

У людей, страдающих муковисцидозом, и родителей, осуществляющих уход за детьми с МВ, в два-три раза более вероятно ощущение депрессии, тревоги или и того и другого по сравнению с лицами в общей популяции*.

Были опубликованы руководства с целью помочь специалистами по МВ оказать эффективную помощь людям, страдающим МВ, и их семьям, у которых наблюдается депрессия, тревога или и то, и другое.

Моменты печали и тревоги могут приходить и исчезать, однако депрессию и устойчивую тревогу необходимо лечить как элемент вашего общего состояния здоровья и эмоционального благополучия. Здесь вы найдете более подробную информацию относительно того, что такое депрессия и тревога, и что может сделать команда специалистов по МВ, оказывающая вам помощь.

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия представляет собой распространенное психическое расстройство, которое отрицательно влияет на то, как вы чувствуете, думаете и действуете. В отличие от эпизодической печали или чувства уныния, клиническая депрессия при отсутствии лечения может продолжаться в течение длительного времени – недель, месяцев или лет. У людей, страдающих депрессией, могут наблюдаться длительные периоды, когда они испытывают безнадежность и теряют интерес к вещам, которые обычно радовали бы их. У них также могут отмечаться нарушения приема пищи и сна.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога представляет собой естественную эмоцию, которая может возникать и исчезать в ответ на страхи или беспокойство относительно таких вещей, как изменения здоровья, работа, отношения или деньги. Человек может страдать тревожным расстройством, если тревога не уходит, усиливается со временем и препятствует участию в обычной повседневной деятельности.

Помимо общей тревоги, которую могут испытывать многие люди с МВ и их семья и/или лица, оказывающие помощь, у некоторых людей также может отмечаться очень специфическая форма тревоги, такая как тревога, касающаяся медицинских процедур.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КОМАНДА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО МВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВАМ ПОМОЩЬ

Международный Комитет по созданию руководств по муковисцидозу (спонсируемый Фондом муковисцидоза и Европейским обществом муковисцидоза) дает следующие рекомендации по скринингу и лечению депрессии и тревоги как части всесторонней помощи при МВ:

- **Профилактика:** Команда специалистов по МВ, оказывающая вам помощь, будет работать с вами эффективными способами для того, чтобы преодолеть стресс и постоянно предоставлять соответствующую возрасту информацию о том, как справиться с хроническим заболеванием, таким как МВ.
- **Скрининг:** Если вы страдаете МВ и вам, по крайней мере, 12 лет, или если вы ухаживаете за кем-либо, страдающим МВ в возрасте 17 лет или младше, вас попросят заполнить две короткие скрининговые анкеты.
- **Рекомендации:** Если результаты анкеты покажут, что вы боретесь с депрессией, тревогой или и тем, и другим, команда специалистов по МВ, оказывающая вам помощь, может рекомендовать дальнейшую оценку и/или лечение. Они всегда обсудят это с вами. Как действовать, выбираете вы.



Всегда обращайтесь за помощью!

Депрессия, тревога или и то, и другое при отсутствии лечения могут влиять и на физическое, и на эмоциональное здоровье.

Кроме того, это может нарушать вашу способность осуществлять уход за собой или вашим ребенком.

Ощущение уныния или тревоги иногда понятно. Ощущение депрессии или тревоги в течение длительного времени – нет. Не оставляйте без внимания депрессию и тревогу, которые не уходят, будучи частью МВ. Хотя эти чувства очень распространены, их можно лечить. Бережно относитесь к себе и получайте помощь.

НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ ИЛИ ТРЕВОГИ

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ:

Если у вас наблюдаются слабовыраженные симптомы, или вы распознаете начальные признаки депрессии, тревоги или и того, и другого, поговорите со специалистами по МВ, оказывающими вам помощь.

Они могут работать с вами для поддержания вашего эмоционального здоровья.

Ниже представлены пути, которые могут предотвратить усугубление проблем, связанных с депрессией или тревогой, и свести к минимуму их влияние.

- Разговаривайте с кем-либо, предпочтительно, лично. Многие люди, страдающие депрессией, отдаляются и изолируются от других.
- Поговорите с кем-либо из команды специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, со своим терапевтом или психологом. Многие люди склонны откладывать получение помощи, поскольку они полагают, что их проблема не является достаточно серьезной. Профилактика всегда лучше.
- Поймите, что вы не одни. Многие люди, и особенно страдающие МВ, испытывают эти проблемы.
- Если вы думаете о суициде, поговорите с кем-либо. Обратитесь за помощью к своему терапевту.
- Проводите время с людьми, которые поднимают ваше настроение.
- Избегайте употребления алкоголя или наркотиков.
- Продолжайте свой план лечения МВ.
- Соблюдайте гигиену сна. Старайтесь, чтобы сон был достаточным. Отходите ко сну и вставайте постоянно в одно и то же время. Избегайте нахождения в кровати, когда вы не спите.
- Выходите на улицу на 30 минут каждый день.
- Находите время для того, что приносит вам радость.
- Будьте физически активны. Упражнения могут помочь вам уменьшить стресс.
- Применяйте методики релаксации.
- Избегайте употребления кофеина и сигарет, они могут повысить уровень тревоги.
- Присоединитесь к группе поддержки. Разговоры о ваших проблемах с людьми, которые испытывают те же трудности, могут помочь вам чувствовать себя менее одинокими.

Эти действия не являются заменой профессиональной помощи, но могут внести существенную разницу в ваше настроение.

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА СО СТРАХОВЫМ ПОКРЫТИЕМ?

Доступные типы страхового покрытия будут различны в каждой европейской стране, в зависимости от существующей системы здравоохранения. По вопросу страхового покрытия при оказании помощи при психических нарушениях рекомендуем вам обратиться в свою страховую компанию или специалистам по МВ, оказывающим вам помощь. *

* Материалы подготовлены для американского и европейского читателя, и некоторые ссылки не актуальны для граждан РФ. Мы сохранили их для ознакомления и составили список ресурсов, куда за психологической помощью могут обратиться граждане РФ.

См. [файл «Список ресурсов психологической помощи для граждан РФ»](#).

ПОДРОБНЕЕ

Настоящий информационный листок для пациента адаптирован для сайта Европейского общества муковисцидоза (ECFS) с разрешения Фонда муковисцидоза (CFF).

Ознакомьтесь с Руководством Фонда муковисцидоза и Европейского общества муковисцидоза по ссылке <https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

Перевод подготовлен БФ «Острова» под редакцией Полетаевой О.О. клинический психолог, представитель от России в рабочей группе по ментальному здоровью Европейского общества муковисцидоза

Вся информация, содержащаяся в данных документах, носит ознакомительный характер и не может служить заменой очной консультации специалиста

