

# DEPRESIJA, ANXIOZNOST I CISTIČNA FIBROZA

Vodič za pacijente sa  
CF i njihove roditelje

Pacijenti sa cističnom fibrozom i roditelji koji se brinu o deci sa CF su dva do tri puta izloženiji depresiji, anksioznosti ili obema zajedno, od obične populacije.

Razradjeni su postupci, koji bi trebalo da pomažu CF timovima u pružanju efektivne brige o pacijentima sa CF i njihovim bližnjima, koji pate od depresije i anksioznosti.

Trenuci tuge ili anksioznosti mogu biti prolazni ali depresija i dugotrajna anksioznost bi trebalo da budu lečeni, kao deo celokupnog zdravstvenog stanja i emocionalne dobrobiti. Ovde ćete naći više informacija o tome, šta su to depresija i anksioznost, kao i o tome, šta se time možete da uradite Vi i Vaš CF tim.



## ŠTA JE TO DEPRESIJA?

Depresija je relativno uobičajeno psihičko stanje, koje negativno utiče na Vaša osećanja, način razmišljanja i ponašanja. Za razliku od povremenih i kratkotrajnih osećaja tuge ili drugih oblika nerasploženosti, ako se klinička depresija ne leči, može da traje veoma dugo – od nekoliko nedelja, preko nekoliko meseci, do nekoliko godina. Simptomi, kojima se depresija ispoljava, su na primer dugotrajna osećanja nemoći ili gubitak interesovanja za stvari, koje bi Vam pod normalnim okolnostima pružale osećaj zadovoljstva. Uz depresiju su spojeni i poremećaji sna i promene u režimu ishrane.

## ŠTA JE TO ANXIOZNOST?

Anksioznost je prelazna, prirodna reakcija na takve stvari, kao što je promena zdravstvenog stanja, problemi na poslu, sa finansijama ili vezama. O anksioznom poremećaju možemo da govorimo onda, kada anksioznost traje, vremenom se pogoršava i onemogućava dotičnom normalno funkcionisanje u svakodnevnom životu.

Pored takozvane generalizovane anksioznosti, mogu pacijenti sa CF i njihovi roditelji da doživljavaju i vrlo specifičan oblik anksioznosti, koja se pre svega odnosi na lekarske postupke.

## ŠTA MOŽE DA URADI VAŠ CF TIM?

Odbor za međunarodne postupke za CF (koji sponzorise CFF - Cystic Fibrosis Foundation i ECFS - European Cystic Fibrosis Society) predlaže da se prema screeningu i lečenju depresije i anksioznosti pristupa na sledeći način:

- **PREVENCIJA:** Vaš CF tim sa Vama može da razgovara o efektivnim strategijama savladavanja stresa, i da Vam da savete adekvatne Vašoj starosti u vezi načina na koji se možete boriti sa hroničnim oboljenjem, kakvim je CF.
- **SCREENING:** Ako bolujete od CF i imate najmanje 12 godina, ili ako se brinete o pacijentu sa CF koji je mlađi od 17 godina, bićete zamoljeni da ispunite dva kratka upitnika.
- **SAVETOVANJE:** Ako rezultati upitnika pokažu da patite od depresije, anksioznosti ili obe zajedno, može Vaš CF tim da predloži dalju procenu Vašeg stanja i dalji postupak u Vašem lečenju. Ovi predlozi će uvek biti konsultovani sa Vama i biće na Vama da odlučite, kako će se postupati.

### UVEK POTRAŽITE POMOĆ ŽDY!

Nelečena depresija, anksioznost ili obe zajedno mogu negativno da utiču na Vaše fizičko i psihičko zdravlje. Osim toga, mogu da smanje Vašu sposobnost da se brinete o sebi ili o Vašoj deci.

Razumljivo je da se povremeno osećate loše ili da doživite prelaznu anksioznost. Ali osećati depresiju i anksioznost u dužem periodu nije u redu. Nemojte podcenjivati dugotrajnu depresiju i anksioznost misleći da je to uobičajen deo života sa CF. Iako su ova osećanja česta, moguće je lečiti je. Brinite se dobro o sebi, i potražite pomoć.

## POČETNI SIMPTOMI DEPRESIJE I ANXIOZNOSTI: ŠTA MOŽETE DA URADITE?

Ukoliko se kod Vas pojave blagi simptomi depresije, anksioznosti ili obe zajedno, popričajte o tome sa Vašim CF timom. Mogu da Vam pomognu da prebrodite ova stanja i tako da doprinesu poboljšanju vašeg psihičkog zdravlja.

Sledeći predlozi predstavljaju korake, kojima možemo preventivno da delujemo na to, da se depresija i anksiozna stanja ne pogoršavaju i da se minimalizuju njihovi negativni uticaji.

- Pričajte sa nekim o tome - najbolje lično. Mnogi ljudi koji pate od depresije i anksioznosti se povlače i izoluju od drugih.
- Popričajte sa nekim iz Vašeg CF tima, sa Vašim lekarom ili psihologom. Ljudi često odlažu rešenje svog problema, zato što ga ne smatraju dovoljno ozbiljnim. Međutim, prevencija je uvek delotvornija.
- Morate shvatiti da niste sami. Mnogi ljudi, pogotovo pacijenti sa CF, se bore sa istim problemima kao Vi.
- Ako razmišlate o samoubistvu, popričajte sa nekim. Zovite na primer Vašeg lekara i zatražite pomoć.
- Družite se više sa ljudima, sa kojima se osećate dobro.
- Izbegavajte alkohol i droge.
- Nastavite sa uvedenim režimom lečenja CF.
- Redovan san je jako važan. Idite na spavanje i ujutro ustajte uvek u isto vreme.
- Probajte da izbegavate provodjenje slobodnog vremena u krevetu.
- Izadjite iz kuće svaki dan bar na pola sata.
- Izdvojte vreme za stvari, koje Vam čine zadovoljstvo.
- Budite fizički aktivni. Vežbanje pomaže da se oslobodite stresa.
- Isprobajte relaxacione tehnike
- Izbegavajte kofein i cigarete, koji mogu da podižu nivo anksioznosti
- Pridružite se potpornim grupama. Razgovor sa ljudima koji imaju slične probleme kao vi, će Vam pomoći da prevaziđete osećaj usamljenosti.
- Pravidelný spánok je veľmi dôležitý. Chodte spať a vstávajte v rovnakých časoch. Snažte sa vyhnúť tráveniu voľného času v posteli.

**Ove aktivnosti ne mogu u celosti da zamene profesionalnu pomoć, ali mogu značajno da utiču na poboljšanje Vašeg raspoloženja.**

## DA LI ZDRAVSTVENO OSIGURANJE POKRIVA OVU VRSTU BRIGE?

Oblici zdravstvenog osiguranja se po celoj Evropi razlikuju u zavisnosti od zdravstvenog sistema. Preporučujemo Vam da se obratite na Vaš Fond zdravstvenog osiguranja ili CF tim sa konkretnim pitanjem, koje bi se ticalo mogućnosti plaćanja brige o psihičkom zdravlju.

### VIŠE INFORMACIJA

Ovaj letak je sastavljen prema web stranicama ECFS uz odobrenje CFF.

Posetite CF Foundation i ECFS Guidelines na <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

