

کنار آمدن با COPD

زندگی کردن با یک بیماری مزمن



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.



فهرست مطالب

1	کنار آمدن با COPD.....
2	COPD و استرس.....
3	چگونه استرس را کاهش دهیم.....
4	سیار احساساتی شدن با COPD طبیعی است.....
7	تنفس لب فشرده.....
8	پذیرش COPD شما.....
10	استفاده از ارتباطات جهت کنار آمدن.....
11	کنار آمدن برای حرکت به جلو در مسیرتان.....
12	منابع و یادداشت ها.....



این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.



کنار آمدن با COPD

بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) اصطلاحی است که برای توصیف بیماری‌های ریوی مزمن از جمله آمفیزم و برونشیت مزمن استفاده می‌شود. مشخصه این بیماری تنگی نفس است.

زندگی کردن با COPD بعضی مواقع می‌تواند چالش برانگیز باشد، به ویژه هنگامی که برای اولین بار تشخیص داده می‌شود. به خاطر داشته باشید که علیرغم فراز و نشیب‌هایی که با COPD شما ممکن است همراه باشد، همچنان می‌توانید سبک زندگی شاد، سالم و فعالی داشته باشید. در این راهنما، در خصوص چگونگی مقابله با COPD تان بیشتر صحبت خواهیم کرد.

این راهنما جایگزین مشاوره حرفه‌ای نمی‌باشد. در صورت نیاز، ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند شما را به یک متخصص بهداشت روان ارجاع دهد.

COPD و استرس

زندگی با یک بیماری مزمن (غیر قابل علاج، اما قابل درمان) مانند COPD می‌تواند باعث شود که افراد احساس عصبی بودن، استرس داشتن و غرق شدن کنند. داشتن این احساسات طبیعی است! اشخاص مبتلا به COPD و سایر بیماری‌های مزمن اغلب روزهای خوب و روزهای بدی را با حال و هوا و علائم خود خواهند داشت. بیا بید در خصوص برخی از راه‌های کنترل این احساسات به روش‌های سالم صحبت کنیم.

استرس بر بدن و سلامت شما تاثیر گذار است

تحمل استرس بیش از حد ممکن است برای بدن شما مشکل باشد. زمانی که استرس را احساس می‌کنید، بدنتان هورمون‌هایی ترشح می‌کند تا به کنترل آن کمک کنند. هورمون‌های استرس باعث می‌شوند قلب و ریه‌ها سخت‌تر کار کنند. این واکنش زمانی مفید است که به چالشی پاسخ می‌دهید، اما اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، می‌تواند سلامت شما را تحت تأثیر قرار دهد. چنانچه استرس شما کنترل نشود، می‌تواند باعث مشکلات پزشکی دیگری شود.



چگونه استرس را کاهش دهیم

کاهش استرس برای سلامتی شما و به ویژه برای مدیریت COPD بسیار مهم است. افراد استرس را به طرق مختلف کنترل می کنند. استرس را می توان به تنهایی کنترل کرد:



متخصصانی هستند که در کاهش و مدیریت استرس ناشی از یک بیماری مزمن مانند COPD تخصص دارند. ارائه دهنده معرفی کند بهداشتی تان ممکن است شما را به یک مشاور یا متخصص دیگری معرفی کند. شما می توانید در مشاوره و درمان انفرادی شرکت کنید یا به گروه درمانی که در آن می توانید با افرادی درست مثل خود ارتباط برقرار کنید بپیوندید.

بسیار احساساتی شدن با COPD طبیعی است

ممکن است احساساتی از این قبیل داشته باشید:

از دست دادن:

COPD ممکن است احساس از دست دادن را ایجاد کند. این حس ممکن است از دست دادن توانایی شما جهت نفس کشیدن آسان، فعالیت فیزیکی مانند گذشته یا انجام کارها بدون نیاز به برنامه ریزی قبلی باشد.

انکار:

دانستن اینکه شما COPD دارید می تواند غافلگیر کننده باشد. شاید در ابتدا خبر را باور نکنید.

انزوا:

برخی از افراد مبتلا به COPD به دلیل احساس اضطراب و نگرانی در خصوص قضاوت دیگران در مورد آنها و بیماری آنها از حضور در اجتماعات اجتناب می کنند. دیگران ممکن است نخواهند تنها باشند، اما ممکن است احساس کنند که ارتباطشان با دوستان و خانواده خود قطع شده است.

خشم:

ممکن است از این که با این بیماری مزمن دست و پنجه نرم می کنید، خشمگین و ناامید شوید.

احساس گناه و پشیمانی:

چنانچه سیگاری بودید، ممکن است از ابتلا به COPD احساس گناه داشته باشید. ممکن است پشیمان شوید که در گذشته بهتر از خودتان مراقبت نکرده اید.

برای خانواده و دوستان:

تشخیص COPD می

تواند طاقت فرسا باشد.

یک شنونده حمایت

کننده باشید. اجازه

دهید عزیزتان بدون

هیچ قضاوتی احساسات

خود را با شما در میان

بگذارد.

به احساسات کسی که

دوستش دارید گوش

کنید.

به یاد داشته باشید،

می توان به گذشته

بازگشت. از تلاش آنها

برای ایجاد تغییرات

مثبت حمایت کنید.

به یاد داشته باشید

که خشم آنها متوجه

شما نیست. بلکه به

موقعیت معطوف می

شود. درک کنید که این

خشم بخشی از یک

فرآیند بوده و نشانه

تغییر است.

برای خانواده و دوستان:

با فرد مورد علاقه
خود در خصوص اینکه
چگونه COPD ممکن
است زندگی آنها را تحت
تأثیر قرار دهد صحبت
کنید. به آنها اجازه دهید
بدانند که شما مایل به گوش
دادن و کمک هستید.

غم و افسردگی:

هر کسی گهگاه احساس غمگینی می کنند. جهت کمک
به بهبود حال و هوای خود، این موارد را امتحان کنید:

- داشتن یک رژیم غذایی متعادل
- ورزش یا امتحان کردن یکی از فعالیت های مورد علاقه
- دیدار با دوستان و خانواده
- به اشتراک گذاشتن احساسات خود با یک فرد قابل اعتماد
- مراجعه به متخصص سلامت روان

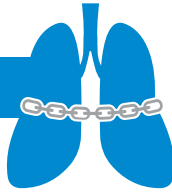
چنانچه غم و اندوه شما طاقت فرسا شد یا شروع به تأثیرگذاری بر زندگی و فعالیت های روزانه شما کرد،
با متخصص مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید یا به یک مشاور سلامت روان جهت حمایت و درمان
مراجعه کنید. گاهی اوقات غم و اندوه نشانه افسردگی است که نیاز به درمان آن توسط یک متخصص
دارد. از پزشک مراقبت های اولیه خود بخواهید که برای گفتگو درمانی و دیگر گزینه های درمانی
سلامت روان، شما راهنمایی کند.

یک حمله پانیک اینگونه است:

ضربان
قلب خیلی سریع



دشواری در تنفس و
درد قفسه سینه



سرگیجه و
حالت تهوع



گرگرفتگی یا لرزهای
ناگهانی



سوزن سوزن شدن
در انگشتان دست
و پا



وقتی متوجه می‌شوید مبتلا به COPD هستید، چیزهای زیادی باید یاد بگیرید. ممکن است در مورد اینکه چه کاری می‌توانید یا باید انجام دهید، مطمئن نباشید. نگران نباشید؛ شما می‌توانید قبل از تصمیم‌گیری یا تغییر بزرگ به همه جوانب فکر کنید. ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند شما را راهنمایی کند.

اضطراب و وحشت:

اضطراب و وحشت در COPD شایع است. مضطرب بودن یعنی احساس نگرانی در خصوص چیزی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. زمانی که اضطراب شدید شود، می‌تواند به وحشت تبدیل شود.

اگر حملات پانیک دارید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. درمان‌های بهداشت روانی از جمله مشاوره وجود دارد که نشان داده شده است که به جلوگیری و کنترل حملات پانیک کمک می‌کند. آنها همچنین ممکن است برخی از تمرینات آرام‌بخش را برای کمک به شما پیشنهاد کنند. می‌توانید تمرین‌هایی مانند نفس کشیدن با لب‌های فشرده را امتحان کنید.

تنفس لب فشرده

بنشینید و به جلو خم شوید در حالی که بازوهایتان را روی میز قرار می دهید.

حدود دو ثانیه از بینی نفس بکشید (انگار که چیزی را بو می کنید).

لب هایتان را طوری جمع کنید که انگار در حال فوت کردن شمع روی کیک تولد هستید

4 تا 6 ثانیه بسیار آهسته نفس بکشید.

تمام عضلات خود را شل کنید، چشمان خود را ببندید و آرام باشید.

در صورت لزوم مراحل را تکرار کنید.

برای خانواده و دوستان:

تلاش برای "اصلاح چیزها"

خودداری کنید و به

عزیزتان اطمینان دهید که

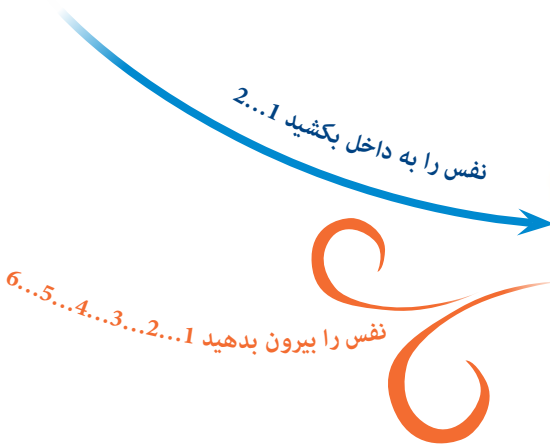
برای حمایت از او در

کنارش خواهید بود. به آنها

بگویید که با هم از پس

این دوران سخت بر

خواهید آمد.



پذیرش COPD شما

پذیرفتن تشخیص COPD به این معنی نیست که شما تسلیم شده اید. این نشان می دهد که شما آماده اید تا به زندگی خود ادامه دهید! این کار اولین قدم جهت لذت بردن از زندگی سالم و رضایت بخش با COPD است.

در حالی که همیشه نمی توانید علائم COPD خود را کنترل کنید، می توانید راه هایی برای زندگی با آنها بیابید. روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید تمرکز کنید و چیزهایی را که نمی توانید کنار بگذارید. با گذشت زمان، امکان دارد دوباره احساس عصبانیت، افسردگی و سایر احساسات را داشته باشید. این کار یک سرفت نیست بلکه بخشی طبیعی از سفر با هر بیماری مزمنی است.

مهارت های کنار آمدن

همه ما مهارت های کنار آمدن داریم که در طول زندگی مان از آن ها جهت کمک به رفع احساسات خود استفاده کرده ایم. برنامه ای که برای کنار آمدن با آن استفاده می کنیم معمولاً بستگی به شرایط دارد. ابزار کنار آمدنی را انتخاب کنید که برای شما بهتر کار می کند. می توانید امتحان کنید:

- **به دنبال حمایت:** این کار می تواند شامل صحبت با دوستان و خانواده، پیوستن به گروه های حمایتی، دریافت کمک مالی، یافتن منابع جهت تهیه تجهیزات پزشکی و داروهای خانگی یا مراجعه به یک متخصص بهداشت روان باشد.
- **تعیین هدف:** این کار می تواند شامل فکر کردن به چیزهایی باشد که برای شما مهم است، مانند فعالیت های مورد علاقه شما. سپس، می توانید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود برنامه ای جهت ادامه لذت بردن از آن فعالیت ها بسازید. سعی کنید اهداف کوچک و کوتاه مدتی را تعیین کنید. شما می توانید با انتخاب یک هدف معقول و قابل دسترس، احساس موفقیتی را داشته باشید که ممکن است از دست رفته باشد.

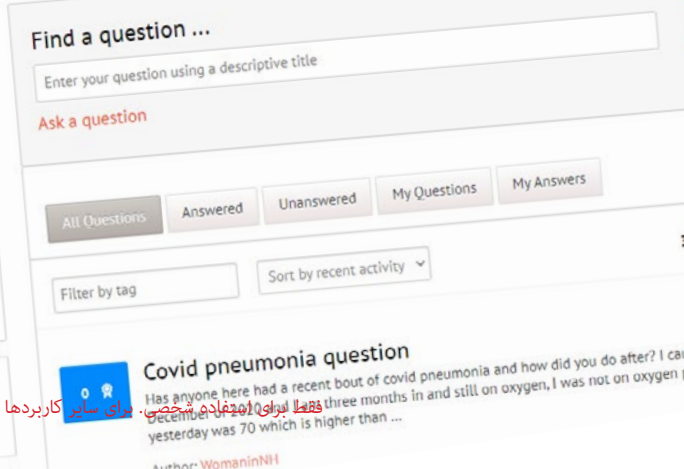
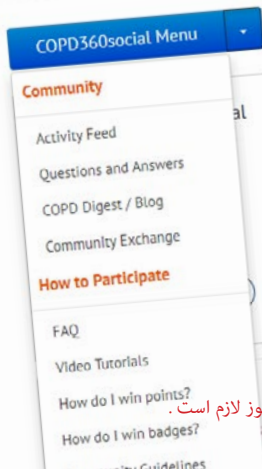
برنامه ها و تکنیک ها

همچنین ثابت شده است که توانبخشی ریوی به افراد مبتلا به COPD کمک می کند. این برنامه شامل ورزش، آموزش، و حمایت عاطفی می باشد. متخصصان مراقبت های بهداشتی در توانبخشی ریوی در واقع متخصص کار با افراد دچار تنگی نفس هستند. جهت شروع یک برنامه، شما نیازمند ارجاع از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود هستید.

گفتگو درمانی با یک متخصص بهداشت روان نیز برای مقابله با بیماری های مزمنی مانند COPD می تواند بسیار مفید باشد. انواع مختلفی از گفتگو مانی ها مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان شناختی رفتاری و ذهن آگاهی وجود دارد. متخصصان بهداشت روان همچنین در کاهش استرس، تکنیک های آرامش بخش و بهبود کیفیت خواب می توانند به شما کمک کنند.

با کمک یک متخصص، احساسات، عواطف و سایر چالش های خود را می توانید از طریق استراتژی های مفید کنار آمدن کنترل کنید. متخصص بهداشت روان تان با شما همکاری خواهد کرد تا بهترین درمان را برای شما بیابد.

بسیاری از مردم برقراری ارتباط با افراد مبتلا به COPD را مفید می دانند. می توانید در انجمن بیش از 55000 نفری آنلاین بنیاد COPD، تحت نام COPD360social، در www.copd360social.org حمایت آنلاین بیابید.



استفاده از ارتباطات جهت کنار آمدن

شاید متوجه شوید که افراد دیگر در زندگی شما ممکن است مشکلاتی را در رابطه با COPD درک نکنند. ارتباط خوب می تواند به شما در توضیح احساسات و نیازهایتان کمک کند. چند نکته برای بهبود ارتباطات:

- **استفاده از ارتباطات قاطعانه:** در صحبت کردن در مورد حقوق و احساسات شخصی خود رک باشید. در خصوص موضوعات مثبت و چالش برانگیز به شیوه ای محترمانه و باز صحبت کنید و از دیگران بخواهید که همین کار را با شما انجام دهند.

- **از زبان دقیق استفاده کنید:** هنگام بحث در خصوص احساسات خود مشخص باشید. از استفاده از کلمات تعمیمی مانند "همیشه" یا "هرگز" خودداری کنید.

- **زمان مناسب برای بحث های خاص را بدانید:** اطمینان حاصل کنید که زمان کافی برای صحبت در مورد موضوعات مهم دارید. منتظر بمانید تا توجه همه را جلب کنید. ممکن است مجبور شوید صحبت خود را به تعویق بیندازید یا بعداً آن را به پایان برسانید.

- **شنونده خوبی باشید:** گوش دادن فعال به این معناست که به دیگران بفهمانید که شنیده می شوند. به عنوان مثال، حفظ تماس چشمی، عدم قطع صحبت و تکرار آنچه که فرد گفته است برای اطمینان از اینکه شما واقعاً آنچه که او می گوید را درک می کنید، مفید است. این نوع گوش دادن هنگام صحبت در خصوص موضوعات سخت بسیار مهم است.

- **در "بازی شرم و سرزنش" شرکت نکنید:** برخی از افراد مبتلا به COPD نسبت به وضعیت خود احساس گناه یا شرم دارند. سرزنش خود یا دیگران فایده ای ندارد. به جای تمرکز بر گذشته و آنچه ممکن است باعث COPD شما شده باشد یا کارهایی که می توانستید به طور متفاوت انجام دهید، تمرکز خود را به آینده معطوف کنید. این تغییر می تواند به شما کمک کند تا زندگی خود را بر اساس آنچه اکنون برای شما اهمیت دارد، بنا کنید. به وضعیت خود چه امیدی دارید؟ برخی از اهدافی که دوست دارید جهت رسیدن به آنها تلاش کنید چیست؟ شما بیشتر از بیماری خود هستید.



کنار آمدن برای حرکت به جلو در مسیرتان

با تشخیص COPD ممکن است در ابتدا احساس غرق شدن کنید. شما ممکن است تعجب کنید که زندگی شما با این بیماری چگونه تغییر می کند. در این احساسات شما تنها نیستید. آگاه باشید که بسیاری از چیزها می تواند به شما کمک کند تا با آن مقابله کنید.

اهداف کوچک و معنی داری را تعیین کنید؛ چنانچه فعالیت مورد علاقه ای دارید، از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در خصوص تغییراتی که می توانید برای ادامه انجام آن ایجاد کنید، سوال کنید. چنانچه احساسات و نگرانی های شما در خصوص COPD تان بسیار زیاد شد، کمک بخواهید. با خانواده و دوستان خود در خصوص بیماریتان صحبت کنید و با افراد مبتلا به COPD ارتباط برقرار کنید. از تمرینات آرامش بخش استفاده کنید. و در خصوص هر گونه نگرانی به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.

کنار آمدن با وضعیت ریوی به شما کمک می کند تا دیدگاه خود را بهبود بخشیده و سلامت و شادی کلی خود را حفظ کنید. شما می توانید زندگی COPD کنید، بنابراین شما می توانید داشته باشید کامل خود را با.

منابع

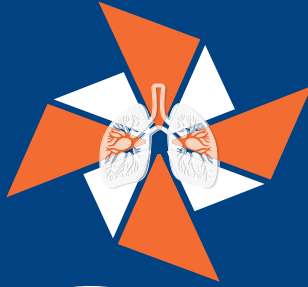
در خصوص کنار آمدن با COPD در وب سایت بنیاد COPD به آدرس copdf.co/copingwithcopd بیشتر بیاموزید

برای اطلاعاتی که برای کمک به شما در مدیریت COPD طراحی شده است، لطفاً از راهنمای و موفقیت در برابر این بیماری COPD برای زندگی بهتر در وب سایت copdf.co/guides دیدن کنید، برای دسترسی رایگان روی “ثبت نام” کلیک کنید.

درمانگاه Cleveland در جهت کنار آمدن با COPD
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/8702-coping-with-copd>

یادداشت ها

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.