

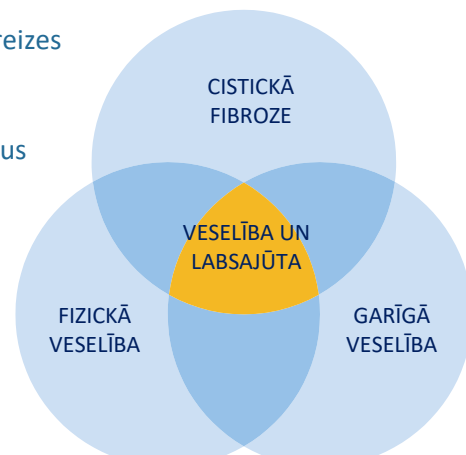
# DEPRESIJA, TRAUKSME un CISTICKĀ FIBROZE

VADLĪNIJAS CF PACIENTIEM  
UN VIŅU VECĀKIEM

Cilvēki ar cistisko fibrozi (CF) un vecāki, kuri aprūpē bērnus ar CF, ir divas līdz trīs reizes pakļautāki depresijai un/vai trauksmes sajūtai, nekā pārējie iedzīvotāji. \*

Šīs vadlīnijas ir publicētas, lai palīdzētu CF aprūpes grupām efektīvi aprūpēt cilvēkus ar CF un viņu ģimenes ar depresiju un/vai trauksmes sajūtu.

Skumjas un trauksmes momenti var parādīties un pāriet, tomēr depresija un ilgstoša trauksme ir jāuztver kā daļa no Jūsu vispārējās veselības un emocionālās labsajūtas. Šeit Jūs atradīsiet vairāk informācijas par to, kas ir depresija un trauksme, un ko Jūs un Jūsu CF komanda varat darīt lietas labā.



## KAS IR DEPRESIJA?

Depresija ir izplatīts garīgās veselības stāvoklis, kas negatīvi

ietekmē to, kā jūs jūtaties, domājat un rīkojaties. Atšķirībā no gadījuma rakstura skumjām vai nomāktības sajūtas, klīniskā depresija, ja tā netiek ārstēta, var ilgt ilgu laiku - nedēļas, mēnešus vai gadus. Cilvēki ar depresiju var piedzīvot ilgstošus posmus, kad viņi jūtas bezcerīgi un zaudē interesi par lietām, kuras viņi līdz šim ir izbaudījuši. Viņi var piedzīvot arī ēšanas un miega problēmas.

## KAS IR TRAUKSME?

Trauksme ir pārejoša, dabiska psiholoģiska atbilde uz tādām lietām kā veselības izmaiņas, grūtības darbā, atiecībās vai naudas lietās. Trauksmes traucējumi rodas, ja trauksmes sajūta nepāriet, laika gaitā pasliktinās vai padara ierastas darbības neiespējamā.

Papildus tā saucamajai vispārējai trauksmei, pacientiem ar CF un viņu vecākiem var būt arī ļoti specifiska trauksme, kas galvenokārt saistīta ar medicīniskajām procedūrām.

## VIENMĒR MEKLĒJIET PALĪDZĪBU!

Neārstēta depresija un/vai trauksme var ietekmēt gan Jūsu fizisko, gan garīgo veselību. Turklāt tas var traucēt Jūsu spējai parūpēties par sevi vai savu bērnu.

Nomāktības vai trauksmes sajūta dažreiz ir saprotama.

Taču ilgstoša depresijas vai nomāktības sajūta nav. Nepārejoša depresija un trauksmes sajūta kā daļa no CF nevar tikt atstāta bez uzmanības. Lai gan šīs sajūtas ir ļoti izplatītas, tās ir ārstējamas. Rūpējieties par sevi un vērsieties pēc palīdzības!

## KO VAR DARĪT JŪSU CF KOMANDA

Cistiskās fibrozes starptautisko pamatnostādņu komiteja (kuru sponsorē Cistiskās fibrozes fonds un Eiropas Cistiskās fibrozes biedrība) iesaka sekojošus līdzekļus depresijas un trauksmes noteikšanai un ārstēšanai kā daļu no visaptverošas CF aprūpes:

- Profilakse: Jūsu CF aprūpes komanda jums palīdzēs efektīvi tikt galā ar stresu un nodrošinās katram vecumam atbilstošu informāciju par to, kā tikt galā ar tādu hronisku slimību kā CF.
- Skrīnings: ja Jums ir CF un esat vismaz 12 gadus vecs, vai arī, ja Jūsu aprūpē ir 17 gadu vecs vai jaunāks CF patients, Jūs tiksiet lūgti aizpildīt divas īsas aptaujas.
- Ieteikumi: ja aptaujas rezultāti liecinās par to, ka Jūs cīnāties ar depresiju un/vai trauksmi, Jūsu CF aprūpes komanda var ieteikt tālāku izvērtēšanu un/vai ieteikt ārstēšanu. Tas vienmēr tiks apspriests ar Jums. Tā ir Jūsu izvēle, ko darīt.

## PIRMIE DEPRESIJAS UN TRAUKSMES SIMPTOMI - KO DARĪT LIETAS LABĀ?

Ja Jums ir mēreni simptomi vai sākat pamanīt pirmās depresijas un/vai trauksmes pazīmes, pārrunājiet to ar savu CF komandu.

Viņi Jums palīdzēs uzturēt Jūsu garīgo veselību.

Tālāk ir norādīti veidi, kā novērst depresijas vai trauksmes sajūtas pasliktināšanos un samazināt to ietekmi.

- Runājiet par to ar kādu, ja iespējams - personīgi. Daudzi cilvēki ar depresiju sevi izolē no apkārtējiem.
- Pārrunājiet to ar kādu no Jūsu CF komandas, Jūsu ģimenes ārstu vai psihologu. Daudziem cilvēkiem ir tendence nogaidīt, lai saņemtu palīdzību, jo viņi domā, ka viņu problēma nav pietiekami nopietna. Profilakse vienmēr ir labāka.
- Saprotiet, ka neesat viens. Daudzi cilvēki, un jo īpaši cilvēki ar CF, piedzīvo šīs problēmas.
- Ja domājat par pašnāvību, runājiet ar kādu. Lūdziet palīdzību Jūsu ģimenes ārstam.
- Pavadiet laiku ar cilvēkiem, kuri Jūs uzmundrina.
- Izvairieties no alkohola vai narkotiku lietošanas.
- Turpiniet savu CF ārstēšanas plānu.
- Veiciniet laba miega ieradumus. Dariet visu iespējamo, lai saņemtu pietiekami daudz miega. Ejiet gulēt un mostieties vienā un tajā pašā laikā. Nepalieciet gultā, kad neesat aizmidzis.
- Pavadiet dabā vismaz 30 minūtes katru dienu.
- Atvēliet laiku lietām, kuras jums patīk.
- Esiet fiziski aktīvs. Sportiskas aktivitātes var palīdzēt samazināt stresu.
- Izmēģiniet dažādus relaksācijas paņēmienus.
- Izvairieties no kofeīna un cigaretēm, kas var pastiprināt trauksmes sajūtu.
- Pievienojieties atbalsta grupai. Runāšana par savām problēmām ar cilvēkiem, kuriem ir tāda pati pieredze, var Jums palīdzēt justies mazāk vientuļam.

Šīs darbības neaizstāj profesionālo aprūpi, bet var nozīmīgi uzlabot Jūsu noskaņojumu.

## VAI GARĪGĀS VESELĪBAS APRŪPI SEDZ APDROŠINĀŠANA?

Pieejamie apdrošināšanas veidi katrā Eiropas valstī atšķiras atkarībā no esošās veselības aprūpes sistēmas. Mēs iesakām to pārrunāt ar Jūsu veselības apdrošināšanas kompāniju vai CF komandu.

## VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Šis buklets tika pielāgots ECFS mājaslapai ar CFF piekrišanu.

Apmeklējiet CF fondu a ECFS vadlīnijas:  
<https://www.ecfs.eu/mentalhealth>.

