



Mental trivsel og lungesundhed

Hvis du lider af en lungesygdom, kan der være en større risiko for, at du vil få problemer med din mentale sundhed foruden dine fysiske symptomer. Dette faktaark forklarer, hvordan du passer på din mentale sundhed, hvilke psykiske lidelser du kan få, og hvor du kan hente hjælp, hvis du ikke har det godt.

Hvad er mental trivsel?

Mental trivsel er en betegnelse, der bruges til at beskrive, hvordan du har det, og hvordan du klarer din dagligdag. Herunder også hvordan du har det med at leve med din lungesygdom.

Hvis du er i god mental trivsel, er der større sandsynlighed for, at du passer godt på dig selv og håndterer din behandling på en god måde. Du vil være positivt indstillet over for dit liv og ønske at deltage i det, der sker omkring dig.

Hvis du er i dårlig mental trivsel, føler du måske, at du er mindre interesseret i at gøre de ting, som du før har nydt. Du føler dig måske mere bekymret og anspændt og synes, at det er svært at klare dagligdagen og den stress, der følger med din sygdom.

Livet med en lungesygdom

Der kan være større risiko for, at din mentale sundhed er dårlig, eller at du får en psykisk lidelse, hvis du har en lungesygdom. Dette skyldes måske, at:

- du synes, det er sværere at lave de samme aktiviteter, du lavede før, du blev syg
- du er bekymret for, om du ikke vil kunne trække vejret
- du er frustreret over, at du nu har brug for regelmæssig lægebehandling og mere støtte fra andre, eller at
- du er bekymret for, hvordan din fremtid ser ud med en lungesygdom.

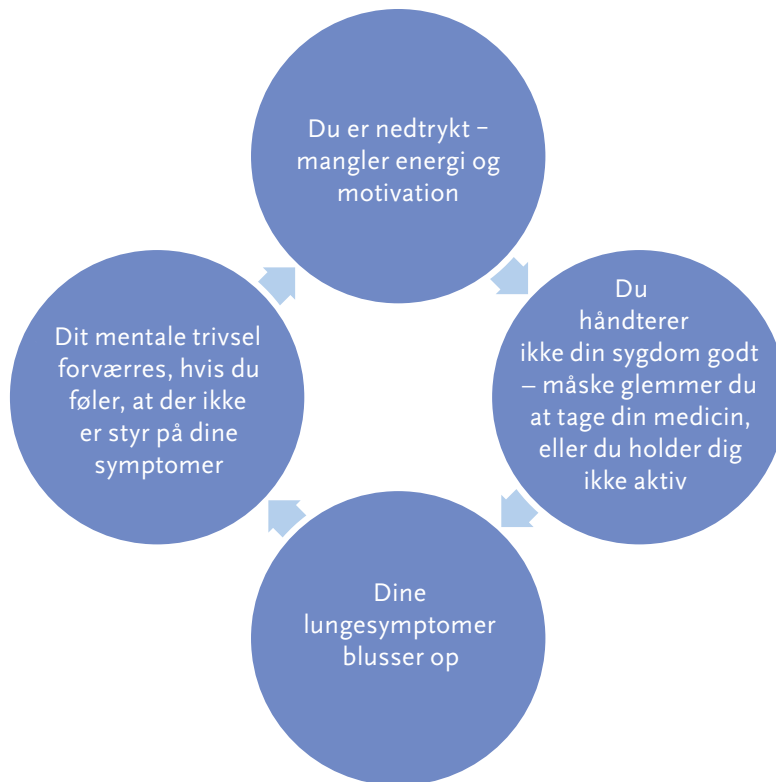
Dette kan så påvirke, hvordan du ser din rolle på arbejdet, samværet med familie og venner og din selvtillid.



Hvis du har en psykisk lidelse, kan det også påvirke din evne til at håndtere din lungesygdom. Dette kan indebære, at:

- du er nervøs for at blive stakåndet, så du undgår motion
- du er deprimeret eller ikke føler dig i stand til at tage din medicin, eller
- at du undgår sociale sammenhænge og føler dig isoleret.

Dette skaber en ond cirkel, for hvis dine symptomer ikke håndteres på en god måde, kan det føre til, at du får det værre.



Hvordan kan jeg passe på min mentale trivsel?

Det er en personlig proces at varetage sin mentale trivsel, og det er vigtigt at finde noget, der virker for dig. Der er mange måder at gøre det på:

Hold dig aktiv

At leve et aktivt liv med en lungesygdom kan hjælpe dig med at håndtere dine symptomer og gøre, at du bliver ved med at føle dig godt tilpas. Jo mere aktiv du er, jo lettere vil du føle, at de daglige



aktiviteter er på trods af din åndenød. Det er vigtigt at finde en aktivitet, som passer til dit niveau for åndenød. Du kan finde noget, som fungerer i dit daglige rutine – f.eks. havearbejde, at gå op og ned af trapper eller at stå af bussen et stop før og gå resten af vejen hjem. Eller du kan prøve noget mere struktureret som fitnessstimer, løb eller styrkeøvelser. Husk, at det er normalt at få åndenød, når man er aktiv. Det er ikke et tegn på, at sygdommen blusser op.

Du kan også overveje at deltage i et lungerehabiliteringskursus. Det er et meget struktureret program med øvelses- og informationsklasser, som er skræddersyet til personer med lungesygdomme for at hjælpe dem med at holde sig aktive.

Mindfulness

Mindfulness fokuserer på evnen til at være til stede i nuet. Det lærer dig, at en følelse eller fornemmelse er vores normale reaktion på noget, men du kan reagere på denne følelse på forskellige måder. Det hjælper dig med at forstå, at nogle tanker og følelser kan være positive og andre negative. Men ingen af disse reaktioner ændrer virkeligheden. Forskning har dokumenteret, at der er fordele forbundet med mindfulness for mennesker med lungesygdomme, især ved at hjælpe med at lindre den stress, der kan være forårsaget af åndenød. Det er normalt for mennesker med lungesygdomme at opleve en vis åndenød under aktiviteter, og hvis du accepterer dette, kan det hjælpe dig med at få det bedre med din sygdom og med livet generelt.



Selvhjælp

Du kan selv gøre noget for at hjælpe dig selv. Det kan være at finde ud af, hvad der påvirker dit humør – hvad gør det bedre, og hvad gør det dårligere? Det kan hjælpe dig med at undgå en følelse af ikke at kunne magte noget. Det kan også være en god ide at begynde at gøre noget, som du nyder. Det kan være at lære noget nyt, at ringe til en ven eller at give dig selv mere tid til at slappe af. Det kan være særligt nyttigt, hvis du føler, at du ikke kan gøre de samme ting, som du plejer. Du kan i stedet finde noget andet at lave, som du nyder.

Det er vigtigt jævnligt at "mærke efter". Læg mærke til, hvordan du har det, og om du har haft det bedre eller dårligere for nylig. Hvis du begynder at føle, at du ikke håndterer det så godt, kan du tale om det med din læge på et tidligt tidspunkt, før dine mentale eller fysiske symptomer bliver værre.

“Det er ok ikke at have det godt. Det er normalt at føle sig nedtrykt eller at føle, at du ikke kan gøre andet. Det er vigtigt at huske på, at det ikke er et problem, og at du kan få hjælp til at håndtere det, præcis som du ville kunne, hvis det var fysiske symptomer. Noget andet, som hjalp mig meget, er at minde mig selv om, at jeg ikke er mindre værd, fordi jeg har den lidelse. Jeg er ikke mindre værd som menneske, og jeg fortjener ikke mindre end andre på grund af min lidelse. Det hjalp mig virkelig meget at huske på det i forhold til at have styr på min mentale trivsel på de tidspunkter, hvor jeg var nedtrykt.”

David

Hvilke psykiske lidelser kan jeg få?

Omtrent hver fjerde af os vil få en psykisk lidelse på et tidspunkt i vores liv. Her ser vi på tre lidelser, som kan være mere udbredt hos personer med lungesygdom.

Angst

Meget af det, du oplever, som er forbundet med din lungesygdom, kan føre til angst. Det kan være:

- at være indlagt på hospitalet, hvis du har en lungebetændelse, eller hvis dine symptomer blusser op
- at være stakåndet ofte eller hele tiden
- at miste dit job eller gå glip af samvær med venner og familie eller
- at føle, at der ikke er styr på dine symptomer.

Hvis denne følelse ængstelse varer i lang tid eller overvælder dig, er det symptomer på angst, som du kan få hjælp til.

Hold øje med følgende

- Tankemylder
- Koncentrationsbesvær
- En følelse af panik, frygt eller dommedag
- Søvnproblemer
- Flugttanker
- Tung og hurtig vejrtrækning, der hænger sammen med din sindsstemning
- Sveden eller hedeture
- Kvalme
- Hjertebanken og rysten

Depression

Det kan føles som hårdt arbejde at leve med en lungesygdom. Du kan være vred eller føle dig modløs af og til, særligt hvis din lidelse forhindrer dig i at deltage i dine sædvanlige aktiviteter. Hvis denne følelse varer i ugevis og påvirker din dagligdag, eller hvis du samtidig har en stærk følelse af glædesløshed, eller du føler dig rigtig nedtrykt, kan dette være tegn på en depression. Depression er ikke det samme som blot at føle sig nedtrykt i et par dage – det er en alvorlig psykisk lidelse, som du kan få hjælp til.

Hold øje med følgende

- En følelse af hjælpeløshed eller håbløshed
- Glædesløshed
- Manglende interesse i daglige aktiviteter
- Ændring af søvnmønster – du sover mere eller mindre
- Ændring af appetit – du spiser mere eller mindre
- Manglende energi og koncentration
- Vrede, irritable på dig selv eller andre
- En følelse af lavt selvværd og skyld
- Tanker omkring død og selvmord

Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)

Når du har en lungesygdom, er du i risiko for at opleve traumatiske hændelser, som kan have en varig indvirkning på din mentale sundhed. Et eksempel er, at du skal indlægges på en intensiv afdeling på et hospital, eller at du har brug for mekanisk hjælp til at trække vejret. Det kan være en traumatisk oplevelse, og nogle mennesker kæmper med at håndtere det. Det kan føre til en lidelse, som hedder posttraumatisk stressforstyrrelse. Denne lidelse kan forårsage alvorlige forstyrrelser i dit dagligliv, da den stress, du følte dengang, bliver ved med at påvirke dig. Det er en alvorlig mental psykisk lidelse, som du kan få hjælp til.

Hvis du bemærker tegn eller symptomer på en psykisk lidelse, er det vigtigt at søge hjælp fra din læge så hurtigt som muligt.

Hold øje med følgende

- Flashbacks til det traume, du oplevede, så du føler, at det sker for dig igen
- Mareridt
- Alvorlig stress ved påmindelser om traumet
- Sveden, kvalme eller rysten når du husker din oplevelse

Behandlinger for psykiske lidelser

Alle er forskellige og har forskellige behov, og det kan din læge hjælpe dig med at få styr på. Dette er nogle af behandlingerne for lungesygge med psykiske lidelser.

- **Multidisciplinær lungerehabilitering** Dette har vist sig at være en meget effektiv behandling til forbedring af din mentale og psykiske sundhed, hvis du har en lungesygdom.
- **Samtaleterapi med en rådgiver eller psykoterapeut.** Dette kan være kognitiv adfærdsterapi (KAT), konfrontationsterapi – som hjælper med at få bugt med specifikke angsfremkaldende situationer og hjælper med depression og PTSD – eller traumeterapi.
- **Medicin som f.eks. antidepressive midler eller anxiolytika.** Læger kan foreslå dette som en behandlingsmulighed og vil sammen med dig finde den rigtige dosis for at begrænse bivirkninger.

Du bliver måske tilbudt en kombination af disse behandlinger, og dit sundhedsteam vil arbejde på at finde den bedste løsning til dig.

Hvor kan jeg få støtte?



Det er meget udbredt at have problemer med sin mentale sundhed og ikke noget, du skal være flov over. Det er godt at kunne tale åbent om det. Hvis du føler, at du ikke kan klare det, kan du tale om det med din læge, som kan fortælle dig om de muligheder, du har for at få hjælp. Du kan også prøve følgende.

- Find en støttegruppe for andre med samme lidelse. Det kan være en lokal støttegruppe eller en online. Mange har glæde af at tale med andre, som har det på samme måde.

- Tal med din familie og dine venner. Selvom de ikke selv har prøvet det, kan du hjælpe dem med at forstå, hvordan du har det. Du kan tale med dem om de måder, de kan hjælpe dig på, og forklare dem, hvornår du har brug for at være dig selv. De kan hjælpe ved at gøre dig opmærksom på ændringer i dit humør, og om du har brug for yderligere hjælp.

“En ting, som jeg har lært af den tid, jeg har brugt på at netværke med personer fra andre patientorganisationer er dette brugbare udtryk – **det er ok ikke at være ok**. Du skal give dig selv lov til ikke at være ok på visse tidspunkter i dit liv. Det er så svært at være stærk og glad og ok hele tiden. Du skal give dig selv lov til at være i dårligt humør. Jeg har af og til dårlige dage – jeg ser ingen, og de dage holder jeg mig for mig selv. Jeg trækker dynen op over hovedet og bliver hjemme. Jeg græder, råber eller sover, hvis jeg har brug for det. Jeg giver mig selv lov til at lave ingenting, og så vågner jeg den næste dag og føler mig veloplagt – det er en ny dag, og jeg føler mig nærmest som genfødt. Jeg kan være positiv igen, og jeg har det godt.”

Elena

- Tag kontakt til patientorganisationer, der støtter personer med din lidelse. Du vil måske opleve, at det at være aktivt involveret i disse organisationer giver dig mulighed for at kommunikere med en række mennesker, der har mål, der ligner dine, og som også holder dig til ilden, mens du arbejder hen imod disse fælles mål.

For familie/venner/omsorgspersoner

Det kan være stressende at passe på andre, og det kan påvirke din mentale trivsel. Det er meget normalt, og det er vigtigt for dig at passe på din egen mentale sundhed. Hvis du bemærker tegn eller symptomer på en psykisk lidelse hos dig selv, er det vigtigt at søge hjælp så hurtigt som muligt. Din sundhed er vigtig, og du kan bedre tage vare på andre og støtte dem, hvis du passer på din egen sundhed.

Hvis du tager vare på en person med en lungesygdom, og du vil kunne støtte op om deres mentale trivsel, kan det være svært at vide, hvordan du gør det bedst. Alles oplevelse af mental trivsel eller psykisk lidelse vil være unik og personlig for dem. Det kan være en god start at have åbne samtaler om, hvad der kan udløse dårligt humør, hvad personen synes er hjælpsomt, og hvilken støtte de kunne tænke sig at få fra dig.

Hvis du bemærker en ændring i en persons humør, og du er bekymret, skal du spørge personen om, hvordan han eller hun har det. Spørg også, om vedkommende føler, at der er styr på situationen og om hvilken form for støtte, han eller hun kan få brug for. Du kan måske ikke hjælpe direkte, men du kan vejlede dem, så de kan få professionel

hjælp og lade dem vide, at du er der for dem. Det er ofte vigtigere at lytte end at give råd. Du kan også tilbyde at følge dem til deres aftaler, hvis de er bekymret over at skulle drøfte deres lidelse med en sundhedsperson.

Supplerende ressourcer

Patientorganisationer

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- Du kan søge efter patientorganisationer inden for lungesundhedsområdet i ELF's register med patientorganisationsnetværk: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Ressourcer for mental sundhed:

- The Five Ways to Wellbeing: neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World: franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre: www.oxfordmindfulness.org/

ELF's faktaark

- Living an active life with COPD (Lev et aktivt liv med KOL): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Your lungs and exercise (Dine lunger og motion): www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Pulmonary Rehabilitation (Lungerehabilitering): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

European Lung Foundation (ELF) blev grundlagt af European Respiratory Society (ERS) med det formål at bringe patienter, offentligheden og fagfolk inden for lungesygdomme sammen og påvirke området for medicinske lungesygdomme positivt.

Fremstillet i juni 2020.