



Psychická podpora pacienta s pľúcnou artériovou hypertenziou

Stručný sprievodca pre pacientov
a ich rodinných príslušníkov

PhDr. Pavla Nôtová, PhD.

Vážení pacienti, príbuzní, priatelia,

pokiaľ držíte v rukách túto brožúrku, pravdepodobne ste sa ocitli v situácii, keď Vám alebo niekomu z Vašich blízkych lekári diagnostikovali pľúcnu artériovú hypertenziu. Ide o jedno zo zriedkavých ochorení, ktoré si vyžiada mnohé zmeny vo Vašom doterajšom živote. Na to, aby ste toto ťažké obdobie spolu s Vašimi blízkymi dokázali preklenúť čo najľahšie, pripravili sme pre Vás ďalšiu zo série knižiek, ktorá je venovaná psychickej podpore pre pacientov s pľúcnou hypertenziou. Nie je však určená iba pre pacientov, ale aj pre ich okolie, rodinných príslušníkov či priateľov, ktorých táto správa zastihla nepripravených.



Po absolvovaní diagnostických vyšetrení a potvrdení diagnózy Vám Vaši lekári už určite poskytnú základné informácie o pľúcnej artériovej hypertenzii a odporučili Vám liečebný postup, ktorý je vo Vašom prípade najvhodnejší. Liečba Vám bezpochyby prinesie úľavu od symptómov ochorenia, ktoré Vás už dlhodobo trápili. Na to, aby mala táto liečba čo najlepší účinok a aby ste mohli dosiahnuť čo najlepšiu kvalitu života aj napriek svojmu ochoreniu, je však rovnako dôležité zvládnuť toto obdobie aj po psychickej stránke. Táto brožúrka by Vám preto mala poskytnúť informácie a poradiť možnosti, ako sa vysporiadať s niektorými reakciami Vášho organizmu a prispôbiť sa novým podmienkam.

Podpora okolia je pre každého v takýchto prípadoch neoceniteľná. Tí, ktorí ju dostávajú, sú schopní lepšie porozumieť ochoreniu a zmenám ktoré táto situácia prináša, prevziať zodpovednosť za svoju liečbu, lepšie spolupracovať s lekármi, ale aj viac si užívať život aj napriek obmedzeniam, ktoré ochorenie prináša. Majú tiež lepšie vyhliadky do budúcnosti. Nebráňte sa preto podpory zo strany Vašich blízkych – nie je to pre nich záťaž. Naopak, väčšou záťažou by bol pocit, že ich podporu odmietate.

Netreba však zabúdať na to, že psychickú podporu potrebujú nielen pacienti, ale aj ich najbližší. Práve tí, od ktorých sa očakáva, že budú tí pomáhajúci - príbuzní, manželia, deti, rodičia či priatelia pacientov. Vážne ochorenie zasiahne všetkých v blízkosti pacienta.

Pokúsili sme sa preto v tejto brožúrke zhrnúť jednoduché návody (taktiky) pre všetkých, ako niektoré situácie možno zvládnuť.

Dúfam, že Vám táto brožúrka bude pri zvládaní Vášho ochorenia nápomocná.

PhDr. Pavla Nötová, PhD.

Kvalita života

Každé ochorenie prináša určité zmeny, pocity alebo situácie, ktoré viac alebo menej ovplyvňujú kvalitu Vášho života. Inak to nie je ani v prípade pľúcnej artériovej hypertenzie (PH). Pojem kvalita života zahŕňa to, ako vnímate svoj:

- funkčný stav (ako funguje Vaše telo a Vaša psychika), ako ste s ním spokojný (keď sa porovnáte s okolím, so sebou pred vznikom ochorenia či pred začatím liečby)
- ako hodnotíte dopad ochorenia na svoj zdravotný stav a každodenné aktivity
- aký dopad má liečba PH na Váš život (v širokom slova zmysle)
- aké máte perspektívy (prognóza), aké sú Vaše vyhliadky, čo Vás čaká
- ako sa vyrovnávate so zmenami vo Vašom živote

Pre väčšinu pacientov je obvykle najdôležitejšie, či sú mobilní, či sú sebestační (či nepotrebujú pomoc okolia), či môžu vykonávať obvyklé činnosti, aké majú pohodlie, čo ich obmedzuje, aké majú bolesti, či pociťujú úzkosť a strach, či netrpia depresívnymi náladami, aké má ochorenie pre nich finančné dôsledky, či im nehrozí invalidizácia.

Negatívnym dôsledkom život ohrozujúceho ochorenia sú často aj chudobnejšie medziľudské kontakty (vzťahy s rodinou, s priateľmi, kolegami), čo vedie k sociálnej izolácii („odstrihnutiu sa“) pacienta. Ochorenie „preverí“ predovšetkým osobné a rodinné vzťahy a väzby. Ak hovoríme o kvalite života pacienta s PH, musíme brať do úvahy všetky tieto faktory. Navyše každý pacient sa na to díva po svojom, cíti to inak, žije iný život, je iný.

Pľúcna artériová hypertenzia významne ovplyvňuje okrem intenzity Vašich telesných ťažkostí aj Vašu psychiku, predovšetkým emotivitu (emočné, citové prežívanie) a správanie. Miera tohto vplyvu závisí od Vašich osobnostných vlastností – povahy, od životnej situácie v akej sa nachádzate, ale aj od Vašich „skúseností“ s inými ochoreniami a zdravotnou starostlivosťou (buď seba, alebo Vašich blízkych).

„Skúsenosť so zdravotnou starostlivosťou“ zahŕňa všetky informácie, pocity, zážitky ktoré ste doteraz nazbierali (či ste už boli v nemocnici hospitalizovaní, aké tam bolo prostredie, akí boli zdravotníci, či Vám pomohli, či Vás chápali, ako sa k Vám správali, aký máte vzťah s Vaším lekárom doma). Sú ľudia, ktorým napríklad vadí pach nemocnice, biele plášte a prostredie zdravotníckych zariadení, alebo majú bezdôvodný strach, keď sú u lekára. Sú však aj takí, ktorí sa v nemocnici cítia bezpečne.

Všetky tieto podmienky ovplyvňujú priebeh a jednotlivé štádiá vyrovnávania sa s ochorením.

Štádiá vyrovnávania sa s ochorením

Je pre Vás užitočné mať základné informácie o jednotlivých štádiách vyrovnávania sa s ochorením. Môže Vám to pomôcť zorientovať sa v sebe, porozumieť niektorým reakciám Vášho organizmu, správaniu sa svojich blízkych, ale predovšetkým prekonať a zvládnuť tieto prejavy tak, aby nemali negatívny vplyv na priebeh ochorenia a Váš ďalší život. To, ako vnímate túto novú situáciu, ale hlavne to, ako sa s ňou vyrovnáte Vy a Vaše blízke okolie, je dôležitým faktorom pre ďalší priebeh diagnostiky a liečby pľúcnej artériovej hypertenzie.

Reakcie pacientov po zistení závažných ochorení, medzi aké patrí aj pľúcna artériová hypertenzia sa dajú zhrnúť do niekoľkých skupín, ktoré nazývame štádiá vyrovnávania sa s ochorením. Každé z týchto štádií si vyžaduje iný prístup a taktiku pacienta alebo jeho okolia na jeho prekonanie. Treba však vedieť, že každý pacient sa s ochorením vyrovnáva po svojom a nie každý prechádza všetkými štádiami, ktoré sú popísané nižšie. Jednotlivé štádiá tiež nie vždy prebiehajú v takom poradí, ako sú uvedené. Líši sa tiež dĺžka zotrvania v jednotlivých štádiách. Dôležité je vedieť o nich, či už z pohľadu pacienta, alebo z pohľadu príbuzných, či priateľov, dokázať identifikovať základné príznaky a správnu taktiku na ich prekonanie. Potom je väčšia šanca pre lepšie porozumenie ochoreniu, poskytnutie primeranej rady a pomoci.



Šok

Dozvedeli ste sa, že máte pľúcnu artériovú hypertenziu. Ste prekvapený, zaskočený. Najprv celkom nerozumiete. Neviete nič o tomto ochorení, viete len, že máte vážny problém. A že sa necítite dobre. To, že sa cítite zmätený, máte strach, cítite úzkosť, či bezradnosť, je úplne normálne. Reagoval by tak skoro každý.

Taktika: nechajte šok „odzniet“.

Čo to znamená? Z pohľadu pacienta je dobre, aby ste nepodľahli „hystérii“. Počkajte na definitívne stanovisko lekárov (stanovanie diagnózy, štádium ochorenia, možnosti liečby), nechajte si vysvetliť podstatu ochorenia Vaším lekárom (nie je vhodné zháňať prvé informácie napríklad z internetu či od známych, aby ste sa vyhli zbytočným „šumom“ a nedorozumeniam).

Príbuzní dokážu pacientovi poskytnúť veľkú podporu (prejavte mu lásku a porozumenie, buďte s ním, vypočujte ho, prejavte záujem oňho a o priebeh ochorenia, ak sa dá rozptýľte ho napríklad návštevou, pozitívnymi vnemami, pohladením, ponúknite mu to, čo má rád). Netvárite sa, že „nič sa nedeje“, nie je to pravda. Je dobré, ak si zistíte Vy (nie pacient) podstatné informácie o ochorení, postup lekárov, prípadne prognózu ochorenia. Ak by ste to emočne nezvládali, obráťte sa na niekoho, kto Vás vypočuje a komu dôverujete (psychológ, duchovný, priateľ, ďalší príbuzní, niekto, kto trpí takýmto alebo podobným ochorením, patientska organizácia). Nemusíte sa ostýchať, je prirodzené, že sa potrebujete o situácii s niekým pozhovárať a sami získať podporu a psychickú rovnováhu, aby ste ju potom mohli preniesť aj na pacienta.

Popretie a izolácia

Bežnou reakciou na nepríjemnú správu je aj jej vedomé alebo podvedomé popieranie - neveríte tomu, že takéto zriedkavé ochorenie postihlo práve Vás, neprípúšťate si to, výsledky vyšetrení považujete za omyl a veríte, že precitnete zo zlého sna a všetko bude tak, ako predtým. V primeranej forme popretie pomáha v prvých fázach novej situácie šetriť energiu pacienta a svojim spôsobom ho chráni - funguje ako nárazník, tlmič negatívnych vplyvov. Ak však takéto popretie trvá dlho, môže mať nepriaznivé následky na ďalšiu liečbu a stav pacienta – napríklad ak nedodržiava liečebný režim a odporúčania lekárov, neberie lieky, pokračuje v hľadaní iných odpovedí na svoj problém. Niekedy sa v tejto fáze pacient stiahne do ústrania, izoluje sa od okolia a odmieta pomoc – má pocit, že všetci sú proti nemu a on sa stavia proti všetkým.

Taktika okolia: postupne dávajte informácie a vťahujte pacienta do normálneho života.

Táto rada je vhodná ako pre pacienta, tak pre príbuzných. Dávkovanie znamená aj primeranú mieru zisťovania informácií, čo je však veľmi individuálne. Buďte preto opatrní, menej je niekedy viac. Často zabúdame, že nie každý rozumie odborným medicínskym výrazom, nie každý sa popýta lekárov na význam cudzích slov, a nie každý chce vedieť „všetko“. Nezabúdajte, že nič nie je nemenné, zdravotný stav sa vyvíja a mení. Každý pacient je iná povaha. Niektorí nechcú nič vedieť o svojej chorobe ani o perspektívach, dôverujú svojmu lekárovi a priveľa informácií ich len vystraší a „zúskostní“. Naopak je skupina pacientov, ktorí chcú všetky informácie, ak by ich nedostali, tak sú nervózni, podráždení, nedôverčiví. Individuálny prístup k pacientovi (z hľadiska príbuzného) môže pomôcť k rozvinutiu dobrej spolupráce so zdravotníkmi, k zvýšeniu dôvery, čo je nesmierne dôležité pre úspešnosť liečby. Zamyslite sa nad tým, aký ste Vy (ak ste pacient), alebo aký je Váš príbuzný, a skúste rešpektovať jeho osobnosť a osobitosť. Snažte sa nenásilne vtiahnuť Vášho príbuzného – pacienta - do obvyklých činností, ktoré zvláda a ktoré robil rád. Skúste žiť normálny život v rámci možností a zdravotných obmedzení, ktoré choroba prináša.

Zlosť a negativizmus

Po zistení, že ste ohrozený alebo trpíte pľúcnou artériovou hypertenziou, môžete pociťovať pocity krivdy, nespravodlivosti - „prečo práve ja?“, hnev až útočnosť na okolie. Niekedy je tento hnev otočený aj smerom na zdravotníctvo, zdravotníkov alebo príbuzných, teda na tých, ktorí sú k Vám v tejto situácii najbližšie. V tejto fáze sa často stáva, že pacient odmieta pomoc, ignoruje svoje ochorenie, nechce o ňom ani počuť, nechce o svojej situácii vôbec hovoriť.

Taktika okolia: poskytnite pacientovi nepriamu pomoc, skúste ho pochopiť.

Keď pacient odmieta komunikovať - vyhýba sa príbuzným, nepríde na kontrolu k lekárovi, nereaguje na telefonáty - môžete pomôcť iným spôsobom. Napríklad informujte jeho lekára o vzniknutej situácii, v akom je pacient zdravotnom a psychickom stave, zistíte si, čo môžete urobiť Vy a čo môže len sám pacient. Zapojte širšie okolie (napríklad priateľov, ktorí sú pre pacienta dôležití, blízkych príbuzných...), prípadne mu skúste pomôcť praktickou službou, ako nákup, vybavenie administratívnych záležitostí, návšteva úradov, ťažšie domáce práce. Spreádzajte ho pri návšteve lekára či pri vybratí liekov, ak je to možné. Trpezlivo vyčkajte, kým hnev poľaví a pacient začne prijímať fakt ochorenia a začne hľadať cesty či riešenia, ako sa s ním vyrovnáť.

Zjednávanie

Je to obdobie, kedy zlosť obvykle poľaví a pacient začína hľadať východisko. Nikto nedokáže byť nazlostenejší dlho, keďže je to veľmi vyčerpávajúce. Preto je dôležité, aby ste boli ako príbuzní nablízku, prejavili trpezlivosť a boli k pacientovi tolerantní. V tomto období si pacient začína klásť otázky: „Čo mi vlastne je a ako sa to dá liečiť?“ Možno vyhľadá aj netradičné a alternatívne spôsoby liečby. Veriaci sa obracajú k bohu, chcú si vymodliť zdravie či úľavu. Nastáva tá správna chvíľa, aby ste sa pohli z miesta - pacient a s ním aj Vy – jeho príbuzní.

Taktika okolia: nekritizujte, rešpektujte rozhodnutie pacienta.

Táto rada sa týka predovšetkým blízkej rodiny či priateľov. Nekritizujte postoj, rozhodnutie a správanie pacienta, ale skúste ho chápať a podporovať. Uvedomte si, že sa nemôžete celkom vžiť do jeho kože a vnímať situáciu tak, ako ju vníma sám pacient. Je dôležité vedieť, že akýkoľvek spôsob vyrovnávania sa s ochorením, ktorý pacient zvolí v tomto období, je dobrý. Buďte mu oporou aj keď máte na to iný názor alebo Vy by ste situáciu riešili inak. Je však dobré dohľadať na pacienta, aby aj v tejto situácii v čo najväčšej miere dodržiaval odporúčaný liečebný režim a neustrácal kontakt so svojim lekárom.

Depresívna, smutná nálada

Depresia či smútok sú bežnou reakciou na strach z ohrozenia, novej straty, zmeny či nejasnej perspektívy. V situácii ohrozenia zdravia a života je najprirodzenejšie, že sa pacient stiahne do úzadia a nechá sa ovládať svojimi myšlienkami, či podľahne sebaľútosti. Poskytujte mu to priestor na oddych, načerpanie energie, zotavenie sa. Ak však takáto nálada trvá dlho, alebo pacienta úplne „zneschopňuje“, je dobré, aby príbuzní poznali príznaky depresie a mali informácie, ako v takýchto prípadoch postupovať. Vzhľadom na závažnosť problematiky sme depresii venovali samostatnú kapitolu v tejto knižke.



Taktika okolia: podporte pacienta - svojho príbuzného. Aj laická pomoc je lepšia ako žiadna. Ak je to potrebné, pomôžte pacientovi vyhľadať odbornú pomoc – či už psychoterapiu, alebo lekársku pomoc.

Odporučte príbuznému, ktorý trpí pľúcnou artériovou hypertenziou a súčasne je depresívny, konzultáciu psychológa alebo psychiatra. Treba sa pripraviť na to, že komunikácia s pacientom na túto tému môže byť niekedy pomerne náročná. Pacienti sa často búria, sú urazení, zatrpknutí z faktu, že ich posielate k odborníkovi „na hlavu“, keď oni sú vážne chorí. Nechápú, ako môžu títo odborníci pomôcť s ich ochorením. Takáto reakcia vyplýva z ešte stále neprekonaných a nesprávnych postojov ľudí - pacientov, ale aj ich príbuzných - voči týmto odborníkom, ale niekedy pramenia aj z pocitu, že ide o ich osobné zlyhanie, že nezvládam situáciu, že som slabý, že som sa „zložil“ a pod., s ktorým sa musia vysporiadať sami. Nie je to však pravda. Ide o hraničnú situáciu, v ktorej si málokto dokáže poradiť sám bez toho, aby mala negatívny vplyv na jeho ďalší život. V prípade pacientov s pľúcnou artériovou hypertenziou sa depresie vyskytujú pomerne často - pomoc odborníkov vyhľadá 30 – 40 % týchto pacientov. Ak si myslíte, že takáto konzultácia a pomoc sú namieste a neviete ako o tejto téme hovoriť s pacientom, požiadajte o podporu a pomoc jeho praktického alebo ošetrojúceho lekára. Od neho takéto odporúčanie prijme pacient ľahšie, hlavne ak mu lekár citlivo vysvetlí, ako depresia môže súvisieť s jeho súčasným ochorením.

Prijatie

Je obdobie, kedy pacient aj príbuzní postupne prijímu fakt ochorenia, zmeny zdravotného stavu a obmedzenia, ktoré ochorenie prináša. Sú pripravení prijať zmeny životného štýlu a začať žiť a správať sa podľa nových pravidiel. Niekedy to práve okolie pacienta považuje za rezignáciu, ale nie je to tak. Aby pacient prijal svoje ochorenie, potrebuje na to energiu, odvahu a vnútornú silu.

Taktika okolia: podporte pacienta alebo príbuzného tým, že ho oceníte.

Prijatie ochorenia pacientom je prvým predpokladom na to, aby prinieslo úľavu pre pacienta a jeho okolie a aby pacient mohol viesť ďalej čo najkvalitnejší a plnohodnotný život v rámci možnosti svojho zdravotného stavu. Ak mu v tom chcete pomôcť, podporte ho prejavom úcty a oceňte ho za jeho silu a odvahu.



Reorganizácia

Je to fáza vyrovnávania sa s ochorením, ktorá zahŕňa reorganizáciu – niekedy zásadnú zmenu života, priorít, hodnôt, postojov, názorov. Keď pacient dospeje do tohto štádia, čakajú ho následne malé aj veľké zmeny, nové životné situácie. Ochorenie sa môže stať „výzvou“, bojom, zdrojom nových poznatkov či životnej filozofie.

Taktika okolia: poskytnite praktickú pomoc, ktorej nikdy nie je dosť. Hľadajte rezervy.

Ponúknite pacientovi konkrétnu pomoc. Nehnevajte sa naňho, ak odmietne a buďte pripravení opäť akokoľvek pomôcť.

Najčastejšie psychické problémy pri PH

Úzkosť je aktuálny nepríjemný emočný stav, sprevádzaný pocitom nejasného nebezpečenstva, ktoré pacient nie je schopný presne opísať. Podieľa sa na prežívaní ochorenia (čo to môže byť?), predovšetkým v období vzniku ochorenia, ale aj počas následnej liečby (pomôže mi táto liečba?, sú to odborníci?, je to liečiteľné?, čo ma čaká?...). Úzkostnosť je osobnostná, povahová črta, ktorá súvisí so zvýšenou pohotovosťou pacienta reagovať úzkostlivo. Niekedy býva táto vlastnosť ovplyvnená aj výchovou alebo životnou skúsenosťou človeka. Z pohľadu zdravotníkov zvýšená úzkosť a úzkostlivosť niekedy komplikuje komunikáciu a spoluprácu s pacientom z dôvodu neprimeraných obáv, strachu, fóbií, precitlivenosti či nedôvery pacientov. Ani rehabilitácia úzkostných pacientov nie je taká efektívna a zhoršuje sa aj celková kvalita života pacientov.

Ak úzkosť obmedzuje pacienta, alebo veľmi sťažuje spoluprácu so zdravotníkmi (ak sa napríklad vyhýba nepríjemným vyšetreniam, nevie sa pri vyšetreniach uvoľniť a upokojiť alebo nedodržiava termíny kontrol), je na mieste uvažovať o tlmení anxiolytikami - liekmi na zníženie úzkosti, alebo psychoterapii - psychologickú liečbu úzkostných stavov.

V prípade pľúcnej artériovej hypertenzie úzkosť obvykle súvisí s predvídaním možných komplikácií, s vedľajšími účinkami liekov, s nepredvídateľnosťou priebehu ochorenia, s očakávaním výsledkov vyšetrení, nejasnou perspektívou. Najčastejšie však úzkosť pociťujú pacienti v súvislosti s „nedodýchaním“, pocitom dusenia a nedostatku vzduchu.

Taktika: pomaly, sústredene dýčajte a zároveň si povedzte: „Dýcha mi to.“ Sústreďte sa na pravidelnosť a rytmickosť Vášho dychu. V prípade úzkostného záchvatu ako reakcie na zvýšený stres sa plnšie nadýchnite a pomaly vydýchnite – ako keby ste chceli sfúknuť sviečku. Sústreďte sa hlavne na výdych.

Príbuzní: nepresviedčajte pacienta, že sa nemá čoho báť, rozptýľte ho napríklad rozhovorom, odveďte pozornosť od zdroja strachu a úzkosti, pohľadte ho, dotýkajte sa ho. Hovorte pomalšie a pokojnejšie.

Hnev je aktuálny emočný stav, hnevливость je črta osobnosti. Hnevliví pacienti častejšie obracajú svoj hnev dovnútra, potláčajú ho, snažia sa ovládať, čo ale v konečnom dôsledku vedie k zvýšenému napätiu, predráždenosti, popudlivosti či konfliktnému správaniu. Udržiava ich to v neustálom napätí, čo nie je dobré pre ich zdravotný stav a nepomáha to ani celkovému psychickému rozpoloženiu. Kvôli svojmu hnevlivému nastaveniu sú neustále v napätí, čím vlastne zvyšujú svoju stresovú záťaž.

Taktika: spomaľte zrýchlený dych a zároveň si povedzte: „Dýchaj pomaly, pokoj.“ Znížte napätie v končatinách, pästiach, sánke, šiji (napnite svaly v týchto častiach tela a potom pomaly uvoľnite). Primerane situácii „odventilujte“ svoj hnev. Neduste ho v sebe. Pomenujte čo Vás hnevá, povedzte nahlas, čo cítite.

Príbuzní: nebojte sa hovoriť s pacientom o vážnych veciach, nevyhýbajte sa riešeniu konfliktných situácií. Pomôžte mu tým ventilovať hnev, negatívne pocity a emócie.

Bezmocnosť

Ak človek prežíva bolesť, stratu funkčnosti, stratu zdravia, perspektív či akúkoľvek inú stratu, a ak tento stav trvá dlho, spolu s depresívnym naladením sa môže rozvinúť syndróm bezmocnosti a beznádeje. Funguje to však aj opačne: depresia podporuje beznádej a beznádej ústi do depresie, ktorá spolu so závažným ochorením zase smeruje k bezmocnosti. Je to začarovaný kruh, ktorý môžete pretnúť tým, že získate aspoň čiastočnú kontrolu nad situáciou. Získaním informácií o ochorení a jeho liečbe (prostredníctvom internetu, z diskusií na internete, z príručky pre pacientov, cez Združenie pacientov s pľúcnou artériovou hypertenziou a vzdelávacie aktivity, ktoré organizuje) máte šancu naučiť sa nové spôsoby reakcií, zmeniť správanie, prístup k životu, učiť sa od ostatných. Navyše získate podporu skupiny ľudí, ktorí sa potýkajú s rovnakými problémami ako Vy, menej sa izolujete a uzatvárate.

Taktika: rozprávajte sa, kladte otázky, telefonujte, mailujte, chatujte, vymieňajte si skúsenosti, názory, stretávajte sa. Zapojte do týchto aktivít blízku rodinu, priateľov. Je to cesta, ako porozumieť, pochopiť, naučiť sa nielen pre Vás pacientov, ale aj Vašich blízkych. Čím viac informácií máte, tým viac možností sa pred Vami vynorí.

Depresia

Depresiu treba rozlíšiť od smútku. Smútok, smutná nálada sa v živote každého človeka občas vyskytuje. Je často reakciou na nejakú stratu, sklamanie, neúspech. Dôležité je, aký význam tejto strate pripisuje samotný človek. Okolie však smútok obvykle chápe, je zrozumiteľný. Naopak, depresia je pre okolie často nepochopiteľná, nezrozumiteľná.

Depresia je závažné psychické ochorenie, ktoré sa vyskytuje u 5 – 10 % obyvateľstva, pričom ženy sú ohrozené 2x častejšie ako muži. Často však depresia býva prehlíadaná, nerozpoznaná, a preto aj neliečená.

Prečo na ňu upozorňujeme? Výskyt depresívnych príznakov strednej intenzity sa u pacientov s pľúcnou artériovou hypertenziou vyskytuje pomerne často (30 % – 40 % pacientov, čo platí aj v skupine slovenských pacientov). Uvažuje sa o viacerých mechanizmoch vzniku depresie – od biologických mechanizmov cez správanie sa či zraniteľnosť jedinca. Dôležité však je, že prítomnosť depresie je spájaná s nižšou kvalitou života, s kratším prežívaním, so zhoršeným efektom rehabilitácie. Depresia pacienta komplikuje spoluprácu so zdravotníkmi, častejšie je aj výskyt nedodržiavania odporúčaní lekárov, ktoré sa týkajú liečebného režimu, stravy, pitného režimu, konzumácie alkoholu, fajčenia, fyzickej aktivity, návštevy lekárskech prehliadok a pod. Depresia vedie aj k izolácii pacienta od okolia.

Ako často boli u Vás prítomné posledné 2 týždne niektoré z nasledujúcich problémov?	Vôbec nie	Častejšie ako obvykle	Skoro polovinu dní	Každý deň
1. malý záujem alebo potešenie z činnosti	0	1	2	3
2. zlá nálada, smútok alebo beznádej	0	1	2	3
3. problém so zaspávaním alebo udrzaním spánku, alebo spí priveľa	0	1	2	3
4. cíti sa unavený alebo bez energie	0	1	2	3
5. slabý apetít alebo zvýšená chuť do jedla	0	1	2	3
6. cíti sa zle alebo má pocit zlyhania	0	1	2	3
7. problém so sústredením pri čítaní novin alebo pozeraní TV	0	1	2	3
8. pohyb a reč je taká pomalá, že to okolie eviduje. Alebo opak - je nepokojný, netrpelivý, rozrušený viac ako obvykle	0	1	2	3

Spočítaj:

Celkový súčet:

K príznakom depresie patria: depresívna nálada, strata záujmov, neschopnosť prežívať radosť, strata energie a únavnosť, pocity viny a znížené sebahodnotenie, sebevražedné myšlienky, zmeny chuti do jedla (následne významný úbytok alebo prírastok hmotnosti), zmeny v rýchlosti pohybu a reči (útlm alebo zrýchlenosť), zmeny v myslení (poruchy sústredenia, sťaženie rozhodovanie), poruchy spánku (nespavosť alebo zvýšená potreba spánku).



Ak je človek depresívny, neznamená to, že musia byť prítomné všetky príznaky. Dôležitá je intenzita príznakov a ich trvanie (nepretržite 2 týždne a dlhšie). Čím dlhšie trvajú a čím silnejšie tieto príznaky sú, tým vážnejší je stupeň depresie.

Sebahodnotiaci dotazník PDZ 8, ktorý nájdete na 11. strane tejto knižky, je určený na orientačné zisťovanie prítomnosti a miery depresívnych príznakov u pacientov s pľúcnou artériovou hypertenziou.

Prečítajte si pozorne inštrukciu v ľavom hornom rohu dotazníka. Spočítajte si celkové skóre a ohodnoťte sami seba. Hodnota nad 10 upozorňuje na prítomnosť depresívnych príznakov stredne silnej intenzity.

Taktika: pri prítomnosti depresívnych príznakov strednej až vyššej intenzity je potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Odborník Vám ponúkne vhodný liečebný postup, ktorý môže spočívať v medikamentóznej liečbe (liečba liekmi – antidepressívami) alebo psychoterapii, prípadne v kombinácii oboch prístupov. Obrátiť sa v prípade problémov s depresiou môžete na praktického lekára, svojho ošetrojúceho lekára, prípadne na internistu, kardiológa, psychiatra či neurológa. Všetci títo odborníci Vám môžu predpísať vhodné lieky na potlačenie depresie. V prípade psychoterapie sa môžete obrátiť na psychológa a psychiatra. Ideálne je navštíviť lekára, ktorému dôverujete a ktorý pozná Váš zdravotný stav.

Príbuzní: nehovorte pacientovi: „Nebuď smutný, vzchop sa, bojuj!“ a podobne. Nemá na to energiu. Je to ako by ste človeku, ktorého bolí zub, hovorili: „Nech ťa nebolí zub!“

Myslite aj na to, že ochorenie, ako je pľúcná artériová hypertenzia, kladie vysoké nároky nielen na psychiku pacienta, ale týka sa aj Vás. Aj Vy môžete byť vyčerpaný, unavený, emočne rozladený, depresívny, VYHORENÝ. Aj vy môžete potrebovať pomoc. Nehanbite sa preto ani Vy obrátiť sa so žiadosťou o pomoc a podporu na odborníkov alebo Združenie pacientov s pľúcnou artériovou hypertenziou, ktorého členovia majú so zvládaním podobných stavov skúsenosti a vedia Vám poskytnúť podporu vo Vašom trápení.

LEN PSYCHICKY VYROVNaNÍ A SILNÍ PRÍBUZNÍ SÚ V PODPORE PACIENTA ÚČINNÍ

Stres a jeho zvládanie

Je známe, že určitá intenzita stresu nie je škodlivá. Stres možno definovať ako reakciu organizmu na nadmernú záťaž. Ak sa človek musí dlhodobo vyrovnávať a bojovať s ochorením, životnými zmenami a následkami ochorenia, treba uvažovať o tom, ako dopad týchto závažných zmien zmierniť.

Ideálnym tlmičom nadmerného stresu je sociálna podpora zo strany Vašej rodiny, priateľov, spolupacientov či patientskych organizácií - skupiny ľudí s rovnakým osudom ako Vy. Veľmi dôležitá je aj Vaša povaha, osobné vnímanie okolitého sveta a postoje k nemu - či vidíte len negatíva alebo ste schopní vidieť aj inak, prípadne či ste schopní vnímať negatívne veci len ako prehru, alebo aj ako výzvu, ale aj pocit kontroly nad situáciou - či viete rozlíšiť, čo môžete ovplyvniť a čo nie.

Taktika: naučte sa rozpoznať, ktoré situácie vo Vás vyvolávajú nadmernú stresovú odpoveď – ako sa to u Vás prejavuje, či sa viete niektorým stresovým situáciám vyhnúť, či viete rozlíšiť, čo môžete ovplyvniť a čo nie. Učte sa novým spôsobom a taktikám zvládania nadmerného stresu, ako nezvyšovať stresovú záťaž, ventilujte nadmerné a silné emócie primerane situácii. Konzultujte svoje pocity s odborníkom - lekárom alebo psychológom. Príbuzní: nevytvárajte svojim pacientom ďalší stres tým, že ich naháňate alebo meškáte (časový stres), tým, že zatajujete niektoré informácie (neistota), že pacienta ľutujete (depresívna nálada), že preháňate „ochranu“ a súcitiť (znižovanie sebavedomia), že nerešpektujete jeho osobnosť (netolerancia), že Vaša láska a starostlivosť niekedy „dusí“ a nedovoľuje pacientovi sa realizovať. Podporte pacientov v ich úsilí „nezostať sám a byť sám sebou“.

Rodinná a sociálna podpora

Sociálna a rodinná podpora je sila, ktorú človeku v závažnej situácii, akým chronické ochorenie je, poskytuje spoločenstvo blízkych ľudí. Môže to byť rodina, priatelia, spolupacienti, ale aj lekári a zdravotníci, s ktorými pacient prichádza do styku. Táto podpora pôsobí ako nárazník oproti negatívnemu vplyvu stresu.

Dôležitými pre pacienta, ale aj pre príbuzného je spolupatričnosť, porozumenie, citová opora, útecha, povzbudenie, poskytovanie primeraného množstva informácií, konkrétna pomoc, možnosť ventilácie pocitov hnevu či strachu, zabránenie izolácii, zníženie úzkosti, depresie a osamelosti, výmena skúseností s inými, ktorí podobnú situáciu prežili alebo prežívajú, nádej, obnova záujmových aktivít či pomoc a podpora pri zmene životného štýlu.

Taktika: komunikujte so spolupacientmi, lekármi, angažujte sa v združeníach pacientov, v podporných skupinách. Pestujte, rozvíjajte vhodné záujmové aktivity primerané Vášmu zdravotnému stavu.



Desatoro pacienta s pľúcnou artériovou hypertenziou

- 1 požiadajte zdravotníkov, aby vysvetlili Vaším blízkym, čo môžete robiť a čo nie
- 2 požiadajte rodinu, priateľov, aby si prečítali edukačný materiál o pľúcnej artériovej hypertenzii, aby sa zúčastnili stretnutia pacientov
- 3 rozprávajte sa s nimi o svojich pocitoch (hneve, strachu, depresii), popíšte im, ako sa cítite, vyjadrite svoje emócie
- 4 pripravte si plán príjemných aktivít, ktoré môžete robiť a robte ich čo najčastejšie
- 5 ujasnite si, čo môžete robiť vy, čo partner, ako zapojiť deti, priateľov, rodinu. Uvažujte o opatrovateľovi.
- 6 trénujte partnera a deti, čo robiť, keď sa Vám zhorší stav, vedte ich k sebestačnosti
- 7 pripravte si sieť ľudí (kontakty), ktorí Vám môžu pomôcť v urgentnej situácii, požiadajte ich o pomoc
- 8 získavajte nové informácie o PH, učte sa, pýtajte sa, buďte otvorený, komunikujte
- 9 prijmite fakt, že niečo nemôžete a nesmiete
- 10 sústreďte sa na to, čo môžete a tešte sa z toho





Kontakt

Združenie pacientov s pľúcnou hypertenziou, o.z.
Lučenská 31
Veľký Krtíš
990 01

Tel.: +421 917702579
e-mail : hypertenzia.pluc@gmail.com
<http://phaslovakia.org/>

Podporili nás:

aop orphan[®]
advanced medicines for individuals