

# Depression, Angst und Mukoviszidose

Mukoviszidose-Betroffene (Cystische Fibrose; CF) und ihre Eltern zeigen ein zwei bis drei Mal so hohes Risiko an Depression und Angststörung zu erkranken als die Allgemeinbevölkerung. Werden Angst und Depression nicht behandelt, kann dies Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die Fähigkeit für sich selbst bzw. sein Kind zu sorgen, beeinträchtigen.

## Unbehandelte Angst bzw. Depression sind verbunden mit:

- » Verschlechterter Lungenfunktion
- » Geringerem Body-Mass-Index
- » Geringerer Lebensqualität
- » Beeinträchtigung der Therapie
- » Beschleunigung des Krankheitsverlaufs

Aus diesem Grund wurden Richtlinien zur Prävention von Angst und Depression vom International Committee on Mental Health erstellt, welche ein jährliches Screening von Angst und Depression bei Mukoviszidose-PatientInnen ab 12 Jahren und den Eltern minderjähriger PatientInnen empfehlen. So kann das CF-Team rechtzeitige Unterstützung und effektive Hilfe anbieten.



# Wohin kann ich mich wenden?

Bemerken Sie bei sich selbst oder Angehörigen Anzeichen von Depression, Angst oder beidem, sprechen Sie mit Ihrem CF-Team über Ihre Besorgnis. Beteiligen Sie sich auch beim Mental Health Screening an Ihrer Ambulanz und interessieren sich für das Ergebnis.

## Nehmen Sie psychologische Beratung und psychotherapeutische Behandlung in Anspruch z.B. bei

- » dem/der PsychologIn in Ihrer Ambulanz
- » Erziehungs- und Familienberatungsstellen
- » Niedergelassenen psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten
- » Psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten mit Ambulanz
- » Sozialpsychiatrischen Diensten
- » Krisendiensten

Sie können sich in Ihrer Ambulanz oder bei Ihrem Hausarzt über die Möglichkeiten in Ihrer Region erkundigen.

Ambulanz-Stempel

Mukoviszidose e.V. In den Dauen 6 | 53117 Bonn  
Tel.: 0228 98 78 0-0 | Fax: 0228 98 78 0-77  
info@muko.info | www.muko.info



# Psychische Gesundheit bei Mukoviszidose





## Was ist Depression?

Vorübergehende Gefühle von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit kommen bei allen Menschen im Laufe des Lebens einmal vor und sind nichts Ungewöhnliches. Bleiben diese Gefühle jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies ein Anzeichen für eine klinisch relevante Depression sein.

### Depression zeigt sich insbesondere durch

- » Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung
- » Verlust des Interesses und der Freude
- » Antriebsmangel und rasche Ermüdbarkeit

### Es kann zusätzlich Folgendes auftreten

- » Ein- und Durchschlafstörungen
- » Stark veränderter Appetit mit merkbarem Gewichtsverlust oder -zunahme
- » Mangelnde Konzentration und verminderte Aufmerksamkeit
- » Vermindertes Selbstvertrauen
- » Gefühle von Wertlosigkeit und Schuld
- » Ausgeprägter Pessimismus
- » Körperliche und innere Unruhe
- » Ständige Gereiztheit und aggressives Verhalten
- » Selbstverletzendes Verhalten
- » Gedanken an Tod und Selbstmord
- » Selbstmordversuche

Eine Depression ist medikamentös und vor allem durch Psychotherapie gut behandelbar.

## Was ist Angst?

Wie jeder Mensch schon einmal im Laufe seines Lebens Gefühle von Traurigkeit erlebt hat, hat er auch schon Gefühle von Angst erlebt. Angst ist eine normale Reaktion auf Sorgen und Ungewissheiten. Bei Personen, die unter einer Angststörung leiden, ist dieses Gefühl der Angst jedoch anhaltend und verschlimmert sich mit der Zeit. In vielen Fällen ist die Angst so übergreifend, dass der Alltag stark eingeschränkt ist und man sich daran gehindert fühlt, alltäglichen Tätigkeiten, die früher Freude bereiteten, nachzugehen.

### Angst zeigt sich vor allem durch

- » Andauerndes Gefühl der Anspannung
- » Starke Sorge um gesundheitliche Verschlechterung
- » Befürchtungen vor medizinischer Behandlung
- » Angstzustände und Panikattacken

### In der Angstsituation kann Folgendes auftreten

- » Schneller Herzschlag und stärkeres Herzklopfen
- » Schweißausbrüche und Muskelzittern
- » Ruhelosigkeit, Einschlafstörung und vorzeitiges Erwachen
- » Mundtrockenheit
- » Schwindel- und Benommenheitsgefühle
- » Angst vor Kontrollverlust
- » Atembeschwerden und Hyperventilation
- » Hitzewallungen oder Kälteschauer

Angst ist sehr gut behandelbar. Hier ist Psychotherapie die Methode der Wahl.



## Was kann ich für mich tun?

Die folgenden Punkte sind Wege, Angst und Depression vorzubeugen bzw. den Einfluss von Angst und Depression auf das alltägliche Leben zu vermindern:

- » Reden Sie mit jemandem über Ihre Probleme. Viele Menschen mit Angst und depressiven Gefühlen beginnen, sich von anderen abzuwenden und sich zurückzuziehen. Dies ist ein Teufelskreis, denn Isolation führt zu noch mehr Angst bzw. Depression.
- » Versuchen Sie einen gesunden Schlafrhythmus zu finden. Achten Sie darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen und regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten. Vermeiden Sie im Bett zu liegen, wenn Sie nicht schlafen.
- » Beachten Sie, dass Koffein, Zigaretten, Alkohol und Drogen die Angst verstärken können.
- » Gehen Sie mindestens für eine halbe Stunde am Tag an die frische Luft. Seien Sie körperlich aktiv im Alltag, z.B. nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls. Bewegung und Sport helfen, Stress zu reduzieren.
- » Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen gut tun. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen.