

# DEPRESIA, ÚZKOSŤ a CYSTICKÁ FIBRÓZA

SPRIEVODCA PRE  
PACIENTOV S CF A ICH PRÍBUZNÝCH

Pacienti s cystickou fibrózou a rodičia, ktorí sa o deti s CF starajú, sú v porovnaní s bežnou populáciou dvakrát až trikrát viac ohrození depresiou, úzkosťami alebo obomi.

Boli vytvorené postupy, ktoré majú pomáhať CF tímom v poskytovaní efektívnej starostlivosti o pacientov s CF aj ich blízkym, ktorí trpia depresiami či úzkosťou.

Chvilie smútku či úzkosti môžu byť prechodné, avšak depresie a pocit pretrvávajúcej úzkosti by mali byť liečené ako súčasť vášho celkového zdravia a emocionálnej pohody. V tomto sprievodcovi nájdete viac informácií o tom, čo je to depresia a úzkosť; aj o tom, čo s tým môžete urobiť vy a váš CF tím.



## ČO JE DEPRESIA?

Depresia je pomerne bežným psychickým stavom, ktorý negatívne ovplyvňuje vaše prežívanie, myslenie i chovanie. Na rozdiel od občasných a krátkodobých pocitov smútku či iných rozladení, ak nie je klinická depresia liečená, môže trvať veľmi dlho – od týždňov, cez mesiace až po roky. Príznaky, ktorými sa depresia prejavuje, sú napríklad dlhodobé pocity bezmocnosti alebo strata záujmu o veci, ktoré by vás za normálnych okolností tešili. S depresiou sa takisto spájajú poruchy spánku a zmeny v stravovacom správaní.

## ČO JE ÚZKOSŤ?

Úzkosť je prechodnou, prirodzenou psychickou reakciou na také veci, ako sú zmeny zdravotného stavu, ťažkosti v práci, s financiami či vo vzťahoch. O úzkostnú poruchu ide vo chvíli, keď úzkosť pretrváva, postupom času sa zhoršuje a znemožňuje dotýčenému normálne fungovanie v rámci bežného života.

Okrem takzvanej generalizovanej úzkosti, môžu tiež pacienti s CF a ich rodičia prežívať veľmi špecifickú formu úzkosti, ktorá sa predovšetkým vzťahuje k lekárskeým procedúram.

## ČO MÔŽE UROBIŤ VÁŠ CF TÍM?

Výbor pre medzinárodné postupy pre cystickú fibrózu (sponzorovaný CFF - Cystic Fibrosis Foundation a ECFS - European Cystic Fibrosis Society) navrhuje pristupovať ku skríningu a aj k liečbe depresie a úzkosti v rámci celkovej CF starostlivosti týmto spôsobom:

- **Prevenia:** Váš CF tím s vami môže prebrať efektívne stratégie zvládania stresu a poskytnúť rady adekvátne vášmu veku k tomu, ako sa vyrovnávať s chronickým ochorením, ktorým CF je.
- **Skríning:** Ak máte CF a je vám minimálne 12 rokov, alebo ak sa staráte o pacienta s CF mladšieho 17 rokov, budete požiadaní, aby ste vyplnili dva krátke dotazníky.
- **Poradenstvo:** Ak výsledky dotazníka poukážu na to, že trpíte depresiou, úzkosťami alebo obojím, môže váš CF tím navrhnúť ďalšie zhodnotenie vášho stavu aj ďalší postup v liečbe. Tieto postupy budú s vami vždy prebrané a bude na vás ako sa rozhodnete postupovať.

### VŽDY VYHLÁDAJTE POMOC!

Neliečená depresia, úzkosť či oboje môžu negatívne ovplyvňovať vaše fyzické i psychické zdravie. Ďalej môžu obmedzovať vašu schopnosť postarať sa o seba či vaše deti.

Je pochopiteľné, že sa občas cítite na nič alebo zažijete prechodnú úzkosť. Avšak pociťovať depresiu či úzkosť dlhšiu dobu už nie je v poriadku.

Nepodceňujte pretrvávajúce depresie a úzkosti s tým, že sú normálnou súčasťou života s CF. Hoci sú tieto pocity časté, možno ich tiež liečiť. Dobré sa o seba starajte a povedzte si o pomoc.

## POČIATOČNÉ PRÍZNAKY DEPRESIE A ÚZKOSTI ČO MÔŽETE UROBIŤ:

Ak sa u vás prejavia mierne príznaky depresie, úzkosti alebo oboje, porozprávajte sa o tom s vaším CF tímom. Môžu vám pomôcť tieto stavy zvládnuť a prispieť tak k vášmu psychickému zdraviu.

Nasledujúce možnosti predstavujú kroky, ktorými je možné preventívne napomáhať tomu, aby sa depresívne a úzkostné stavy nezhoršovali a aby sa minimalizovali ich dopady:

- Hovorte o tom s niekým – najlepšie osobne. Veľa ľudí trpiacich depresiou a úzkosťami sa vzťahuje do seba a izoluje od ostatných.
- Porozprávajte sa s niekým z vášho CF tímu, s vaším ošetrovateľom či s psychológom. Mnoho ľudí s riešením svojich ťažkostí vyčkáva, pretože sa domnievajú, že nie sú dostatočne závažné. Avšak prevencia je vždy efektívnejšia.
- Uvedomte si, že nie ste sami. Veľa ľudí, obzvlášť pacientov s CF, sa stretáva s rovnakými problémami ako vy.
- Ak uvažujete o samovražde, porozprávajte sa s niekým. Zavolajte napríklad svojmu ošetrovateľovi a požiadajte o pomoc.
- Stretávajte sa s ľuďmi, s ktorými sa cítite dobre.
- Vyhýbajte sa alkoholu a drogám.
- Pokračujte v zavedenom režime liečby CF.
- Pravidelný spánok je veľmi dôležitý. Choďte spať a vstávajte v rovnakých časoch. Snažte sa vyhnúť tráveniu voľného času v posteli.
- Vyrazte von každý deň aspoň na 30 minút.
- Urobte si čas na veci, ktoré vám prinášajú potešenie.
- Buďte fyzicky aktívny. Cvičenie pomáha redukovať stres.
- Vyskúšajte relaxačné techniky.
- Vyhnite sa kofeínu a cigaretám, tie môžu zvyšovať mieru úzkosti.
- Skúste sa zapojiť v podpornej skupine. Hovoriť s ľuďmi, ktorí sa stretávajú s podobnými ťažkosťami ako máte vy, vám pomôže prekonať pocity osamelosti.

Tieto aktivity **nenahrádzajú** profesionálnu pomoc, môžu však výrazne zlepšiť vašu náladu.

## POKRYJE TÚTO STAROSTLIVOSŤ ZDRAVOTNÉ POISTENIE?

Formy zdravotného poistenia sa naprieč Európou líšia v súvislosti so zdravotníckym systémom. Odporúčame obrátiť sa na vašu poisťovňu alebo CF tím s konkrétnym dotazom na možné pokrytie starostlivosti o psychické zdravie.

### VIAC INFORMÁCIÍ

Tento leták bol vytvorený podľa webovej stránky ECFD so súhlasom CFF.

Navštívte CF Foundation a ECFS Guidelines na webe: <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

