



Психічне благополуччя та здоров'я легенів

Якщо ви живете із захворюванням легенів, окрім фізичних симптомів ви також можете відчувати погіршення свого психічного здоров'я. Ця інформаційна листівка містить інформацію про те, як дбати про своє психічне благополуччя, які психічні розлади можуть виникнути та куди звернутись за допомогою у випадку погіршення фізичного стану.

Що таке психічне благополуччя?

Психічне благополуччя – це термін, який використовується для опису того, як ви себе почуваєте та як справляєтесь з повсякденними справами. Це включає й те, як ви ставитесь до життя із захворюванням легенів.

Якщо у вас добрий психічний стан, більше імовірність, що ви належним чином піклуєтесь про себе та правильно ставитесь до лікування. Ви позитивно сприйматимете життя та багатимете брати участь у тому, що відбувається навколо.

Якщо у вас поганий психічний стан, може виявитись, що вас менше цікавлять речі, від яких раніше отримували задоволення. Ви можете відчувати більшу тривогу та напруження і помітите, що вам складніше виконувати повсякденні справи та справлятися зі стресом, пов'язаним зі станом вашого здоров'я.

Життя із захворюванням легенів

Якщо ви живете із захворюванням легенів, окрім фізичних симптомів ви також можете відчувати погіршення свого психічного благополуччя або стану психічного здоров'я. Це може бути пов'язано з наступними причинами:

- ви помічаєте, що зараз вам важче робити те, що ви робили до того, як захворіли;
- вас турбує, що ви не зможете дихати;
- ви переживаєте, що тепер вам потрібні регулярне лікування та більша допомога інших, або
- вас хвилює майбутнє життя із захворюванням легенів.

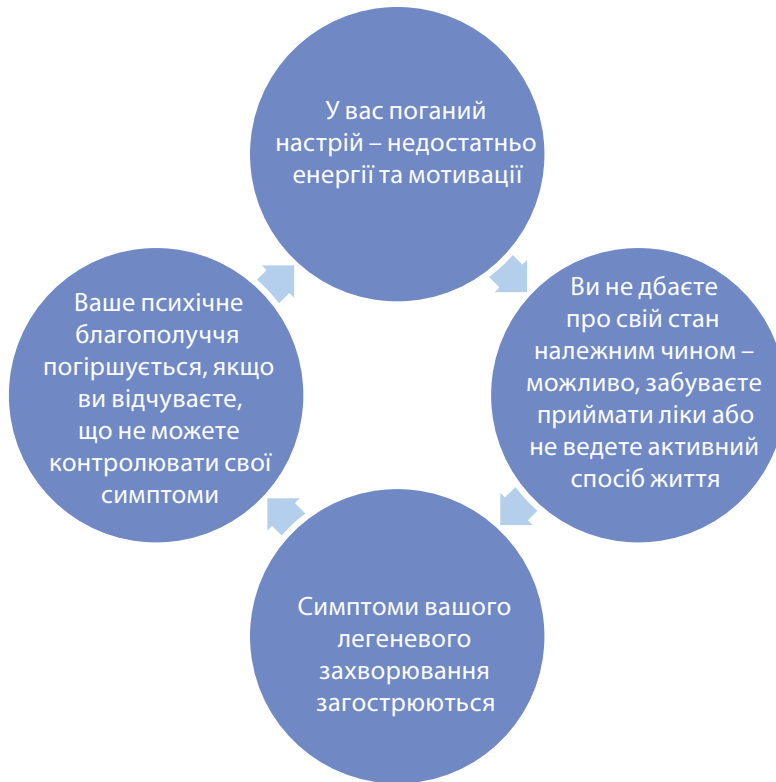
У такому випадку це може негативно вплинути на ваше сприйняття своєї ролі на роботі, на відношення з рідними та друзями, а також на власну самооцінку.



Незадовільний психічний стан також може негативно вплинути на ваше захворювання легенів. Це може означати:

- відчуття тривоги через неможливість нормально дихати, тому ви уникаєте фізичних вправ;
- відчуття пригнічення і відсутність бажання приймати ліки; або
- уникнення спілкування з іншими та відчуття самотності.

Це створює небажаний круг подій; якщо симптоми своєчасно не усунути, вони можуть стати причиною погіршення вашого стану.



Як я можу подбати про своє психічне благополуччя?

Підтримка власного психічного благополуччя – це особиста справа, і при цьому важливо знайти щось, що є ефективним саме для вас. Існує багато різних підходів:

Активний спосіб життя

При захворюванні легенів активний спосіб життя може допомогти полегшити симптоми та забезпечити добре самопочуття. Чим більш активними ви є, тим легше вам займатись



повсякденною діяльністю, незважаючи на проблеми з диханням. Важливо знайти щось таке, що відповідає вашому рівню дихальної недостатності. Ви можете робити щось кожен день – наприклад працювати у саду, користуватись сходами замість ліфта або виходити з транспорту на одну зупинку раніше, щоб дійти до дому пішки. Або можете спробувати щось більш структуроване, наприклад фітнес, біг або силові вправи. Пам'ятайте, що задишка під час фізичної активності – це нормально і не є ознакою загострення захворювання.

Ви також можете пройти курс легеневої реабілітації. Це надзвичайно ефективна структурована програма фізичних вправ та інформаційні заняття, які спеціально створені для того, щоб допомогти людям із захворюваннями легенів підтримувати активний спосіб життя.

Практика самоусвідомлення

Практика самоусвідомлення означає зосередження на поточному моменті. Згідно з нею будь-яка емоція або почуття – це наша нормальна реакція на щось, але ви можете сприймати це почуття по-різному. Ця практика допомагає вам зрозуміти, що одні думки та почуття можуть бути позитивними, а інші – негативними. Але жодна з цих реакцій не в змозі змінити реальність. Дослідження продемонстрували переваги застосування практики самоусвідомлення для людей із захворюваннями легенів, зокрема для полегшення стресу, який може спричинятись задишкою. Відчуття задишки під час фізичної активності у людей із захворюванням легенів є цілком нормальним, і прийняття цього факту може допомогти вам покращити відношення до свого стану та до життя в цілому.



Самодопомога

Ви можете зробити деякі кроки, щоб допомогти собі, наприклад визначити, які фактори впливають на ваш настрій – що покращує його, а що погіршує? Це може допомогти вам не допустити появи відчуття неспроможності впоратись із ситуацією. Ви також можете регулярно робити речі, які приносять вам задоволення, наприклад вивчати щось нове, дзвонити друзям або виділяти більше часу для відпочинку. Це може особливо допомогти, якщо ви відчуваєте, що не в змозі робити те, що робили раніше. Замість цього спробуйте знайти щось приємне, що можете робити зараз.

Важливо регулярно перевіряти свій стан. Зверніть увагу на те, як ви себе почуваєте, а також чи покращилося або погіршилося ваше самопочуття останнім часом. Якщо ви починаєте відчувати, що не в змозі контролювати ситуацію, обговоріть це зі своїм лікарем до того, як ваш психічний або фізичний стан погіршиться.

«Це нормально, коли не все йде як слід. Це нормально – відчувати емоційне спустошення або почуватись так, ніби у вас немає бажання щось робити. Важливо пам'ятати, що це не проблема і що ви можете отримати допомогу, щоб впоратись з цією ситуацією, подібно до того, коли у вас виникають серйозні фізичні симптоми. Що мені також дуже допомогло, так це нагадати собі, що я не став гіршим через появу хвороби. Я не став гіршою людиною і я не заслуговую на менше лише тому, що захворів. Ця думка дійсно допомагала мені підтримувати психічне благополуччя у ті моменти, коли мені було погано.»

Павло

Які психічні розлади можуть виникнути у мене?

Приблизно кожен четвертий з нас на тому чи іншому етапі свого життя відчуває якийсь психічний розлад. Далі ми розглянемо три симптоми, які можуть бути більш характерними для людей із захворюваннями легенів.

Тривога

Багато ситуацій, пов'язаних з вашим захворюванням легенів, можуть спричинити тривогу. До них можна віднести наступні:

- необхідність госпіталізації у випадку виникнення легеневої інфекції або загострення симптомів захворювання;
- часта або постійна задишка;
- втрата роботи або неможливість достатньо спілкуватися з друзями або рідними; або
- відчуття неспроможності контролювати симптоми захворювання.

Якщо таке відчуття хвилювання триває довгий час або пригнічує вас, це є симптомами тривоги, для усунення яких ви можете отримати допомогу.

На що слід звернути увагу

- Стрибання думок
- Труднощі з концентрацією
- Відчуття паніки, жаху або провалу
- Проблеми зі сном
- Бажання втекти
- Важке та швидке дихання, пов'язане з вашим настроєм
- Потіння або припливи
- Нудота
- Відчуття серцебиття та тремтіння

Депресія

Життя із захворюванням легенів може бути схожим на важку роботу. Часом ви можете відчувати гнів або зневіру, особливо, якщо ваш стан не дозволяє вам жити звичним життям. Якщо це відчуття триває кілька тижнів і негативно впливає на ваше повсякденне життя або супроводжується сильним відчуттям пригнічення чи відсутністю настрою, це може бути ознакою депресії. Депресія – це не те саме, що перебувати у поганому настрої кілька днів, це серйозний психічний розлад, для усунення якого ви можете отримати допомогу.

На що слід звернути увагу

- Відчуття безпорадності або безнадійності
- Пригніченість
- Втрата інтересу до повсякденної діяльності
- Помітне збільшення або зменшення тривалості сну
- Підвищення або зменшення апетиту
- Відсутність енергії та концентрації
- Злість або роздратування відносно себе або інших
- Низька самооцінка та почуття провини
- Думки про смерть або самогубство

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Як у людини, яка живе із захворюванням легенів, у вас можуть виникнути травматичні події, що матимуть тривалі негативні наслідки для вашого психічного здоров'я. У якості прикладу можна навести перебування у реанімаційному відділенні лікарні або необхідність використовувати механічні засоби для підтримки дихання. Це може стати травматичним переживанням, і деякі люди змушені справлятися з ним наодинці. Подібна ситуація може призвести до розвинення захворювання, що називається «посттравматичний стресовий розлад». Воно може дуже серйозно вплинути на ваше повсякденне життя через те, що стрес, який ви відчуваєте під час цієї події, не проходить після її завершення. Це серйозний психічний розлад, для усунення якого ви можете отримати допомогу.

Якщо ви помітите ознаки або симптоми будь-якого психічного розладу, важливо якомога скоріше звернутися за допомогою до спеціалістів.

На що слід звернути увагу

- Спогади про пережиту травму, тому ви відчуваєте, що це знову повторюється з вами
- Кошмари
- Серйозний стрес як нагадування про травму
- Потіння, нудота або тремтіння, коли ви згадуєте про пережите

Методи лікування психічних розладів

Усі люди різні та мають різні потреби, і ваш лікар обговорить це з вами. Нижче наведені деякі методи лікування психічних розладів для людей із захворюванням легенів.

- **Міждисциплінарна легенева реабілітація.** Встановлено, що це є дуже ефективним методом поліпшення психічного і фізичного здоров'я людей із захворюванням легенів.
- **Розмовна терапія з консультаційним спеціалістом або психотерапевтом.** Це може включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), експозиційну терапію, яка допомагає подолати специфічні страхи, а також є ефективною при депресії та ПТСР, або травмотерапію.
- **Медичні препарати, такі як антидепресанти або транквілізатори.** Лікарі можуть порекомендувати це як метод лікування та допоможуть підібрати правильне дозування для зменшення побічних ефектів.

Вам можуть запропонувати комбінацію цих методів лікування, а медичні спеціалісти знайдуть найкраще рішення для вас.

Де я можу знайти підтримку?



Наявність проблем із психічним здоров'ям є дуже поширеним явищем, і в цьому немає нічого ганебного. Добре бути здатним відкрито поговорити про це. Якщо ви починаєте відчувати, що не в змозі контролювати ситуацію, обговоріть це зі своїм лікарем, який зможе запропонувати вам варіанти отримати підтримку. На додаток до цього ви також можете спробувати наступне.

- Знайдіть групу підтримки для людей, які живуть з вашим захворюванням. Це може бути місцева група або інтернет-спільнота. Багато людей вважають за корисне поговорити з кимось, хто має аналогічний досвід.

- Поговоріть зі своїми рідними та друзями. Хоча, можливо, вони не мають подібного досвіду, ви можете допомогти їм зрозуміти, на що це схоже для вас. Ви можете обговорити з ними, чим вони можуть допомогти, та пояснити, що є час, коли вам потрібен власний простір. Вони можуть допомогти вам помітити зміни у вашому настрої та надати додаткову підтримку.

«Під час спілкування з людьми з інших організацій пацієнтів я почула одну дуже корисну фразу – **це нормально, коли не все нормально**. У певні періоди свого життя ви повинні дозволити собі не бути в порядку. Дуже непросто постійно бути сильною та веселою, щасливою та життєрадісною. Ви повинні дозволити собі бути у поганому настрої. Інколи у мене бувають погані дні – я ні з ким не спілкуюсь, і ці дні лише для мене. Я накриваюся покривалом та залишаюся вдома. Я плачу, кричу або сплю, якщо це мені потрібно. Я дозволяю собі нічого не робити, а потім наступного дня прокидаюся у бадьорому настрої – це новий день, і я відчуваю себе майже відродженою, я знову можу бути позитивною та почуваюся оновленою.»

Олена

- Зверніться до організацій пацієнтів, які підтримують людей з вашим захворюванням. Ви можете помітити, що активна взаємодія з такими організаціями дозволяє вам встановити зв'язок з різними людьми, які мають подібні цілі, а також забезпечує роботу для вашого мозку, коли ви будете працювати над досягненням цих спільних цілей.

Для рідних, друзів та опікунів

Турбота про когось може бути дуже непростою справою, і це може вплинути на ваше психічне благополуччя. Це цілком нормально, і для вас важливо стежити за власним психічним здоров'ям. Якщо ви помітите ознаки або симптоми психічного розладу в себе, важливо якомога скоріше звернутися за допомогою. Ваше здоров'я дуже важливе; крім того, ви зможете забезпечити кращий догляд та підтримку, якщо будете як слід піклуватись про свій власний стан.

Якщо ви доглядаєте за людиною із захворюванням легенів та бажаєте підтримувати її психічне благополуччя, може бути непросто визначити, як робити це найкраще. Психічне благополуччя або психічні розлади кожної людини будуть унікальними й особистими для неї. Для початку можна відкрито обговорити, що може стати причиною поганого настрою, що допомагає людині і яку підтримку вона хотіла б отримати від вас.

Якщо ви помітили зміну настрою людини, і це вас турбує, запитайте, як вона почувається, чи в змозі вона контролювати ситуацію і яка підтримка їй може знадобитись. Можливо, ви не маєте змоги допомогти цій людині особисто, але ви можете розказати їй про можливість отримати професійну допомогу та запевнити, що завжди будете поряд. Часто слухати важливіше, ніж давати поради. Ви також можете запропонувати людині разом піти до лікарні, якщо її хвилює розмова про захворювання з медичним спеціалістом.

Додаткові ресурси

Пацієнтські організації

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- Ви можете виконати пошук пацієнтських організацій, які займаються питаннями здоров'я легенів, на веб-сайті фонду ELF на сторінці Patient Organisation Network (Мережа пацієнтських організацій), яка доступна за наступною адресою: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Ресурси, пов'язані з психічним здоров'ям

- 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 (Центр практики самоусвідомлення Оксфордського університету): www.oxfordmindfulness.org/

Інформаційні листівки Фонду ELF

- Living an active life with COPD: 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
- Pulmonary Rehabilitation: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Європейський пульмонологічний фонд (European Lung Foundation, ELF) був заснований Європейським респіраторним товариством (European Respiratory Society, ERS) у 2000 році з метою об'єднання пацієнтів, громадськості та фахівців з респіраторних захворювань для позитивного впливу на здоров'я легенів.

Створено у червні 2020 року.