

Duševní pohoda a zdraví plic

Pokud žijete s plicním onemocněním, je dost možné, že navíc k fyzickým příznakům se u vás vyskytnou i problémy v oblasti duševního zdraví. V tomto přehledu najdete informace, jak se starat o duševní pohodu, jaké problémy s duševním zdravím se u vás mohou vyskytnout a kde najdete podporu, pokud se nebudete cítit dobře.

Co je duševní pohoda?

Výrazem duševní pohoda popisujeme, jak se cítíte a jak zvládáte každodenní život. Včetně toho, jak se vám žije s plicním onemocněním.

Jste-li v dobré duševní pohodě, spíš o sebe budete dobře pečovat a také budete lépe zvládat léčbu. Budete na život nahlížet pozitivně a budete se chtít podílet na okolním dění.

Pokud jste na tom po duševní stránce špatně, můžete třeba zjistit, že vás už tolik nezajímají věci, které vás dříve bavily. Můžete být úzkostnější a napjatější a hůř zvládat každodenní život a vyrovnávat se se stresem spojeným s vaším onemocněním.

Život s plicním onemocněním

Pokud žijete s plicním onemocněním, máte větší pravděpodobnost, že se ocitnete ve špatném duševním rozpoložení nebo že se u vás vyskytne duševní onemocnění. Může se tak stát proto, že:

- je pro vás náročnější provozovat aktivity, kterým jste se věnovali před onemocněním,
- obáváte se, že nebudete moci dýchat,
- jste frustrovaní, pokud nyní potřebujete pravidelnou léčbu a větší podporu od druhých, nebo
- se obáváte o svou budoucnost s plicním onemocněním.

Což pak může ovlivnit i to, jak vnímáte svou roli v práci, a podepisuje se to na vaší komunikaci s rodinou a přáteli a také na vašem sebevědomí.



Potíže s duševním zdravím se mohou také odrazit na vaší schopnosti vypořádat se s plicním onemocněním. A tak se může stát, že:

- vynecháte cvičení, protože se budete bát, že nebudete moci dýchat,
- budete deprimovaní a opanuje vás pocit, že nejste schopni užít svůj lék, nebo
- se budete vyhýbat společenským situacím a nabudete dojem izolovanosti.

Tím se vytváří negativní kruh událostí. Pokud své příznaky nezvládáte řídit správně, můžete se kvůli tomu cítit ještě hůř.



Co můžu pro svou duševní pohodu udělat?

Péče o duševní zdraví je osobní, individuální proces, v němž je důležité, abyste si našli něco, co vám vyhovuje. Existuje spousta různých přístupů:

Aktivní přístup

Pokud máte plicní onemocnění, může vám pomoci zvládat příznaky a udržovat se v dobré náladě aktivní život. Čím aktivnější budete, tím snazší vám budou navzdory dýchacím obtížím připadat



každodenní činnosti. Důležité je najít si činnost, která bude odpovídat tomu, jak moc se zadýcháváte. Mohli byste si najít něco, co si začleníte do denního režimu. Zkuste například zahradničit, chodit po schodech nahoru i dolů nebo vystupovat z autobusu o zastávku dříve a domů dojít pěšky. Nebo byste mohli vyzkoušet něco systematictějšího, třeba kondiční cvičení, běh nebo posilování. Nezapomínejte, že jistá míra zadýchávání je při aktivitách normální a není známkou zhoršení onemocnění.

Rovněž si můžete vyhledat nějaký kurz plicní rehabilitace. Jedná se o velmi účinný systematický program, který zahrnuje lekce s cvičením a přednáškami. Takový kurz je určen cíleně pro pacienty s plicním onemocněním, jimž pomáhá zůstat aktivní.

Uvědomění – být tady a teď

Uvědomění v tomto kontextu znamená soustředit se na přítomný okamžik. Poukazuje na to, že emoce nebo pocity jsou naší normální reakcí na něco, ale zdůrazňuje, že na příslušné pocity můžete reagovat různě. Pomáhá vám pochopit, že některé myšlenky a pocity mohou být pozitivní a některé negativní. Ale že žádná z těchto reakcí realitu nezmění. Výzkum prokázal, že přínos tohoto uvědomění pro osoby s plicním onemocněním spočívá především v tom, že ulevuje od stresu, který mohou potíže s dechem vyvolávat. Jistá míra zadýchání při aktivitách je u lidí s plicním onemocněním normální, a pokud to přijmete, může vám to pomoci cítit se lépe ohledně vašeho onemocnění a života vůbec.



Svépomoc

Někdy si člověk může pomoci úplně sám – zkuste třeba vypořádat, co ovlivňuje vaši náladu. Co ji zlepšuje a kvůli čemu se cítíte hůř? Díky tomu se můžete vyvarovat pocitů, že svou situaci nezvládáte. Také byste možná do svého života chtěli zařadit věci, které vás baví. Můžete se například naučit něco nového, zavolat kamarádce nebo věnovat víc času sami sobě a relaxovat. To by se mohlo osvědčit hlavně tehdy, když vás přepadne pocit, že se nemůžete věnovat zálibám, jež vás dříve naplňovaly. Místo toho byste si mohli najít něco, co vás bude bavit a čemu se teď věnovat můžete.

Hodně důležité je, abyste se pravidelně „kontrolovali“. Všimněte si, jak se cítíte a zda to poslední dobou není lepší nebo horší. Pokud začnete mít dojem, že to úplně nezvládáte, obraťte se svým lékařem včas, než se vaše duševní nebo fyzické příznaky prohloubí.

„Jestli se necítíte dobře, je to v pořádku. Je normální cítit se poraženě nebo mít pocit, že už nic dalšího nezvládnete. Musíte si ale pamatovat, že toto není problém a že si můžete najít podporu, která vám to pomůže zvládnout. Stejně, jako kdybyste řešili špatné fyzické příznaky. Mně osobně hodně pomohlo, že jsem si připomínal, že i když mám tento zdravotní problém, nejsem kvůli tomu nějak méněcenný. Nejsem o nic méně člověk a nezasloužím si méně než ostatní jen kvůli nemoci. Když jsem si tohle dokázal připomínat, opravdu mi to pomáhalo – a když na mě padal splín, snáze jsem si díky tomu udržel duševní pohodu.“

David

Jaké potíže stran duševního zdraví by se u mě mohly vyskytnout?

Přibližně každý čtvrtý z nás se v určitém bodě svého života setká s nějakým duševním onemocněním. Zde se zaměříme na tři zdravotní problémy, které se u osob s plicním onemocněním vyskytují častěji.

Úzkost

K úzkosti může přispět řada nepříjemných zkušeností spojených s vaším plicním onemocněním. Patří k nim:

- hospitalizace při infekci hrudníku nebo zhoršení příznaků,
- stav, kdy jste často nebo stále bez dechu,
- ztráta zaměstnání nebo chybějící komunikace s přáteli a rodinou nebo
- pocit, že nemáte příznaky pod kontrolou.

Pokud tyto obavy trvají dlouhou dobu nebo vás přemohou, jedná se o příznaky úzkosti, na kterou můžete získat pomoc.

Na jaké věci byste si měli dávat pozor

- Splašené myšlenky
- Potíže se soustředěním
- Pocity paniky, hrůzy nebo beznaděje
- Problémy se spánkem
- Pocity, jako byste chtěli uniknout
- Těžký a rychlý dech v souvislosti s náladou
- Pocení nebo návaly horka
- Nevolnost
- Palpitace (zrychlené bušení srdce) a třes

Deprese

Život s plicním onemocněním vám může připadat jako těžká dřina. Občas můžete být naštvaní nebo sklíčený, hlavně když vám zdravotní stav brání v tom, abyste se věnovali svým běžným činnostem. Pokud u vás takový pocit přetrvává celé týdny a ovlivňuje váš každodenní život nebo jej provází silný pocit neutěšenosti nebo skleslosti, mohlo by se jednat o známku deprese. Deprese není totéž, jako když se pár dnů cítíte sklesle. Jedná se o závažné duševní onemocnění, na které můžete získat pomoc.

Na jaké věci byste si měli dávat pozor

- Pocit bezmoci a beznaděje
- Bezútěšnost
- Ztráta zájmu o každodenní činnosti
- Změny spánku – více nebo méně
- Změny chutí – více nebo méně jídla
- Nedostatek energie a soustředění
- Zlost, podrážděnost vůči sobě nebo druhým
- Nízký pocit sebedůvěry a pocit viny
- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu

Posttraumatická stresová porucha (PTSP)

Jakožto osoba s plicním onemocněním můžete zažít traumatické příhody, které mohou na vašem duševním zdraví zanechat trvalou stopu. Jako příklad lze uvést situaci, kdy musíte strávit nějakou dobu na jednotce intenzivní péče v nemocnici nebo kdy při dýchání potřebujete mechanickou pomoc. To může být traumatickým zážitkem, s nímž se někteří lidé vyrovnávají velmi těžko. A později se pak u nich může rozvinout takzvaná posttraumatická stresová porucha. Tento zdravotní problém může závažně narušovat váš každodenní život, jelikož na vás stále dopadá vliv stresu, který jste prožívali během tehdejší zkušenosti. Jedná se o závažné duševní onemocnění a můžete na něj získat pomoc.

Pokud u sebe postřehnete známky nebo příznaky nějakých potíží stran duševního zdraví, je důležité, abyste co nejdříve vyhledali pomoc lékaře.

Na jaké věci byste si měli dávat pozor

- Flashbacky (dotírající vzpomínky) na trauma, které jste zažili, takže máte pocit, jako by se vám to dělo znovu
- Noční můry
- Závažný stres při připomínce traumatu
- Pocení, nevolnost nebo třes, pokud si na zážitek vzpomenete

Léčba duševních onemocnění

Každý je jiný a má jiné potřeby. Vše je třeba probrat s lékařem. Zde uvádíme některé možnosti léčby duševních onemocnění vhodné pro osoby s plicním onemocněním.

- **Multidisciplinární plicní rehabilitace.** Ukázalo se, že pokud máte plicní onemocnění, je tato rehabilitace velmi účinnou možností, jak si zlepšit duševní i fyzické zdraví.
- **Terapie s poradcem nebo psychoterapeutem.** To může obnášet kognitivní behaviorální terapii (KBT), expoziční terapie (které pomáhají překonat konkrétní strachy a pomáhají také s depresí a PTSP) nebo terapii traumatu.
- **Léky, jako např. antidepresiva nebo anxiolytika.** Lékaři vám je mohou doporučit jako možnost léčby. Společnými silami pak budete hledat vhodnou dávku, abyste omezili vedlejší účinky těchto léků.

Tým, který vám poskytuje zdravotní péči, vám může navrhnout také kombinaci těchto možností léčby a společně budete hledat řešení, které vám bude nejvíce vyhovovat.

Kde najdu podporu?



Problémy související s duševním zdravím jsou velmi časté a není to nic, kvůli čemu byste se měli stydět. Je dobré, když o tom dokážete otevřeně mluvit. Pokud začnete mít dojem, že to úplně nezvládáte, proberte to se svým lékařem, který s vámi probere možnosti vhodné podpory. Navíc byste mohli vyzkoušet následující možnosti.

- Najděte si podpůrnou skupinu pro osoby s vaším onemocněním. Může být v místě vašeho bydliště nebo může jít o nějakou online komunitu. Mnoha lidem prospívá, když si promluví s dalšími lidmi, kteří mají podobné zkušenosti.

- Mluvte se svou rodinou a přáteli. Sice si nemuseli projít stejnou zkušeností, ale může jim to pomoci pochopit, jaké to je být ve vaší kůži. Můžete s nimi probrat, jakým způsobem vám mohou pomoci, a vysvětlit jim, že někdy potřebujete prostor sami pro sebe. Třeba si budou lépe všimnout změn vaší nálady nebo poznají, že potřebujete další pomoc.

„Z času, který jsem strávila kontaktováním lidí z dalších patientských organizací, jsem si odnesla jednu důležitou větu – **necítit se v pořádku je v pořádku**. Jsou v životě chvíle, kdy si musíte dopřát necítit se dobře. Být pořád silný, veselý, šťastný a v pořádku je hrozně těžké. Dopřejte si tu možnost mít špatnou náladu. Také mě občas přepadnou špatné dny. S nikým se nebavím a ty dny mám jen pro sebe. Schovám se pod peřinu a zůstávám doma. Když musím, tak pláču, křičím nebo spím. Dovoluji si vůbec nic nedělat a druhý den se pak vzbudím a jsem zase svěžejší – přichází nový den a já si připadám skoro znovuzrozená, zase můžu být pozitivní a cítím se jako nová.“

Elena

- Spojte se s patientskými organizacemi, které fungují na podporu lidí s vaším onemocněním. Třeba zjistíte, že když se aktivně zapojíte do jejich činnosti a budete komunikovat s různými lidmi s podobnými cíli, budete si také udržovat aktivní mysl a zároveň s nimi směřovat ke sdíleným cílům.

Pro rodiny/přátele/pečovatele

Pečovat o někoho může být stresující a mohlo by to mít dopad na vaši duševní pohodu. Je to úplně normální. A je důležité, abyste se o své duševní zdraví starali. Pokud u sebe postřehnete známky nebo příznaky nějakých potíží stran duševního zdraví, je důležité, abyste co nejdříve vyhledali pomoc. Na vašem zdraví záleží, a pokud bude dobře postaráno o vaše zdraví, dokážete i vy poskytovat lepší péči a podporu.

Pokud pečujete o člověka s plicním onemocněním a chcete umět podpořit i jeho duševní pohodu, bývá těžké dobrat se nejlepšího řešení. Pro každého jsou duševní pohoda nebo problémy stran duševního zdraví jedinečné a osobní. Dobrým odrazovým můstkem může být otevřené povídání o tom, co spouští negativní náladu dotyčného, co mu podle něj pomáhá a jakou podporu od vás by ocenil.

Pokud si všimnete změny v jeho rozpoložení a budete o něj mít starost, zeptejte se jej, jak se cítí, jestli má pocit, že situaci zvládá, a jakou podporu by ocenil. Možná mu nebudete umět pomoci přímo, ale můžete jej vyslat správným směrem

k profesionální pomoci. A dejte mu vědět, že tu jste pro něj. Časté naslouchání je důležitější než nabízení rad. A pokud se třeba obává mluvit o svém zdravotním stavu s lékařem, mohli byste mu také nabídnout, že jej k němu doprovodíte.

Další zdroje

Pacientské organizace

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- Pacientské organizace v oblasti plicních onemocnění lze vyhledat v adresáři sítě patientských organizací nadace ELF: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Zdroje pro duševní zdraví

- The Five Ways to Wellbeing (Pět cest k osobní pohodě): neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World (Uvědomění: nalezení klidu v šíleném světě): franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre: www.oxfordmindfulness.org/

Informační přehledy nadace ELF

- Living an active life with COPD (Aktivní život s CHOPN): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Your lungs and exercise (Vaše plíce a cvičení): www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Pulmonary Rehabilitation (Plicní rehabilitace): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Evropskou plicní nadaci (European Lung Foundation, ELF) založila v roce 2000 Evropská respirační společnost (European Respiratory Society) s cílem dát dohromady pacienty, veřejnost a odborníky na respirační onemocnění a vytvořit platformu s pozitivním dopadem na oblast plicního lékařství.

Vyrobeno v červnu 2020.