

- Tente resolver um problema de cada vez;
- Procure conversar com amigos e com a sua equipa de saúde;
- Faça exercício;
- Mantenha uma atitude positiva;
- Aprenda a relaxar.

Autores: Enfª. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



TÓPICOS

Ansiedade

Identificar as causas e as reações

Gerir o stress

Conheça e aprenda a quebrar o ciclo de ansiedade e falta de ar.

Exercícios

Integrar exercícios de relaxamento no dia a dia pode melhorar o seu bem estar



Gerir o stress e a ansiedade

Ter uma doença crónica como a DPOC pode mudar a maneira como se sente sobre si mesmo, pode afetar os sintomas da doença e o seu bem-estar. A DPOC aumenta o risco de depressão e ansiedade, estar stressado ou deprimido pode piorar os sintomas respiratórios e dificultar o cuidado de si mesmo.

Todos experimentam a DPOC de maneira diferente. Existe um novo problema que precisa de enfrentar: viver com a DPOC. Aceitar a sua doença não significa desistir, significa que compreendeu que não consegue controlar tudo na vida. E

mostra que está preparado para avançar.

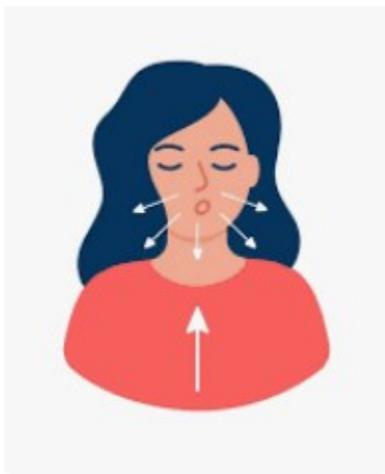
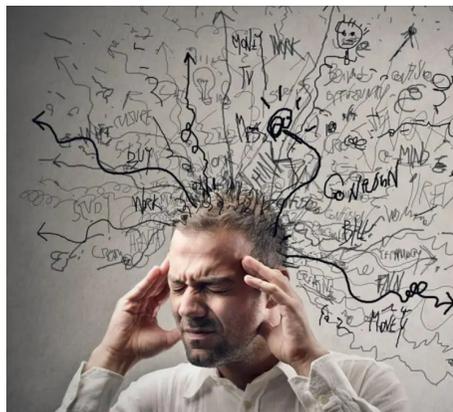
Devemos identificar as situações na vida diária que geram **ansiedade** (ou *stress*) e requerem que se faça mudanças ou ajustes. Alguns exemplos, em diferentes níveis da vida:

- Pessoal: doença, alteração da autoestima, alteração do estatuto financeiro, alteração de hábitos (sono, alimentação, exercício, tabaco).
- Trabalho, atividades diárias e ambiente: alteração na capacidade de realizar as atividades no seu dia-a-dia, perda de emprego, baixa médica, reforma.
- Rede familiar e social: separação, dificuldades sexuais, doença ou morte, conflitos com familiares ou amigos.

Cortar o círculo vicioso entre falta de ar e ansiedade

A doença pode afetar o seu humor e emoções por vários motivos:

- não consegue fazer todas as coisas que costumava fazer.
- tem que fazer as coisas muito mais devagar do que antes.
- muitas vezes sente-se cansado.
- problemas para dormir.
- sentir vergonha ou culpa por ter DPOC;



- estar mais isolado dos outros porque é mais difícil sair;

Os sintomas respiratórios podem ser stressantes e assustadores. Pode sentir medo, ansiedade ou mesmo ataques de pânico. Quando se sente **stressado** ou **ansioso**, respira mais rápido, o que faz sentir mais falta de ar, quanto maior a dificuldade em respirar, maior a ansiedade.

Exercícios e estratégias de relaxamento

Quem está preparado para receber um diagnóstico que mudará sua vida para sempre? Adaptar a uma nova rotina ou às limitações que uma patologia crónica impõe pode ser desafiador não só do ponto de vista físico, mas emocional.

Cuidar da sua saúde emocional

é tão importante quanto cuidar da sua saúde física. Há vários hábitos e comportamentos que o pode ajudar a melhorar a sua vida:

- Aprenda a controlar a sua respiração com a técnica de "lábios semi-cerrados";
- Identifique as pessoas, lugares e situações que lhe causam stress;
- Saber o que causa stress pode ajudá-lo a evitá-lo ou gerenciá-lo;
- Reconheça e examine os seus medos;
- Não se preocupe em demasia com acontecimentos futuros;
- Faça coisas de que gosta;

