

## COPD

### Warum alltägliche und seelische Belastungen wichtig werden können

Dauerhaft mit COPD zu leben, kann die Psyche belasten. Das gilt besonders für Menschen, die einen Notfall mit plötzlicher Atemnot erlebt haben. Aber auch im Alltag kann das Gefühl Angst machen, nicht ausreichend Luft zu bekommen. Seelische Probleme können den Verlauf der COPD zusätzlich verschlechtern. Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie gezielt danach fragen. Denn es gibt gute Möglichkeiten, bei seelischen Beschwerden zu helfen.

#### Welche Rolle spielt die Psyche?

Menschen mit COPD haben häufiger mit seelischen Beschwerden zu tun als Gesunde. Vor allem Ängste und depressive Verstimmungen kommen bei ihnen häufiger vor. Etwa jeder dritte Mensch mit COPD ist betroffen. Wer bei einem plötzlichen Atemnot-Anfall keine Luft bekommt und als Notfall ins Krankenhaus muss, erlebt dies als bedrohlich. Wer Sauerstoff erhält oder nachts beatmet wird, spürt, dass er von Hilfsmitteln abhängig ist. Das kann Angst machen.

Auch den Alltag können Erkrankte als belastend erleben: Regelmäßig inhalieren, Sport machen, das Rauchen aufgeben, Arzttermine einhalten – das Leben mit COPD kann einem Einiges abverlangen.

Ängste und Depressionen wirken sich ungünstig auf den Verlauf der COPD aus. Die Betroffenen können sich nur schwer aufraffen, alles Erforderliche für die Behandlung zu tun. Dadurch können die Beschwerden zunehmen. In der Folge wird auch die seelische Belastung stärker. Daraus kann ein Teufelskreis werden. Aber: Seelische Probleme lassen sich wirksam behandeln. Und damit ist vielen Erkrankten geholfen.



© Khunatom - stock.adobe.com

#### Wie lassen sich seelische Belastungen erkennen?

Seelische Belastungen werden bei Menschen mit COPD leicht übersehen. Anzeichen dafür sind häufig Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Antriebsschwäche oder Appetitverlust. Diese können auch durch die COPD selbst verursacht werden. Deshalb ist es wichtig, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie gezielt nach Ihrem seelischen Befinden fragt. Es gibt besondere Fragebögen oder kurze Tests, die dabei zum Einsatz kommen können.

#### Wie kann mir geholfen werden?

Gibt es Anzeichen für seelische Belastungen, sollte Ihnen die Ärztin oder der Arzt eine gezielte Beratung und Unterstützung anbieten. Wenn soziale Probleme Sie belasten, können Sie dafür Hilfen erhalten, beispielsweise Unterstützung im Haushalt. Stressbewältigungstechniken und Entspannungsverfahren helfen dabei, mit den seelischen Belastungen besser umzugehen. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert ebenfalls das seelische Befinden, dafür gibt es gute Belege. Eine Schulung hilft, besser mit der Erkrankung umzugehen. Reicht das nicht aus, ist eine psychotherapeutische Betreuung empfehlenswert.

**Empfehlung:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über seelische Belastungen und antworten Sie möglichst offen, wenn Sie danach gefragt werden.