

ДЕПРЕСІЯ, ТРИВОГА при МУКОВІСЦИДОЗІ

Рекомендації – Пацієнти та батьки

Пацієнти з муковісцидозом та батьки, які піклуються про дітей з МВ, в порівнянні з населенням в цілому, в два-три рази більше схильні до ризику виникнення депресії та/або тривоги.

Рекомендації були розроблені для надання допомоги групам МВ в забезпеченні ефективного догляду за пацієнтами з МВ та їх сімей, які страждають від депресії або тривоги.

Хвили смутку і тривоги можуть бути тимчасовими, але наполегливе почуття депресії і тривоги повинно лікуватись, як частина вашого загального стану здоров'я та емоційного благополуччя. Тут знайдете більше інформації про депресію і тривогу та про те, що можете зробити ви і ваш МВ колектив.



ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?

Депресія – це досить поширений психічний стан, що негативно впливає на ваше життя, думки та поведінку. На відміну від періодичного та короточасного досвіду печалі або інших перепадів настрою, якщо клінічна депресія не лікується, це може тривати багато часу - від тижнів, місяців до років. Симптоми депресії включають: наприклад, довготривалі почуття безпорадності або втрату інтересу до речей, які зазвичай вас радують. Порушення сну та зміни харчових звичок також пов'язані з депресією.

ЩО ТАКЕ ТРИВОГА?

Тривога є тимчасовою, природною психологічною відповіддю на такі речі, як зміни у здоров'ї, трудових труднощах, фінансах чи відносинах. Тривожний розлад спостерігається, коли тривога зберігається, погіршується з часом, і це робить неможливим нормальне функціонування в повсякденному житті. Окрім так званої генералізованої тривожності, пацієнти з МВ та їхні батьки також можуть спостерігати дуже специфічну форму тривоги, яка в основному стосується медичних процедур.

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ВАША МВ КОМАНДА?

Фонд муковісцидозу (CFS), який фінансується CFF та Європейським суспільством муковісцидоза, пропонує впровадити скринінг і лікування депресії та тривожності в рамках загальної медико-санітарної допомоги пацієнтам з МВ в наступних напрямках:

- **Профілактика:** Ваша команда з Вами може обговорити ефективні стратегії боротьби зі стресом та надавання консультації, що відповідають вашому віку, щодо того, як боротися з хронічним захворюванням МВ.
- **Скринінг:** Якщо у вас МВ, і вам, як мінімум, 12 років, або якщо ви доглядаєте пацієнта з МВ молодше 17 років, вам буде запропоновано заповнити дві короткі анкети.
- **Консультації:** Якщо результати опитування показують, що ви страждаєте на депресію та/або тривогу, то ваша команда МВ може запропонувати подальшу оцінку вашого стану та подальше лікування. Ці процедури завжди будуть обговорюватися з вами, і ви вирішите, як продовжити.

ЗАВЖДИ ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ!

Депресія та/або тривога, що не лікуються, можуть негативно вплинути на ваше фізичне та психічне здоров'я. Вони також можуть обмежити вашу здатність піклуватися про себе або своїх дітей. Зрозуміло, що ви часом щось відчуваєте або переживаєте тимчасову тривогу. Однак почуття депресії або тривоги тривалий період вже не є добрий стан. Не гадайте, що стійка депресія та тривога, є нормальною частиною життя у людини з МВ. Хоча ці почуття є загальними, їх також можна лікувати. Потурбуйтеся про себе і запитайте про допомогу.

ПОЧАТКОВІ ОЗНАКИ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ:

Якщо у вас виникають легкі симптоми депресії, тривоги або обох випадків, зверніться до своєї команди. Вони можуть допомогти вам керувати цими станами та сприяти вашому психічному здоров'ю.

Наступні можливості - це кроки, які можуть допомогти уникнути погіршення стану депресивності і тривожності та мінімізувати вплив.

- Поговоріть з кимось, бажано особисто. Багато людей, які страждають на депресію та тривогу, ховаються і ізолюють себе від інших.
- Поговоріть з кимось з вашої команди МВ, вашим лікарем або психологом. Багато людей відкладають рішення своїх проблем, оскільки вони думають, що вони не досить серйозні. Однак профілактика завжди ефективніша.
- Пам'ятайте, що ви не самотні. Багато людей, особливо пацієнти з МВ, мають ті ж труднощі, що і ви.
- Якщо ви думаєте про самогубство, поговоріть з кимось. Зателефонуйте своєму лікарю і попросіть допомоги.
- Зустрічайтесь більше з людьми, з якими ви почувате себе добре.
- Уникайте алкоголю та наркотиків.
- Продовжуйте створення схеми та дотримання режиму лікування МВ.
- Регулярний сон дуже важливий. Лягайте спати і вставайте в той же час.
- Спробуйте уникати необхідності проводити вільний час в ліжку.
- Виходьте на прогулянку щодня протягом принаймні 30 хвилин.
- Витрачай час на те, що приносить вам задоволення.
- Будьте фізично активними. Вправи допомагає зменшити стрес.
- Спробуйте методи релаксації.
- Уникайте кофейну та сигарет, вони можуть збільшити тривогу.
- Спробуйте приєднатися до групи підтримки. Розмовляючи з людьми, що борються з подібними труднощами, як ви, це допоможе вам подолати почуття самотності.

Ці заходи не замінюють професійну допомогу, але можуть значно поліпшити ваш настрій.

ЧИ ПОКРИВАЄ ЦЮ ДОПОМОГУ СТРАХОВКА?

Форми страхування по всій Європі різні щодо системи охорони здоров'я. Ми рекомендуємо звернутися до своєї страхової компанії або до МВ команди з конкретним запитом щодо можливого охоплення психіатричної допомоги.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Цей лист був створений відповідно до веб-сайту ECFS із схваленням CFF.

Відвідайте Фонд МВ та ECFS Guidelines за адресою <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>.

