

Starea de spirit și sănătatea plămânilor

Dacă aveți o boală de plămâni, puteți fi expus(ă) unui risc mai mare de a vă confrunța cu probleme de sănătate mintală în plus față de simptomele fizice. Acest document informativ explică modul în care vă puteți proteja starea de spirit, problemele de sănătate mintală cu care vă puteți confrunța și locurile în care puteți găsi ajutor dacă nu vă simțiți bine.

Ce este starea de spirit?

Starea de spirit este un termen utilizat pentru a descrie modul în care vă simțiți și în care vă raportați la viața de zi cu zi. Acest lucru include ceea ce simțiți cu privire la boala dvs. de plămâni.

Dacă starea dvs. de spirit este bună, aveți mai multe șanse de a avea grijă de dvs. și de a vă gestiona bine tratamentul. Veți avea o atitudine pozitivă față de viață și veți dori să luați parte la ce se întâmplă în jurul dvs.

Dacă starea dvs. de spirit nu este una bună, veți descoperi că sunteți mai puțin interesat(ă) de lucrurile care vă plăceau în trecut. Puteți simți mai multă anxietate și tensiune și vă poate fi mai dificil să faceți față vieții de zi cu zi și stresului creat de boala dvs.

Viața cu o boală pulmonară

Dacă aveți o boală de plămâni, puteți fi expus(ă) unui risc mai mare de a vă confrunța cu o stare proastă de spirit sau cu probleme de sănătate mintală. Printre cauze, se pot număra factorii de mai jos:

- vă este mai dificil să faceți aceleași lucruri pe care le făceați înainte de a vă îmbolnăvi;
- vă faceți griji că nu veți putea respira;
- vă dezamăgește faptul că aveți nevoie de tratament medical regulat și de mai mult sprijin din partea celorlalți sau
- vă faceți griji cu privire la viitorul dvs., în condițiile bolii de plămâni.

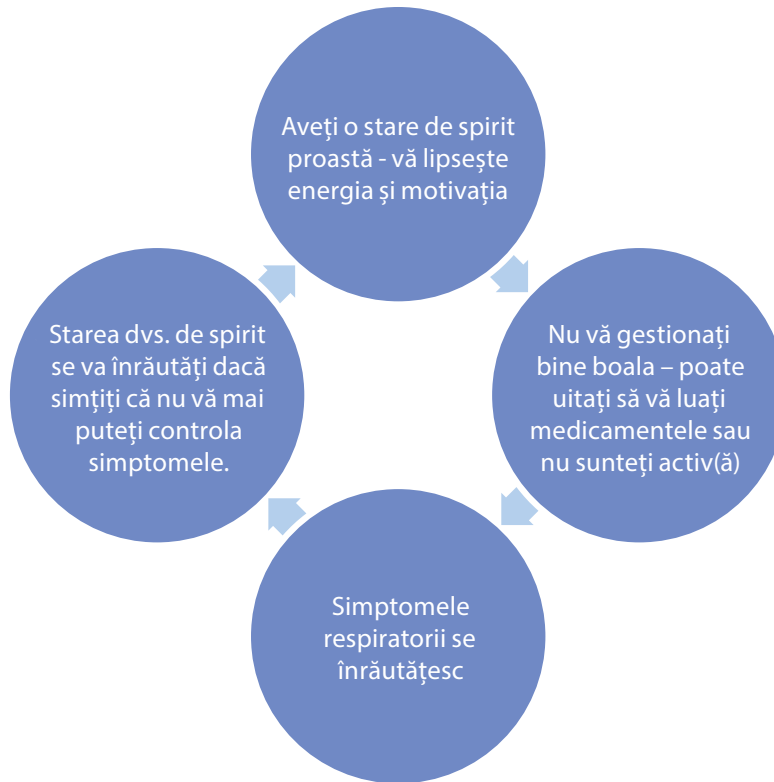
Acest lucru poate afecta atât modul în care vă raportați la rolul dvs. profesional și la interacțiunile cu familia și prietenii, cât și stima de sine.



Problemele de sănătate mintală vă pot afecta, de asemenea, capacitatea de a face față bolii pulmonare. Acest lucru poate însemna:

- anxietate privind dificultățile de respirație, care vă poate determina să evitați activitatea fizică,
- depresia și senzația că nu vă puteți lua medicamentele sau
- evitarea socializării, ceea ce duce la senzația de izolare.

Acest lucru creează un cerc vicios; dacă simptomele dvs. nu sunt bine gestionate, vă puteți simți chiar mai rău.



Cum pot avea grijă de starea mea de spirit?

Grija față de starea dvs. de spirit este un proces personal și este important să găsiți metode care funcționează pentru dvs. Există numeroase abordări diferite:

Stilul de viață activ

Adoptarea unui stil de viață activ în condițiile unei boli de plămâni vă poate ajuta să vă gestionați simptomele și să vă simțiți mai bine. Cu cât stilul dvs. de viață este mai activ, cu atât veți descoperi că activitățile de zi cu



zi sunt mai ușoare, în ciuda dificultăților de respirație. Este important să găsiți o activitate care corespunde nivelului dificultăților dvs. de respirație. Puteți găsi o activitate pe care să o integrați în rutina zilnică, precum grădinăritul, urcatul și coborâtul scărilor sau obișnuința de a coborî din autobuz cu o stație mai devreme și de a parcurge pe jos restul drumului. Sau puteți alege o activitate mai structurată, cum ar fi ședințele de fitness, alergarea sau exercițiile de forță. Nu uitați: un anumit nivel de dificultate în a respira în timpul acestor activităților este ceva normal și nu indică agravarea bolii.

Vă puteți, de asemenea, alătura unui curs de reabilitare pulmonară. Aceste cursuri sunt programe structurate și foarte eficiente, constând în sesiuni de activitate fizică și informare, create special pentru a ajuta persoanele cu boli pulmonare să mențină un stil de viață activ.

Practica „mindfulness”

Termenul „mindfulness” se referă la concentrarea pe momentul prezent. Conform principiilor de mindfulness, emoțiile și sentimentele noastre sunt reacții normale la stimuli, însă acestea se pot manifesta în moduri diferite. Acest concept ne ajută să înțelegem că unele gânduri și sentimente pot fi pozitive, iar altele negative. Însă niciuna dintre aceste reacții nu va schimba realitatea. Beneficiile practicii de mindfulness pentru persoanele cu boli pulmonare sunt demonstrate științific, în special în ceea ce privește reducerea stresului cauzat de problemele de respirație. Un anumit nivel de dificultăți de respirație în timpul activităților este normal pentru persoanele cu boli de plămâni, iar acceptarea acestui lucru vă poate ajuta să vă raportați într-un mod mai pozitiv la starea dvs. și la viață în general.



Autoajutorarea

Puteți lua măsuri pentru a vă ajuta singur(ă) – de exemplu, aflând care sunt factorii care vă afectează, pozitiv sau negativ, starea de spirit. Acest lucru vă poate ajuta să evitați apariția senzației de neajutorare. Poate fi, de asemenea, util să integrați în viața dvs. lucruri care vă bucură, cum ar fi învățarea a ceva nou, discuțiile telefonice cu prietenii sau mai mult timp rezervat pentru relaxare. Acest lucru poate fi deosebit de util dacă simțiți că nu mai puteți face aceleași lucruri ca mai înainte. Încă puteți găsi lucruri plăcute pe care să le faceți acum.

Este important să vă evaluați regulat starea de spirit. Observați cum vă simțiți și dacă v-ați simțit mai bine sau mai rău în ultima vreme. Dacă începeți să simțiți că nu vă puteți descurca, discutați cât mai repede despre acest lucru cu medicul, înainte ca simptomele dvs. fizice sau mintale să se înrăutățească.

„Este normal să nu vă simțiți bine. Este normal să vă simțiți învins(ă) sau să vi se pară că nu mai puteți face nimic. Dar este important să vă amintiți că aceasta nu este o problemă și că puteți găsi sprijin pentru a gestiona situația, așa cum o puteți face și în cazul simptomelor fizice. Un alt lucru care m-a ajutat mult a fost să-mi amintesc că nu valorez mai puțin doar pentru că am o boală. Nu valorez mai puțin ca om și nu merit mai puțin decât ceilalți doar din cauza bolii mele. Faptul că mi-am amintit aceste lucruri m-a ajutat să am grijă de starea mea de spirit în momentele în care m-am simțit rău.”

David

Cu ce probleme de sănătate mintală mă pot confrunta?

Aproximativ unul din patru oameni se va confrunta cu o problemă de sănătate mintală la un moment dat în timpul vieții. Mai jos, vom discuta despre trei afecțiuni care pot apărea mai frecvent la persoanele cu boli de plămâni.

Anxietatea

Multe dintre experiențele asociate cu boala dvs. de plămâni pot cauza anxietate. Printre acestea, se pot număra:

- spitalizarea în cazul în care aveți o infecție toracică sau simptomele dvs. se înrăutățesc;
- dificultățile de respirație frecvente sau permanente;
- pierderea locului de muncă sau reducerea interacțiunilor cu prietenii și familia;
- senzația că simptomele dvs. sunt incontrolabile.

Dacă această senzație de îngrijorare continuă pe o perioadă lungă de timp sau vă copleșește, acestea sunt simptome de anxietate, pentru care puteți obține ajutor.

Semne care trebuie să vă atragă atenția

- Gândire incoerentă
- Dificultăți de concentrare
- Sentimentul de panică, groază sau deznădejde
- Probleme cu somnul
- Senzația că doriți să evadați
- Respirație dificilă și rapidă, asociată cu starea de spirit
- Transpirație sau bufeuri
- Greață
- Palpitații și tremor

Depresia

Viața cu o boală de plămâni poate fi dificilă. Uneori, puteți simți furie sau descurajare, în special dacă starea dvs. vă împiedică să luați parte la activitățile dvs. obișnuite. Dacă această senzație durează câteva săptămâni și vă afectează viața de zi cu zi sau este însoțită de sentimente puternice de tristețe sau de imposibilitatea de a simți bucurie, acest lucru poate fi un semn de depresie. Depresia nu înseamnă o tristețe care durează câteva zile, ci este o problemă mintală gravă, pentru care puteți obține ajutor.

Semne care trebuie să vă atragă atenția

- Sentimentul de neajutorare sau deznădejde
- Imposibilitatea de a vă bucura
- Pierderea interesului față de activitățile zilnice
- Schimbările legate de somn (dormiți mai mult sau mai puțin ca de obicei)
- Schimbările legate de apetit (mâncați mai mult sau mai puțin ca de obicei)
- Lipsa energiei și dificultățile de concentrare
- Furia, iritarea față de dvs. sau de ceilalți
- Sentimentele de vinovăție și stimă de sine scăzută
- Gândurile referitoare la moarte sau sinucidere

Tulburarea de stres post-traumatic (PTSD)

Dată fiind boala dvs. de plămâni, puteți fi expus(ă) unor evenimente traumatice care pot avea efecte de durată asupra sănătății dvs. mintale. Aceste evenimente pot consta, de exemplu, în tratamentul administrat în secția de terapie intensivă a unui spital sau necesitatea ventilației mecanice pentru a putea respira. Acestea pot fi experiențe traumatice, care pot fi foarte dificil de suportat de către unii oameni. Rezultatul poate fi tulburarea de stres post-traumatic. Această tulburare poate afecta considerabil viața de zi cu zi, dat fiind că stresul resimțit în timpul evenimentului continuă să vă afecteze. Aceasta este o problemă gravă de sănătate mintală, pentru care puteți primi ajutor.

Dacă observați semnele sau simptomele oricărei probleme de sănătate mintală, este important să cereți ajutorul unui furnizor de servicii medicale cât mai curând posibil.

Semne care trebuie să vă atragă atenția

- Retrăirea traumei din trecut, cu senzația că totul se întâmplă din nou
- Coșmaruri
- Stres puternic, cauzat de lucrurile care vă amintesc de traumă
- Transpirație, greață sau tremor atunci când vă amintiți de experiență

Tratamente pentru problemele de sănătate mintală

Suntem cu toții diferiți și avem nevoi diferite; medicul dvs. poate discuta despre acestea cu dvs. Mai jos, vă prezentăm câteva tratamente pentru problemele de sănătate mintală cu care se pot confrunta oamenii cu boli de plămâni.

- **Reabilitarea pulmonară multidisciplinară.** S-a demonstrat că aceasta este o metodă foarte eficientă de îmbunătățire a sănătății dvs. mintale și fizice dacă aveți o boală de plămâni.
- **Terapia verbală cu un consilier sau psihoterapeut.** Aceasta poate include terapia cognitiv-comportamentală (TCC), terapia de expunere (care contribuie la depășirea anumitor frici și poate fi utilă pentru depresie și PTSD) sau terapia traumelor.
- **Medicamentele precum antidepresivele sau anxioliticele.** Medicul vă poate sugera o opțiune de tratament și va găsi, împreună cu dvs., doza corectă pentru a limita efectele secundare.

Vi se poate oferi o combinație între aceste tratamente, iar echipa dvs. medicală va depune toate eforturile pentru a găsi cea mai bună soluție pentru dvs.

Unde pot găsi sprijin?



Problemele de sănătate mintală sunt foarte frecvente și nu sunt ceva rușinos. Este bine să puteți vorbi deschis despre ele. Dacă simțiți că nu vă puteți descurca, discutați despre acest lucru cu medicul, care vă va putea oferi mai multe mijloace de a obține sprijin. În plus față de acest lucru, puteți, de asemenea, încerca următoarele:

- Găsiți un grup de sprijin pentru persoane care suferă de boala dvs. Acest grup poate fi unul local sau o comunitate online. Pentru mulți dintre noi, discuțiile cu alte persoane care au avut experiențe similare pot fi benefice.

- Discutați cu familia și prietenii. Deși este posibil ca ceilalți să nu trăiască aceleași experiențe, îi puteți ajuta să înțeleagă care este experiența dvs. Puteți discuta cu ei despre modurile în care vă pot ajuta și le puteți explica faptul că, uneori, aveți nevoie de spațiu. Ei vă pot ajuta să observați schimbările stării dvs. de spirit și momentele în care aveți nevoie de sprijin.

„Un lucru pe care l-am învățat în timpul petrecut creând relații cu membrii altor organizații ale pacienților este o frază utilă: **e OK să nu te simți OK**. Trebuie să vă permiteți să nu vă simțiți OK în anumite momente din viață. Este foarte dificil să fim permanent puternici și veseli. Trebuie să vă permiteți să vă aflați și în stări de spirit mai puțin plăcute. Și eu am zile proaste uneori – nu mă văd cu nimeni și sunt zile pe care le păstrez pentru mine. Mă bag sub pătură și rămân acasă. Plâng, țip sau dorm dacă de asta am nevoie. Îmi dau permisiunea de a nu face nimic, iar a doua zi, când mă trezesc, mă simt mult mai bine – e o nouă zi și mă simt ca nou-născută, pot fi pozitivă din nou și mă simt ca nouă.”

Elena

- Luați legătura cu organizațiile de pacienți care urmăresc să ofere sprijin persoanelor aflate în situația dvs. Puteți descoperi că implicarea activă în aceste organizații vă permite să comunicați cu oameni diverși, dar cu scopuri similare cu ale dvs. și, în plus, vă ține mintea ocupată în timp ce vă apropiați de atingerea acestor scopuri.

Pentru familii/prieteni/îngrijitori

Îngrijirea cuiva poate fi un motiv de stres, ceea ce vă poate afecta starea de spirit. Este un lucru normal și este important să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală. Dacă observați la dvs. semnele sau simptomele oricărei probleme de sănătate mintală, este important să cereți ajutor cât mai curând posibil. Sănătatea dvs. este importantă și veți putea oferi o îngrijire mai bună și mai mult sprijin dacă sănătatea dvs. este, la rândul ei, bine îngrijită.

Dacă îngrijiți o persoană care suferă de o boală de plămâni și doriți să îi oferiți sprijin pentru sănătatea sa mintală, poate fi dificil să alegeți cel mai bun mod de a face acest lucru. Experiența legată de starea de spirit și sănătatea mintală a fiecăruia dintre noi este unică și personală. Discuțiile deschise despre factorii care pot declanșa stări negative de spirit, despre lucrurile utile pentru persoana respectivă și sprijinul pe care aceasta și-l dorește de la dvs. pot fi un punct bun din care să începeți.

Dacă observați schimbări ale stării de spirit a acesteia și vă faceți griji, întrebați-o cum se simte, dacă poate face față problemelor și de ce sprijin are nevoie. Poate că nu îi veți putea oferi ajutor direct, însă îi puteți indica unde să caute ajutor profesionist și îi puteți arăta că îi sunteți alături. Deseori, este mai important să ascultați decât să oferiți sfaturi. Vă puteți oferi, de asemenea, să însoțiți persoana respectivă la consultații, dacă își face griji privind discuțiile despre starea sa cu un profesionist din domeniul medical.

Resurse suplimentare

Organizații ale pacienților

- Mental Health Europe (Sănătate Mintală Europa): www.mhe-sme.org/
- GAMIAN Europa: www.gamian.eu/
- Puteți căuta organizații ale pacienților din domeniul sănătății pulmonare în directorul rețelei ELF de organizații ale pacienților: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Resurse privind sănătatea mintală

- Cinci căi către starea de bine: neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Practica „mindfulness”: Pacea interioară într-o lume nebună franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre (Centrul de Mindfulness Oxford): www.oxfordmindfulness.org/

Documente informative ELF

- O viață activă cu COPD: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Plămâni dvs. și activitatea fizică: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Reabilitarea pulmonară: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



Fundația Europeană pentru Plămâni (European Lung Foundation – ELF) a fost fondată de Societatea Europeană Respiratorie (European Respiratory Society – ERS) în anul 2000, cu scopul de a aduce laolaltă pacienții, publicul și profesioniștii din domeniul bolilor respiratorii și a influența pozitiv sănătatea pulmonară.

Redactat în iunie 2020.