

# التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن

متابعة الحياة مع مرض مزمن



[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

## قائمة المحتويات

- 1 ..... التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن
- 2 ..... مرض الانسداد الرئوي المزمن والضغط النفسي
- 3 ..... كيفية تخفيف الضغط النفسي
- 4 ..... COPD ..... المزمن ..... من الطبيعي أن تشعر بالكثير من المشاعر مع مرض الانسداد الرئوي
- 7 ..... التنفس بشفاه مضمومة
- 8 ..... تقبل مرض الانسداد الرئوي المزمن الذي تعاني منه
- 10 ..... استخدام التواصل للتأقلم
- 11 ..... استخدام التأقلم للمضي قدمًا في رحلتك
- 12 ..... موارد وملاحظات



هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»  
تمت برعاية AstraZeneca.





## التعامل مع مرض الانسداد الرئوي المزمن

مرض الانسداد الرئوي المزمن هو مصطلح يستخدم لوصف أمراض الرئة المزمنة بما في ذلك انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن. يتميز هذا المرض بضيق في التنفس.

قد يكون التعايش مع مرض الانسداد الرئوي المزمن أمراً صعباً في بعض الأحيان، خاصة عند تشخيصك لأول مرة. تذكر أنه على الرغم من التقلبات الجيدة والسيئة التي قد تصاحب مرض الانسداد الرئوي المزمن، فلا يزال بإمكانك عيش نمط حياة سعيد وصحي ونشط. سنتحدث في هذا الدليل أكثر عن كيفية التأقلم مع مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك.

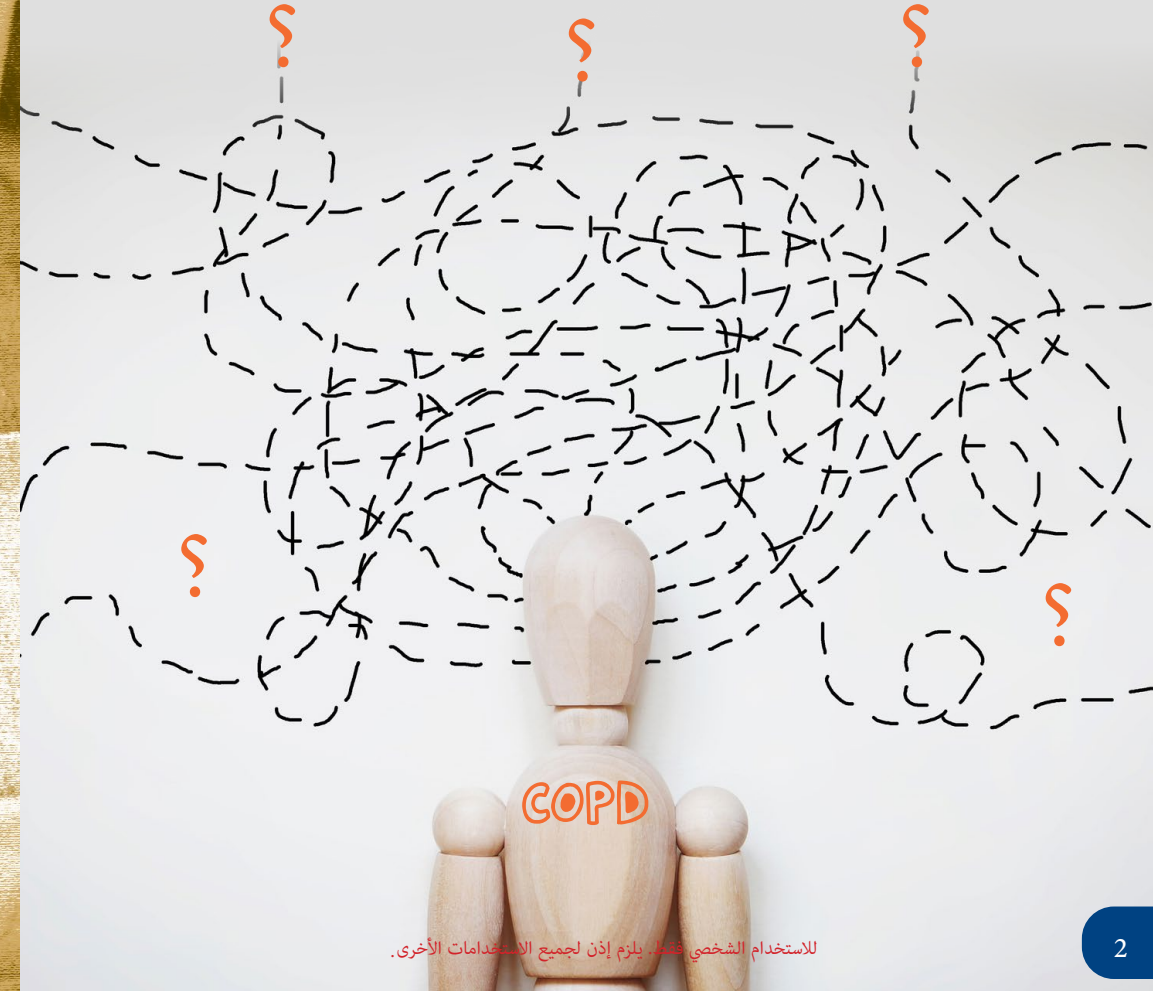
هذا الدليل ليس بديلاً عن الاستشارة المهنية. يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، إذا لزم الأمر، إحالتك إلى خبير الصحة العقلية.

## الضغط النفسي ومرض الانسداد الرئوي المزمن

يمكن أن يؤدي التعايش مع حالة مزمنة (غير قابلة للشفاء ولكن يمكن علاجها) مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن إلى شعور الناس بالقلق والضغط النفسي والارتباك. هذه المشاعر طبيعية! غالباً ما يمر الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن والحالات المزمنة الأخرى بأيام جيدة وأيام سيئة فيما يتعلق بمزاجهم وأعراضهم. دعنا نتحدث عن بعض الطرق لإدارة هذه المشاعر بطرق صحية.

### يؤثر الضغط النفسي على جسمك وصحتك

فيمكن أن يكون الكثير من الضغط النفسي أمراً قاسياً على جسمك. عندما تشعر بالضغط النفسي، يفرز جسمك هرمونات للمساعدة في إدارته. تسبب هرمونات الضغط النفسي عمل قلبك وورثتك بجهد أكبر. يكون رد الفعل هذا مفيداً عندما تكون في حالة استجابة لتحدي ما، ولكنه قد يؤثر على صحتك إذا استمر لفترة طويلة. إذا لم تتم السيطرة على الضغط النفسي، فقد يتسبب في مشاكل طبية أخرى.





## من الطبيعي أن تشعر بالكثير من المشاعر مع مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

ءاق دصأل او ةلئاعل:

ضرب صيخش لدا نإ  
ي وئزلا داس نال  
نوكي نأ نكمي نم زملا  
اعمتسم نك. اق هرم  
بحت نم عد ام عاد  
نود هرعاشم كك راشي  
مكح ي أ.

لثم رعاشم كي دل نوكي دق:

**الفجعة:**

قد يتسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن في الشعور بالفقد. قد يكون الشعور بفقدان قدرتك على التنفس بسهولة، أو أن تكون نشيطاً كما كنت في الماضي، أو قدرتك على القيام بأشياء دون الحاجة إلى التخطيط مسبقاً.

**الإنكار:**

قد يكون اكتشاف إصابتك بمرض الانسداد الرئوي المزمن مفاجأة. وقد لا تصدق الخبر في بادئ الأمر.

**العزلة:**

يتجنب بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن التجمعات الاجتماعية بسبب مشاعر التوتر والقلق بشأن حكم الآخرين عليهم وحالتهم. قد لا يرغب آخرون في أن يكونوا بمفردهم، لكنهم قد يشعرون بالانفصال عن أصدقائهم وعائلاتهم.

**الغضب:**

قد تشعر بالغضب والإحباط لأنك تتعامل مع هذه الحالة المزمنة.

**الذنب والندم:**

قد تشعر بالذنب تجاه الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن إذا كنت مدخناً. قد تندم على عدم الاعتناء بنفسك بشكل أفضل في الماضي.

استمع إلى مشاعر  
أحبائك. تذكر، لا  
يمكن التراجع عن  
الماضي. ادعم جهودهم  
لإحداث تغييرات  
إيجابية.

تذكر أن غضبهم ليس  
موجهاً إليك. بل موجه  
نحو الموقف. افهم أن  
هذا الغضب جزء من  
العملية ودليل على  
التغيير.

## كيف تتخلص من الضغط النفسي

يعد تخفيف الضغط النفسي أمراً مهماً جداً لصحتك وخاصة لإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن. يقوم الناس بإدارة الضغط النفسي بطرق مختلفة. يمكنك إدارة الضغط النفسي بنفسك من خلال:



هناك متخصصون يقع تخصصهم في الحد من الضغط النفسي الناتج عن مرض مزمن مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن وإدارته. قد يحيلك مقدم الرعاية الصحية إلى مستشار أو متخصص آخر. يمكنك المشاركة في الاستشارة والعلاج الفردي أو الانضمام إلى العلاج الجماعي حيث يمكنك التواصل مع أشخاص مثلك تماماً.

## للعائلة والأصدقاء:

تحدث مع أحبائك  
حول كيفية تأثير  
مرض الانسداد الرئوي  
المزمن على حياتهم.  
دعهم يعرفون أنك  
على استعداد للاستماع  
والمساعدة.

## الحزن والاكتئاب:

يشعر الجميع بالحزن من وقتٍ لآخر. للمساعدة على  
تحسين مزاجك، حاول

- تناول نظام غذائي متوازن
- ممارسة الرياضة أو تجربة أحد أنشطتك المفضلة
- مقابلة الأصدقاء أو أفراد العائلة
- مشاركة مشاعرك مع شخص موثوق به
- زيارة أخصائي صحة نفسية

إذا أصبح حزنك غامراً، أو بدأ في التأثير على حياتك وأنشطتك اليومية، فكر في التحدث مع أخصائي  
الرعاية الصحية أو زيارة استشاري الصحة العقلية للحصول على الدعم والعلاج. أحياناً يكون الحزن  
علامة على الاكتئاب، والذي يحتاج إلى علاج من قبل متخصص. اطلب من طبيب الرعاية الأولية  
الخاص بك إحالتك للعلاج بالكلام وخيارات علاج الصحة العقلية الأخرى.

## التشوش:

هناك الكثير لتتعلمه عندما تكتشف أنك  
مصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن. قد تشعر  
بعدم اليقين بشأن ما يمكنك فعله أو ما ينبغي  
عليك فعله. لا تقلق؛ يمكنك التفكير في الأمور  
قبل اتخاذ أي قرارات أو تغييرات كبيرة. يمكن  
لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك المساعدة في  
توجيهك.

## القلق والهلع:

القلق والهلع شائعان مع مرض الانسداد الرئوي  
المزمن. الشعور بالقلق يعني الشعور بالقلق  
حيال شيء قد يحدث في المستقبل. عندما يصبح  
القلق شديداً، يمكن أن يتحول إلى هلع.

إذا كنت تعاني من نوبات هلع، فتحدث مع  
مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك. هناك  
علاجات للصحة العقلية، بما يتضمن الاستشارة،  
والتي ثبت أنها تساعد في منع وإدارة نوبات  
الهلع. كما قد يقترحون أيضاً بعض التمارين  
المهدئة لمساعدتك. يمكنك تجربة تمارين مثل  
التنفس بالشفاه المضغوطة.

يكون الشعور بنوبة الهلع كما يلي:

نبضات قلب  
سريعة جداً



صعوبة في التنفس



وآلام في الصدر



الدوار والغثيان



الهبات الساخنة

أو القشعريرة



المفاجئة

وخز في الأصابع

وأصابع القدمين



## قبول مرض الانسداد الرئوي المزمن

لا يعني قبول تشخيص مرض الانسداد الرئوي المزمن أنك قد استسلمت. بل يظهر أنك مستعد لمواصلة عيش حياتك! هذه هي الخطوة الأولى في التمتع بحياة صحية ومُرضية مع مرض الانسداد الرئوي المزمن.

بينما لا يمكنك دائمًا التحكم في أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن، إلا أنه يمكنك إيجاد طرق للتعيش معها. ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها واترك الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها. مع مرور الوقت، قد تشعر بالغضب والابتئاب وغيرها من المشاعر مرة أخرى. هذه ليست انتكاسة ولكنها جزء طبيعي من الرحلة مع أي حالة مزمنة.

### مهارات التأقلم

لدينا جميعًا مهارات التأقلم التي استخدمناها طوال حياتنا لمساعدتنا على التعامل مع مشاعرنا. عادة ما تعتمد الخطة التي نستخدمها للتأقلم على الموقف. اختر أداة التأقلم التي تناسبك بشكل أفضل. يمكنك محاولة:

- **التماس الدعم:** يمكن أن يشمل ذلك التحدث مع أصدقائك وعائلتك، أو الانضمام إلى مجموعات الدعم، أو الحصول على مساعدة مالية، أو إيجاد موارد للحصول على المعدات الطبية والأدوية في المنزل، أو زيارة أخصائي الصحة العقلية.
- **تحديد الأهداف:** يمكن أن يشمل ذلك التفكير فيما هو مهم بالنسبة لك، مثل أنشطتك المفضلة. بعد ذلك، يمكنك وضع خطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لكيفية الاستمرار في الاستمتاع بهذه الأنشطة. حاول وضع أهداف صغيرة قصيرة المدى. باختيار هدف معقول يمكن تحقيقه، يمكنك الشعور بالإنجاز الذي قد يكون مفقودًا.

## التنفس بشفاه مضمومة

### للعائلة والأصدقاء:

تجنب محاولة «إصلاح الأشياء» وطمأن أحبائك أنك ستكون موجودًا لدعمهم. أخبرهم أنك ستعملون معًا في هذا الوقت الصعب.

اجلس وانحن للأمام مع وضع ذراعيك على طاولة. هذا يساعد على إرخاء عضلات التنفس.

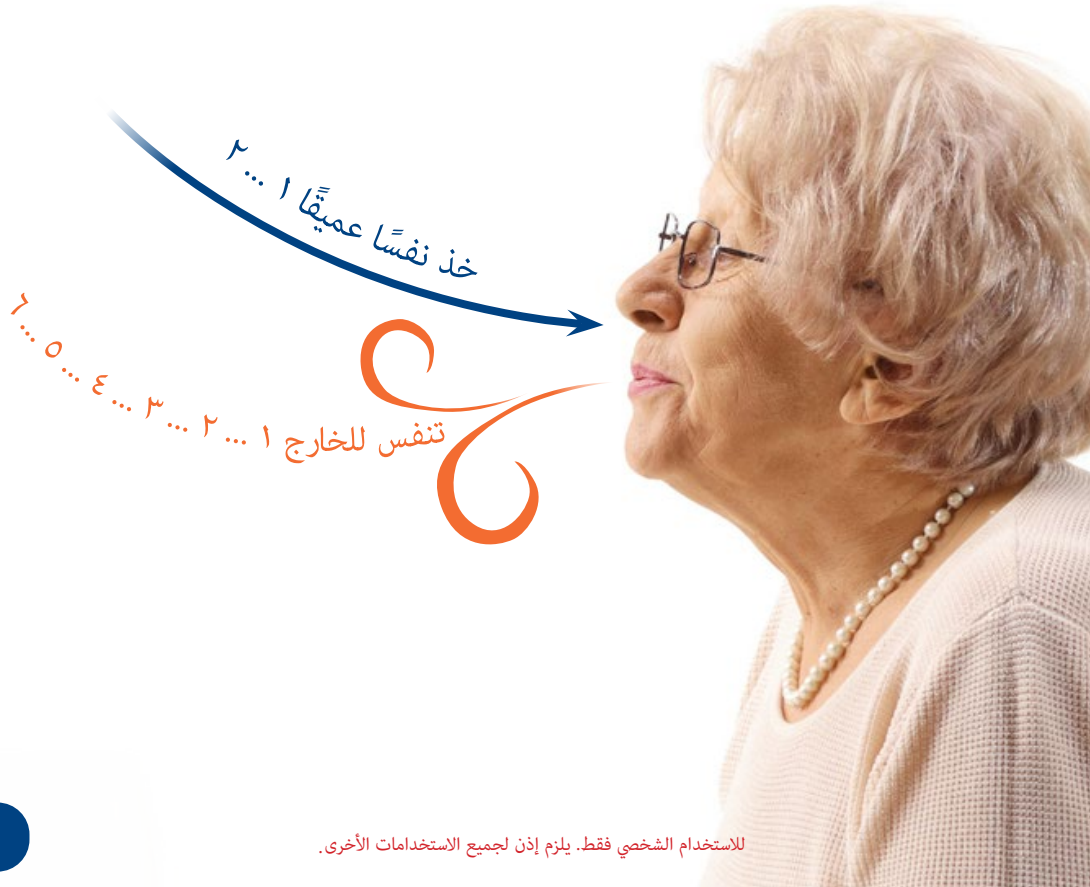
تنفس من خلال أنفك (كما لو كنت تشم شيئًا ما) لمدة ثانيتين تقريبًا.

ضم شفثيك كما لو كنت تنفخ الشموع على كعكة عيد ميلاد.

أخرج النفس ببطء شديد لمدة ٤ إلى ٦ ثوان.

أرخي كل عضلاتك وأغمض عينيك واسترخي.

كرر الخطوات إذا لزم الأمر.





## ملقأت لل لصاوت لاد مادخت سا

قد تجد أن الأشخاص الآخرين في حياتك قد لا يفهمون ما تمر به مع مرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكن أن يساعدك التواصل الجيد في شرح مشاعرك واحتياجاتك. وفيما يلي بعض النصائح لتحسين التواصل:

- **استخدم التواصل الحازم:** كن مباشرًا في الحديث عن حقوقك ومشاعرك الشخصية. تحدث عن الموضوعات الإيجابية والصعبة بطريقة محترمة ومنفتحة واطلب من الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه معك.

- **استخدم لغة دقيقة:** كن محددًا عند مناقشة مشاعرك. تجنب استخدام التعميمات مثل كلمات مثل «دائمًا» أو «أبدًا».

- **اعرف الوقت المناسب لإجراء مناقشات معينة:** تأكد من أن لديك وقتًا كافيًا للتحدث عن الموضوعات المهمة. انتظر حتى تحصل على انتباه الجميع الكامل. قد تضطر إلى تأخير الحديث أو إنهاؤه لاحقًا.

- **كن مستمعًا جيدًا:** يعني الاستماع النشط إشعار الآخرين أنه قد تم سماعهم. على سبيل المثال، يكون الحفاظ على التواصل البصري، وعدم المقاطعة، وتكرار ما قاله الشخص مفيدًا في التأكد من أنك تفهم حقًا ما يقوله الشخص. هذا النوع من الاستماع مهم جدًا عند الحديث عن مواضيع صعبة.

- **لا تشارك في لعبة «العار واللوم»:** يشعر بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن بالذنب أو العار بخصوص حالتهم. لوم نفسك أو الآخرين ليس مفيدًا. بدلًا من التركيز على الماضي وما قد يكون تسبب في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن أو ما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف، حول تركيزك إلى المستقبل. يمكن أن يساعدك هذا التغيير في عيش حياتك بناءً على ما يهمك أكثر الآن. ما هي آمالك لحالتك؟ ما هي بعض الأهداف التي ترغب في العمل على تحقيقها؟ أنت أكثر مما يمثله مرضك.

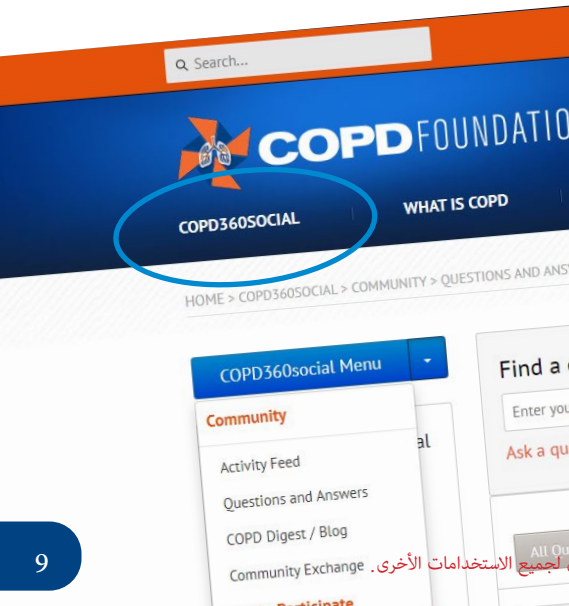
## بي لاس أل او ج ماربل ا

ثبت أيضًا أن برنامج إعادة التأهيل الرئوي تساعد الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يتضمن هذا البرنامج التمرين والتعليم والدعم العاطفي. أخصائيو الرعاية الصحية في برنامج إعادة التأهيل الرئوي هم خبراء في العمل مع الأشخاص الذين يعانون من ضيق التنفس. أنت بحاجة إلى إحالة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لبدء البرنامج.

يمكن أن يكون العلاج بالكلام مع أخصائي الصحة العقلية مفيدًا جدًا أيضًا في التعامل مع الأمراض المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن. هناك العديد من أنواع العلاجات الكلامية المختلفة، مثل علاج القبول والالتزام والعلاج السلوكي المعرفي والتأمل. يمكن أن يساعدك أخصائيو الصحة العقلية أيضًا في تقليل الضغط النفسي وتقنيات الاسترخاء وتحسين جودة نومك.

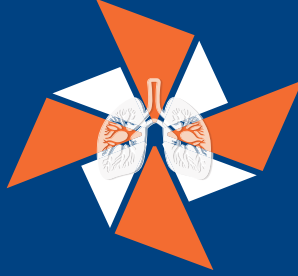
بمساعدة أحد المهنيين، يمكنك العمل على إدارة مشاعرك وعواطفك والتحديات الأخرى من خلال استراتيجيات التأقلم المفيدة. سيعمل أخصائي الصحة العقلية معك للعثور على العلاج الأفضل لك.

يجد الكثير من الناس أنه من المفيد التواصل مع الآخرين المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن. يمكنك العثور على الدعم عبر الإنترنت في مجتمع مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن عبر الإنترنت والذي يضم أكثر من 55000 فردًا، COPD360social، على [www.copd360social.org](http://www.copd360social.org)









# COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي  
[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد  
الرئوي المزمن لحياة أفضل