



Психическо благосъстояние и белодробно здраве

Ако живеете с белодробно заболяване, е вероятно да сте по-уязвими от проблеми с психичното здраве, в допълнение към Вашите физически симптоми. Тази информационна листовка обяснява как да се грижите за психичното си благополучие, какви психически проблеми бихте могли да изпитате и къде да намерите подкрепа, ако не се чувствате добре.

Какво е психическо благосъстояние?

Психическото благосъстояние е термин, с който се описва начинът, по който се чувствате, и как се справяте с ежедневието си. Това включва и отношението Ви към живота с белодробно заболяване.

Ако психическото Ви състояние е добро, е по-вероятно да се грижите добре за себе си и да се справяте успешно с лечението си. Ще сте позитивно настроени към живота и ще искате да участвате в случващото се около Вас.

Ако психическото Ви състояние не е добро, може да усетите, че губите интерес към нещата, които преди са Ви доставяли удоволствие. Възможно е да се чувствате по-тревожни и напрегнати и да Ви е по-трудно да се справяте с ежедневието си и произтичащия от заболяването Ви стрес.

Живот с белодробно заболяване

Вероятно е да сте по-уязвими от влошаване на психическото благосъстояние или възникване на психически проблеми, ако живеете с белодробно заболяване. Това може да се дължи на:

- по-трудно извършвате същите дейности, които сте вършили, преди да се разболеете
- притеснявате се, че няма да можете да дишате
- изнервени сте от това, че сега Ви трябва редовно медицинско лечение и повече подкрепа от другите, или
- тревожите се за бъдещето с белодробното си заболяване.

Всичко това може да окаже влияние на начина, по който възприемате ролята си на работното място, в общуването със семейство и приятели, както и на самочувствието Ви.



Наличието на психическо заболяване може също да се отрази и на способността Ви да се справяте с белодробното си заболяване. Това може да се изрази по следните начини:

- тревожите се, че ще получите задух, затова избягвате упражненията
- депресирани сте и чувствате, че не сте в състояние да приемате лекарствата си, или
- избягвате ситуации с общуване и се чувствате изолирани.

Това създава порочен кръг от събития - ако симптомите Ви не се контролират успешно, това може да Ви накара да се чувствате по-зле.



Как мога да се грижа за психическото си благосъстояние?

Грижата за психическото благосъстояние е личен процес и е важно да намерите това, което е подходящо за Вас. Има много различни подходи:

Активен начин на живот

Активният начин на живот при белодробно заболяване може да Ви помогне да контролирате симптомите си и да се чувствате добре. Колкото сте по-активни, толкова по-лесни ще Ви бъдат ежедневните дейности, въпреки дихателните затруднения. Важно е



да намерите дейност, която да съответства на нивото Ви на задух. Бихте могли да намерите занимание, което да включите в ежедневието си, като например градинарство, слизание и качване по стълбите или слизание от автобуса една спирка по-рано и разходка до дома. Или можете да опитате нещо по-организирано като класове за поддържане на формата, бягане или силови упражнения. Не забравяйте, че е нормално да изпитате известен задух по време на активност и това не е признак за обостряне на болестта.

Можете също така да се присъедините към курс за белодробна рехабилитация. Това е високоефективна организирана програма от упражнения и информационни класове, предназначена специално за хора с белодробни заболявания, за да Ви помогнат да останете активни.

Осъзнатост

Осъзнатостта означава съсредоточаване върху настоящия момент. Тя ни учи, че е нормално да реагираме на нещо с дадена емоция или чувство, но и че можем да отговорим на това чувство по различни начини. Помага ни да разберем, че някои мисли и чувства могат да бъдат положителни, а други отрицателни. Но нито една от тези реакции не променя реалността. Изследванията сочат, че съществуват ползи от осъзнатостта при хората с белодробни заболявания, особено за облекчаване на стреса, който задухът може да им причини. За хора с белодробни заболявания е нормално да изпитат задух по време на активност, а ако успеете да го приемете, това може да подпомогне положителната Ви нагласа към заболяването Ви и живота като цяло.



Самопомощ

Можете да предприемете стъпки, за да си помогнете сами, като например да научите какво влияе на настроението Ви - какво го подобрява и какво Ви кара да се чувствате по-зле? Това може да Ви помогне да предотвратите чувството на безпомощност. Можете също да включите в живота си приятни за Вас неща, като например да учите нови неща, да се чуete с приятел по телефона или да отделите повече време за себе си, за да се отпуснете. Това може да бъде особено полезно, ако чувствате, че вече не можете да правите нещата, които сте правили преди. Вместо това, можете да намерите приятно занимание, което да правите сега.

Важно е редовно да "се обръщате към самите себе си". Забележете как се чувствате в момента и дали напоследък се чувствали по-добре или по-зле. Ако започнете да се чувствате сякаш не се справяте, обсъдете това с Вашия здравен специалист колкото се може по-рано, преди психическите и физическите Ви симптоми да се влошат.

"Имаш право да не си добре. Нормално е да се чувстваш победен или сякаш не можеш да намериш сили да направиш нещо друго. Важно е да помните, че това не е проблем и можете да намерите подкрепа, с чиято помощ да се справите със ситуацията, точно както бихте направили, ако имате сериозни физически симптоми. Другото, което ми помогна много, беше да си напомням, че това, че имам заболяване, не ме прави по-малко човек. Не съм по-малко значим като личност и не заслужавам по-малко от другите само заради заболяването си. Тази мисъл наистина ми помагаше да се справям с психическото си благосъстояние в моменти, когато не се чувствах добре."

Давид

С какви психически проблеми може да се сблъскам?

Приблизително по един на всеки четири души ще изживее психически проблеми в даден момент от живота си. Тук ще разгледаме три заболявания, които може да са по-често срещани при хора с белодробни заболявания.

Тревожност

Много от преживяванията, свързани с белодробното Ви състояние, могат да доведат до тревожност. Те може да включват:

- хоспитализация, ако имате гръдна инфекция или симптомите Ви се обострят
- често или постоянно изпитване на задух
- загуба на работата Ви или да пропускане на срещи с приятели и семейството, или
- усещане, че симптомите Ви са неконтролируеми.

Ако това чувство на притеснение продължи дълго време или Ви обременява, това са симптоми на тревожност, за които можете да получите помощ.

Неща, на които да обръщате внимание

- Препускащи мисли
- Трудно концентриране
- Чувство на паника, страх или обреченост
- Проблеми със съня
- Чувство, че искаш да избягаш
- Тежко и учестено дишане, причинно от настроението Ви
- Потене или горещи вълни
- Гадене
- Сърцебиене и треперене

Депресия

Животът с белодробно състояние може да Ви се струва тежък. Понякога може да се чувствате ядосани или обезсърчени, особено ако заболяването Ви пречи да участвате в обичайните за Вас дейности. Ако това чувство продължи седмици и се отразява на ежедневието Ви или е придружено от силно чувство на нещастие или силна унилоост, това може да е признак на депресия. Депресията не е просто лошо настроение, което продължава няколко дни - това е сериозен психически проблем, за който можете да получите помощ.

Неща, на които да обръщате внимание

- Чувство на безпомощност или безнадеждност
- Липса на радост
- Загуба на интерес към ежедневните занимания
- Промени в съня - повече или по-малко
- Промени в апетита - повече или по-малко
- Липса на енергия и концентрация
- Гняв, раздразнителност към себе си или околните
- Чувство за ниско самочувствие и вина
- Мисли за смърт или самоубийство

Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)

Като човек, живеещ с белодробно заболяване, може да изживеете травматични събития, които да оставят траен отпечатък върху психичното Ви здраве. Такъв пример може да бъде необходимостта от престой в интензивно отделение в болница или необходимост от механична помощ за дишането. Такова преживяване може да бъде травматично и на някои хора им трудно се справят с него. Това може да доведе до състояние, наречено посттравматично стресово разстройство. Това състояние може да причини сериозни смущения в ежедневието Ви, тъй като изпитаният по време на събитието стрес, продължава да Ви засяга. Това е сериозен психически проблем, за който можете да получите помощ.

Ако забележите признаци или симптоми на психически проблеми, е важно да потърсите помощ от Вашия лекар възможно най-скоро.

Неща, на които да обръщате внимание

- Възвръщане на спомени от преживяната травма, които водят до повторното ѝ изживяване
- Кошмари
- Много силен стрес при напомняне на травмата
- Изпотяване, гадене или треперене, когато си спомняте преживяното

Видове лечения на психически проблеми

Всеки е различен и има различни нужди, които Вашият здравен специалист ще обсъди с Вас. Ето и някои от леченията на психически проблеми на хора с белодробни заболявания.

- **Мултидисциплинарна белодробна рехабилитация.** Установено е, че това е много ефективен начин за подобряване на психическото и физическото здраве при страдащи от белодробно заболяване.
- **Терапии на споделяне с консултант или психотерапевт.** Това може да включва когнитивна поведенческа терапия (КПТ), терапии с излагане - които помагат за преодоляване на специфични страхове, както и помощ при депресия и ПТСР - или травма.
- **Лекарства като антидепресанти или анксиолитици.** Лекарите може да предложат такъв вариант за лечение, като ще работят заедно с Вас за намиране на точната доза, така че да се ограничат страничните ефекти.

Може да Ви бъде предложена комбинация от тези лечения, като Вашият екип от здравни специалисти ще се постараете да намери най-доброто решение за Вас.

Къде мога да намеря подкрепа?



Проблемите с психичното здраве са много често срещани и не са повод за срам. Добре е да се говори открито за това. Ако чувствате, че не се справяте, поговорете за това с Вашия здравен специалист, който ще може да обсъди с Вас възможностите Ви за намиране на подкрепа. В допълнение може също да опитате следните неща.

- Намерете група за подкрепа на хора, живеещи с Вашето заболяване. Може да е общност във Вашата местност или онлайн. Много хора намират за полезно да говорят с други, които имат подобни преживявания.

- Разговаряйте със семейството и приятелите си. Дори и те да не преминават през същото, можете да им помогнете да разберат Вашето собствено преживяване. Бихте могли да обсъдите с тях начините, по които могат да Ви помогнат, и да им обясните за моментите, когато имате нужда от усамотяване. Те може да успеят да Ви помогнат да забележите промени в настроението си и евентуалната нужда от допълнителна подкрепа.

“Едно от нещата, които научих от времето, прекарано с хора от други пациентски организации, е ползвателната фраза - **нормално е да не се чувстваш нормално**. Трябва да си разрешите да не се чувствате нормално в дадени моменти от живота си. Много е трудно да бъдеш постоянно силен, весел и щастлив и да се чувстваш добре през цялото време. Трябва да си разрешите да бъдете в лошо настроение. Понякога имам лоши дни - не се виждам с никого, а това време си е само за мен. Аз се мушкам под одеялото и си стоя у дома. Плача, крещя или спя, ако трябва. Позволявам си да не правя нищо и след това се събуждам на следващия ден и се чувствам освежен - това е нов ден и почти се чувствам прероден, мога да бъда отново позитивен и се чувствам като нов.”

Елена

- Свържете се с пациентски организации, работещи за подкрепа на хората с Вашето състояние. Може да установите, че активното участие в такива организации Ви позволява да общувате с редица хора с подобни на Вашите цели, а също така поддържа ума Ви активен, докато работите за постигането на тези споделени цели.

За семейства/приятели/болногледачи

Грижата за друг човек може да бъде стресираща и това може да повлияе на Вашето психическо благосъстояние. Това е съвсем нормално и е важно да се грижите за собственото си психическо здраве. Важно е да потърсите помощ възможно най-скоро, ако забележите признаци или симптоми на психически проблем у себе си. Вашето здраве е от значение, а и ще можете да предоставите по-добри грижи и подкрепа, ако се грижите добре за собственото си здраве.

Ако се грижите за някого с белодробно заболяване и искате да можете да подкрепяте неговото/нейното психическо благосъстояние, може да Ви е трудно да намерите най-добрия начин за това. Преживяването на проблеми с психическото благосъстояние или психичното здраве са уникални и лични за всеки. Като за начало може да е добре да поговорите открито за това какво може да провокира негативни настроения, какво човекът смята за полезно и каква подкрепа би искал от Вас.

Ако забележите промяна в настроението му и се притеснявате, попитайте го как се чувства, дали чувства, че се справя със ситуацията и от каква помощ се нуждае. Може да не успеете да помогнете директно, но да го насочите в правилната посока за професионална помощ и да го уверите, че сте на негово разположение. Често е по-важно

да изслушвате, отколкото да давате съвети. Можете също така да му предложите да го придружите по време на часа му, ако се притеснява да обсъжда състоянието си със здравен специалист.

Допълнителни ресурси

Пациентски организации

- Mental Health Europe (Европейско психическо здраве): www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Европа: www.gamian.eu/
- Можете да търсите пациентски организации в областта на белодробното здраве в директорията на ELF Patient Organization Network (Мрежа на пациентските организации на ELF): www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Ресурси, свързани с психическото здраве

- Петте пътя към благополучието: neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Осъзнатост: Намерете спокойствие в свят на безпокойство: franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre (Оксфордски център за осъзнатост): www.oxfordmindfulness.org/

Информационна брошура на ELF

- Живейте активен живот с ХОББ: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Вашите бели дробове и физическите упражнения: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Белодробна рехабилитация: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Европейската белодробна фондация (ELF) е основана от Европейското дружество по белодробни заболявания (ERS) през 2000 г. с цел да обедини на пациентите, обществеността и белодробните специалисти за положително повлияване на белодробното здраве.

Изготвен през юни 2020 г.