

Cierpliwość to klucz do dobrego nastroju, czyli bądźmy dla siebie łagodni

PODZIEL SIĘ



Życie z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP) to nieustanne wyzwanie. Często wiąże się z koniecznością dostosowania tempa życia, rezygnacji z niektórych aktywności i akceptacji ograniczeń. W takich okolicznościach niezwykle ważna staje się cierpliwość i łagodność wobec samego siebie. W tym artykule chcemy podkreślić, jak istotne jest dawanie sobie przyzwolenia na gorsze dni i jak pielęgnować w sobie wyrozumiałość.

Akceptacja zamiast presji

Osoby z POChP często stają w obliczu frustracji, gdy nie są w stanie wykonać zadań, które wcześniej przychodziły im z łatwością. Pojawia się poczucie winy, złość na własne ciało i presja, by „dać z siebie wszystko”. Warto jednak pamiętać, że choroba to rzeczywistość, z którą trzeba się zmierzyć, a walka z nią na siłę czy ignorowanie sygnałów organizmu, może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Przykład: „Nie dam rady wszystkiego”

Pani Anna zawsze była bardzo aktywną osobą. Uwielbiała gotować, spotykać się z

przyjaciółmi, chodzić na długie spacery. Po zdiagnozowaniu POChP wiele z tych aktywności stało się trudniejsze. Początkowo Pani Anna próbowała na siłę utrzymać dawne tempo życia. Forsowała się, ignorowała zmęczenie i duszności. W efekcie czuła się coraz gorzej, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Była sfrustrowana, zła na siebie i na chorobę.

Dopiero z czasem, dzięki wsparciu bliskich i terapeuty, Pani Anna nauczyła się akceptować swoje ograniczenia. Zrozumiała, że nie zawsze da radę „zrobić wszystko” i że to jest w porządku. Zaczęła planować swój dzień ostrożniej, robić częstsze przerwy, delegować część obowiązków. Nauczyła się mówić „nie”, gdy czuła, że to zbyt wiele.

Korzyści z cierpliwości

Cierpliwość i łagodność wobec siebie przynoszą wiele korzyści:

- Mniejszy stres: Akceptacja swoich ograniczeń zmniejsza poczucie presji i stresu.
- Lepszy nastrój: Wyróżniałość dla samego siebie poprawia samopoczucie i redukuje negatywne emocje.
- Większa motywacja: Paradoksalnie, dawanie sobie przyzwolenia na odpoczynek i regenerację zwiększa motywację do działania w dłuższej perspektywie.
- Poprawa relacji: Łagodność wobec siebie przekłada się na lepsze relacje z innymi.
- Realne cele: Cierpliwość pozwala na wyznaczanie realistycznych celów i cieszenie się małymi sukcesami.

Jak ćwiczyć cierpliwość?

- Obserwuj swoje myśli: Zwróć uwagę na to, jak do siebie mówisz. Czy jesteś dla siebie surowy i krytyczny, czy raczej wspierający i wyrozumiały?
- Praktykuj samoakceptację: Zaakceptuj fakt, że masz POChP i że to wpływa na Twoje życie. Nie walcz z tym, a spróbuj dostosować się do nowej rzeczywistości.
- Bądź dla siebie, jak dla przyjaciela: Traktuj siebie z taką samą życzliwością i wyrozumiałością, z jaką traktujesz bliską osobę.
- Świętuj małe sukcesy: Doceniaj nawet najmniejsze postępy. To wzmacnia poczucie własnej wartości.
- Znajdź czas na relaks: Regularnie odpoczywaj i rób to, co sprawia Ci przyjemność.

Pamiętaj, że cierpliwość to proces. Nie oczekuj od siebie natychmiastowych rezultatów. Bądź dla siebie łagodny, a z czasem nauczysz się żyć z POChP w bardziej harmonijny sposób.

[PODZIEL SIĘ](#)

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 30 czerwca 2025

