



Benessere mentale e salute dei polmoni

Se si è affetti da patologie polmonari, oltre ai sintomi fisici, è più probabile che si manifestino anche problemi di salute mentale. Questa scheda informativa spiega come prendersi cura del proprio benessere mentale, quali condizioni di salute mentale si potrebbero verificare e dove trovare sostegno se non ci si sente bene.

Che cos'è il benessere mentale?

Per benessere mentale si intende il modo in cui ci si sente e come si affronta la vita quotidiana. Include anche come ci si sente a convivere con la propria patologia polmonare.

Se si gode di benessere mentale, è più facile prendersi cura di se stessi e gestire bene la propria terapia. Si nutre un atteggiamento positivo nei confronti della vita e si desidera far parte di ciò che accade intorno a sé.

Quando il benessere mentale è compromesso, l'interesse verso attività che prima si facevano volentieri può calare. Ci si può sentire più ansiosi e tesi e più in difficoltà ad affrontare la vita quotidiana e lo stress causato dalla propria patologia.

Vivere con una patologia polmonare

Se si è affetti da patologie polmonari, è più probabile che il benessere mentale sia compromesso. I motivi possono essere diversi:

- è più difficile svolgere le stesse attività che si facevano prima di ammalarsi,
- si teme di non riuscire a respirare,
- ci si sente frustrati se si necessita di un trattamento medico regolare e di un maggiore sostegno da parte degli altri, oppure
- si teme che la patologia polmonare possa compromettere il futuro.

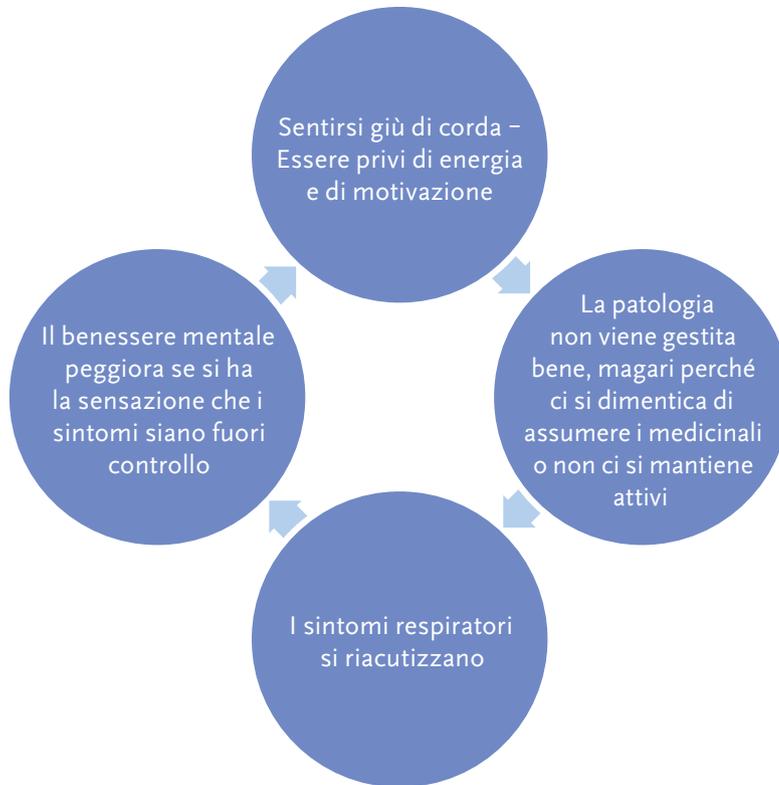
Questo potrebbe influire sul modo di vedere il proprio ruolo sul lavoro, sulle interazioni con la famiglia e con gli amici e sull'autostima.



Uno stato di salute mentale non ottimale può influire anche sulla capacità di far fronte alle patologie polmonari. Ciò può manifestarsi come:

- ansia di rimanere senza fiato e conseguente elusione dell'esercizio fisico,
- depressione e sensazione di non poter assumere i medicinali oppure
- avversione per i contatti sociali e sensazione di isolamento.

Questo può dare il via a un circolo vizioso; se i sintomi non sono gestiti efficacemente, possono fare peggiorare la condizione di una persona.



Come posso provvedere al mio benessere mentale?

La cura del benessere mentale è un processo personale ed è importante trovare qualcosa che funzioni per se stessi. Gli approcci possibili sono molti e diversificati:

Tenersi attivi

Condurre una vita attiva quando si soffre di una patologia polmonare può aiutare a gestire i sintomi e a conservare il benessere. Più si è attivi, più facili risulteranno le attività quotidiane, nonostante



le difficoltà respiratorie. È importante trovare un'attività coerente con il proprio livello di dispnea. Si può trovare qualcosa da inserire nella routine quotidiana, ad esempio il giardinaggio, fare su e giù per le scale o scendere dall'autobus una fermata prima per fare a piedi il resto del tragitto per casa. Oppure si può provare qualcosa di più strutturato come lezioni di fitness, corsa o esercizi di resistenza fisica. Occorre ricordare che provare un po' di dispnea quando si svolgono attività è normale e non è un segno di riacutizzazione.

Si può anche considerare di partecipare a un corso di riabilitazione polmonare. Si tratta di un programma strutturato e altamente efficace di esercizi fisici e corsi di informazione specifici, rivolto a persone con patologie polmonari. Tali programmi aiutano a rimanere attivi.

Attenzione consapevole (“mindfulness”)

Per attenzione consapevole si intende concentrarsi sul presente. L'attenzione consapevole insegna che è normale provare un'emozione o una sensazione in reazione a qualcosa, ma la risposta a tale sensazione può manifestarsi in modi diversi. Aiuta a capire che alcuni pensieri e sensazioni possono essere positivi e altri negativi, ma che nessuna di tali reazioni cambia la realtà. Alcune ricerche hanno dimostrato i benefici dell'attenzione consapevole per le persone affette da patologie polmonari, in particolare per contribuire ad alleviare lo stress che potrebbe essere causato dalla dispnea. Provare un po' di dispnea durante le attività è normale nelle persone con patologie polmonari e accettarlo può aiutare a sentirsi meglio in relazione alla propria situazione e alla vita in generale.



Auto-aiuto

È possibile attivarsi per aiutare se stessi, ad esempio imparando che cosa influisce sul proprio stato d'animo: cosa lo migliora e cosa lo fa peggiorare? Questo può contribuire a prevenire la sensazione di inadeguatezza. Un'altra possibilità è quella di inserire nella vita cose piacevoli, ad esempio imparare qualcosa di nuovo, fare una telefonata con un amico o dedicare più tempo a rilassarsi. Questo approccio potrebbe essere particolarmente indicato se si ritiene di non essere in grado di fare le stesse cose che si facevano precedentemente. Al contrario, si può trovare qualcosa di piacevole da fare nel presente.

È importante fare regolarmente “mente locale” su se stessi, far caso a come ci si sente e cercare di capire se ultimamente c'è stato un miglioramento o peggioramento. Se la sensazione è che c'è stato un peggioramento, è consigliabile parlarne con il proprio medico prima che i sintomi fisici o mentali deteriorino.

“Può capitare di non stare bene. Può capitare di sentirsi abbattuti o di non riuscire a far nulla. È importante ricordare che si tratta di qualcosa che può capitare e che è possibile ricevere un aiuto per gestire la situazione, proprio come nel caso di sintomi fisici. Un'altra cosa che mi ha aiutato molto è stato di ricordare a me stesso che la mia patologia non mi sminuisce. Non vengo sminuito in quanto persona e non ho meno diritti degli altri solo per il fatto di soffrire di questa patologia. Ricordare questa cosa mi ha davvero aiutato a gestire il mio benessere mentale nei momenti in cui mi sentivo giù.”

David

Quali condizioni mentali potrei sperimentare?

Più o meno una persona su quattro sperimenta una situazione non ottimale in relazione alla propria salute mentale nel corso della sua esistenza. In questa sede esaminiamo tre condizioni tra quelle potenzialmente più comuni per le persone che soffrono di patologie polmonari.

Ansia

Molte esperienze collegate a una patologia polmonare possono portare all'ansia, ad esempio:

- essere ricoverati in ospedale se si ha un'infezione al torace o se i sintomi si acutizzano,
- soffrire spesso o costantemente di dispnea,
- perdere il lavoro o rinunciare alle interazioni con amici e parenti, oppure
- provare la sensazione che i sintomi siano fuori controllo.

Se questa sensazione di inquietudine diventa persistente o soverchiante, si tratta di sintomi di ansia per la quale si può ricevere aiuto.

Cosa tenere d'occhio

- Rapido avvicendamento di pensieri
- Difficoltà di concentrazione
- Sensazioni di panico, terrore o di sventura
- Problemi di sonno
- Desiderio di fuga
- Respiro rapido e pesante collegato all'umore
- Sudore o vampate di calore
- Nausea
- Palpitazioni e tremiti

Depressione

Convivere con una patologia polmonare può essere difficile. A volte ci si può sentire arrabbiati o scoraggiati, soprattutto se la condizione impedisce di partecipare alle normali attività. Se questa sensazione dura per settimane e influisce sulla vita quotidiana o è accompagnata da una forte mancanza di allegria o da un profondo senso di tristezza, potrebbe trattarsi di un sintomo di depressione. Depressione non vuol dire solo sentirsi giù di corda per qualche giorno: è una condizione seria per la quale si può chiedere aiuto.

Cosa tenere d'occhio

- Sentirsi impotenti o senza speranza
- Assenza di allegria
- Perdita d'interesse nelle attività quotidiane
- Variazioni di sonno: aumento o calo
- Variazioni di appetito: aumento o calo
- Mancanza di energia e concentrazione
- Collera, irritabilità nei confronti di se stessi o degli altri
- Bassa autostima e sensi di colpa
- Pensieri di morte o suicidio

Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

Una persona che convive con una patologia polmonare può sperimentare eventi traumatici che hanno un effetto duraturo sulla sua salute mentale. Ad esempio, se subisce un ricovero ospedaliero in un reparto di terapia intensiva o se ha bisogno di un ausilio meccanico per respirare. Questa può essere un'esperienza traumatica che può mettere a dura prova alcune persone e portare a una condizione chiamata disturbo da stress post-traumatico. Questa condizione può causare gravi disagi nella vita quotidiana, poiché lo stress subito al momento dell'evento continua a pesare. Si tratta di una condizione seria per la quale si può chiedere aiuto.

Se si riscontrano i segni o i sintomi di una situazione di salute mentale, è importante chiedere aiuto al proprio medico al più presto.

Cosa tenere d'occhio

- Flashback del trauma vissuto e sensazione che stia accadendo di nuovo
- Incubi
- Forte stress al ricordo del trauma
- Sudore, nausea o tremori al ricordo dell'esperienza

Come affrontare una condizione mentale

Ognuno è diverso e ha esigenze diverse: si consiglia di parlarne con il proprio medico. Ecco alcuni metodi per affrontare una condizione mentale riconducibile a una patologia polmonare.

- **Riabilitazione polmonare interdisciplinare.** Questa opzione è quella che si è rivelata più efficace per migliorare la salute mentale e fisica nelle persone affette da patologie polmonari.
- **Terapie di conversazione con un consulente o uno psicoterapeuta.** Ad esempio terapia cognitivo-comportamentale (CBT), terapie a esposizione – che contribuiscono a superare le paure specifiche e ad alleviare la depressione e il PTSD – o terapia traumatologica.
- **Farmaci (antidepressivi e ansiolitici).** Il medico potrebbe suggerire anche questo approccio. Nel qual caso sarà indispensabile trovare il dosaggio corretto per limitare gli effetti collaterali.

È possibile che venga offerta una combinazione di questi trattamenti. Una collaborazione con il team sanitario può aiutare a definire una soluzione ottimale.

Dove trovare supporto



Avere problemi di benessere mentale è qualcosa che può capitare e non è nulla di cui vergognarsi. Poterne parlare fa bene. Se si ha la sensazione di non riuscire a superare le difficoltà, è consigliabile parlarne con il proprio medico che può illustrare le diverse opzioni di supporto. Oltre a ciò, è possibile:

- Trovare un gruppo di supporto per persone affette dalla stessa condizione. Potrebbe essere un gruppo locale oppure una comunità online. Molte persone provano sollievo a parlare con chi sta vivendo esperienze simili.

- Parlare con familiari e amici. Anche se non vivono la stessa esperienza, parlare con familiari e amici può portarli a capire cosa significa essere affetti da una patologia polmonare. Si può spiegare loro quali azioni sono d'aiuto e in quali momenti è preferibile non intervenire. Familiari e amici possono inoltre contribuire a individuare i cambiamenti di stato d'animo e a capire se è il caso di chiedere ulteriore supporto.

“Una cosa che ho imparato relazionandomi con persone di altre organizzazioni di pazienti è una frase molto utile: **può capitare di non star bene e non c'è niente da vergognarsi**. Nella vita a volte può capitare di non stare bene e bisogna semplicemente prenderne atto. Non è affatto facile essere sempre forti, allegri, felici e in buona salute. Ogni tanto ci sta di essere di cattivo umore. A volte mi capitano delle giornate nere: non voglio vedere nessuno e voglio rimanere sola. Mi avvolgo in una coperta e me ne sto a casa. Piango, grido oppure dormo, se ne ho bisogno. Mi do il permesso di non fare nulla e quando mi alzo il giorno dopo mi sento ricaricata: è un nuovo giorno e mi sento quasi rinata, posso tornare a guardare le cose in modo positivo e mi sento una persona nuova.”

Elena

- Mettersi in contatto con le organizzazioni di pazienti che lavorano per dare sostegno a chi si trova nella stessa situazione. Una partecipazione attiva alle iniziative di queste organizzazioni può offrire la possibilità di entrare in comunicazione con diverse persone che hanno obiettivi simili e tenere occupata la mente nella realizzazione di tali obiettivi condivisi.

Per famiglie/amici/prestatori di assistenza

Prendersi cura di qualcuno può essere stressante e incidere sul proprio benessere mentale. È assolutamente normale e per questo è importante prendersi cura della propria salute mentale. Se si riscontrano i segni o i sintomi di una situazione di salute mentale in se stessi, è importante chiedere aiuto al proprio medico al più presto. La salute è importante. Chi si tiene in salute è in grado di offrire cura e sostegno migliori.

Se ci si sta prendendo cura di una persona affetta da patologie polmonari e si desidera sostenere il suo benessere mentale, può risultare difficile sapere come farlo al meglio. L'esperienza di ognuno di noi in materia di benessere mentale o di condizioni mentali è unica e personale. Parlare apertamente di ciò che può suscitare stati d'animo negativi, di ciò che la persona trova utile e del sostegno che vorrebbe ricevere può essere un buon punto di partenza.

Se si nota un cambiamento nel suo stato d'animo e si è preoccupati, basta chiederle come si sente, se crede di farcela e che tipo di aiuto potrebbe servirle. Può darsi che non la si possa aiutare direttamente, ma le si può indicare a chi rivolgersi per un aiuto professionale e farle sapere di essere sempre pronti ad aiutarla. Spesso ascoltare è più

importante che dare consigli. Se la persona ha paura di parlare della sua condizione con un operatore sanitario, ci si può anche offrire di accompagnarla a un appuntamento.

Risorse aggiuntive

Organizzazioni di pazienti

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- È possibile cercare le organizzazioni di pazienti nel settore della salute polmonare nell'elenco della rete di organizzazioni di pazienti ELF: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Risorse per il benessere mentale

- Le Cinque vie del benessere: neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Attenzione consapevole (“mindfulness”), trovare la pace in un mondo frenetico: franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre: www.oxfordmindfulness.org/

Scheda informativa ELF

- Condurre una vita attiva con la broncopneumopatia cronica ostruttiva (COPD): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- I polmoni e l'esercizio fisico: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Riabilitazione polmonare: www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) nel 2000 con l'obiettivo di unire pazienti, pubblico e operatori sanitari specializzati nell'apparato respiratorio per creare un'influenza positiva in materia di salute dei polmoni.

Prodotto nel giugno 2020.