

Osebe s cistično fibrozo in starši otrok s cistično fibrozo so v primerjavi s splošno populacijo dva do trikrat bolj nagnjeni k doživljanju depresije, anksioznosti ali obojega.*

Izdane smernice so namenjene CF timom kot pomoč pri učinkoviti obravnavi oseb s CF in njihovih svojcev, ki se srečujejo z depresijo in anksioznostjo.

Trenutki žalosti in tesnobe so lahko povsem običajni in tako rekoč pridejo in grejo. Vendar pa depresija in vztrajna anksioznost morata biti zdravljeni v sklopu splošnega in duševnega zdravja. V nadaljevanju ponujamo več informacij o depresiji in anksioznosti ter o tem, kaj lahko storite sami in skupaj s CF timom.



KAJ JE DEPRESIJA?

Depresija je pogosta duševna motnja, ki negativno vpliva na naše počutje, misli in vedenje. V primerjavi z občasno žalostjo ali potrtostjo depresija lahko traja mnogo dlje, t.j. tedne, mesece ali celo leta, če ni ustrezno obravnavana. Osebe z depresijo imajo lahko dolga obdobja, ko se počutijo brezupno in izgubijo interes za stvari, ki jih običajno veselijo. V tem času se lahko pojavijo tudi težave s spanjem in hranjenjem.

KAJ JE ANKSIOZNOST?

Anksioznost ali tesnoba je naravno čustveno stanje, ki se pojavi kot odgovor na strahove ali skrbi v zvezi z zdravjem, službo/šolo, medosebnimi odnosi, ... Ponavadi, tako kot občutki žalosti, pride in gre. Pri posameznikih z anksiozno motnjo pa so ti občutki prisotni dlje časa, lahko se stopnjujejo in jim onemogočajo normalno vsakodnevno funkcioniranje.

Generalizirano anksioznost lahko doživljajo otroci s CF in/ali njihovi starši oz. skrbniki. Nekatere osebe pa lahko doživljajo tudi specifično obliko anksioznosti kot npr. anksioznost osredotočeno na zdravstvene postopke, preiskave ipd.

KAJ LAHKO STORI VAŠ CF TIM

Smernice Mednarodnega komiteja za cistično fibrozo (pod sponzorstvom Cystic Fibrosis Foundation in European Cystic Fibrosis Society) predlagajo naslednje ukrepe za presejanje in obravnavo depresije in anksioznosti kot del celostne oskrbe bolnikov s CF:

- **Preventiva:** CF tim bo z vami delal na učinkovitih načinih spoprijemanja s stresom in zagotovil starostno primerne informacije ter usmeritve kako se spoprijemati s kronično boleznijo kot je CF.
- **Presejanje:** Vse osebe s CF stare vsaj 12 let ali skrbnike oseb s CF starih 17 let ali manj, bomo prosili, da izpolnijo dva kratka presejalna vprašalnika.
- **Ukrepi:** Če bodo rezultati vprašalnikov nakazovali depresijo in/ali anksioznost, bo CF tim z vašim informiranim soglasjem predlagal nadaljnjo natančnejšo psihološko oceno in morebitno obravnavo.

Poiščite pomoč!

Nezdravljena depresija, anksioznost ali oboje lahko resno ogrozijo tako vaše duševno zdravje kot tudi telesno zdravje. Polg tega lahko negativno vplivata na posobnosti skrbeti zase ali za svojega otroka.

Občasni občutki potrtosti ali tesnobe so razumljivi, depresija in anksioznost, ki trajata dalj časa, pa ne. Občutkov depresije in anksioznosti, ki vztrajajo, ne bi smeli zanemarjati ali jemati kot sestavni del cistične fibroze. Poskrbite zase in poiščite pomoč, saj se težave lahko zdravijo.

ZAČETNI ZNAKI DEPRESIJE ALI ANKSIOZNOSTI KAJ LAHKO STORITE:

Če se pojavijo zmerni simptomi ali prepoznate začetne znake depresije, anksioznosti ali obeh, se pogovorite s katerim od strokovnih delavcev CF tima. Pomagali vam bodo vzdrževati duševno zdravje.

Kako preprečiti poglobljanje težav z depresijo in anksioznostjo in kako zmanjšati njihov vpliv:

- Pogovorite se z nekom. Če je le možno, naj bo to iz oči v oči. Veliko oseb z depresijo se namreč izogiba socialnim stikom.
- Pogovorite se s katerim od strokovnih članov CF tima, z osebnim zdravnikom ali psihologom. Preventiva je vedno najboljši način. Veliko ljudi namreč odlaša, ker menijo, da njihove težave niso dovolj resne za iskanje pomoči.
- Vedite, da niste sami. Veliko ljudi, še posebej oseb s CF, se sooča s podobnimi težavami.
- Če razmišljate o samomoru, se z nekom pogovorite. Stopite do osebnega zdravnika, ki bo znal pomagati ali usmeriti naprej.
- Družite se z ljudmi, ki vas razvedrijo.
- Izogibajte se alkoholu in drogam.
- Nadaljujte s svojim načrtom zdravljenja CF.
- Vzdržujte dobre spalne navade. Potrudite se dobiti zadostno količino spanca. Odhodi v posteljo in zburjanje naj bodo vedno ob isti uri. Izogibajte se ostajanju v postelji, ko ste zburjeni.
- Vsak dan pojdite za pol ure na zrak, v naravo.
- Vzemite si čas za stvari, v katerih uživate.
- Bodite fizično aktivni. Vadba lahko pomaga zmanjšati stres.
- Izvajajte tehnike sproščanja.
- Izogibajte se kofeinu in cigaretam, saj lahko dvigujejo nivo anksioznosti.
- Pridružite se podporni skupini. Pogovor z osebami, ki imajo podobne težave, vam bo dal občutek, da niste sami.

Zgoraj naštetih predlogi niso nadomestilo za strokovno obravnavo, lahko pa pomagajo pri izboljšanju razpoloženja.

KAKO JE S STROŠKI IN ZDRAVSTVENIM ZAVAROVANJEM?

Plačilo storitev na področju duševnega zdravja je po evropskih državah različno urejeno in je odvisno od ureditve zdravstvenega sistema. Glede možnosti obravnave z napotnico ali samoplačniško se posvetujte z izvajalcem storitve, vašo zavarovalnico ali CF timom.

ZA VEČ INFORMACIJ

Zloženko z informacijami za osebe s CF smo pripravili za spletno stran ECFS z dovoljenjem CFF.

Oglejte si CF Foundation in ECFS Guidelines na <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

