

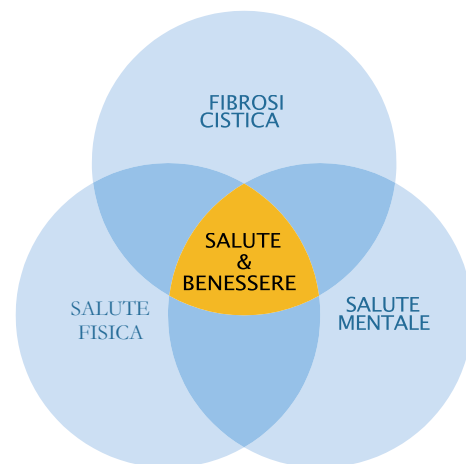
DEPRESSIONE, ANSIA e FIBROSI CISTICA

QUALI SONO LE LINEE GUIDA

Le persone affette da fibrosi cistica (FC) e i genitori che si prendono cura dei bambini affetti da FC hanno da due a tre volte più probabilità di soffrire di depressione, ansia o entrambe, rispetto alle persone della popolazione generale.

Sono state pubblicate linee guida specifiche per aiutare il team di cura della FC a fornire cure efficaci a pazienti e famiglie nei casi in cui sono presenti sintomi di depressione, ansia o entrambe.

I momenti di tristezza e ansia possono andare e venire, tuttavia la depressione e l'ansia persistente dovrebbero essere trattate come parte della salute generale e del benessere emotivo. Qui trovi maggiori informazioni su cosa sono la depressione e l'ansia, e cosa puoi fare tu e il tuo team FC.



CHE COS'È LA DEPRESSIONE?

La depressione è una condizione relativa alla salute mentale comune che influisce negativamente sul modo in cui ti senti, pensi e agisci. A differenza della tristezza occasionale o della sensazione di tristezza, la depressione clinica può durare a lungo, settimane, mesi o anni, se non trattata. Le persone che soffrono di depressione possono avere periodi prolungati in cui si sentono senza speranza e perdono interesse per le cose che normalmente apprezzerebbero. Possono anche avere problemi nell'alimentazione e nel sonno.

CHE COS'È L'ANSIA?

L'ansia è un'emozione naturale che può andare e venire in risposta a paure o preoccupazioni relative ad esempio a cambiamenti che possono riguardare la salute, il lavoro, le relazioni o l'ambito economico. Una persona ha probabilmente un disturbo d'ansia se l'ansia non scompare, peggiora nel tempo e impedisce di partecipare alle normali attività quotidiane.

Oltre l'ansia generalizzata che molte persone con FC e i loro familiari e/o caregivers possono sperimentare, alcune persone sperimentano anche una forma di ansia molto specifica, come quella legata alle procedure mediche.

COSA PUÒ FARE IL TUO TEAM FC

Il Comitato Internazionale per le Linee Guida per la Fibrosi Cistica (sponsorizzato dall'*American Cystic Fibrosis Foundation* e dalla *European Cystic Fibrosis Society*) raccomanda quanto segue per lo screening e il trattamento della depressione e dell'ansia come parte di una cura globale della fibrosi cistica:

- **Prevenzione:** L'equipe che si occupa di FC lavorerà con te su modi efficaci per gestire lo stress e ti fornirà informazioni adeguate all'età su come affrontare una malattia cronica come la fibrosi cistica.
- **Screening:** se hai la fibrosi cistica e hai almeno 12 anni, o se ti prendi cura di qualcuno con fibrosi cistica di età pari o inferiore a 17 anni, ti verrà chiesto di completare due brevi questionari di screening.
- **Indicazioni:** se i risultati del questionario suggeriscono che stai lottando con depressione, ansia o entrambi, l'equipe FC può raccomandare un'ulteriore valutazione e/o un trattamento. Ne discuteranno sempre con te. Sta a te scegliere cosa fare.

Chiedi sempre aiuto!

La depressione non trattata, l'ansia o entrambe possono influenzare sia la tua salute fisica che emotiva.

Inoltre, possono interferire con la tua capacità di prenderti cura di te stesso o di tuo figlio.

Sentirsi depressi o ansiosi a volte è normale. Sentirsi depressi o ansiosi per lungo tempo non lo è. Non bisogna considerare la depressione e l'ansia che non scompaiono come parte della FC. Sebbene questi sentimenti siano molto comuni, possono essere trattati. Prenditi cura di te stesso e chiedi aiuto!

SEGNII INIZIALI DI DEPRESSIONE O ANSIA: COSA PUOI FARE

Se hai sintomi lievi o riconosci i segni iniziali di depressione, ansia o entrambi, parlane con il team FC. Possono lavorare con te per sostenere la tua salute emotiva.

Di seguito sono riportati i modi in cui puoi evitare che i problemi di depressione o ansia peggiorino e ridurre al minimo il loro impatto.

- Parla con qualcuno, preferibilmente di persona. Molte persone con depressione si ritirano e si isolano dalle altre persone.
- Parla con qualcuno del team FC, con il medico di base o con uno psicologo. Molte persone tendono ad aspettare di ricevere aiuto perché pensano che il loro problema non sia abbastanza grave. Prevenire è sempre meglio!
- Renditi conto che non sei solo. Molte persone, e in particolare le persone affette da fibrosi cistica, sperimentano questi problemi.
- Se stai pensando al suicidio, parla con qualcuno. Chiama il tuo medico di base per chiedere aiuto.
- Trascorri del tempo con persone che ti sollevano il morale.
- Evita l'alcol o le droghe.
- Continua le terapie previste per il trattamento della fibrosi cistica.
- Pratica buone abitudini per il sonno. Fai del tuo meglio per dormire a sufficienza. Vai a letto e svegliati secondo un orario costante. Evita di rimanere a letto quando non dormi.
- Trascorri del tempo nella natura per 30 minuti al giorno.
- Dedica tempo alle cose che ti piacciono.
- Cerca di mantenerti fisicamente attivo. L'esercizio fisico può aiutare a ridurre lo stress.
- Pratica tecniche di rilassamento.
- Evita la caffeina e le sigarette, che possono aumentare i livelli di ansia.
- Partecipa ad un gruppo di sostegno. Parlare dei propri problemi con persone che hanno vissuto la stessa esperienza può aiutare a sentirsi meno soli.

Queste attività non sostituiscono l'assistenza professionale, ma possono fare davvero la differenza nel tuo umore.

ULTERIORI RISORSE

Questa brochure è adattata con l'autorizzazione dell'American Cystic Fibrosis Foundation (CFF).

Visualizza le linee guida della CF Foundation e dell'ECFS all'indirizzo

<https://www.ecfs.eu/mentalhealth>

cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety

cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

Traduzione e adattamento italiano a cura di:

Sonia Graziano, PsyD - Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Roma

Riccardo Ciprandi, PsyD - Istituto Giannina Gaslini, Genova