

Das kann die Psychologie tun

Es gibt viele psychologische Ansätze, die Ihnen helfen können, mit Ihrer Lungenerkrankung und deren Folgen besser umzugehen. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer/m BehandlerIn, welche Optionen für Sie passend sind.

Klinisch-psychologische Behandlung und Beratung

Diese Behandlung umfasst Strategien, die darauf abzielen, psychische Erkrankungen, beispielsweise Ängste und Depressionen, zu mindern. Klinische PsychologInnen helfen darüber hinaus dabei, Strategien zur Bewältigung von Stress und emotionalen Herausforderungen, auch in Zusammenhang mit Lungenerkrankungen zu entwickeln.

Gesundheitspsychologische Beratung

GesundheitspsychologInnen können beispielsweise bei der RaucherInnenentwöhnung helfen und zur Verbesserung eines gesunden Lebensstils beitragen, der besonders auch bei Menschen mit Lungenerkrankungen wichtig ist.

Biofeedback

Mittels Biofeedback werden Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen visualisiert. Dies ermöglicht beispielsweise das Training zur Reduktion von Muskelverspannungen und Gedankenspiralen und kann zur Atementspannung beitragen.

Entspannungstechniken

Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen uvm. verbessern die Körperwahrnehmung und können den Luftdurchfluss sowie die Atemwege von Betroffenen entkrampfen.

Kraft-, Ausdauer- und Atemmuskeltraining

In der medizinischen Trainingstherapie arbeiten Sie an Kraft-, Ausdauer- und Atemmuskeltraining, inklusive spezieller Atemschulungen.

Ernährungsberatung

Die Beratung unterstützt dabei, passende Ernährungsgewohnheiten für Ihre Lungenerkrankung zu entwickeln.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Lunge & Psyche?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



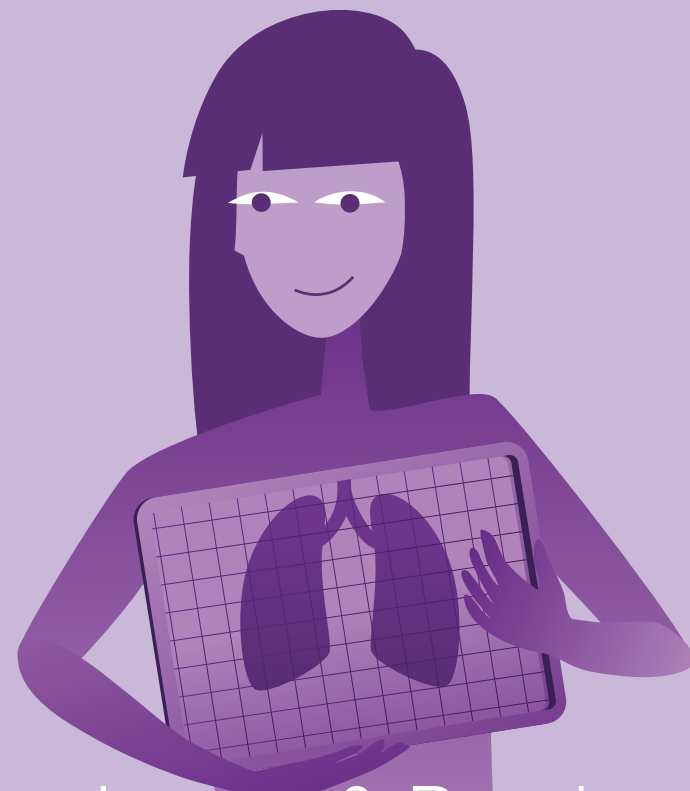
01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Lunge & Psyche

Wenn Lungenerkrankungen
die Psyche belasten



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Psychopneumologie: Psychische Auswirkungen chronischer Lungenerkrankungen

Die Diagnose einer chronischen Lungenerkrankung (beispielsweise Asthma, COPD oder Lungenemphysem) kann den Alltag stark verändern und stellt eine große Herausforderung für die Betroffenen und deren Angehörige dar. Allein in Österreich sind rund 400.000 Menschen von der chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) betroffen. Neben der Auseinandersetzung mit der Krankheit treten häufig belastende Symptome wie Dyspnoe (Atemnot) und Erschöpfung auf, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Es ist verständlich, dass auch die Psyche unter diesen Bedingungen leidet.

Atemnot in bestimmten alltäglichen Situationen, wie beim Busfahren oder bei leichter körperlicher Belastung, kann sehr unangenehm und psychisch belastend sein. Um solche unangenehmen Erfahrungen zu vermeiden, schränken viele Betroffene ihre Aktivitäten zunehmend ein. Dieses körperliche Schonverhalten führt jedoch dazu, dass Kraft und Ausdauer abnehmen.

Die reduzierte Leistungsfähigkeit kann die Atemnot weiter verstärken und einen Teufelskreis in Gang setzen: Weniger Aktivitäten führen zu einem weiteren Abbau der Fitness und zu einer eingeschränkten Lebensqualität.

Dieser (auch soziale) Rückzug kann zudem Depressionen und Angsterkrankungen begünstigen.

Wie äußert sich Angst?

Atemnot kann Angst auslösen. Diese Reaktion ist eine natürliche Antwort auf das Gefühl einer körperlichen Bedrohung und dient dazu, uns vor möglichen Gefahren zu warnen.

Zu **körperlichen Symptomen** wie Herzklopfen, Blutdrucksteigerung, Muskelanspannung, schneller und flacher Atmung, Druckgefühl im Brustkorb, Schwitzen, Zittern und Schwindel kommen oft **psychische Symptome**, wie innere Unruhe, Nervosität, Angst vor Kontrollverlust, bis hin zur Angst zu sterben.

Symptome und Verhaltensweisen

Manchmal können Angstgefühle überwältigend, anhaltend und unkontrollierbar werden und/oder von Panikattacken oder Hyperventilation (schnelle, flache Atmung mit möglicher Ohnmacht) begleitet werden. Symptome und Verhaltensweisen, die dies begünstigen können:

- **Übermäßiges Body-Checking** (z.B. ständiges Kontrollieren des Pulses)
- **Katastrophisierende Bewertungen** (z.B. „Ich werde umfallen und ersticken“)
- **Erwartungsängste** („Angst vor der Angst“)
- **Übermäßige Besuche bei ÄrztInnen**
- **Erhöhte Aufmerksamkeit** auf körperliche Vorgänge
- Gedanklich immer **wiederkehrende intensive Bilder und Gedankenkreise**

Rauchen als Risikofaktor

Rauchen zählt zu den Hauptursachen für die Entstehung von Lungenerkrankungen und hat weitreichende Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit.

GesundheitspsychologInnen und Klinische PsychologInnen unterstützen bei der Wiederherstellung von psychischer Gesundheit und bei der RaucherInnenentwöhnung.

Tipps zur RaucherInnenentwöhnung

- **Ziel setzen:** Ein festes Datum für den Start ins rauchfreie Leben wählen.
- **Gemeinsam stark:** Mit anderen gemeinsam aufhören und sich gegenseitig motivieren.
- **Auslöser erkennen:** Individuelle Auslöser wie Alkohol oder die Morgenzigarette identifizieren und gezielt vermeiden. Suchen Sie gegebenenfalls Ablenkung.
- **Positive Perspektiven entwickeln:** Eine Pro-Liste für ein rauchfreies Leben erstellen und Belohnungen einplanen.
- **Unterstützungsmittel nutzen:** Bei Bedarf auf Nikotinersatzprodukte zurückgreifen, wie Nikotinkaugummi.
- **Professionelle Hilfe:** GesundheitspsychologInnen und Klinische PsychologInnen unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur RaucherInnenentwöhnung.