Lęk podczas problemów z oddychaniem – jak sobie z nim radzić

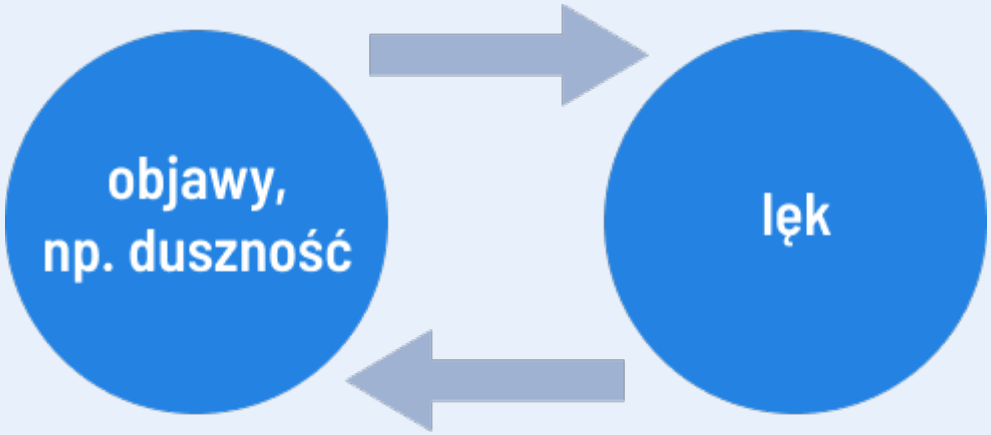
dr n med. Małgorzata Farnik

PODZIEL SIĘ



Choroby przewlekłe układu oddechowego, w tym POChP, mogą powodować występowanie różnych negatywnych emocji. Choroba zmienia sytuację osobistą chorego, a doświadczanie objawów wpływa na jego stan emocjonalny. Jak sobie radzić w tych trudnych sytuacjach?

Chorzy na POChP odczuwają duszność, z często towarzyszącym poczuciem lęku. W takiej sytuacji należy starać się uspokoić, wyrównać rytm oddechowy – nie tylko po to, aby negatywne emocje zminimalizować, ale też w celu opanowania zjawiska natężonego, pełnego wysiłku oddechu. Poprzez nieefektywny, wzmożony wysiłek nasila się poczucie duszności. Działa to na zasadzie błędnego koła: lęk nasila poczucie duszności, a duszność nasila lęk. Dlatego niezmiernie ważne jest przerwanie błędnego koła: objawy –> lęk –> objawy. Do tego celu można wykorzystać techniki zmniejszające napięcie, np. techniki relaksujące. Zwykle w sytuacji stresu trudno samego siebie uspokoić, jeśli nie wiemy, jak to zrobić. Najlepiej samemu wypracować własne, indywidualne metody uspokajania się. Można się w tym celu zgłosić do specjalisty (np. psycholog) albo porozmawiać z bliskim na temat jak czujemy się w sytuacji lęku, wtedy wspólnie możemy wypracować różne metody postępowania.



Poniżej przedstawiono kilka sposobów i metod.

W chwili, gdy doświadczasz duszności podejmij proste działania. Postaraj się skupić na spokojnym rytmie oddychania, pomyśl o jakimś spokojnym i przyjaznym miejscu, rozluźnij się i wyobraź sobie, jak rześkie powietrze przynosi ulgę Twoim płucom wraz z każdym oddechem –staraj się nie spieszyć podczas oddychania.
Aby zapobiegać negatywnemu zjawisku błędnego koła zastosuj trening relaksacyjny, wcześniej ucząc się tej techniki – naukę przeprowadzamy w okresie dobrego samopoczucia. Zdobyte umiejętności pozwolą przygotować się na sytuację napadu duszności. Trening relaksacyjny przeprowadza się w pozycji leżącej, jednak w sytuacji duszności nie musisz się kłaść, pozycja jest dowolna.

Jak przeprowadzić trening relaksacyjny?

Znajdź na czas treningu spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Ułóż się wygodnie.
Wyobraź sobie, że Twoje ciało staje się ciężkie. Odczuwasz jak Twoje ręce, nogi stają się ciężkie, jakby były z ołowiu. Całe ciało staje się ociężałe i przyjemnie rozluźnione.

Oddychaj spokojnie i głęboko. Wyobraź sobie, że jesteś w swoim ulubionym miejscu związanym z wypoczynkiem – np. leżysz na plaży nad morzem. Twoje ciało jest rozluźnione, lekko ogrzewane przez ciepłe promienie słońca. Przyjemne ciepło obejmuje całe ciało. Oddychasz spokojnie, głęboko, swobodnie. Plastycznie wyobraź sobie krajobraz wokół i postaraj się zapamiętać jak się teraz czujesz i to miejsce. Będziesz je przywoływać w pamięci, gdy uznasz to za pomocne. Warto zadbać o skojarzenia związane z takim treningiem jak ulubiona muzyka, zapach, osoba.

Kiedy i jak wykorzystać trening relaksacyjny?

Dzięki nabytej umiejętności poprzez kilkukrotne treningi możesz w chwili duszności postarać sobie przypomnieć miejsce, które pomogło Ci się zrelaksować oraz poczucie spokoju, jakie wówczas czujesz. Postaraj się znaleźć

optymalną pozycję ciała, uspokój oddech, przywołaj w pamięci obraz tego miejsca.

Dlaczego warto zastosować trening relaksacyjny w napadzie duszności?

Duszność jest często kojarzona z poczuciem zagrożenia życia, wyzwala lęk. Lęk to nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa. Lęk powoduje uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. Lęk często nawracający, związany ze stanem nieokreślonego niepokoju lub napadów lękowych może prowadzić do wystąpienia zaburzeń emocjonalnych, nerwicy.

Dodatkowo wsparcie można znaleźć wśród bliskich, znajomych, a nawet nieznanych osób, ale które zmagają się z chorobą tak jak my. Warto sprawdzić, czy w Twojej okolicy nie są organizowane spotkania czy warsztaty dla osób z Twojej grupy wiekowej. W internecie można znaleźć fora i grupy osób zmagające się z podobnymi problemami, które wspierają się w nawzajem. Także rozmowa podczas wizyty ze swoim lekarzem prowadzącym, pozwoli na dobranie optymalnej terapii, która zapewni komfort leczenia. Jak przygotować się do takiej wizyty można przeczytać w tekście: https://oddychajmy.pl/2021/08/12/dobre-pytania-proste-odpowiedzi-jak-przygotowac-sie-do-wizyty-u-lekarza/

Choroba przewlekła to zmiana trybu życia, ale sami chorzy dokonują spontanicznych ograniczeń rezygnując z wielu czynności i okoliczności, które powodują w konsekwencji różne negatywne skutki emocjonalne takie jak frustracja, lęk, rezygnacja, przygnębienie. Warto podjąć działania, które są dla nas przyjemne, nie rezygnować z codziennych czynności, a wręcz wykonywać je mimo trudności. Takie postępowanie będzie budowało nawyk, który ułatwi działanie nawet w trudnych momentach w trakcie choroby. Dobre nastawienie i podejmowanie działania zwiększają wewnętrzną motywację i pozwalają lepiej radzić sobie z chorobą, a dzięki temu doświadczać pełni życia mimo choroby.

Piśmiennictwo:

Smoller JW, et al. Panic anxiety, dyspnea, and respiratory disease. Theoretical and clinical considerations. Am J Respir Crit Care Med. 1996 Jul;154(1): 6-17. doi: 10.1164/ajrccm.154.1.8680700. PMID: 8680700.

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 5 stycznia 2024

Właściciel serwisu


Chiesi
TOTYLKOASTMA.PL