

# Депрессия, тревога

## И МУКОВИСЦИДОЗ (кистозный фиброз)

Почему это руководство может быть важно для вас

Люди с муковисцидозом (кистозным фиброзом) и родители, которые заботятся о детях с муковисцидозом, в 2-3 раза больше подвержены депрессии, тревоге или обоим синдромам по сравнению с обществом в целом.

Это методическое руководство было подготовлено, чтобы помочь врачам команд по муковисцидозу эффективно заботиться о своих пациентах и членах их семей, которые испытывают депрессию и/или тревогу.

Те моменты жизни, когда вы можете ощущать печаль, тоску и тревогу приходят и уходят, однако для поддержания вашего здоровья и эмоционального благополучия, состояние депрессии и непрерывной тревоги необходимо лечить. Здесь вы найдете информацию о том, что такое депрессия и тревога, и что вы и команда врачей по муковисцидозу может с этим состоянием сделать.



### Что такое депрессия?

Депрессия — это распространенное психическое состояние, которое негативно влияет на то, как вы себя чувствуете, действуете или мыслите. В отличие от случающихся время от времени состояний печали, тоски и грусти, клиническая депрессия, если ее не лечить, может длиться очень долго — недели, месяцы или даже годы. Люди, подверженные депрессии, могут долгое время чувствовать безнадежность и терять интерес к вещам, от которых в нормальном состоянии они получали бы удовольствие. Они могут также испытывать проблемы с питанием и сном.

### Что такое тревога (тревожный синдром)?

Тревога — это естественная эмоция, которая может появляться и исчезать в ответ на страх и беспокойство при изменении состояния здоровья, работы, семьи (отношений) или денежного благополучия. Человек может иметь тревожный синдром, если состояние тревоги не уходит, становится тяжелее со временем или мешает участию человека в обычной дневной занятости.

дополнение к обычной тревоге, которую могут испытывать значительное количество пациентов с муковисцидозом и члены их семей, некоторые люди могут также чувствовать такую специфическую форму тревоги, как сосредоточенность на медицинских процедурах.

### Всегда обращайтесь за помощью!

Нелеченная депрессия и/или тревога может оказывать значительное воздействие как на ваше психическое, так и физическое здоровье. Кроме того, это может мешать вашей способности заботиться о себе или своем ребенке.

Чувствовать грусть и тревогу временами, может быть объяснимо. Чувствовать депрессию и тревогу долгое время — нет. Не недооценивайте состояние депрессии и тревоги, которые не проходят, они — часть заболевания муковисцидозом.

И несмотря на то, что эти ощущения достаточно часты, их можно вылечить. Позаботьтесь о себе и обратитесь за помощью.

## Что может сделать ваша команда врачей по муковисцидозу

Комитет, предоставляющий международные методические рекомендации по лечению кистозного фиброза (муковисцидоза) (The Cystic Fibrosis International Guidelines Committee), спонсированный Фондом кистозного фиброза (Cystic Fibrosis Foundation) и Европейским обществом кистозного фиброза (European Cystic Fibrosis Society), рекомендует следующие шаги для скрининга и лечения депрессии и тревоги как части комплексного лечения и заботы о пациентах с кистозным фиброзом (муковисцидозом):

- **Профилактика:** врачи вашей команды по муковисцидозу будут помогать вам эффективно справляться со стрессом, а также будут предоставлять необходимую и соответствующую возрасту пациента информацию о том, как жить и справляться с хроническим заболеванием, таким как муковисцидоз.
- **Скрининг:** если у вас муковисцидоз (кистозный фиброз) и вам больше 12 лет, или вы заботитесь о пациенте с КФ с возрастом 17 лет или моложе, вас попросят заполнить две небольшие анкеты.
- **Рекомендации:** если результаты исследования покажут, что вы боретесь с депрессией, тревогой или обоими состояниями, ваша команда врачей даст вам необходимые рекомендации по лечению. Врачи всегда будут обсуждать любой шаг лечения с вами, и это будет только ваш выбор.

## Начальные симптомы состояний депрессии или тревоги Что вы можете сделать:

Если у вас начальные признаки или умеренные симптомы депрессии, тревоги или обеих состояний, поговорите с врачами вашей команды по лечению муковисцидоза. Они помогут вам поддержать ваше эмоциональное здоровье.

Следующие рекомендации помогут вам предотвратить ухудшение состояния депрессии или тревоги и минимизировать их влияние:

- Поговорите с кем-нибудь, лучше один-на-один. Многие люди в состоянии депрессии изолируются от других людей.
- Поговорите с кем-нибудь из врачей вашей команды, вашим терапевтом или психологом. Многие люди иногда не обращаются за помощью, потому что они думают, что их проблемы недостаточно серьезны. Профилактика (предотвращение) – всегда лучший выбор.
- Осознайте, что вы не одни. Многие, и особенно люди с муковисцидозом, испытывают те же самые проблемы.
- Если вы задумываетесь о суициде, поговорите с кем-нибудь. Обратитесь к вашему терапевту с просьбой о помощи.
- Проводите больше времени с людьми, при общении с которыми у вас поднимается настроение.
- Избегайте алкоголь и наркотики.
- Продолжайте следовать вашему плану по лечению муковисцидоза.
- Практикуйте привычки хорошего сна. Старайтесь высыпаться. Ложитесь спать и вставайте в одно и

то же время. Старайтесь не оставаться в постели, если вы не спите.

- Выходите на улицу, на природу, минимум на 30 минут каждый день.
- Уделяйте больше времени вещам, которые доставляют вам удовольствие.
- Будьте физически активны. Упражнения помогают уменьшить стресс.
- Практикуйте техники релаксации.
- Избегайте кофеин и сигареты, они могут увеличивать уровень тревожности.
- Присоединитесь к группе поддержки. Разговор о ваших проблемах с людьми, имеющими похожий опыт, поможет вам не чувствовать себя одиноко.

**Эти рекомендации не могут вам заменить профессионального лечения, но могут заметно поднять вам настроение.**

## Покрывает ли медицинское страхование это лечение?

Типы покрытия этих исследований и лечения различаются в каждой европейской стране в зависимости от местной системы здравоохранения. Мы советуем вам уточнить у вашей страховой компании или у врачей команды по муковисцидозу, покрывает ли ваша страховка лечение психического здоровья.

## Больше информации

Это руководство было адаптировано для Европейского Общества по лечению муковисцидоза (ECFS) при согласии Фонда муковисцидоза (CFF).

Методические рекомендации Европейского Общества по лечению муковисцидоза (ECFS) и Фонда муковисцидоза (CFF) вы можете найти на сайте <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>