

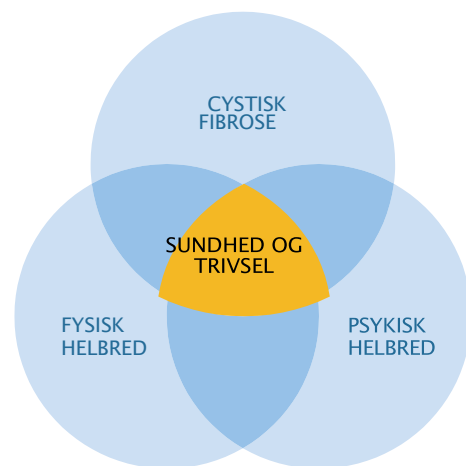
DEPRESSION, ANGST og CYSTISK FIBROSE

HVAD
RETNINGSLINJERNE
BETYDER FOR DIG

Mennesker med cystisk fibrose (CF) og forældre som tager sig af børn med CF har to til tre gange større risiko for at opleve depression og/eller angst sammenlignet med den almene befolkning*

Der er blevet udgivet retningslinjer til CF plejepersonale, som skal være med til at sikre god og effektiv pleje af mennesker med CF samt pårørende, som oplever depression og/eller angst.

Det er normalt at have triste og bekymringsfyldte øjeblikke, som kommer og går. Det er imidlertid vigtigt, at depression og vedvarende angst ikke ignoreres, men behandles. Hertil kommer, at angst og depression udgør et betydningsfuldt led i menneskers overordnede sundhedstilstand og trivsel.



HVAD ER DEPRESSION?

Depression er meget almindelig sygdom, hvor man gennem længere tid føler sig nedtrykt og hjælpeløs, mangler overskud og interesse og er mere træt end normalt. Depression har negativ indflydelse på dine følelser, tanker og adfærd og mens det er helt normalt at have lejlighedsvis følelser af tristhed og nedtrykt humør, så kan depression vare ved i længere tid (uger, måneder eller år) hvis det ikke behandles.

HVAD ER ANGST?

Angst er en helt naturlig følelse, der kan komme og gå. Det opstår normalt som en reaktion på frygt eller bekymringer, der bl.a. kan være relateret til forandringer i dit helbred, arbejde, økonomi eller forhold til andre mennesker. Et menneske kan have en angstlidelse, hvis denne angst ikke forsvinder eller hvis den forværres over tid og forhindrer mennesker i at deltage i almindelige daglige aktiviteter.

Foruden den generelle angst, som mange mennesker med CF samt deres familier og/eller plejere kan opleve, kan nogle mennesker også opleve en mere specifik form for angst. Dette kan bl.a. være angst relateret til medicinske procedurer.

Søg altid hjælp!

Ubehandlet depression og angst kan påvirke menneskers fysiske og psykiske helbred samt evnen til at tage vare på sig selv og sine børn.

Lejlighedsvis følelser af angst eller nedtrykthed er helt normalt. Det er længerevarende følelser af angst eller depression imidlertid ikke og det er vigtigt, at disse følelser ikke accepteres som værende en del af CF. Selvom disse følelser er meget almindelige, bør de ikke være en del af CF. Hjælp dig selv ved at søge hjælp.

HVORDAN CF PLEJEPERSONALET KAN HJÆLPE DIG

The Cystic Fibrosis International Guidelines Committee anbefaler følgende for undersøgelse og behandling af depression og angst, som værende en vigtig del af hele CF behandlingen:

- **Forebyggelse:** Dit CF plejepersonale vil, sammen med dig, finde effektive måder hvorpå du kan lære at håndtere stress. Endvidere vil dit CF plejepersonale løbende give dig information om, hvordan du bedst håndterer det at leve med en kronisk lidelse som CF. Denne information vil tage højde for og være tilpasset din alder.
- **Undersøgelse:** Du vil blive bedt om at udfylde to korte spørgeskemaer hvis du er minimum 12 år gammel og selv har CF eller hvis du tager dig af et andet menneske med CF, som er yngre end 17 år.
- **Råd og Hjælp:** Hvis spørgeskemaerne tyder på, at du kæmper med depression og/eller angst, vil dit CF plejepersonale som oftest anbefale yderligere vurdering og/eller behandling. Dette vil altid blive diskuteret sammen med dig. Dit CF plejepersonale vil tilbyde hjælp og vejledning og vil altid respektere, at beslutningen om at søge hjælp er helt din egen.

BEGYNDENDE TEGN PÅ DEPRESSION OG ANGST. HVAD DU SELV KAN GØRE

Hvis du har milde symptomer eller oplever begyndende tegn på depression og/eller angst, skal du tale med dit CF team. De kan hjælpe dig med at vedligeholde eller forbedre dit psykiske helbred og trivsel.

Nedenstående er forslag til aktiviteter, som kan hjælpe dig med at forhindre en forværring af dine problemer med depression og/eller angst. Disse anbefalinger kan også være med til at mindske problemernes indflydelse på dit eget og dine pårørendes liv.

- Tal med nogen. Mange mennesker med depression eller angst isolerer sig og trækker sig fra andre mennesker.
- Tal med dit CF plejepersonale, din læge eller en psykolog. Mange mennesker venter med at søge hjælp fordi de tror, at deres problemer ikke er alvorlige nok. Forebyggelse er altid bedre.
- Anerkend at du ikke er alene. Mange mennesker, og især mennesker med CF, oplever problemer med depression og/eller angst.
- Bliv medlem af en støttegruppe. Dette giver dig mulighed for at tale med andre mennesker med samme problemer. Dette kan få dig til at føle dig mindre alene.
- Hvis du overvejer selvmord, skal du tale med nogen. Ring til din læge eller kontakt psykiatrisk skadestue for hjælp.
- Fortsæt med at følge din CF behandlingsplan.
- Tilbring tid sammen med personer som løfter dit humør.
- Undgå alkohol og euforiserende stoffer.
- Undgå koffein og cigaretter, da disse kan være med til at øge dit angstniveau.
- Hav gode sovevaner og sørg for, at du får nok søvn. Gå i seng og stå op på samme tid hver dag. Undgå at blive liggende i sengen når du ikke sover.
- Tilbring 30 minutter udenfor i naturen hver dag.
- Vær sikker på, at du hver dag sætter tid af til at udføre aktiviteter, som du nyder.
- Dyrk motion. Fysisk aktivitet kan hjælpe med at mindske stress.
- Udfør afslapningsteknikker.

Disse aktiviteter er ikke erstatning for at søge professional hjælp, men skal betragtes som værende hverdagsaktiviteter der kan være med til at løfte dit humør.

HVAD ER OMKOSTNINGERNE?

Vi råder dig til at tale med dit CF plejepersonale eller kontakte dit forsikringssselskab hvis du vil vide mere om dine muligheder for at få dækket omkostninger forbundet med behandling af depression og angst, bade i det offentlige og private sundhedssystem.

HVIS DU VIL VIDE MERE

Indholdet i denne brochure er, med tilladelse fra CFF, tilpasset ECFS hjemmesiden.

Læs mere om CFF og ECFS retningslinjer på:
<https://www.ecfs.eu/mentalhealth>



