

DÉPRESSION, ANXIÉTÉ ET FK



Les personnes atteintes de fibrose kystique (FK) et les parents/aidants naturels qui s'occupent d'enfants atteints de FK sont deux à trois fois plus susceptibles que la population générale de vivre une dépression, de l'anxiété ou les deux. *

Des lignes directrices ont été publiées pour aider les équipes des cliniques de FK à dispenser des soins assidus aux personnes atteintes de FK et aux membres de leur famille touchés par la dépression, l'anxiété ou les deux. Les recommandations suivantes vous aideront à comprendre que même s'il est normal d'éprouver des moments de tristesse et d'anxiété, la dépression et l'anxiété persistantes doivent être traitées pour la santé générale et le bien-être émotionnel.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

La dépression est une affection médicale courante qui a un effet défavorable sur la manière dont la personne se sent, pense et agit. Contrairement à la tristesse passagère, la dépression clinique peut durer longtemps — des semaines, des mois, voire des années — si elle n'est pas traitée. Les personnes atteintes de dépression peuvent vivre des périodes prolongées de sentiment de désespoir et de manque d'intérêt envers ce qu'elles apprécient normalement.

Symptômes de la dépression :

- ✔ tristesse ou irritabilité;
- ✔ changements au niveau du poids ou de l'appétit;
- ✔ culpabilité, désespoir ou dépréciation de soi;
- ✔ fatigue ou perte d'énergie;
- ✔ troubles du sommeil (dormir trop ou pas assez);
- ✔ agitation ou diminution de l'activité;
- ✔ douleurs physiques sans cause médicale;
- ✔ idées de suicide ou de mort;
- ✔ difficultés de concentration, pertes de mémoire ou indécision;
- ✔ manque d'intérêt pour les activités normalement appréciées.

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

L'anxiété est une émotion normale qui apparaît et disparaît en réponse aux peurs ou aux inquiétudes liées aux changements dans la santé, le travail, les relations ou la situation financière. Une personne présente un trouble anxieux si l'anxiété ne s'estompe pas ou qu'elle s'aggrave avec le temps, ou si elle nuit aux activités quotidiennes.

Symptômes de l'anxiété :

- ✔ fébrilité ou nervosité;
- ✔ sentiment rapide de fatigue;
- ✔ difficultés de concentration ou esprit vide;
- ✔ irritabilité;
- ✔ troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, à rester endormi, agitation, sommeil insatisfaisant);
- ✔ tension musculaire.

IL EST IMPORTANT DE CONSULTER VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ SI VOUS RESSENTEZ DES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION, D'ANXIÉTÉ OU LES DEUX.

EN L'ABSENCE DE TRAITEMENT :

La dépression ou l'anxiété qui n'est pas traitée peut affecter la santé physique et émotionnelle et nuire à la capacité de prendre soin de soi ou de son enfant. Les personnes qui souffrent de dépression ou d'anxiété non traitée ont tendance à :

- ✔ Avoir une fonction pulmonaire moindre.
- ✔ Avoir un indice de masse corporelle (IMC) plus faible.
- ✔ Gérer moins efficacement leurs plans de traitement.
- ✔ Avoir un plus grand nombre d'hospitalisations.
- ✔ S'absenter plus souvent de l'école et/ou du travail.
- ✔ Avoir une moins bonne qualité de vie.

SI VOUS PENSEZ SOUFFRIR DE DÉPRESSION OU D'ANXIÉTÉ :

Bien que les sentiments de dépression et d'anxiété soient parfois une réponse normale à la vie avec la FK, vous pouvez prendre certaines mesures pour les prévenir, obtenir de l'aide s'ils surviennent et réduire les risques qu'ils se reproduisent.

Acquérir de nouvelles capacités d'adaptation : L'équipe de votre clinique de FK travaillera avec vous pour trouver des manières efficaces de gérer votre stress et vous donnera régulièrement des renseignements qui conviennent à votre âge, sur la manière de composer avec une maladie chronique comme la FK.

Se faire tester : Si vous avez la FK et que vous avez plus de 12 ans ou si vous prenez soin d'un enfant atteint de FK, vous pouvez remplir deux courts questionnaires de dépistage de la dépression et de l'anxiété à votre clinique.

Obtenir de l'aide : Si les résultats des questionnaires indiquent que vous luttez contre la dépression, l'anxiété ou les deux, l'équipe de votre clinique de FK peut recommander une évaluation plus approfondie et un traitement.

MAINTENIR VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL :

Si vous éprouvez des symptômes légers ou que vous reconnaissez les signes initiaux de la dépression, de l'anxiété ou des deux, parlez-en à l'équipe de votre clinique de FK. Les membres de l'équipe peuvent travailler avec vous pour maintenir votre santé émotionnelle. Voici quelques conseils pour éviter que la dépression et l'anxiété ne s'aggravent et limiter leurs effets sur votre vie et celle de vos proches.

- ✔ Parlez à quelqu'un, de préférence en personne; beaucoup de personnes atteintes de dépression s'isolent des autres.
- ✔ Passez du temps avec des personnes positives qui vous remontent le moral.
- ✔ Évitez l'alcool et la drogue.
- ✔ Continuez à suivre votre plan de traitement de la FK.
- ✔ Adoptez de bonnes habitudes de sommeil; couchez-vous et levez-vous toujours vers la même heure et ne restez pas au lit si vous ne dormez pas.
- ✔ Passez du temps dehors 30 minutes par jour.
- ✔ Consacrez du temps aux choses que vous aimez, donnez-vous la priorité.
- ✔ Faites des activités physiques; l'exercice peut contribuer à réduire le stress.
- ✔ Pratiquez la relaxation.
- ✔ Évitez la caféine et la cigarette, qui peuvent accroître les niveaux d'anxiété.
- ✔ Joignez-vous à un groupe de soutien pour parler de vos problèmes avec des personnes qui vivent les mêmes expériences.



CES MESURES NE REMPLACENT PAS LES SOINS PROFESSIONNELS, MAIS PEUVENT FAIRE UNE RÉELLE DIFFÉRENCE SUR LE PLAN DE VOTRE HUMEUR.

COUNSELING :

Vous trouverez ci-dessous différents moyens d'accéder à des services de counseling au Canada. **Il est important de noter que chaque province et territoire prévoit différents mécanismes pour accéder à ces mesures d'appui.**

- 1 Parlez au **fournisseur de soins de santé mentale de votre clinique de FK** – si un psychiatre, un psychologue ou un thérapeute fait partie de l'équipe de votre clinique de FK, vous pourrez obtenir ces services gratuitement.
- 2 Les **prestations d'assurance-maladie complémentaires** de votre employeur (ou de l'employeur de votre conjoint ou parent) vous donnent peut-être accès à un certain montant annuel de services de counseling privés.
- 3 Les **programmes d'aide aux employés et aux familles** de votre employeur (ou de l'employeur de votre conjoint ou parent) offrent peut-être des services de counseling à court terme.
- 4 Renseignez-vous sur les **thérapeutes privés** – certains offrent des séances à faible coût aux personnes dont les ressources financières sont moindres.
- 5 Il existe des **services sans but lucratif de counseling communautaire** qui sont généralement gratuits ou dont le coût est faible et qui sont offerts par les centres communautaires, ainsi que des programmes financés par des subventions, des dons ou par le gouvernement.
- 6 Renseignez-vous sur les **services publics de counseling en santé mentale** offerts gratuitement par le ministère de la Santé de votre province ou territoire.
- 7 De nombreuses universités ainsi que des programmes de formation en services de counseling proposent des **cliniques tenues par leurs étudiants** qui sont gratuites ou offertes à faible coût et qui sont supervisées par des conseillers professionnels. Il n'est pas nécessaire d'être étudiant pour avoir accès à ces programmes.
- 8 Certaines régions ou cliniques de FK peuvent avoir accès à un **financement spécial pour les services de counseling**.

Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive – selon l'endroit où vous vivez au Canada, vous pourriez avoir accès à ces options et à d'autres ressources qui ne figurent pas ci-dessus.

Il est important de discuter de toutes les options avec l'équipe de travail social de votre clinique de FK si vous recherchez des services de counseling ou de thérapie.

MESSAGE TEXTE EN CAS DE CRISE :

Envoyez le message **CONNECT** à **686868** pour parler avec un conseiller en anglais.

Envoyez le message **PARLER** à **686868** pour parler avec un conseiller en français à partir de n'importe quel téléphone avec messagerie textuelle/SMS. Aucun plan de données ni connexion Internet requis.

Service de renseignements et d'aiguillage de Fibrose kystique Canada :

Composez le 1 800 378-2233, poste 403, ou écrivez à advocacy@cysticfibrosis.ca (en indiquant « Demande de renseignements » dans l'objet)

Pour connaître la liste des centres d'intervention en cas de crise de chaque province, consultez le <http://www.crisisservicescanada.ca/fr/tas-besoin-daide/cherchez-des-ressources-et-du-soutien-dans-votre-region/>

Pour en savoir plus sur la santé mentale et la FK :

Consultez la page du site Web de Fibrose kystique Canada sur la santé mentale : <http://www.fibrosekystique.ca/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/sante-mentale>

* QUITNER AL, GOLDBECK L, ABBOTT J, DUFF A, LAMBRECHT P, SOLÉ A, TIBOSHCH MM, BRUCEFORS AB, YÜKSEL H, CATASTINI P, BLACKWELL L, BARKER D. Prevalence of depression and anxiety in patients with cystic fibrosis and parent caregivers: results of The International Depression Epidemiological Study across nine countries. *Thorax*. 2014;69:1090-1097. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-205983.