

# Come affrontare la BPCO

Come convivere con una malattia cronica



**COPD**  
FOUNDATION®

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

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.



## INDICE DEI CONTENUTI

Come affrontare la BPCO .....	1
BPCO e stress .....	2
Come alleviare lo stress .....	3
È normale provare molte emozioni con la BPCO.....	4
Respirazione a labbra chiuse .....	7
Accettare la BPCO.....	8
Usare la comunicazione per reagire.....	10
Usare il “coping” per andare avanti nel proprio viaggio ....	11
Risorse e Note .....	12



Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.





## COME AFFRONTARE LA BPCO (COPING)

Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è una definizione utilizzata per descrivere le malattie polmonari croniche che comprendono l'enfisema e la bronchite cronica. Tale malattia è caratterizzata dalla mancanza di respiro.

Vivere con la BPCO può essere a volte impegnativo, soprattutto quando viene diagnosticata per la prima volta. Ricordi che, nonostante gli alti e bassi che possono derivare dalla BPCO, può ancora condurre uno stile di vita felice, sano e attivo. In questa guida, parleremo di come affrontare la BPCO.

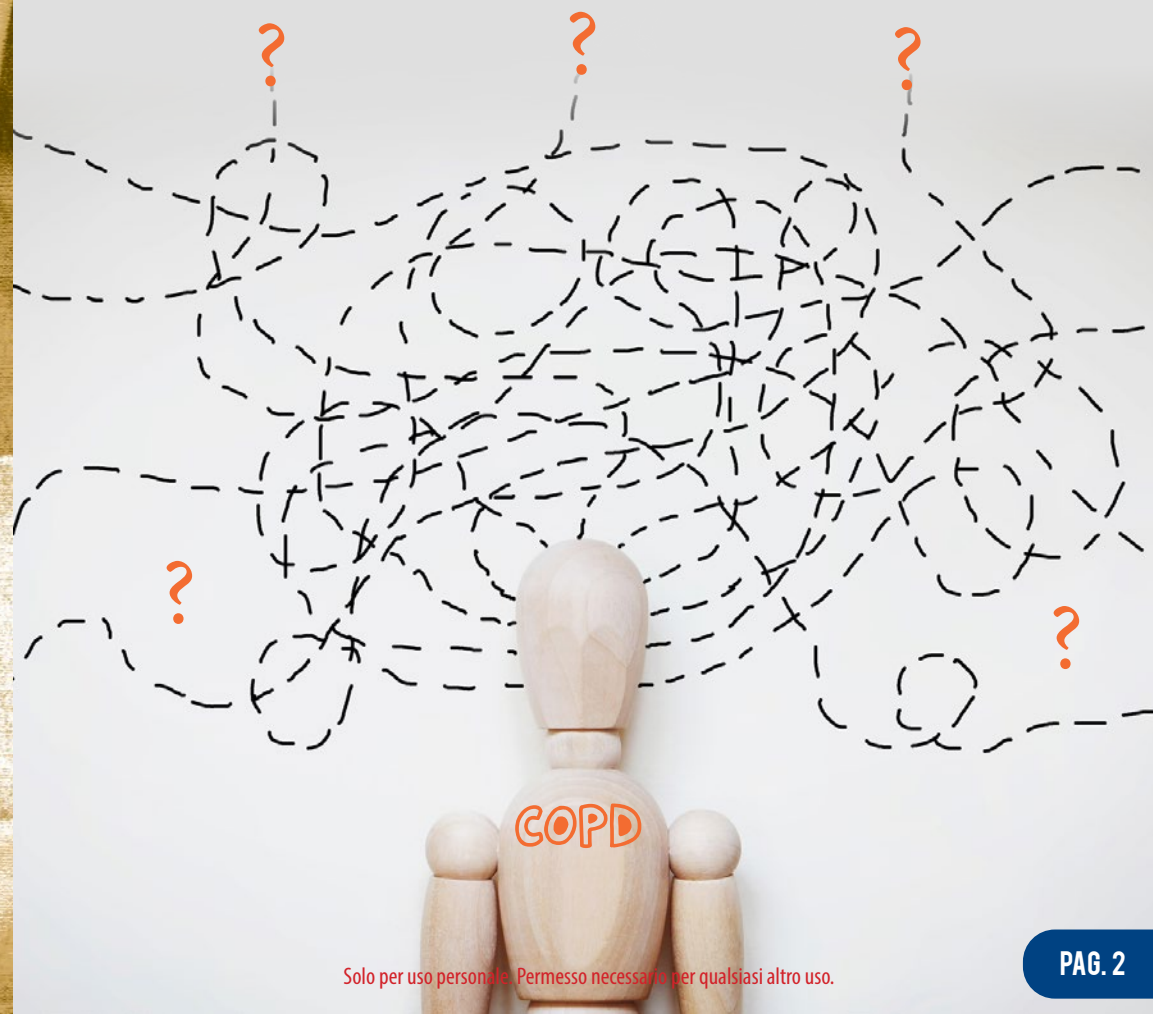
*La guida non sostituisce la consulenza professionale. Se necessario, il suo medico potrà indirizzarla ad un esperto di salute mentale.*

## LA BPCO E LO STRESS

Vivere con una patologia cronica come la BPCO (non curabile, ma trattabile) può fare sentire le persone nervose, stressate e sopraffatte. Sono sensazioni normali! Le persone affette da BPCO e da altre patologie croniche hanno spesso giorni buoni e giorni cattivi per quanto riguarda l'umore e i sintomi. Parliamo di come gestire queste sensazioni in modo sano.

### Lo stress influisce sul corpo e sulla salute

Lo stress eccessivo può essere dannoso per il suo organismo. Quando è in una situazione di stress, il suo organismo rilascia degli ormoni che la aiutano a gestirlo. Gli ormoni dello stress fanno lavorare di più il cuore e i polmoni. Questa reazione è utile quando deve rispondere ad una sfida, ma può avere ripercussioni sulla sua salute se si protrae nel tempo. Se il suo stress non è gestito bene, può causare altri problemi medici.





## COME ALLEVIARE LO STRESS

Alleviare lo stress è molto importante per la sua salute e specialmente per gestire la sua BPCO. Le persone gestiscono lo stress in modi diversi. Lo stress può essere gestito in autonomia:



Esistono professionisti specializzati nel ridurre e gestire lo stress derivante da una malattia cronica come la BPCO. Il suo medico curante può indicarle un counselor o un altro professionista. Potrà partecipare a una seduta o ad un trattamento di counseling individuale o partecipare ad una terapia di gruppo in cui potrà entrare in contatto con persone come lei.

## È NORMALE PROVARE MOLTE EMOZIONI CON LA BPCO

### Puo' provare:

#### Un senso di perdita:

La BPCO può provocare una sensazione di perdita. Può trattarsi di perdita della capacità di respirare facilmente, di essere fisicamente attivi come in passato o di fare le cose senza doverle pianificare in anticipo.

#### Negazione:

Sapere di soffrire di BPCO può essere una sorpresa. All'inizio potrebbe non credere alla notizia.

#### Isolamento:

Alcune persone affette da BPCO evitano gli incontri sociali a causa dell'ansia e della preoccupazione che gli altri giudichino loro e la loro condizione. Altri non vogliono stare da soli, ma si sentono lontani da amici e familiari.

#### Rabbia:

Puo' provare rabbia e frustrazione per il fatto di avere a che fare con questa condizione cronica.

#### Senso di colpa e rimpianto:

Se fumava, potrebbe sentirsi in colpa per aver sviluppato la BPCO. Puo' rimpiangere di non avere avuto abbastanza cura di se stesso nel passato.

### PER FAMIGLIA E AMICI:

*La diagnosi di BPCO può essere sconvolgente. Dovrete ascoltare e incoraggiare. Lasciate che la persona cara condivida i suoi sentimenti senza giudicarla.*

*Ascoltate le sensazioni della persona cara. Ricordate che il passato non può essere cancellato. Sostenete i loro sforzi per fare dei cambiamenti positivi.*

*Ricordate che la loro rabbia non è diretta contro di voi. È dovuta alla situazione in cui si trova. Comprendete che la rabbia fa parte di un processo ed è un segno di cambiamento.*

### PER FAMIGLIA E AMICI:

*Parlate con la persona cara di come la BPCO può influenzare la sua vita. Fatele sapere che siete disposti ad ascoltarla e ad aiutarla.*

### Tristezza e depressione:

Tutti si sentono tristi di tanto in tanto. Per cercare di migliorare il suo umore, provi a:

- Seguire una dieta bilanciata
- Fare esercizio fisico o svolgere una delle sue attività preferite
- Incontrare amici e familiari
- Condividere le sue sensazioni con una persona di fiducia
- Consultare un professionista della salute mentale

Se la tristezza diventa opprimente o inizia a influenzare la sua vita e le attività quotidiane, le consigliamo di parlarne con il medico curante o di rivolgersi ad un professionista della salute mentale per ottenere supporto e iniziare un trattamento. A volte la tristezza è segno di depressione, che deve essere trattato da un professionista. Chieda al suo medico di base di segnalarla per la talk therapy e altre tipologie di trattamento per la salute mentale.

### Confusione:

C'è molto da imparare quando si scopre di avere la BPCO. Potrebbe provare incertezza su ciò che può o dovrebbe fare. Non si preoccupi può riflettere bene prima di prendere decisioni o fare cambiamenti importanti. Il suo medico curante può guidarla in questo.

### Ansia e panico:

Ansia e panico sono comuni nella BPCO. Essere ansiosi significa preoccuparsi di qualcosa che potrebbe accadere nel futuro. Quando l'ansia diventa forte, può trasformarsi in panico.

Se ha attacchi di panico, ne parli con il suo medico curante. Esistono dei trattamenti per la salute mentale, tra cui il counselling psicologico, che hanno dimostrato di aiutare a prevenire e gestire gli attacchi di panico. Potranno suggerirle anche degli esercizi di rilassamento per aiutarla. Può provare esercizi come la respirazione a labbra chiuse.

### UN ATTACCO DI PANICO SI PRESENTA COSÌ:

**BATTITO CARDIACO  
MOLTO VELOCE  
O ACCELERATO**



**RESPIRAZIONE  
DIFFICILE  
E DOLORE AL PETTO**



**VERTIGINI  
E NAUSEA**



**VAMPATE  
DI CALORE  
O BRIVIDI IMPROVVISI**



**FORMICOLIO  
ALLE DITA DELLE MANI  
E DEI PIEDI**



## RESPIRAZIONE A LABBRA CHIUSE

Si siede e si pieghi in avanti con le braccia appoggiate su un tavolo. Questo esercizio la aiuta a rilassare i muscoli della respirazione.

Inspiri attraverso il naso (come se stesse annusando qualcosa) per circa due secondi.

Socchiuda le labbra come se dovesse spegnere le candeline su una torta di compleanno.

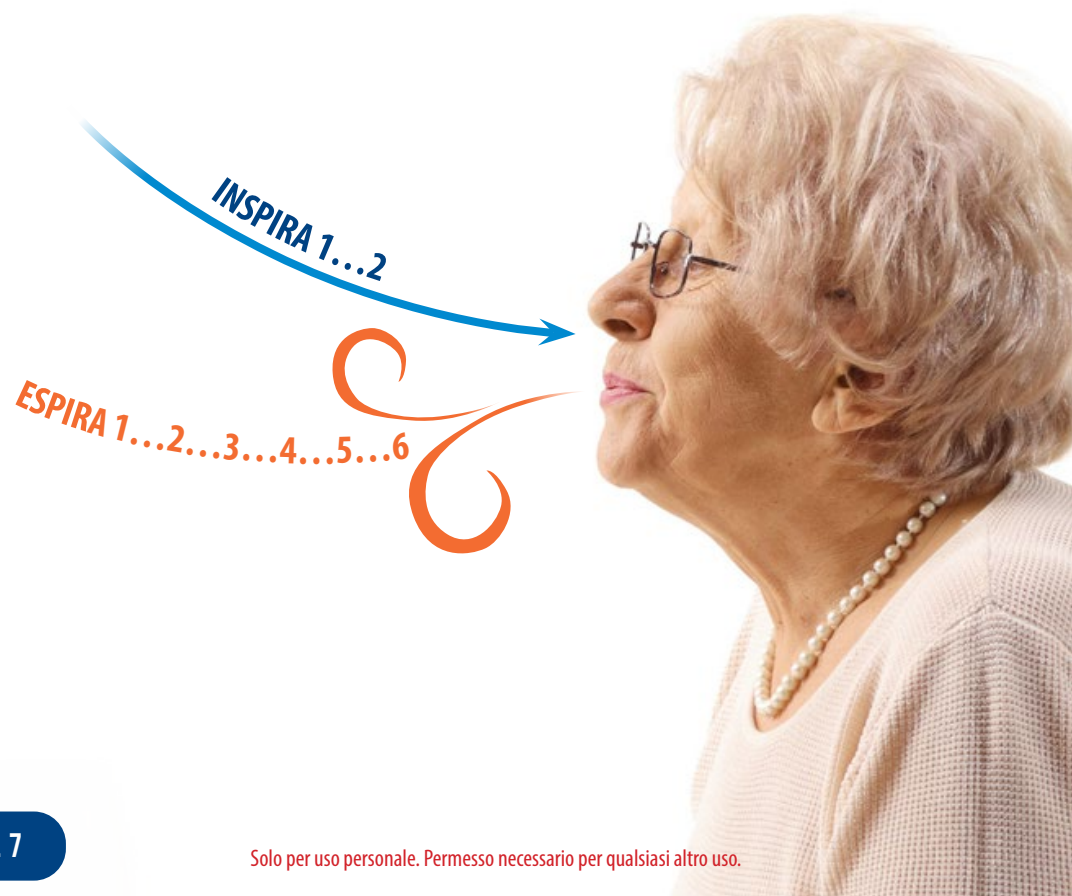
Espiri molto lentamente per 4-6 secondi.

Rilassi tutti i tuoi muscoli, chiuda gli occhi e si rilassi.

Ripeta i passaggi se necessario.

### PER FAMIGLIA E AMICI:

Evitate di cercare di "aggiustare le cose". Assicurate alla persona cara che siete lì per aiutarla. Ditele che affronterete insieme questo momento difficile.



## ACCETTARE LA BPCO

Accettare la diagnosi di BPCO non significa arrendersi. Dimostra che si è pronti a continuare a vivere la propria vita! Questo è il primo passo per vivere una vita sana e soddisfacente con la BPCO.

Sebbene lei non possa sempre controllare i sintomi della BPCO, potrà trovare il modo di convivere. Si focalizzi sulle cose che può controllare e lasci andare quelle che non può controllare. Con il passare del tempo, potrà provare di nuovo rabbia, depressione e altre emozioni. Non si tratta di una battuta d'arresto ma di una parte naturale del viaggio di qualsiasi condizione cronica.

### Capacità di reagire

Tutti noi abbiamo delle capacità di reagire che abbiamo utilizzato nel corso della nostra vita e che ci hanno aiutato a elaborare le nostre sensazioni. Il piano che utilizziamo per reagire dipende in genere dalla situazione stessa. Scegli il modo di reagire che funziona meglio per lei. Può provare a:

- **Definire degli obiettivi:** Questo comporta anche pensare a ciò che è importante per lei, come ad esempio le sue attività preferite. Poi, insieme al suo medico curante, potrà pianificare come continuare a praticare tali attività. Provi a definire obiettivi piccoli, a breve termine. Scegliendo un obiettivo ragionevole e raggiungibile, potrà provare un senso di realizzazione che probabilmente mancava.

- **Cercare supporto:** Ciò può includere parlare con amici e familiari, partecipare a gruppi di supporto, ottenere aiuto finanziario, trovare risorse per l'acquisto di attrezzature mediche e farmaci a domicilio o rivolgersi a un professionista della salute mentale.





## PROGRAMMI E TECNICHE

È stato dimostrato che la riabilitazione polmonare aiuta le persone affette da BPCO. Questo programma comprende esercizio fisico, educazione e supporto emotivo. I professionisti della riabilitazione polmonare sono esperti nel lavoro con le persone che hanno il fiato corto. Per iniziare un programma, è necessario che il suo medico curante le consigli uno specialista.

La talk therapy con un professionista della salute mentale può essere molto utile nell'affrontare malattie croniche come la BPCO. Esistono diversi tipi di talk therapy, come la terapia dell'accettazione e dell'impegno, la terapia cognitivo-comportamentale e la mindfulness. I professionisti della salute mentale possono anche aiutarla a ridurre lo stress, a utilizzare tecniche di rilassamento e a migliorare la qualità del sonno.

Con l'aiuto di un professionista, può lavorare per gestire le sue sensazioni, le sue emozioni e altre sfide attraverso strategie di coping utili. Il counselor/psicologo lavorerà con lei per trovare il trattamento più adatto.



*Per molte persone è utile entrare in contatto con altre persone affette da BPCO. Puoi trovare supporto online nella comunità online della COPD Foundation, composta da oltre 55.000 persone, COPD360social, alla pagina [www.copd360social.org](http://www.copd360social.org)*

Solo per uso personale. Permessi necessari per qualsiasi altro uso.

## USARE LA COMUNICAZIONE PER REAGIRE

Potrebbe scoprire che le altre persone nella sua vita potrebbero non capire quello che sta passando con la BPCO. Una buona comunicazione può aiutarla a spiegare agli altri le sue sensazioni ed esigenze. Ecco alcuni suggerimenti per migliorare la comunicazione:

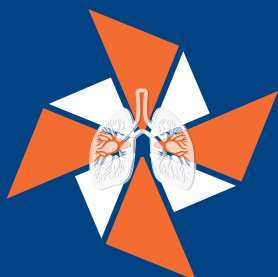
- **Usi la comunicazione assertiva:** Parli in modo diretto dei suoi diritti e delle sue sensazioni personali. Parli di argomenti positivi e impegnativi in modo rispettoso e aperto e chiedi agli altri di fare lo stesso con lei.
- **Usi un linguaggio preciso:** Usi un linguaggio preciso quando parla delle sue sensazioni. Eviti le generalizzazioni, ad esempio parole come "sempre" o "mai".
- **Cerchi di capire quando è il momento giusto per certe discussioni:** Si assicuri di avere abbastanza tempo per parlare di argomenti importanti. Aspetti fino a quando avrà l'attenzione di tutti. Potrebbe dover ritardare la sua chiacchierata o finirla in un secondo momento.
- **Sia un buon ascoltatore:** Ascoltare attivamente significa far capire agli altri che sono ascoltati. Ad esempio, mantenere il contatto visivo, non interrompere e ripetere ciò che la persona ha detto è utile per assicurarsi di aver capito veramente ciò che qualcuno sta dicendo. Tale tipo di ascolto è molto importante quando si parla di argomenti difficili.
- **"Non rimproverare e incolpare":** Alcune persone con BPCO si sentono in colpa o si vergognano della loro condizione. Incolpare se stessi o gli altri non serve a niente. Piuttosto che concentrarsi sul passato e su ciò che potrebbe aver causato la BPCO o su ciò che si sarebbe potuto fare in modo diverso, spostare l'attenzione sul futuro. Questo cambiamento può aiutarla a vivere la sua vita in base a ciò che le sta più a cuore. Quali sono le sue speranze per quanto riguarda la sua condizione? Quali sono alcuni degli obiettivi che vorrebbe raggiungere? Lei e più della sua malattia.



Solo per uso personale. Permessi necessari per qualsiasi altro uso.







# COPD

## FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

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

**COPD360 Linea di supporto alla comunità:  
1-866-316-COPD (2673)**

**Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia  
polmonare da NTM:  
1-833-411-LUNG (5864)**

**Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione  
COPD Foundation Guides for Better Living**

**La Fondazione BPCO desidera ringraziare Glenda Lassi,  
AstraZeneca per la sua competenza nella traduzione di questo  
materiale educativo.**