

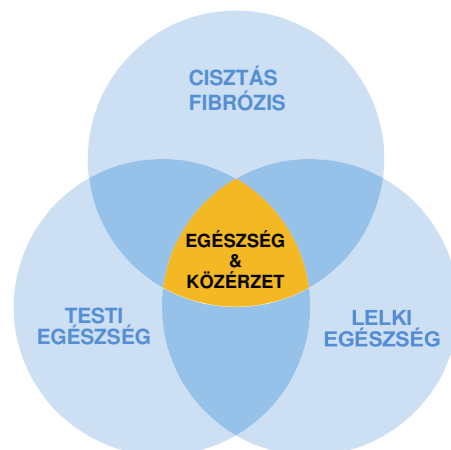
# DEPRESSZIÓ, SZORONGÁS és CISZTÁS FIBRÓZIS

Útmutató pácienseknek  
és szüleiknek

Kétszer háromszor nagyobb a valószínűsége annak, hogy a cisztás fibrózisban ( CF) szenvedő betegek és szüleik depressziós tüneteket mutassanak, mint a lakosság többségénél\*.

Ennek megelőzésére az International Committee on Mental Health 12 éves kortól azt javasolja a betegeknek, valamint a kiskorú betegek szüleinek is, hogy vegyenek részt éves szorongás és depresszió szűrésen.

A szomorúság és szorongás érzése jön és megy. De ha a depressziós tünetek nem múlnak, a lelki egészség és jó közérzet érdekében javasolt további segítség igénybevétele. Ehhez talál itt információt.



## MI A DEPRESSZIÓ?

A szomorúság és levertség érzése hozzátartozik minden ember életéhez. Ha azonban ez az állapot hosszabb ideig fennáll, az lehet a depresszió előjele is. Tünetei: levertség, lehangoltság, fáradékonyság, az érdeklődés és örömeztetés elvesztése a mindennapi tevékenységben. Ezen kívül jelentkezhetnek alvászavarok és az étkezési szokások is megváltozhatnak.

## MI A SZORONGÁS?

Az élete folyamán minden ember találkozik a szomorúság és szorongás érzésével. A szorongás természetes emberi reakció, ha gondjaink vannak, vagy bizonytalanság vesz körül bennünket.

Aki szorongásos zavarban szenved, annál ez az érzés egy tartós állapot, melynek jelei idegesség, feszültség, nyugtalanság és elalvási nehézségek. Ez a legtöbb esetben a mindennapi tevékenységeket is akadályozza.

A cf-ban szenvedők és szüleik esetében a szorongás érzése a betegséggel kapcsolatos speciális orvosi kezelések miatt is felléphet.

## HOGYAN SEGÍT A CF-CSOPORT:

A Cystic Fibrosis International Guidelines Committee (a Cystic Fibrosis Foundation és az European Cystic Fibrosis Society támogatásával) a széleskörű cisztás fibrózis kezelés keretében a következőket javasolja a depresszió felismerésére és kezelésére:

**Megelőzés:** a cf-csoport oktatja és támogatja a pácienseket és hozzátartozóikat a betegséggel kapcsolatos kihívások és stresszhelyzetek leküzdésében.

**Szűrés:** betegeknek 12 éves kortól, és a kiskorú betegek szüleinek is lehetőségük van két rövid kérdőív segítségével a depresszió és szorongás tüneteinek felismerésére.

**Tanácsadás:** Ha a teszt depressziós tüneteket mutat, a cf-csoport tájékoztatja önt a további lehetőségekről. Minden egyes lépésről informálják és maga választhat a lehetőségek közül.

## KERESSEN SEGÍTSÉGET:

A kezeletlen depresszió és szorongászavar hatással lehet az Ön testi egészségére és közérzetére, ez akadályozhatja Önt saját maga és/vagy gyermeke ellátásában.

Teljességgel megérthető, hogy valaki szomorú vagy szorong. Ha Ön azonban hosszú időn keresztül lehangolt állapotban van, az nem hat kedvezően az Ön betegségére.

Ne tekintsen a szorongás és/vagy depresszió tüneteire, úgy mint a cf betegség melléktermékeire. A szorongás és depresszió jól kezelhető. Ügyeljen magára és keresse segítséget!

\* 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.

## SZORONGÁS VAGY DEPRESSZIÓ

### MIT TEHET SAJÁT MAGA:

Ha észleli magán a szorongás, a depresszió vagy mindkettő enyhe tüneteit, forduljon bizalmasához a cf-csoportban, hogy mihamarabb segítséget kapjon.

A következő tanácsok segítségével elkerülheti a szorongást és depressziót, illetve csökkentheti a mindennapjaira gyakorolt hatását.

- Beszéljen valakivel a problémájáról! A legtöbb szorongásos ember kerüli mások társaságát és így elszigeteli magát. Ez egy ördögi kör, mert az elszigeteltség csak még erősebb szorongáshoz, illetve depresszióhoz vezet.
- Töltsön el minél több időt olyan emberekkel, akik jó hatással vannak magára és fordítson több időt olyan dolgokra, amik örömmel töltik el.
- Aludjon eleget! Próbáljon meg egy egészséges alvás-ritmust találni. Ügyeljen rá, hogy lefekvés és felkelési idejét rendszeresen betartsa.
- Kerülje az ágyban való tartózkodást, ha nem alszik.
- Sétáljon naponta legalább egy fél órát a friss levegőn. Legyen testileg aktív a mindennapjaiban, például használja a lépcsőt a lift helyett.
- Mozogjon! A mozgás segít a stressz csökkentésében.
- Kerülje a koffeint és a cigarettát, mert ezek erősíthetik szorongását.



- Ha az öngyilkosság gondolata forog a felyében, beszéljen hozzátartozóival, orvosával, a cf-csoporttal vagy hívja a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége számát (116 123).
- Ápolja szociális kapcsolatait, ne hanyagolja el hobbiját.
- Keressen kapcsolatot az Országos Cisztás Fibrózis Egyesülettel ([www.ocfe.hu](http://www.ocfe.hu)) vagy más önszervező csoporttal, online is. Itt kicserélheti tapasztalatait más, hasonló helyzetű emberekkel, ez segíthet abban, hogy ne érezze magát egyedül, valamint támogatást és tanácsokat is kaphat.

### MIK A SZŰRÉS és KEZELÉS KÖLTSÉGEI?

A költségekről kérjen tájékoztatást kezelőorvosától vagy a betegbiztosítótól.

### További információk

Ez a prospektus az ECFS weboldalára lett adaptálva a CFF engedélyével magyar nyelvű páciensek számára. A fordítást Váradi Antal készítette.

A CF Foundation és ECFS vezérfonalát megtalálhatja az interneten:  
[https://www.ecfs.eu/mental\\_health-tools/guidelines](https://www.ecfs.eu/mental_health-tools/guidelines)