



# Mentalno zdravlje i zdravlje pluća

Ako živite sa bolešću pluća, veća je vjerojatnoća da ćete uz fizičke simptome razviti i probleme sa mentalnim zdravljem. U ovom informativnom listu je objašnjeno kako da pazite na svoje mentalno zdravlje, do kojih mentalnih problema bi moglo da dođe i gde da potražite podršku ako se ne osećate dobro.

## Šta je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje je termin kojim opisujemo kako se osećate i kako vam ide u svakodnevnom životu. Ovde spada i to kako se osećate zato što živite sa bolešću pluća.

Dobro mentalno zdravlje povećava vjerojatnoću da dobro pazite na sebe i da dobro podnosite terapiju. Ako vam je mentalno zdravlje dobro, imaćete pozitivan stav prema životu i želju da učestvujete u onome što se događa oko vas.

Ako vam je mentalno zdravlje loše, možda ćete biti manje zainteresovani da radite ono što ste ranije voleli. Možda osećate veću anksioznosti i nervozu i možda vam je teže da se suočite sa svakodnevnim životom i stresom koji dolazi uz bolest.

## Život sa bolešću pluća

Vjerojatnoća za loše mentalno zdravlje je veća ako živite sa bolešću pluća. Mogući razlozi za to:

- Aktivnosti koje ste obavljali ranije su vam teže sada nego pre bolesti
- Brinete da nećete moći da dišete
- Frustrirani ste ako vam sada treba redovna medicinska terapija i dodatna podrška drugih ili
- Brinete zbog budućnosti uz bolest pluća.

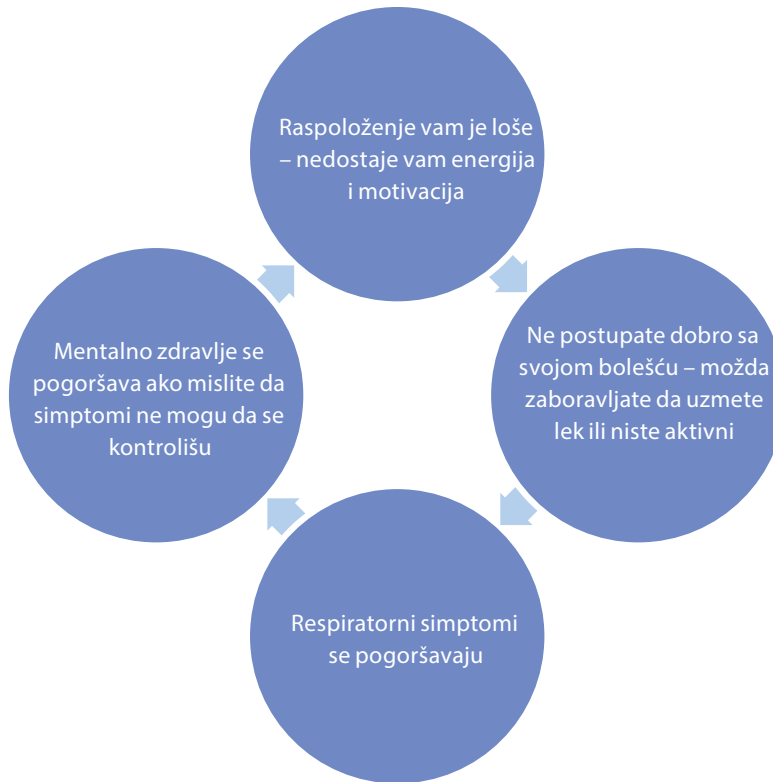
Ovo bi moglo da utiče na to kako vidite svoju ulogu na poslu, na interakcije sa članovima porodice i prijateljima, kao i na sliku o sebi.



Problemi sa mentalnim zdravljem mogu da utiču na sposobnost suočavanja sa bolešću pluća. Tu mogu da spadaju:

- Osećaj anksioznosti zbog nedostatka daha zbog kog izbegavate vežbanje
- Depresija i osećaj nemogućnosti da uzimate lekove ili
- Izbegavanje društvenih situacija i osećaj izolovanosti.

Tako se stvara vrzino kolo; ako se sa simptomima ne postupa dobro, mogli biste da se osećate još gore.



## Kako da pazim na svoje mentalno zdravlje?

Održavanje mentalnog zdravlja je lični proces i važno je da nađete ono što vama odgovara. Postoji mnogo različitih pristupa:

### Održavanje aktivnosti

Aktivan život vam pomaže da se nosite sa simptomima bolesti pluća i da se osećate dobro. Što ste aktivniji, to će vam biti lakše da obavljate svakodnevne aktivnosti, uprkos poteškoćama u



disanju. Važno je da nađete aktivnost koja odgovara vašim sposobnostima disanja. Mogli biste da u dnevnu rutinu uključite nešto kao baštovanstvo, penjanje uz i silazak niz stepenice ili izlazak iz autobusa jednu stanicu ranije i hodaње do kuće. A mogli biste da probate i nešto sa boljom organizacijom, kao što su časovi fitnesa, trčanje ili fizičke vežbe. Ne zaboravite da je određeni nedostatak daha tokom aktivnosti normalan i da nije znak pogoršanja bolesti.

Mogli biste i da pohađate kurs plućne rehabilitacije. To je veoma efikasan strukturiran program vežbi i informativnih časova specifičnih za obolele od plućnih bolesti koji vam pomaže da budete aktivni.

## Svesnost

Svesnost označava usredsređenost na sadašnji trenutak. Ona nas uči da je emocija ili osećanje normalna reakcija na nešto, ali da na to osećanje možete da reagujete različito. Pomaže vam da razumete da neke misli i emocije mogu da budu pozitivne, a neke negativne. Međutim, nijedna od ovih reakcija ne menja stvarnost. Istraživanja su pokazala da oboleli od plućnih bolesti mogu da imaju koristi od svesnosti, posebno kod olakšanja stresa do kog može da dođe zbog nedostatka daha. Određeni stepen nedostatka daha tokom aktivnosti je normalan kod obolelih od plućnih bolesti. Prihvatanje te činjenice može da poboljša osećanja o bolesti i generalno o životu.



## Samopomoć

Možete da preduzmete korake kojima biste sami sebi pomogli, na primer da saznate šta utiče na vaše raspoloženje – šta ga popravlja i zbog čega se osećate loše? Tako možete da sprečite osećaj nemoći. Mogli biste i da u život uključite stvari u kojima uživate, na primer učenje nečeg novog, telefonski razgovor sa prijateljem ili pronalaženje vremena za opuštanje. To bi naročito moglo da vam pomogne ako osećate da ne možete da radite ono što ste ranije mogli. Mogli biste da nađete nešto što vam se dopada umesto toga, a što sada možete da radite.

Važno je da redovno proveravate sami sebe. Obraćajte pažnju na to kako se osećate i da li ste se u poslednje vreme osećali bolje ili gore. Ako počnete da osećate da vam ne ide, razgovarajte sa zdravstvenim radnikom na vreme, pre nego što se fizički ili mentalni simptomi pogoršaju.

„U redu je ako se ne osećate dobro. Normalno je da se osećate poraženo ili kao da ništa drugo ne možete da uradite. Važno je da zapamtite da to nije problem i da možete da nađete podršku da se izborite sa tim, kao što biste uradili u slučaju loših fizičkih simptoma. Druga stvar koja mi je mnogo pomogla je podsećanje da ne vredim manje zato što imam tu bolest. Ne vredim manje i ne zaslužujem manje od drugih samo zbog svoje bolesti. Podsećanje na ovo mi je pomoglo da održim mentalno zdravlje u trenucima kada sam se osećao potišteno.“

**David**

## Do kojih problema sa mentalnim zdravljem može da dođe?

Približno svaka četvrta osoba u nekom trenutku u životu ima problem sa mentalnim zdravljem. Ovde ćemo predstaviti tri stanja koja bi mogla da budu češća kod obolelih od bolesti pluća.

### Anksioznost

Mnoge okolnosti u vezi sa bolešću pluća mogu da dovedu do anksioznosti. Tu mogu da spadaju:

- Boravak u bolnici u slučaju infekcije grudnog koša i pogoršanja simptoma
- Čest ili stalan nedostatak daha
- Gubitak posla ili nedostatak interakcija sa prijateljima i članovima porodice ili
- Osećaj da su simptomi van kontrole.

Ako ovaj osećaj zabrinutosti dugo traje ili ovlada vama, u pitanju su simptomi anksioznosti za koje možete da dobijete pomoć.

### Na šta treba da pazite

- Nepovezane misli
- Poteškoće u koncentraciji
- Osećaj panike, straha ili beznadežnosti
- Problemi sa spavanjem
- Osećaj da želite da pobegnute
- Otežano ili ubrzano disanje povezano sa raspoloženjem
- Znojenje ili valunzi
- Mučnina
- Drhtanje

## Depresija

Život sa bolešću pluća može da se čini kao naporan posao. Ponekad ćete se možda osećati ljuto ili obeshrabreno, naročito ako vam bolest ne dozvoljava uobičajene aktivnosti. Ako ovo osećanje traje nedeljama i utiče na svakodnevni život ili ga prati snažan osećaj bezvoljnosti ili potištenosti, to bi mogao da bude znak depresije. Depresija nije potištenost koja traje nekoliko dana. To je ozbiljna mentalna bolest za koju možete da dobijete pomoć.

### Na šta treba da pazite

- Osećaj bespomoćnosti ili beznadežnosti
- Potištenost
- Gubitak interesovanja za svakodnevne aktivnosti
- Promene u spavanju – više ili manje sna
- Promene u apetitu – povećanje ili smanjenje količine unete hrane
- Nedostatak energije i koncentracije
- Bes, iritabilnost prema sebi ili drugima
- Osećaj niskog samopoštovanja ili krivice
- Misli o smrti ili samoubistvu

## Posttraumatski stresni poremećaj

Kao osoba koja živi sa bolešću pluća, možda ćete doživeti traumatične događaje koji imaju trajni efekat na mentalno zdravlje. Primer takvog događaja je boravak na intenzivnoj nezi u bolnici ili neophodnost mehaničke pomoći za disanje. Ovo može da bude traumatičan događaj sa kojim neki ljudi ne mogu da se izbore. Može da dovede do stanja koje se naziva posttraumatski stresni poremećaj. Ovo stanje može da ozbiljno poremeti svakodnevni život jer stres koji ste tada osećali i dalje utiče na vas. To je ozbiljan mentalni poremećaj za koji možete da dobijete pomoć.

Ako primetite znake ili simptome poremećaja mentalnog zdravlja, važno je da što pre potražite pomoć od dobavljača zdravstvenih usluga.

### Na šta treba da pazite

- Vraćanja u prošlost, živa sećanja na traumu koju ste preživeli i osećaj kao da vam se dešava ponovo
- Noćne more
- Jak stres prilikom podsećanja na traumu
- Znojenje, mučnina ili drhtavica kada se setite doživljaja

## Lečenje poremećaja mentalnog zdravlja

Ljudi se razlikuju i imaju različite potrebe o kojima će zdravstveni radnik razgovarati sa vama. Ovo su neki od tretmana poremećaja mentalnog zdravlja ljudi sa bolestima pluća.

- **Multidisciplinarna plućna rehabilitacija.** Pokazalo se da je ovo vrlo efikasna opcija za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja ako bolujete od bolesti pluća.
- **Terapije sa savetnikom ili psihoterapeutom.** Tu mogu da spadaju kognitivno-bihevioralna terapija (KBT), terapije izlaganja koje pomažu u savladavanju konkretnih strahova i pomažu kod depresije, kao i terapija posttraumatskog stresnog poremećaja ili terapija traume.
- **Lekovi kao što su antidepresivi i anksiolitici.** Lekari mogu da predlože lekove kao oblik terapije i da u saradnji sa vama pronađu odgovarajuću dozu kako bi smanjili neželjene efekte.

Možda će vam biti ponuđena kombinacija ovih terapija i tim zdravstvenih radnika će raditi na tome da pronađe najbolje rešenje za vas.

## Gde mogu da nađem podršku?



Problemi sa mentalnim zdravljem su veoma česti i nisu razlog za stid. Dobro je kad možete da otvoreno govorite o njima. Ako osećate da vam ne ide, razgovarajte sa zdravstvenim radnikom koji može da vam kaže koje opcije imate za pronalaženje podrške. Pored toga, mogli biste da pokušate sledeće:

- Pronađite grupu za podršku za ljude koji imaju iste probleme. To bi mogla da bude grupa u mestu gde živite ili zajednica na internetu. Mnogima je korisno da razgovaraju sa drugima koji imaju slična iskustva.

- Razgovarajte sa članovima porodice i prijateljima. Iako možda nemaju ista iskustva, možete da im objasnite kako vam je. Mogli biste da razgovarate sa njima o tome kako mogu da vam pomognu i da im objasnite kada vam je potrebno da budete sami i imate svoj prostor. Oni bi mogli da vam pomognu da uočite promene u svom raspoloženju i to da li vam treba dodatna podrška.

„Provodeći vreme sa ljudima iz drugih organizacija pacijenata, naučila sam jednu korisnu uzrečicu – **u redu je ako niste u redu**. Morate da dozvolite sebi da u određenim trenucima u životu ne budete u redu. Jako je teško da budete jaki, veseli i zadovoljni sve vreme. Morate da dozvolite sebi da ne budete dobro raspoloženi. Ponekad imam loše dane. Ne viđam nikoga i ti dani su samo za mene. Pokrijem se ćebetom i ostanem kod kuće. Ako treba, plačem, vičem ili spavam. Dozvolim sebi da ne radim ništa i osećam se osveženo kad se sutradan probudim. Svanuo je novi dan i kao da sam se ponovo rodila. Opet mogu da budem pozitivna i osećam se podmlađeno.“

**Elena**

- Povežite se sa organizacijama pacijenata koje podržavaju obolele od iste bolesti. Aktivno učešće u ovim organizacijama može da vam pruži priliku za komunikaciju sa različitim ljudima koji imaju iste ciljeve kao vi, a rad na ostvarenju tih zajedničkih ciljeva održava mentalne aktivnosti.

## Za članove porodice, prijatelje ili negovatelje

Negovanje neke osobe može da bude stresno i da utiče na mentalno zdravlje. To je potpuno normalno i važno je da pazite na svoje mentalno zdravlje. Ako primetite znake ili simptome poremećaja mentalnog zdravlja kod sebe, važno je da što pre potražite pomoć. Vaše zdravlje je važno i bolje ćete pružati brigu i podršku ako dobro pazite na svoje zdravlje.

Ako se brinete o nekome sa bolešću pluća i želite da pomognete u očuvanju njegovog mentalnog zdravlja, ponekad je teško da pronađete najbolji način za to. Svaki poremećaj mentalnog zdravlja je ličan i jedinstven za tu konkretnu osobu. Možete da počnete otvorenim razgovorom o tome šta dovodi do negativnog raspoloženja, šta je korisno toj osobi i kakvu podršku želi od vas.

Ako primetite promenu raspoloženja i zabrinuti ste, pitajte tu osobu kako se oseća, da li može da se izbori sa problemima i kakva podrška joj treba. Možda ne možete da joj pomognete direktno, ali možete da je uputite na odgovarajuću profesionalnu pomoć i da joj kažete da ste tu ako joj trebate. Slušanje je često važnije od davanja saveta.

Mogli biste i da ponudite da zajedno idete na terapije ako osoba brine o razgovoru sa zdravstvenim radnikom o svom stanju.

## Dodatni resursi

### Organizacije pacijenata

- Mental Health Europe: [www.mhe-sme.org/](http://www.mhe-sme.org/)
- GAMIAN-Europe: [www.gamian.eu/](http://www.gamian.eu/)
- Možete da pretražujete organizacije pacijenata u oblasti zdravlja pluća u direktorijumu ELF Patient Organisation Network (mreža organizacija pacijenata): [www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/](http://www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/)

### Resursi za mentalno zdravlje:

- The Five Ways to Wellbeing (pet puteva do dobrog zdravlja): [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 (svesnost: pronalaženje mira u uzburkanom svetu): [franticworld.com/what-is-mindfulness/](http://franticworld.com/what-is-mindfulness/)
- Oxford Mindfulness Centre: [www.oxfordmindfulness.org/](http://www.oxfordmindfulness.org/)

### ELF informativni listovi

- Živeti aktivan život sa HOBP: [www.europeanlung.org/assets/files/serbian/living-an-active-life-with-copd-serbian.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/serbian/living-an-active-life-with-copd-serbian.pdf)
- Pluća i vežbanje: [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)
- Plućna rehabilitacija: [www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf)



European Respiratory Society (Evropsko udruženje za respiratorne bolesti – ERS) je osnovalo European Lung Foundation (Evropsku fondaciju za bolesti pluća – ELF) 2000. godine u cilju povezivanja pacijenata, javnosti i stručnjaka u oblasti respiratornih bolesti i unapređenja zdravlja pluća.

**Napisano u junu 2020.**