



Zihinsel esenlik ve akciğer sağlığı

Bir akciğer hastalığı ile hayatınızı sürdürüyorsanız, fiziksel semptomlarınıza ek olarak ruh sağlığınız ile ilgili sorun yaşama olasılığınız daha yüksektir. Bu bilgi formu, zihinsel esenliğiniz ile nasıl ilgileneceğiniz, hangi ruh sağlığı sorunlarını yaşayabileceğiniz ve kendinizi iyi hissetmediğinizde nereden destek alabileceğinizi açıklamaktadır.

Zihinsel esenlik nedir?

Zihinsel esenlik, kendinizi nasıl hissettiğiniz ve günlük hayatın nasıl üstesinden geldiğinizi açıklamak için kullanılan bir terimdir. Bu, akciğer hastalığınız ile yaşamak hakkında kendinizi nasıl hissettiğinizi içerir.

Zihinsel esenliğiniz iyi ise kendinize daha iyi bakmanız ve tedavinizi iyi bir şekilde yönetmeniz daha olasıdır. Hayat hakkında pozitif hissedersiniz ve çevrenizde meydana gelen şeylerin bir parçası olmak istersiniz.

Zihinsel esenliğiniz kötü ise eskiden yapmaktan keyif aldığınız şeyleri yapmaya daha az ilgi duyarsınız. Kendinizi daha kaygılı ve gergin hissedebilir ve günlük hayatın ve hastalığınız kaynaklı stresin üstesinden gelmeyi çok daha zor bulabilirsiniz.

Akciğer hastalığı ile yaşamak

Bir akciğer hastalığı ile hayatınızı sürdürüyorsanız, zihinsel esenliğinizin kötü olması ya da bir ruh sağlığı sorunu yaşamanız daha olasıdır. Bu durumun nedenleri şunlar olabilir:

- Hastalanmadan önce yaptığınız aktivitelerin aynısını yapmak çok daha zor geliyor olabilir
- Nefes alamayacağınızdan endişe ediyor olabilirsiniz
- Artık düzenli olarak tıbbi tedaviye ve başkalarının daha fazla desteğine ihtiyacınız olduğu için kendinizi bıkkın hissedebilirsiniz ya da
- Akciğer hastalığınız nedeniyle geleceğiniz ile ilgili endişe duyuyor olabilirsiniz.

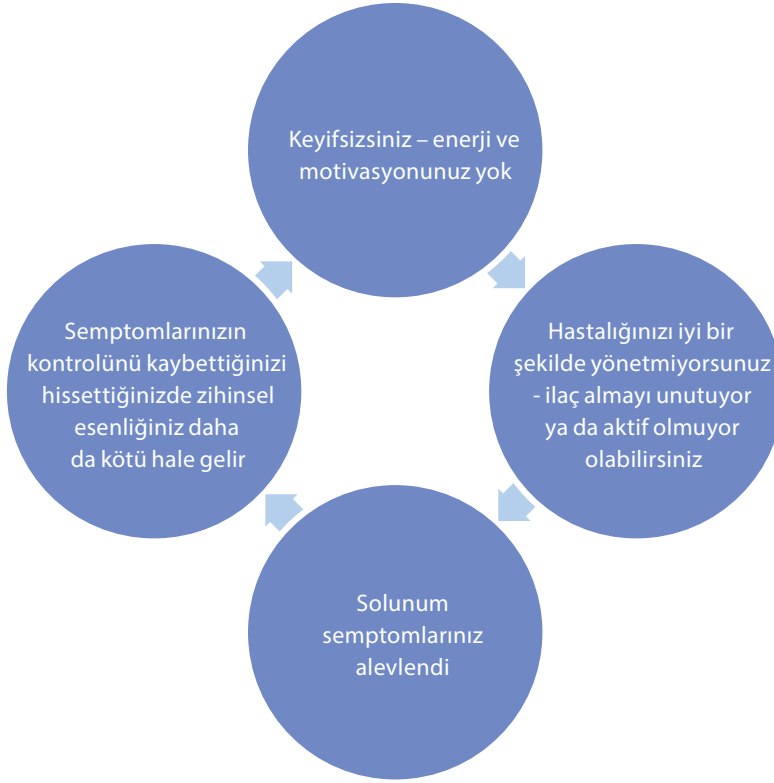
Bunun, işinizdeki rolünüzü nasıl gördüğünüz, aileniz ve arkadaşlarınızla kurduğunuz iletişim ve kendinize duyduğunuz güven üzerinde bir etkisi olabilir.



Bir ruh sağlığı sorunu yaşamak ayrıca akciğer hastalığınızın üstesinden gelme yeteneğinizi de etkileyebilir. Bu, şu anlama gelebilir:

- Nefessiz kalacağınızdan endişe etmeniz ve bunun sonucunda egzersiz yapmaktan kaçınmanız
- Depresif olmanız ve ilaçlarınızı almamanız ya da
- Sosyal durumlardan kaçınmanız ve kendinizi izole hissetmeniz.

Bu, bir negatif olaylar dairesi yaratır; semptomlarınız iyi bir şekilde yönetilmezse kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilir.



Zihinsel esenliğimle nasıl ilgilenebilirim?

Zihinsel esenliğiniz sağlamak kişisel bir süreçtir ve sizin için işe yarayan bir şey bulmak önemlidir. Çok sayıda farklı yaklaşım mevcuttur:

Aktif kalmak

Bir akciğer hastalığınız olduğunda, aktif bir hayat yaşamak semptomları yönetmenize ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Ne kadar aktif olursanız, yaşadığınız solunum zorluklarına rağmen günlük aktiviteleri o kadar kolay bulursunuz. Nefes darlığı



seviyenize uygun bir aktivite bulmak önemlidir. Bahçeye ilgilenmek, merdivenlerden çıkıp inmek ya da otobüsten bir durak önce inerek eve yürüyerek gitmek gibi günlük rutininize dahil edebileceğiniz bir şeyler bulabilirsiniz. Veya fitness dersleri, koşma ya da güç egzersizleri gibi daha yapısal bir şeyleri deneyebilirsiniz. Aktiviteler sırasında bir miktar nefes darlığı yaşamamanın normal olduğunu ve hastalığın alevlenmesinin bir işareti olmadığını unutmayın.

Ayrıca bir akciğer rehabilitasyon kursuna katılmayı da deneyebilirsiniz. Bu kurslar, aktif kalmanızı sağlamak için akciğer hastası kişilere özel son derece etkili ve yapısal egzersiz ve bilgilendirme sınıflarıdır.

Farkındalık

Farkındalık, mevcut ana odaklanmak anlamına gelir. Farkındalık bir duygu ya da hissin bir şeye karşı normal reaksiyonumuz olduğunu ancak bu duyguya karşı farklı yanıtlar verebileceğinizi öğretir. Bazı düşünce ve duyguların pozitif bazılarının ise negatif olabileceğini anlamana yardımcı olur. Ancak bu reaksiyonların hiçbiri gerçeği değiştirmez. Araştırma, akciğer hastası kişilerde, özellikle nefes darlığı nedeniyle yaşanabilecek stresin hafifletilmesi başta olmak üzere farkındalığın faydalarını ortaya koymuştur. Akciğer hastası kişilerde aktiviteler sırasında bir miktar nefes darlığı yaşanması normal olup bunun kabul edilmesi hastalığınız ve genel olarak hayat hakkında kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



Kendi kendine yardım

Ruh halinizi nelerin etkilediğini, nelerin geliştirdiğini ve sizi nelerin kötü hissettirdiğini öğrenmek gibi kendi kendinize yardım etmek için bazı adımlar atabilirsiniz. Bu, başa çıkılması zor duyguların önüne geçmenize yardımcı olabilir. Ayrıca yeni bir şeyler öğrenmek, bir arkadaşınızla telefonda konuşmak ya da dinlenmek için kendinize daha fazla zaman ayırmak gibi keyif aldığınız şeyleri hayatınıza katmak da isteyebilirsiniz. Bu, özellikle eskiden yaptıklarınızı yapamadığınızı hissettiğinizde yardımcı olacaktır. Yapamadığınız şeyler yerine şimdi yapabileceğiniz keyifli bir şeyler bulabilirsiniz.

Kendinizi düzenli olarak "kontrol etmek" önemlidir. Kendinizi nasıl hissettiğinizin ve yakınlarda kendinizi daha mı iyi yoksa daha mı kötü hissettiğiniz farkına varın. Üstesinden gelme konusunda başarılı olmadığınızı hissetmeye başladığınızda, zihinsel ya da fiziksel semptomlarınız daha kötüye gitmeden önce vakit kaybetmeden konuyu sağlık uzmanınızla görüşün.

“İyi hissetmemeniz normaldir. Yenilmiş hissetmeniz ya da hiçbir şey yapmaya dayanamayacakmış gibi hissetmeniz normaldir. Bunun bir sorun olmadığını ve tıpkı kötü fiziksel semptomlar yaşadığınızda olduğu gibi bu durumun üstesinden gelmenize yardımcı olmak için destek alabileceğinizi hatırlamanız önemlidir. Bana çok yardımcı dokunan bir diğer şey ise kendime hasta olduğum için diğer insanlardan daha eksik olmadığımı hatırlatmak oldu. Eksik bir insan değilim ve sırf hasta olduğum için diğerlerinden daha az şey hak etmiyorum. Bunu hatırlamak, kendimi kötü hissettiğim zamanlarda zihinsel esenliğimi sağlamada bana gerçekten yardımcı oldu.”

David

Hangi ruh sağığı sorunlarını yaşayabilirim?

Yaklaşık dört kişiden biri hayatının belirli bir noktasında bir ruh sağığı sorunu yaşamaktadır. Burada, akciğer hastası olan kişilerde daha yaygın bir şekilde görülebilecek üç hastalığı ele alacağız.

Kaygı

Akciğer hastalığınız ile ilişkili deneyimlerin büyük bir kısmı kaygıya yol açabilir. Bu kaygıların arasında şunlar yer alabilir:

- Bir göğüs enfeksiyonu yaşadığınızda ya da semptomlarınız alevlendiğinde hastaneye kaldırılmanız
- Sık ya da sürekli bir şekilde nefes darlığı yaşamanız
- İşinizi ya da arkadaşlarınız ve aileniz ile iletişiminizi kaybetmeniz veya
- Semptomlarınızın kontrolden çıktığını hissetmeniz.

Bu endişe duygusu uzun süre devam ederse ya da sizi boğarsa, bunlar yardım almanız gereken kaygı semptomlarıdır.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Aşırı düşünmek
- Odaklanmakta zorlanmak
- Panik, korku ya da kötü talih duyguları
- Uyku sorunları
- Kaçıp uzaklaşma arzusuna benzer duygular
- Ruh haline bağlı yoğun ve hızlı soluma
- Terleme ya da ateş basması
- Bulantı
- Çarpıntı ve titreme

Depresyon

Akciğer hastalığı ile yaşamak, size çok zor gelebilir. Özellikle hastalığınız her zaman yaptığınız aktivitelere son vermenizi gerektiriyorsa, zaman zaman kendinizi sinirli ya da ümitsiz hissedebilirsiniz. Bu duygu haftalarca sürerse ve günlük yaşamınızı etkilerse ya da bu duyguya güçlü bir şekilde keyifsizlik duygusu ya da moralsizlik duygusu eşlik ederse, bu durum depresyonun bir işareti olabilir. Depresyon, birkaç gün boyunca moralsiz hissetmekle aynı şey olmayıp yardım alabileceğiniz ciddi bir ruh sağlığı sorunudur.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Çaresiz ya da umutsuz hissetmek
- Keyifsizlik
- Günlük aktivitelere ilginin kaybedilmesi
- Uyku düzeninde değişiklikler (daha çok ya da daha az uyku)
- İştah değişiklikleri (daha çok ya da az yeme)
- Enerji ve konsantrasyon eksikliği
- Kendinize ya da başkalarına karşı öfke, alınganlık
- Kendine daha az güvenme ve suçluluk duygusu
- Ölümü ya da intiharı düşünmek

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

Akciğer hastalığı yaşayan biri olarak, ruh sağlığınız üzerinde uzun süreli etkileri olan travmatik olaylar yaşayabilirsiniz. Bu olaylara örnek olarak hastanede yoğun bakım ünitesinde bir süre kalmak ya da nefes almak için mekanik desteğe ihtiyaç duymak verilebilir. Bu, travmatik bir deneyim olabilir ve bazı kişiler bu deneyimin üstesinden gelmekte zorlanabilirler. Bu durum, travma sonrası stres bozukluğu adı verilen bir soruna yol açabilir. Bu sorun, olay sırasında hissettiğiniz stres sizi etkilemeye devam ettiğinden günlük hayatınızda ciddi sorunlara yol açabilir. Bu, yardım almanız gereken ciddi bir ruh sağlığı sorunudur.

Herhangi bir ruh sağlığı sorununun işaretini ya da semptomunu fark ederseniz mümkün olan en kısa sürede sağlık uzmanınızdan yardım almanız önemlidir.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Yaşadığınız travmayı hatırlayıp o ana geri dönmeniz ve buna bağlı olarak travmanın yeniden gerçekleştiğini düşünmeniz
- Kabuslar
- Travma hatırlatıcıları sonucu aşırı stres
- Deneyiminizi hatırladığınızda terleme, bulantı ya da titreme

Ruh sağığı sorunlarının tedavileri

Herkes farklıdır ve sağık uzmanınızın sizinle görüőećeđi gibi herkesin farklı ihtiyaçları vardır. Akciğer hastası kişilerin ruh sağığı sorunlarının tedavilerinden bazıları aşağıdadır.

- **Çok disiplinli akciğer rehabilitasyonu** Bir akciğer hastalığınız varsa, bu rehabilitasyonun zihinsel ve fiziksel sağığınızın iyileştirilmesinde çok etkili bir seçenek olduğu görülmüőtür.
- **Bir rehber ya da psikoterapist ile konuşma terapileri.** Biliősel davranışçı tedavi (CBT), maruz bırakma tedavileri (belirli korkuların ve ayrıca depresyon ve TSSB'nin aşılmasında yardımcı olabilir) ya da travma tedavisini içerebilir.
- **Antidepresan ya da anksiyolitikler gibi ilaçlar.** Doktorlar tarafından bu bir tedavi seçeneği olarak önerilebilir ve yan etkileri sınırlandırmak üzere doğru dozu bulmak için doktorlarla iş birliğini gerektirir.

Size bu tedavilerin bir kombinasyonu teklif edilebilir ve sağık ekibiniz sizin için en iyi çözümü bulmaya çalışacaktır.

Nereden destek alabilirim?



Ruh sağığınızla ilgili sorun yaşamak çok yaygın olup utanılacak bir şey değildir. Bu konu hakkında açık bir şekilde konuşabilmek iyidir. Üstesinden gelme konusunda başarılı olamadığınızı hissediyorsanız, destek almanızı sağılamak için sizinle seçeneklerinizi konuşabilecek sağık uzmanınız ile bu durumu görüşün. Buna ek olarak şunu yapmayı da deneyebilirsiniz.

- Sizinle aynı hastalığı yaşayan kişiler için bir destek grubu bulun. Bu yerel bir topluluk olabileceği gibi çevrimiçi bir topluluk da olabilir. Çođu kişi, benzer deneyimler yaşayan diğer kişilerle konuşmayı faydalı bulmaktadır.

- Aileniz ve arkadaşlarınızla konuşun. Aynı deneyimi yaşamıyor olsalar bile nasıl hissettiğinizi anlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Size nasıl yardımcı olabileceklerini onlarla tartışabilir ve ne zaman kendi kendinize kalmak istediğinizi açıklayabilirsiniz. Ruh halinizdeki değişiklikleri ve daha fazla desteğe ihtiyacınız olup olmadığını fark etmenize yardımcı olabilirler.

"Diğer hasta organizasyonlarındaki kişilerle ağ oluşturmak için harcadığım zamanda öğrendiğim yararlı bir ifade var: **Hasta olmak hastalık değildir, normaldir.** Hayatınızda kendinize belirli zamanlarda iyi olmamak için izin vermeniz gereklidir. Her zaman güçlü ve neşeli ve mutlu ve iyi olmak çok zordur. kötü bir ruh halinde olmanıza izin vermeniz gerekir. Zaman zaman kötü günlerim oldu – Bu günlerde hiç kimseyi görmedim ve kendimle baş başa kaldım. Kendimi bir yorganın altına gömdüm ve evden dışarı çıkmadım. Yapmam gerekiyorsa ağladım, bağırdım ya da uyudum. Hiç bir şey yapmamak üzere kendime izin verdim ve ertesi gün uyandığımda kendimi yenilenmiş hissettim – yeni bir gün başlamıştı ve ben neredeyse yeniden doğmuştum, yeniden pozitif olabildim ve kendimi yeni biriyim gibi hissettim."

Elena

- Sizin hastalığınızı yaşayan kişileri desteklemek için çalışan hasta organizasyonları ile bağlantı kurun. Bu organizasyonlarda aktif bir şekilde faaliyette bulunmak sizinle benzer hedeflere sahip kişilerle iletişim kurmanızı sağlayabilir ve ayrıca bu ortak hedeflere ulaşmak için çaba harcarken zihninizi aktif tutabilirsiniz.

Aileler/arkadaşlar/bakıcılar için

Birisinin bakımını üstlenmek stresli olabilir ve bu durum zihinsel esenliğinizi etkileyebilir. Bu çok normaldir ve kendi zihinsel esenliğinizle ilgilenmek sizin için önemlidir. Kendinizde herhangi bir ruh sağlığı sorunu işareti ya da semptomu fark ederseniz mümkün olan en kısa sürede yardım almanız önemlidir. Sağlığınız önemlidir ve kendi sağlığınıza iyi bakarsanız siz de daha iyi bakım ve destek sağlayabilirsiniz.

Akciğer hastalığı olan bir kişiyle ilgileniyorsanız ve bu kişinin zihinsel esenliğini destekleyebiliyor olmak istiyorsanız, bunu en iyi şekilde nasıl yapacağınızı bilmeniz zor olabilir. Herkesin zihinsel esenlik ya da ruh sağlığı sorunları deneyimi benzersiz ve kişiseldir. Negatif ruh hallerini nelerin tetiklediği, bir kişinin neyi yardımcı bulduğu ve sizden hangi desteği almak istediği hakkında açık tartışmalar iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Ruh hallerinde bir değişiklik fark ediyor ve endişeleniyorsanız, ilgili kişiye kendisini nasıl hissettiğini, durumun üstesinden gelebileceğini hissedip hissedemediğini ve nasıl bir desteğe ihtiyacı olabileceğini sorun. Kendisine doğrudan yardımcı olamayabilirsiniz ancak profesyonel yardım için doğru yönü gösterebilir ve kendisinin yanında olduğunuzu bilmesini sağlayabilirsiniz. Genellikle dinlemek tavsiyede bulunmaktan çok daha önemlidir. Sorunlarını bir sağlık uzmanıyla görüşmekten çekiniyorlarsa randevularında kendilerine eşlik edebilirsiniz.

Ek kaynaklar

Hasta organizasyonları

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- ELF Hasta Organizasyon Ağı dizininde akciğer sağığı alanındaki hasta organizasyonları için arama yapabilirsiniz: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Ruh sağığı kaynakları

- The Five Ways to Wellbeing (Esenliğe Giden Beş Yol): neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Farkındalık: Finding Peace in a Frantic World (Çılgın Bir Dünyada Huzuru Bulmak): franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre: www.oxfordmindfulness.org/

ELF bilgi formları

- Living an active life with COPD (KOAİ ile aktif bir hayat yaşamak): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Akciğerleriniz ve egzersiz: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Pulmonary Rehabilitation (Akciğer Rehabilitasyonu): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

European Lung Foundation (ELF), 2000 yılında European Respiratory Society (ERS) tarafından akciğer sağığı üzerinde olumlu bir etkiye neden olmak için hastaları, halkı ve solunum sistemi uzmanlarını bir araya getirme hedefiyle kurulmuştur.

Haziran 2020'de yayınlanmıştır.