

ЦИСТИЧНА ФИБРОЗА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ: ГРАДЕЊЕ НА ОТПОРНОСТ

ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ И
НЕГОВАТЕЛИ

ВАЖНОСТА НА ГРИЖАТА ЗА НЕГОВАТЕЛОТ

Да се живее со цистична фиброза или да се грижиш за некој со ЦФ е стресно. Симптомите, третманите и придружните трошоци може да бидат извор на загриженост за луѓето со ЦФ и нивните старатели. Негуватели може да вклучуваат биолошки, посвоители или згрижувачки родители, баби и дедовци, партнери или сопругници, членови на поширокото семејство, па дури и блиски пријатели кои учествуваат во редовната секојдневна нега на некој со ЦФ.

Понекогаш, ЦФ може да ги отежни секојдневните активности, како одењето на работа или на училиште, дружењето со семејството и пријателите и управувањето со финансите, или за поединецот со ЦФ или за нивните старатели. Со текот на времето, овие стресни фактори може да имаат негативно влијание врз менталното здравје и благосостојбата на семејствата погодени од ЦФ.

Практикување грижа за себе или активности наменети за грижа за нашето физичко, емоционално и духовно здравје, градење лична отпорност и игра важна улога во успешно управување со грижата за ЦФ. Ефективната грижа за себе го спречува стресот да стане огромно и може да ги заштити старателите од развој на попостојани симптоми на анксиозност или депресија.

Истражувањата покажуваат дека депресијата и анксиозноста кај негувателите може негативно да влијаат на здравствените резултати на пациентите со ЦФ, вклучувајќи понизок индекс на телесна маса (БМИ), намалена функција на белите дробови (FEV1), зголемена фреквенција на приеми во болница, зголемена детска анксиозност и депресија и намален квалитет на животот на детето.¹

Кога старателите практикуваат грижа за себе, тоа е добар пример за нивното дете или тинејџер со ЦФ. Ова е еден од најдобрите начини на кои старателите можат да научат дете или тинејџер со ЦФ да го ценат своето здравје и благосостојба додека преминуваат во зрелоста.

Одвојувањето време за грижа за себе не е себично; потребно е добро да се помага и да се грижи за другите. Кога практикувањето грижа за себе изгледа најпредизвикувачки, често е кога овие активности се најпотребни. Добивањето помош и поддршка е здрав и неопходен дел од управувањето со комплексноста на ЦФ.

Вообичаени стресни фактори за ЦФ

- Нова дијагноза на ЦФ
- Третмани кои одземаат многу време
- Белодробни инфекции
- Функција на белите дробови – тестови и резултати
- Високи барања за калории за одржување на тежината
- Резултати од култура на спутум
- Хоспитализирања
- Правење IV антибиотици дома
- Нова цевка за хранење
- Дијагноза на дијабетес поврзан со ЦФ
- Управување со осигурување

ПРИМЕРИ НА САМОГРИЖА

ФИЗИЧКА	ЕМОЦИОНАЛНА	ДУХОВНА
<ul style="list-style-type: none">· Јадете здрава, урамнотежена исхрана· Спијте 7-8 часа секоја вечер· Вежбајте неколку пати неделно (брзо одење, џогирање, возење велосипед итн.)· Ограничете го времето поминато на екран· Одете на отворено неколку минути дневно за свеж воздух и природна светлина· Фокусирајте се на превентивна медицинска нега покрај грижата за ЦФ	<ul style="list-style-type: none">· Останете поврзани со луѓе кои ве поддржуваат· Делегирајте задачи на други· Побарајте помош пред да се чувствувате преоптоварени· Изразувајте ги емоциите преку здрави излези· Научете да ги препознавате и запрете шемите на негативно размислување· Поставете граници; кажете “не”· Одвоете време за забава и користете хумор· Прославете ги животните успеси	<ul style="list-style-type: none">· Најдете време за тивко размислување· Вежбајте благодарност· Водете дневник· Присуствувајте на верски настани· Оставете време за игра и креативност

ШТО ЗНАЧИ ОТПОРНОСТА ЗА Н

Американската психолошка асоцијација ја дефинира отпорноста како способност да се „поврати“ од стресни околности. Луѓето кои се соочуваат со тешки животни околности, како што се грижата за некој близок со значајна медицинска болест, најчесто доживуваат тага и емоционална болка. Отпорноста не е отсуство на тешкотии, туку капацитет за лична сила што сите ние ја имаме и можеме да ја изградиме.² Градењето издржливост значи учење корисни мисли и постапки како одговор на стресни настани и околности.

Кога негователите се грижат за сопствените физички, емоционални и духовни потреби, тие градат издржливост и го подобруваат нивното севкупно ментално здравје. Менталното здравје ја опфаќа целокупната благосостојба на една личност, способноста да го достигне својот потенцијал и способноста да управува со животниот стрес.³

Еден начин да се размислува за стресот и издржливоста е тоа што тие се како спротивните краеве на вагата. Дури и најмалиот напор во грижата за негувателот може да помогне во свртување на вагата во насока на издржливост.

Развивањето начини за грижа за себе е тековен процес и можеби ќе треба да се зголеми или промени кога се зголемуваат стресните фактори. На пример, кога има нова компликација на ЦФ или промена во здравствената состојба, активностите за самогрижа можеби ќе треба да се зголемат за да се балансира негативното влијание на стресот.

Повеќето детски клиници за ЦФ нудат краток процес на скрининг за родителите/негувателките за да помогнат да се утврди дали можеби доживуваат прекумерен стрес. Социјален работник или психолог за ЦФ, терапевт или лекар од примарна здравствена заштита се неколку примери на квалификувани професионалци кои можат да им помогнат на старателите да развијат план за грижа за себе. Изградете отпорност со тоа што се грижите за старателот!

ДОПОЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ ЗА НЕГОВАТЕЛИ ЗА ЦФ

Ве молиме посетете ја веб-страницата на Фондацијата за цистична фиброза за дополнителни ресурси. Следниве информации може да се најдат во делот Емоционална благосостојба.

www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Emotional-Wellness/Coping-While-Caring-for-Someone-With-Cystic-Fibrosis

www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Emotional-Wellness/Depression-and-CF

Напишано од Шајна Блер, LCSW, Детска здравствена заштита од Атланта и д-р Керолин Снел, детска болница во Бостон, одобрена од Советодавниот комитет за ментално здравје на Фондацијата за цистична фиброза

Оваа информација ги исполнува упатствата и стандардите на Комитетот за образование на Фондацијата за цистична фиброза

1. Референци

- Quittner AL, Barker DH, Snell C, Grimley ME, Marciel K, Cruz I. Prevalence and impact of depression in cystic fibrosis. *Curr Opin Pulm Med*. 2008 Nov;14(6):582-8. PMID: 18812836
- American Psychological Association. The Road to Resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Accessed on December 14, 2017.
- World Health Organization. Mental health: strengthening our response. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. April 16, 2016. Accessed on December 14, 2017.

For questions, call **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) or email info@cff.org.

