

Как справиться с ХОБЛ

Жизнь с хроническим заболеванием



www.copdfoundation.org

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Как справиться с ХОБЛ?	1
ХОБЛ и стресс	2
Как снять стресс?	3
Испытывать много эмоций при ХОБЛ — нормально ...	4
Дыхание через сжатые губы	7
Принятие ХОБЛ	8
Общение как способ справиться с ХОБЛ	10
Справиться с заболеванием — сделать шаг вперед. ...	11
Ссылки и заметки	12



Перевод рекомендаций Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни профинансирован компанией AstraZeneca.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — термин, который используется для описания хронических заболеваний легких, включая эмфизему и хронический бронхит. Это заболевание характеризуется одышкой.

Если вам впервые поставили этот диагноз, жизнь с ХОБЛ может показаться сложной. Помните, что несмотря на обострения и ремиссии ХОБЛ, вы еще сможете вести здоровый и активный образ жизни. В этом руководстве вы найдете подробную информацию о том, как справиться с ХОБЛ.

Данное руководство не заменяет консультацию у специалиста. При необходимости лечащий врач может направить вас к психотерапевту.

ХОБЛ И СТРЕСС

Жизнь с хроническим (не излечимым, но контролируемым) заболеванием, таким как ХОБЛ, может вызывать у пациентов нервозность, стресс и подавленность. Это нормально. У людей с ХОБЛ и другими хроническими заболеваниями часто бывают хорошие и тяжелые дни с соответствующими симптомами и настроением. Рассмотрим несколько способов их эффективного контроля.

Стресс негативно влияет на организм и здоровье

Сильный стресс может иметь негативные последствия для вашего организма. Когда вы испытываете стресс, организм выделяет гормоны, которые позволяют с ним справиться. Гормоны стресса заставляют ваше сердце и легкие работать интенсивнее. Такая реакция полезна в краткосрочном периоде, но она оказывает негативное влияние на ваше здоровье, если длится долго. Если стресс оставить без внимания, могут появиться другие проблемы со здоровьем.



COPD

КАК СНЯТЬ СТРЕСС?

Снятие стресса очень важно для здоровья, особенно для контроля ХОБЛ. Люди справляются со стрессом по-разному. Со стрессом можно справиться самостоятельно:



Есть специалисты, который консультируют по вопросам снижения стресса и управления стрессом вследствие хронического заболевания, такого как ХОБЛ. Лечащий врач может направить вас к консультанту или другому специалисту. Вы можете сходить на индивидуальную консультацию или присоединиться к групповым лечебным занятиям, на которых сможете общаться с людьми с таким же диагнозом, как у вас.

ИСПЫТЫВАТЬ МНОГО ЭМОЦИЙ ПРИ ХОБЛ — НОРМАЛЬНО

Вы можете испытывать такие чувства:

Утрата :

ХОБЛ может приводить к чувству утраты. Это может быть утрата способности легко дышать, поддерживать былую физическую активность или заниматься привычными вещами без необходимости предварительного планирования.

Отрицание:

Новость о том, что у вас ХОБЛ, может быть неожиданной. Вы можете поначалу отказываться в это верить.

Изоляция:

Некоторые люди с ХОБЛ избегают общественных мероприятий из-за тревожности и беспокойства о том, что другие будут осуждать их и их заболевание. Другие не желают быть в одиночестве, но могут чувствовать себя отчужденными от друзей и родных.

Злость:

Вы можете чувствовать злость и разочарование из-за того, что у вас есть это хроническое заболевание.

Чувство вины и огорчения:

Вы можете испытывать чувство вины за выявление у вас ХОБЛ, если вы были курильщиком. Вы можете жалеть о том, что не заботились о своем здоровье раньше.

ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ:

Новость о диагнозе ХОБЛ может свалиться как снег на голову. Постарайтесь выслушать и поддержать. Позвольте близкому человеку поделиться своими чувствами, не осуждайте его.

Прислушивайтесь к чувствам вашего близкого человека.

Помните, что прошлое нельзя изменить. Поддержите его усилия, направленные на позитивные изменения.

Помните, что его гнев направлен не на вас, а на сложившуюся ситуацию. Примите, что гнев — это часть процесса и признак перемен.

ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ:

Поговорите с вашим близким человеком о том, как ХОБЛ может повлиять на его жизнь. Дайте ему понять, что вы готовы выслушать и помочь.

Грусть и депрессия:

Каждому из нас время от времени бывает грустно. Чтобы улучшить настроение, попробуйте:

- сбалансированно питаться;
- заниматься спортом или любимым делом;
- встречаться с друзьями и членами семьи;
- делиться своими чувствами с доверенным лицом;
- обратиться к психотерапевту.

Если грусть овладевает вами или начинает влиять на вашу повседневную жизнь и деятельность, можно обратиться за помощью и лечением к своему лечащему врачу или психотерапевту. Иногда грусть является признаком депрессии, которую необходимо лечить у специалиста. Попросите у своего лечащего врача направление на терапевтическую беседу или другие методы лечения психических расстройств.

Растерянность:

Когда вы узнаете о диагнозе ХОБЛ, вам предстоит многому научиться. Вы можете начать сомневаться в том, что вам можно или нужно делать. Не волнуйтесь; вы можете все обдумать, прежде чем принимать важные решения или что-то менять. Лечащий врач поможет вам адаптироваться.

Тревожность и паника:

Тревожность и паника характерны для ХОБЛ. Тревожность — это беспокойство о том, что может случиться в будущем. Сильная тревога может перерасти в панику.

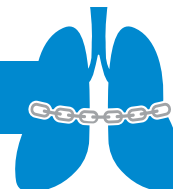
Если вас беспокоят панические атаки, обратитесь к своему лечащему врачу. Существуют методы лечения психических заболеваний, в том числе консультирование, которые помогают предотвратить приступы паники и справиться с панической атакой. Врач может предложить вам выполнять успокаивающие упражнения. Можно попробовать такое упражнение, как дыхание через сжатые губы.

ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ:

**ОЧЕНЬ СИЛЬНОЕ
ИЛИ УЧАЩЕННОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ**



**ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ И
БОЛЬ В ГРУДИ**



**ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
И ТОШНОТА**



**ВНЕЗАПНЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ ЖАРА
ИЛИ ОЗНОБА**



**ПОКАЛЫВАНИЕ
В ПАЛЬЦАХ РУК
И НОГ**



ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ СЖАТЫЕ ГУБЫ

Сядьте и наклонитесь вперед, положив руки на стол. Такая поза помогает расслабить дыхательные мышцы.

Сделайте вдох через нос (как будто вы что-то нюхаете) в течение примерно двух секунд.

Сожмите губы, как будто вы задуваете свечи на праздничном торте.

В течение 4–6 секунд делайте медленный выдох.

Расслабьте все мышцы, закройте глаза и расслабьтесь.

При необходимости повторите.

ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ:

Не пытайтесь «исправить положение». Убедите близкого человека, что вы всегда будете рядом, чтобы поддержать его. Скажите ему, что вы преодолеете этот трудный период вместе.

ВДОХ 1...2

ВЫДОХ 1...2...3...4...5...6

ПРИНЯТИЕ ХОБЛ

Принятие диагноза ХОБЛ не означает, что вы сдались, а показывает, что вы готовы продолжать жить своей жизнью! Это первый шаг на пути к здоровой и полноценной жизни с ХОБЛ.

Хотя вам не всегда будет удаваться контролировать симптомы ХОБЛ, вы можете научиться жить с ними. Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать, и отпустите то, что от вас не зависит. Со временем вас могут захлестнуть гнев, депрессия и другие эмоции. Это не шаг назад, а естественная часть пути при любом хроническом заболевании.

Навыки управления эмоциями

Все мы обладаем навыками, приобретенными на протяжении жизни, которые помогают справляться со своими эмоциями. План, которым мы пользуемся для управления эмоциями, обычно зависит от ситуации. Выбирайте тот способ управления, который подходит вам больше всего. Можно попробовать такие способы:

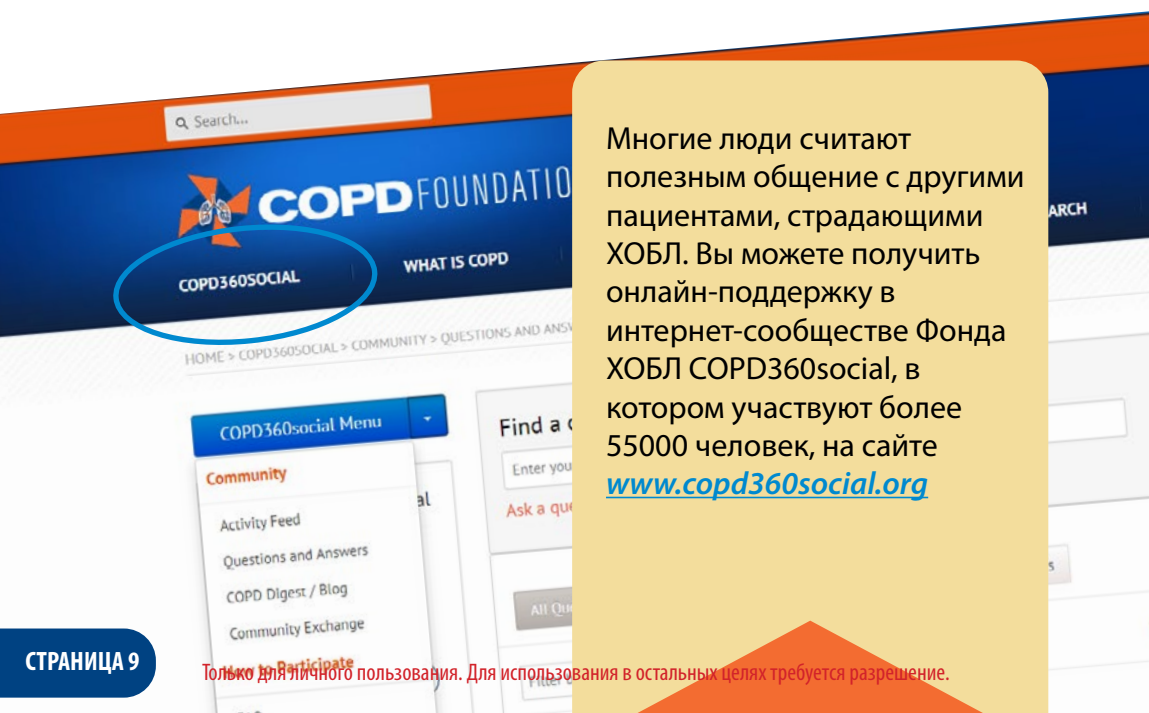
- **Постановка целей.** Это могут быть размышления о том, что для вас важно, например, ваше любимое дело. Вместе со своим лечащим врачом составьте план того, как продолжить заниматься этим делом. Попробуйте ставить небольшие краткосрочные цели. Двигаясь к рациональной, достижимой цели, вы можете испытывать чувство выполненного долга, которого, возможно, вам не хватает.
- **Поиск поддержки.** Это может быть общение с друзьями и семьей, посещение групп поддержки, получение финансовой помощи, поиск ресурсов для приобретения домашнего медицинского оборудования и лекарств или посещение психотерапевта.

ПРОГРАММЫ И МЕТОДЫ

Доказано, что пациентам с ХОБЛ помогает легочная реабилитация. Эта программа включает упражнения, обучение и эмоциональную поддержку. Специалисты по легочной реабилитации работают с пациентами с одышкой. Чтобы принять участие в программе, необходимо получить направление от лечащего врача.

Кроме того, в качестве одного из методов лечения хронических заболеваний, таких как ХОБЛ, может применяться терапевтическая беседа у психотерапевта. Существует множество различных видов психотерапии, таких как терапия принятия и ответственности, когнитивно-поведенческая терапия и безоценочное осознанное наблюдение. Кроме того, психотерапевт поможет вам освоить методы релаксации, снижения стресса и улучшения качества сна.

Вы научитесь управлять своими чувствами, эмоциями и решать другие проблемы с помощью эффективных стратегий преодоления трудностей. Психотерапевт подберет для вас тот метод лечения, который больше всего подходит именно вам.



Многие люди считают полезным общение с другими пациентами, страдающими ХОБЛ. Вы можете получить онлайн-поддержку в интернет-сообществе Фонда ХОБЛ COPD360social, в котором участвуют более 55000 человек, на сайте www.copd360social.org

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.

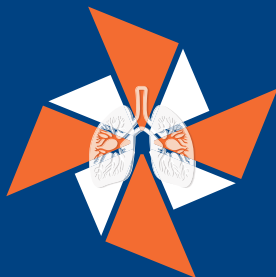
ОБЩЕНИЕ КАК СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ХОБЛ

Вы можете заметить, что многие люди в вашей жизни не понимают, через что вы проходите с ХОБЛ. Общение позволит вам объяснить свои чувства и потребности. Ниже приведено несколько советов по улучшению коммуникации:

- **Используйте самоуверенное общение.** Будьте прямолинейны в разговоре о своих личных правах и чувствах. Обсуждайте позитивные и сложные темы уважительно и открыто и просите других людей следовать этим же принципам в разговоре с вами.
- **Используйте точные формулировки.** Говоря о своих чувствах, будьте конкретны. Избегайте обобщений, таких как «всегда» или «никогда».
- **Выбирайте подходящее время для определенных разговоров.** У вас должно быть достаточно свободного времени, чтобы поговорить на важные темы. Подождите, пока ваш собеседник сможет полностью сосредоточиться на разговоре с вами. Возможно, вам придется отложить разговор или закончить его позже.
- **Будьте внимательным слушателем.** Активное слушание дает другому человеку понять, что его слышат. Например, поддерживая зрительный контакт, не перебивая и повторяя в ответ то, что сказал собеседник, вы подчеркиваете, что действительно понимаете, о чем идет речь. Активное слушание очень важно при разговоре на сложные темы.
- **Не нужно участвовать в поисках виновного.** Некоторые пациенты с ХОБЛ испытывают чувство вины или стыда из-за своего заболевания. Винить себя или других — пустая трата времени. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на прошлом и возможных причинах возникновения ХОБЛ или на том, что можно было бы исправить, подумайте о будущем. Так вы сможете жить здесь и сейчас и обращать внимание на то, что для вас важнее всего в данный момент. Какие у вас ожидания от заболевания? Каких целей вы хотите достичь? Вы больше и сильнее чем ваша болезнь.



Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.



COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

www.copdfoundation.org

Телефон для консультаций сообщества COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Информационная линия для пациентов с
бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких:
1-833-411-LUNG (5864)

Это руководство было проверено членами группы
по рассмотрению рекомендаций Фонда ХОБЛ по
улучшению качества жизни

Фонд ХОБЛ хотел бы поблагодарить Доктора Радугу Чоат за
сотрудничество в переводе этого учебного материала.