

Det psykiske perspektivet ved å leve med sykdom

- Om stress, angst og depresjon hos KOLS-pasienter

Det er vist at KOLS-syke oftere enn øvrig befolkning har utfordringer knyttet til stress, angst og depresjon. Noen ganger er symptomene mer eller mindre direkte knyttet til bekymring/belastninger ved å leve med en kronisk sykdom, noen ganger ikke. Uavhengig av dette, er slike plager energikrevende. KOLS-syke kan derfor totalt sett få en bedre mestring av KOLS ved å lære å håndtere stress, angst og depresjon på en hensiktsmessig måte.

Mål for pasientopplæring om stress, angst og depresjon er:

- Få forståelse for psykologiske faktorer ved kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS).
- Kunnskap om hva stress er og hvordan det påvirker kroppen, spesielt når det gjelder pust/tungpust.
- Kunnskap om hvordan stress, angst og depresjon kan forebygges og mestres bedre.
- Økt forståelse for og kunnskap om hvordan bruke kognitive teknikker for å mestre stress og fysiske symptomer (utenom brystmerter).

Forslag til tema og innhold i individuell samtale eller gruppesamtale, samt linker til ressurser:

| Tema | Innhold | Ressurs |
|---|--|--|
| Innføring – KOLS og psykisk helse | Definisjon av stress, angst og depresjon Symptomer som ofte oppstår i perioder med stress Symptomer på angst og depresjon. Hvordan kjenne igjen og håndtere symptomer ved panikkangstanfall ved tungpust. Samtale: Endrede livsforutsetninger, livsroller og sorgreaksjoner. | http://aktivmedkols.no/leve-med-kols/kols-og-livsglede/ http://aktivmedkols.no/leve-med-kols/kols-og-livsglede/hva-kjennetegner-en-depresjon http://aktivmedkols.no/leve-med-kols/kols-og-livsglede/hva-kjennetegner-angst Youtube video om angst og depresjon ved kols med Frode Gallefoss https://youtu.be/YSUXjJ9LSss |
| Hvordan forebygge og/eller håndtere stress, angst og depresjon? | Identifisering av stressmomenter og plan for løsning. Å endre tankemønster. Opprettholde daglige gjøremål og døgnrytme Fysisk aktivitet. Opprettholde sosial deltakelse. | |

| | | |
|------------|---|--|
| | <p>Fortsette med eller begynne med nye interesser eller hobbyer.</p> <p>Profesjonell hjelp, samtaleterapi.</p> <p>Medikamenter.</p> | |
| Avspenning | <p>Ulike måter å slappe av på.</p> <p>Avspenningsteknikker.</p> <p>Gjøre avspenningsøvelser</p> | <p>Avspennings-CD eller nettlink.</p> <p>Mindfulness.</p> <p>Hva med kognitiv terapi / teknikker</p> |