия общопрактикуващ лекар или с психолог. Много хора са склонни да изчакат с получаването на помощ, защото смятат, че техният проблем не е достатъчно сериозен. Превенцията е винаги по-добре от изчакване.
- Осъзнайте, че не сте сами. Много хора, и особено хора с муковисцидоза, изпитват същите проблеми.
- Ако мислите за самоубийство, поговорете с някого. Обадете се на общопрактикуващия ви лекар за помощ.
- Прекарвайте време с хора, които ви повдигат духа.
- Избягвайте алкохол или наркотици.
- Придържайте се към плана ви за лечение на муковисцидозата.
- Усвоете добри навици за сън. Направете всичко по силите си да спите достатъчно. Лягайте си в леглото и ставайте по определен график. Избягвайте да оставате в леглото, когато не спите.
- Излизайте сред природата за 30 минути всеки ден.
- Намирайте време за неща, които ви доставят удоволствие.
- Бъдете физически активни. Упражненията могат да помогнат за намаляване на стреса.
- Упражнявайте техники за релаксация.
- Избягвайте кафейн и цигари, които могат да повишат нивата на стрес.

- Присъединете се към група за подкрепа. Говоренето за проблемите ви с хора, изпитващи същото, може да ви помогне да се чувствате по-малко самотни.

Тези дейности не са заместител на професионалната помощ, но могат реално да променят нагласата Ви.

КАКВО ПОКРИВА ЗДРАВНАТА ЗАСТРАХОВКА?

Наличните типове покритие от здравната застраховка ще варират във всяка европейска страна в зависимост от здравната ѝ система. Съветваме ви говорите със застрахователната ви компания или с Вашия екип по муковисцидоза за покриването на грижите за менталното здраве.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ

Тази листовка с информация за пациента е адаптирана за електронната страница на ECFS с разрешение от електронната страница на CFF.

Вижте ръководствата на CFF и ECFS на <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

