

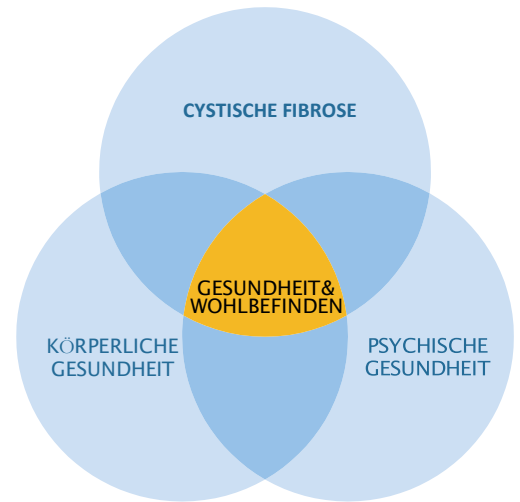
DEPRESSION, ANGST und CYSTISCHE FIBROSE

Was die Leitlinie
für Sie bedeutet

Betroffene von Cystischer Fibrose und ihre Eltern zeigen ein zwei bis drei Mal höheres Risiko an Depression und Angst zu erkranken wie die Allgemeinbevölkerung*.

Es wurden Richtlinien zur Prävention von Angst und Depression vom International Committee on Mental Health erstellt. Ein jährliches Screening auf Angst und Depression bei Patienten ab 12 Jahren und bei Eltern minderjähriger CF-Patienten wird empfohlen.

Traurigkeit und Angst kommen und gehen. Unbehandelte Depression und Angst aber sind mit anhaltenden Symptomen verbunden und sollten im Sinne der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens behandelt werden. Hier finden Sie Informationen zu Angst und Depression und was Sie und ihr CF-Team tun können.



WAS IST DEPRESSION?

Vorübergehende Gefühle von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit kommen bei allen Menschen im Laufe des Lebens vor und sind nichts Ungewöhnliches. Bleiben sie jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen, kann das ein Anzeichen einer Depression sein.

Diese zeigt sich durch Niedergeschlagenheit und gedrückte Stimmung, Verlust des Interesses und der Freude, Antriebsmangel und rasche Ermüdbarkeit.

Es können auch Schlafstörungen und Veränderungen im Appetit auftreten.

WAS IST ANGST?

Wie jeder Mensch im Laufe seines Lebens Gefühle von Traurigkeit erlebt hat, hat er auch schon Gefühle von Angst erlebt.

Angst ist eine normale Reaktion auf Sorgen und Ungewissheit.

Bei Personen, die unter einer Angststörung leiden, ist dieses Gefühl jedoch anhaltend und verschlimmert sich mit der Zeit. Es zeigt sich in einem andauernden Gefühl der Anspannung, in Befürchtungen, Ruhelosigkeit und Einschlafstörungen.

In vielen Fällen ist die Angst so übergreifend, dass der Alltag stark eingeschränkt ist, man fühlt sich daran gehindert alltäglichen Tätigkeiten, die früher Freude bereiteten, nachzugehen.

Bei Menschen mit CF und / oder bei ihren Eltern können spezifische krankheitsbezogene Ängste und Angst vor medizinischen Behandlungsmaßnahmen bestehen.

SUCHEN SIE HILFE:

Unbehandelte Depression und Angst kann Auswirkungen sowohl auf Ihre körperliche Gesundheit wie auch auf Ihr Wohlbefinden haben. Ihre Fähigkeit, für sich selbst und / oder Ihr Kind zu sorgen, kann dadurch beeinträchtigt werden.

Traurig zu sein oder Angst zu haben ist oft verständlich. Wenn Sie sich jedoch für eine lange Zeit ängstlich oder deprimiert fühlen, ist das nicht gut.

Sie sollten Symptome von Angst und / oder Depression nicht zu schnell abtun und sie als Teil der CF-Erkrankung sehen. Denn Angst und Depression kann gut behandelt werden. Also achten Sie auf sich und suchen Sie Hilfe!

WAS KANN DAS CF-TEAM FÜR SIE TUN?

Das Cystic Fibrosis International Guidelines Committee (gefördert durch die Cystic Fibrosis Foundation und die European Cystic Fibrosis Society) empfiehlt folgende Maßnahmen zum Screening und zur Behandlung von Depression und Angst als Teil der umfassenden CF Behandlung:

- **Prävention:** Das CF Team schult und unterstützt Patienten und Angehörige bezüglich der Bewältigung von krankheitsbedingten Stresssituationen und Herausforderungen
- **Screening:** CF Patienten ab 12 Jahren und den Eltern von minderjährigen Patienten wird ein Screening auf Angst und Depression mit Hilfe von zwei kurzen Fragebögen angeboten.
- **Beratung:** Gibt das Screening Hinweise, dass Symptome von Angst oder Depression vorliegen, wird man Sie informieren und eventuell weitere Abklärung und Behandlung empfehlen. Jeder Schritt wird mit Ihnen besprochen und von Ihnen entschieden.

* 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.

ANZEICHEN FÜR EINE DEPRESSION ODER ANGST

WAS KANN MAN TUN:

Bemerken Sie leichte Symptome oder Anzeichen von Depression oder Angst oder beides, sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson im CF-Team, damit Sie schnell Unterstützung erhalten.

Die folgenden Punkte sind Wege, Angst und Depression vorzubeugen bzw. den Einfluss von Angst und Depression auf das alltägliche Leben zu vermindern:

- Reden Sie mit jemandem über Ihre Probleme. Viele Menschen mit Angst und depressiven Gefühlen beginnen, sich von anderen abzuwenden, sich zu isolieren. Dies ist ein Teufelskreis, denn Isolation führt zu noch mehr Angst bzw. Depression.
- Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen.
- Versuchen Sie einen gesunden Schlafrhythmus zu finden. Achten Sie darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen und regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten.
- Gehen Sie mindestens für eine halbe Stunde am Tag an die frische Luft. Seien Sie im Alltag körperlich aktiv, z.B. nehmen Sie die Treppe statt des Liftes. Bewegung hilft, Stress zu reduzieren.
- Vermeiden Sie Koffein und Zigaretten, da diese Angst verstärken können.
- Vermeiden Sie Alkohol und Drogen.
- Wenn Sie manchmal an Selbstmord denken, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, Ihrem Arzt, Ihrem CF-Team oder melden Sie sich bei der Telefonseelsorge (Notruf: 142) oder der Ö3-Kummernummer (116 123).
- Pflegen Sie soziale Kontakte und Hobbies.
- Suchen Sie Kontakt zu einem CF-Selbsthilfverein. Hier können Sie Ihre Erfahrungen teilen und erhalten Rat und Unterstützung.

UND DIE KOSTEN?

In Österreich sind Beratung und Schulung durch das CF Team und den dort tätigen Psychologen Teil der CF Behandlung. Auch das Screening auf Angst und Depression ist Teil der Behandlung und es fallen keine Kosten für Sie an.

Die Kosten einer Psychotherapie hängen in erster Linie davon ab, ob und in welcher Höhe die Kosten von der öffentlichen Hand oder von der jeweiligen Sozialversicherung übernommen werden.

Derzeit ist die Finanzierung in den Bundesländern unterschiedlich geregelt.

Weitere Information

Dieses Informationsblatt für österreichische Patienten wurde für die ECFS Webseite mit Erlaubnis der CFF adaptiert.

Die CF Foundation und ECFS Leitlinie finden Sie unter <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

F.d.I.v.: Ulrike Smrekar und Helmut Ellemunter
Satz: ©2018, pdl – Dr. Eugen Preuß, Innsbruck