

# ДЕПРЕСИЈА, АНКСИОЗНОСТ и ЦИСТИЧНА ФИБРОЗА

ШТО ЗНАЧАТ УПАТСТВОТА  
ЗА ВАС

Луѓето со цистична фиброза и родителите кои се грижат за деца со ЦФ имаат два до три пати поголеми шанси да доживеат депресија, анксиозност или и двете, во споредба со луѓето од општата популација.\*

Беа објавени упатства патствим помогнат омотимовите имонега егавитеопобезбедат ефикасна грижа рижлуѓето со оѓетонивните семејства со депресија, анксиозност или лидвете.

Моментите ометага агвознемиреност ознемирredoаѓаат оаѓааси одат, но депресијата епостојаната анксиозност нксиозноссе третираат ретирдел од вашето целокупно здравје дремоционална благосостојба. Овде ќе најдете повеќе информации нфотоа што тодепресија епанксиозност нкшто можете да направите вие иевашиот тим за ЦФ.



## ШТО Е ДЕПРЕСИЈА?

Депресијата е честа состојба на менталното здравје која негативно влијае на начинот на кој се чувствувате, размислувате и дејствувате. За разлика од повремениот тага или чувството на тага, клиничката депресија може да трае долго време - недели, месеци или години - доколку не се лекува. Луѓето кои имаат депресија може да имаат подолги периоди кога се чувствуваат безнадежно и губат интерес за работи во кои вообичаено би уживале. Тие исто така може да доживеат проблеми со јадење и спнење.

## ШТО Е АНКСИОЗНОСТ?

Анксиозноста е природна емоција која може да дојде и да оди како одговор на стравови или грижи за такви работи како што се промени во здравјето, работата, односите или парите. Едно лице може да има анксиозно растројство ако анксиозноста не исчезне, се влошува со текот на времето и го спречува да учествува во обичните секојдневни активности.

Покрај генерализираната анксиозност што може да ја искушат многу луѓе со ЦФ и нивното семејство и/или старателите, некои луѓе исто така доживуваат многу специфичен облик на анксиозност како што е онаа фокусирана на медицински процедури.

## ШТО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ВАШИОТ ТИМ ЗА ЦИСТИЧНА ФИБРОЗА

Комитетот за меѓународни упатства за цистична фиброза (спонзориран од Фондацијата за цистична фиброза и Европското здружение за цистична фиброза) го препорачува следново за скрининг и лекување на депресија и анксиозност како дел од сеопфатната грижа за ЦФ:

- **Превенција:** Вашиот тим за нега на ЦФ ќе работи со вас на ефективни начини за управување со стресот и ќе обезбеди постојани информации соодветни на возраста за тоа како да се справите со хронична болест како што е ЦФ.
- **Скрининг:** ако имате CF и имате најмалку 12 години, или ако се грижите за некој со ЦФ кој има 17 години или помлад, ќе биде побарано да пополните две кратки скрининг анкети.
- **Совет:** Ако резултатите од истражувањето сугерираат дека се борите со депресија, анксиозност или и двете, вашиот тим за нега на ЦФ може да препорача дополнителна евалуација и/или може да препорача третман. Тие секогаш ќе разговараат за ова со вас. Ваш избор е што да правите.

### Секогаш барајте помош!

Нелекуваната депресија, анксиозност или и двете можат да влијаат на вашето физичко и емоционално здравје.

Покрај тоа, може да се меша со вашата способност да се грижите за себе или за вашето дете.

Понекогаш е разбирливо да се чувствувате тажно или вознемирено. Чувството на депресија или вознемиреност долго време не е така. Не ги отфрлајте депресијата и анксиозноста кои не исчезнуваат како дел од ЦФ. Иако овие чувства се многу честы, тие можат да се лекуваат. Грижете се добро за себе и побарајте помош..

## ПОЧЕТНИ ЗНАЦИ НА ДЕПРЕСИЈА ИЛИ АНКСИОЗНОСТ ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ:

Ако имате благи симптоми или ги препознавате почетните знаци на депресија, анксиозност или и двете, разговарајте со вашиот тим за CF. Тие можат да работат со вас за да го одржат вашето емоционално здравје.

Следниве се начини на кои можете да спречите влошување на проблемите со депресија или анксиозност и да го минимизирате нивното влијание.

- Разговарајте со некого, по можност лично. Многу луѓе со депресија се повлекуваат и се изолираат од другите луѓе.
- Разговарајте со некој од вашиот тим за CF, вашиот општ лекар или психолог. Многу луѓе имаат тенденција да чекаат да добијат помош затоа што мислат дека нивниот проблем не е доволно сериозен. Превенцијата е секогаш подобра.
- Сфатете дека не сте сами. Многу луѓе, а особено луѓето со ЦФ, ги доживуваат овие проблеми.
- Ако размислувате за самоубиство, разговарајте со некого. Повикајте го вашиот општ лекар за помош..
- Поминувајте време со луѓе кои ви го креваат расположението.
- Избегнувајте алкохол или дрога.
- Продолжете со вашиот план за третман на ЦФ.
- Практикувајте добри навики за спиење. Потрудете се да спиеете доволно. Одете во кревет и разбудете се на конзистентен распоред. Избегнувајте да останувате во кревет кога не спиеете.
- Секој ден излегувајте во природа по 30 минути.
- Најдете време за работи во кои уживате.
- Бидете физички активни. Вежбањето може да помогне да се намали стресот .
- Вежбајте техники за релаксација .
- Избегнувајте кофеин и цигари, кои можат да го зголемат нивото на анксиозност .
- Придружете се на група за поддршка. Зборувањето за вашите проблеми со луѓе кои го имаат истото искуство може да ви помогне да се чувствувате помалку сами .

**Овие активности не се замена за професионална грижа, но можат да направат вистинска разлика во вашето расположение.**

## ШТО СО ОСИГУРУВАЊЕТО?

Видовите на достапни осигурителни покритија ќе се разликуваат во секоја европска земја во зависност од постоечкиот здравствен систем. Ве советуваме да разговарате со вашата компанија за здравствено осигурување или со вашиот тим за ЦФ за осигурително покритие за грижа за ментално здравје..

## ДА СЕ НАУЧИ ПОВЕЌЕ

Оваа брошура со информации за пациентот е прилагодена за веб-страницата на ECFS со дозвола од CFF.

Погледнете ги насоките на Фондацијата CF и ECFS на <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

