

# A mentális közérzet és a tüdő egészségi állapota

Ha tüdőbetegségben szenved, a fizikai tünetek mellett nagy valószínűséggel mentális problémákat is tapasztal. Jelen tájékoztatóból megtudhatja, hogy miként ügyeljen mentális közérzetére, milyen mentális betegségeket tapasztalhat, és hol kaphat támogatást, ha nem érzi jól magát.

## Mit jelent a mentális közérzet?

A mentális közérzet kifejezés annak leírására szolgál, hogy hogyan érzi magát, illetve hogyan birkózik meg a mindennapi élet nehézségeivel. Ez a tüdőbetegséggel való együttélést is magában foglalja.

Jó mentális közérzet esetén nagy valószínűséggel megfelelően gondoskodik önmagáról és a kezelést is jól kezeli. Pozitívan látja az életet és részt akar venni az Ön körül folyó történetekben.

Rossz mentális közérzet esetén előfordulhat, hogy kevésbé érdeklik azok a dolgok, amikért korábban rajongott. Többet szoronghat és feszültebbnek érezheti magát, továbbá nehezebben birkózhat meg az élet nehézségeivel és a betegség jelentette stresszel.

## Élet tüdőbetegként

Ha tüdőbetegségben szenved, mentális közérzete nagy valószínűséggel nem megfelelő, vagy akár mentális egészségi problémákat is tapasztalhat. Ennek okai a következők lehetnek:

- a megbetegedés előtti állapotához képest nehezebben tudja elvégezni ugyanazokat a tevékenységeket
- aggódik, hogy nem kap majd levegőt
- zavarja, hogy rendszeresen orvosi kezelésekre kell járnia és nagyobb támogatásra van szüksége, vagy
- aggódik, hogy tüdőbetegként milyen lesz az élete.

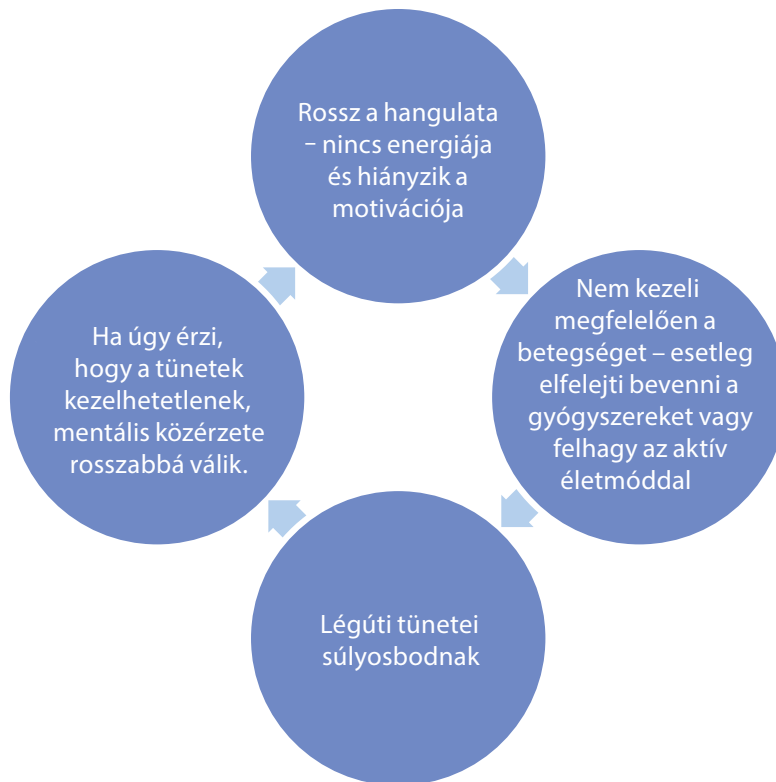
Ez később hatással lehet a munkahelyen betöltött pozíciójának megítélésére, a családjával és barátaival fennálló kapcsolatára, valamint saját önértékelésére.



A mentális egészségi problémák a tüdőbetegség kezelését is megnehezíthetik. Ez az alábbiakat jelentheti:

- szorongást érez a kifulladás miatt, ezért kerüli a testmozgást
- depressziós és úgy érzi, nem képes bevenni a gyógyszert, vagy
- kerüli a közösségi szituációkat és elszigetelve érzi magát.

Mindez az események negatív körforgását hozza magával; ha tüneteit nem kezeli megfelelően, ennek hatására még rosszabbul érezheti magát.



## Miként gondoskodhatok a mentális közérzetemről?

A jó mentális közérzet fenntartása személyes folyamat. Fontos, hogy megtalálja az Ön számára megfelelő módszert. Nagyon sokféle megközelítés létezik:

### Maradjon aktív

Ha a tüdőbetegség ellenére is aktív marad, az segít a tünetek kezelésében és közérzete javításában. Minél aktívabb életet él, annál könnyebbé válik a napi tevékenységek elvégzése – a légzési nehézségek

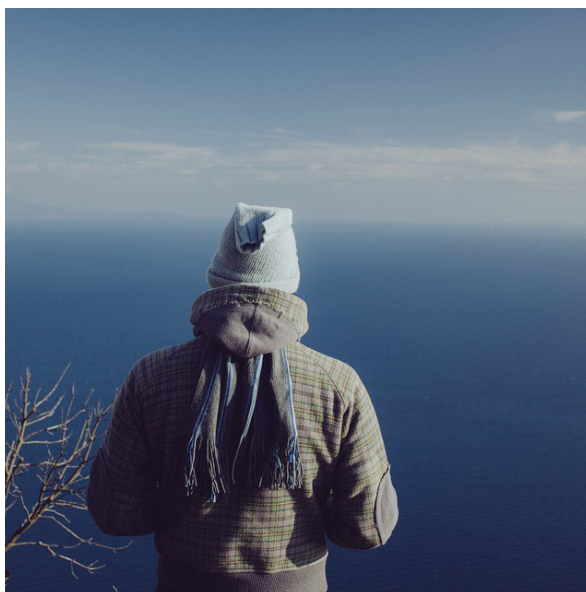


ellenére is. Fontos, hogy olyan testmozgást találjon, ami összeegyeztethető a légzési nehézségeivel. Keressen olyan tevékenységet, amelyet beépíthet a mindennapjaiba, például kertészkedjen, sétáljon fel-le a lépcsőn vagy szálljon le a buszról egy megállóval korábban és sétáljon haza. Vagy kipróbálhat valami szisztematikusabb mozgást is: járjon el tornázni, fusson vagy végezzen erősítő gyakorlatokat. Ne feledje: a testmozgás során természetes, ha légszomjat tapasztal, ez nem a betegség súlyosbodására utal.

Tüdőrehabilitációs foglalkozásokat is kereshet magának. Ezek a rendkívül hatékony, strukturált testmozgások és információs programok kifejezetten a tüdőbetegségben szenvedők számára készültek, és az aktív életforma fenntartására szolgálnak.

## Tudatosság

A tudatosság a jelen pillanatra való összpontosítást jelenti. A tudatosság megtanítja, hogy az érzések és érzelmek az ember különböző dolgokra adott természetes reakciói. Egy adott dologra azonban különböző módokon reagálhatunk. Segít megérteni, hogy vannak olyan gondolatok és érzések, amelyek pozitívak, és vannak olyanok, amelyek negatívak. A reakciók egyike sem változtat azonban a valóságon. Különböző kutatások kimutatták a tudatosság a tüdőbetegségben szenvedő személyekre gyakorolt előnyeit, különösen a légszomj okozta stressz enyhítése terén. A tüdőbetegségben szenvedő személyek esetén természetes, ha a testmozgás légszomjat okoz, és ha ezt elfogadják, akkor jobb lesz a közérzetük a betegséggel és összességében az élettel kapcsolatban egyaránt.



## Önsegély

Különböző lépéseket tehet önmaga megsegítéséért. Például tapasztalja ki, hogy mi az, ami hatással van a közérzetére – mitől érzi jobban magát, illetve mi az, ami rosszkedvet okoz? Ez segíthet elkerülni azt az érzést, hogy valamivel nem tud megbirkózni. Érdeemes lehet olyan dolgokat is beépíteni az életébe, amelyeket élvezetesnek talál, például megtanulni valami újat, telefonon beszélgetni egy barátjával, vagy több időt szánni a kikapcsolódásra. Ez különösen akkor lehet nagy segítség, ha úgy érzi, már nem képes azokra a dolgokra, amikre korábban. Ehelyett inkább keressen valami olyat, amit jelenleg is élvezni tud.

Fontos, hogy időközönként „megvizsgálja” Önmagát. Figyelje meg, hogyan érzi magát, és hogy az utóbbi időben jobban vagy rosszabbul érezte-e magát. Ha úgy érzi, hogy valamivel nehezen boldogul, időben beszélje át a dolgot egészségügyi szakemberével, mielőtt a mentális vagy fizikai tünetei súlyosbodnának.

„Nem baj, ha nincs jól. Természetes, ha legyőzve érzi magát, vagy ha úgy érzi, nem képes már többre. Soha ne feledje, hogy mindez rendben van, és ugyanúgy kérhet segítséget ezeknek az érzéseknek a kezeléséhez, ahogy azt a fizikai tünetek esetén is tenné. A másik dolog, ami sokat segített, hogy mindig emlékeztettem magam arra, hogy nem vagyok kevesebb a betegségem miatt. Nem jelentek kevesebbet, és a betegségem ellenére is ugyanazt érdemlem, mint mások. Az, hogy mindezt folyamatosan észben tartottam, segített a mentális közérzetem kezelésében a nehezebb napokon.”

**David**

## Milyen mentális egészségi betegségeket tapasztalhatok?

Körülbelül minden negyedik ember találkozik mentális problémával élete során. Vizsgáljunk meg három olyan állapotot, amelyek gyakoribbak lehetnek a tüdőbetegségben szenvedőknél.

### Szorongás

A tüdőbetegséggel kapcsolatban számos dolog okozhat szorongást. Ilyenek például:

- kórházi kezelés alsó légúti megbetegedés vagy a tünetek súlyosbodása esetén
- gyakori vagy állandó légszomj
- munkahely elvesztése vagy a kapcsolat megszakadása a barátokkal, családtagokkal, vagy
- az az érzés, hogy tünetei kezelhetetlenek.

Ha ez az aggodalom hosszú ideig fennáll vagy eluralkodik Önön, ezek a szorongás tünetei, de segítséggel ezek kezelhetők.

### Amire ügyelni kell

- Csapongó gondolatok
- Koncentrációs nehézség
- Pánik, rettegés vagy halálfélelem
- Alvással kapcsolatos problémák
- Menekülni akarás érzése
- A hangulathoz kapcsolódó nehéz vagy szapora légzés
- Izzadás vagy hőhullámok
- Hányinger
- Szívdobogás érzése és remegés

## Depresszió

A tüdőbetegséggel való együttélés kemény munkának tűnhet. Időnként dühösnek vagy elkeseredettnek érezheti magát, különösen, ha állapota miatt nem vehet részt a megszokott tevékenységeiben. Ha ez az érzés hetekig tart, és kihat a mindennapi életére, vagy erős szomorúság, esetleg boldogtalanság kíséri, az a depresszió jele lehet. A depresszió nem ugyanaz, mint amikor néhány napig letörtnek érzi magát – ez egy súlyos mentális betegség, ami kezelhető.

### Amire ügyelni kell:

- A tehetetlenség vagy a reménytelenség érzése
- Boldogtalanság
- A napi tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
- Alvási szokások változása – több vagy kevesebb alvás
- Étvágy megváltozása – több vagy kevesebb evés
- Az energia és a koncentráció hiánya
- Harag, ingerültség önmagával vagy másokkal szemben
- Gyenge önértékelés és bűntudat érzése
- Halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok

## Poszttraumás stressz szindróma (PTSD)

Tüdőbetegségben szenvedőként traumatikus eseményeket tapasztalhat, amelyek tartósan befolyásolhatják mentális egészségét. Ilyen például, ha az intenzív osztályra kerül, vagy ha a légzéshez mechanikus segítségre van szüksége. Ezek traumatikus eseményként is hathatnak, amelyet egyes emberek nem tudnak feldolgozni. Ez a poszttraumás stressz szindróma elnevezésű betegség kiváltója is lehet. Ez a kórállapot súlyos zavarokat okozhat a mindennapokban, mivel az adott esemény idején érzett stressz továbbra is hatással van Önre. Ez komoly mentális egészségi betegségnek számít, de kezelhető.

Ha bármelyik mentális betegség jeleit vagy tüneteit észleli, fontos, hogy mielőbb orvoshoz forduljon.

### Amire ügyelni kell

- Visszaemlékezés a tapasztalt traumára, ami miatt úgy érezheti, hogy az ismét megtörténik
- Rélmások
- Trauma emléke által kiváltott súlyos stressz
- Izzadás, hányinger vagy remegés az esetre való visszaemlékezés közben

## A mentális betegségek kezelései

Minden ember más, ezért mindenkinek másra van szüksége. Ezeket az igényeket az egészségügyi szakemberrel tudja átbeszélni. Az alábbiakban néhány olyan kezelést mutatunk be, amelyek a tüdőbetegségben szenvedő személyek mentális betegségeinek a kezelésére szolgálnak.

- **Multidiszciplináris tüdőrehabilitáció.** Ez a kezelés rendkívül hatékony lehetőség a tüdőbetegségben szenvedők mentális és fizikai egészségének a javítására.
- **Terápiás beszélgetés tanácsadóval vagy pszichoterapeutával.** Ez jelenthet kognitív viselkedésterápiát (CBT), expozíciós terápiát (amely segít leküzdeni a speciális félelmeket, valamint segít a depresszió és a PTSD kezelésében) vagy traumaterápiát.
- **Antidepresszánsokhoz vagy szorongásoldókhoz hasonló gyógyszerek** Az orvosok kezelési lehetőségként javasolhatják ezeket, és Önnel együttműködve segítenek megtalálni a megfelelő adagot, amellyel minimálisra csökkenthetők a mellékhatások.

Előfordulhat, hogy a fent említett kezelések kombinációját javasolják Önnek, egészségügyi csapata pedig segít megtalálni a legjobb megoldást.

## Hol kaphatok segítséget?



A mentális közérzettel kapcsolatos problémák nagyon gyakoriak, nem kell őket szégyellnie. Jó, ha tud róla nyíltan beszélni. Ha úgy érzi, hogy betegségével kapcsolatban nehezen boldogul, konzultáljon egészségügyi szakemberével, aki ismerteti Önnel a lehetséges megoldásokat. Emellett az alábbiakkal is próbálkozhat.

- Keressen egy, a hasonló betegségben szenvedő betegeket összefogó támogatócsoportot. Ez lehet a lakóhelyén található vagy online közösség is. Sok embernek segít, ha hasonló tapasztalatokkal rendelkező emberekkel beszélgethet.

- Beszélgessen családjával és barátaival. Annak ellenére, hogy nincsenek hasonló tapasztalataik, megértetheti velük, hogy Ön min megy keresztül. Megbeszélheti velük azokat a módszereket, amelyekkel segíthetnek Önnek, és megértetheti velük, hogy időnként egyedül szeretne maradni. Segíthetnek jelezni a hangulatában bekövetkező változásokat, vagy azt, ha további segítségre van szüksége.

„Az egyik dolog, amit megtanultam a többi betegképviselői szervezethez tartozó emberekkel töltött időm során, az egy hasznos mondás – **nem baj, ha nem vagyunk jól**. Életének bizonyos szakaszaiban megengedheti magának, hogy ne legyen jól. Nagyon nehéz minden pillanatban erősnek, vidámnak, boldognak és kiegyensúlyozottnak lenni. Meg kell engednie magának, hogy rossz hangulata legyen. Néha vannak rossz napjaim – olyankor nem találkozom senkivel és egyedül vagyok. Betakarózom és nem mozdulok el otthonról. Sírok, üvöltök vagy alszom, ha úgy tartja kedvem. Semmittevéssel töltöm a napom, másnap reggel pedig frissnek érzem magam – egy új nap, és szinte úgy érzem magam, mintha újjászülettem volna, újra pozitív tudok lenni, és olyan érzésem van, mintha kicseréltek volna.”

**Elena**

- Vegye fel a kapcsolatot olyan betegképviselői szervezetekkel, amelyek az Ön betegségében szenvedők támogatását szolgálják. Felismerheti, hogy ha aktívan részt vesz ezekben a szervezetekben, egy sor olyan emberrel kommunikálhat, akinek hasonló céljai vannak, a közös célok elérése pedig lefoglalja az elméjét.

## Családtagok/barátok/gonozók részére

A másokkal való törődés stresszes lehet, ami a mentális közérzetére is hatással lehet. Ez természetes dolog. Nagyon fontos, hogy a saját mentális közérzetéről is gondoskodjon. Ha bármelyik mentális betegség jeleit vagy tüneteit észleli Önmagán, fontos, hogy mielőbb kérjen segítséget. Fontos a saját egészsége, és csak úgy fog tudni megfelelően gondoskodni másokról, ha saját egészségéről is megfelelően gondoskodik.

Ha tüdőbetegségben szenvedő személyt ápol és szeretne a beteg mentális közérzetéről is gondoskodni, nagy kihívást jelenhet a megfelelő módszer megtalálása. A mentális közérzet és mentális betegségek minden esetben egyediek és személyesek. Megfelelő kiindulási pont lehet, ha nyíltan megbeszéljük, hogy mi okoz az adott személy számára negatív hangulatot, mi jelent segítséget és milyen támogatást vár Öntől.

Ha hangulatbeli változást tapasztal nála, és emiatt aggódik, kérdezze meg tőle, hogy érzi magát, alkalmasnak érzi-e magát, hogy megbirkózzon a problémával és milyen támogatást nyújthat számára. Előfordulhat, hogy nem tud neki közvetlenül segíteni, de megmutathatja számára a helyes irányt a professzionális segítség felé, illetve tudathatja vele, hogy mindig készen áll segíteni neki. A hallgatás gyakran többet ér, mint a tanácsadás. Azt is felajánlhatja, hogy elkíséri őt a vizsgálatokra, ha fél megvitatni betegségét az egészségügyi szakemberrel.

## További források

### Betegképviselési szervezetek

- Mental Health Europe: [www.mhe-sme.org/](http://www.mhe-sme.org/)
- GAMIAN-Europe: [www.gamian.eu/](http://www.gamian.eu/)
- Az ELF betegképviselési szervezet hálózatán is kereshet a tüdőbetegségekkel foglalkozó betegképviselési szervezeteket: [www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/](http://www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/)

### Mentális egészséggel kapcsolatos források

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

### ELF tájékoztatók

- Living an active life with COPD: [www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf)
- Your lungs and exercise: [www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf)
- Pulmonary Rehabilitation: [www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Az Európai Tüdő Alapítványt (ELF) az Európai Tüdőgyógyász Társaság (ERS) alapította 2000-ben azzal a céllal, hogy összehozza a betegeket, a lakosságot és a tüdőgyógyászokat, hogy kedvező hatást gyakoroljanak a tüdő egészségére.

**Készült: 2020. június**