

Tipps gegen Stress, Angst und Niedergeschlagenheit

Chronische Erkrankungen wie die COPD **gehen nicht selten mit Stress**, Unsicherheit, Ängsten und depressiver Verstimmung einher. Achten Sie nicht nur auf Ihr körperliches Befinden, sondern auch auf mögliche Stresssignale, die Sie vielleicht zeitweise bei sich wahrnehmen, sowie auf sorgenvolle oder depressive Gedanken, die in Ihrem Kopf kreisen. Sie können vorbeugend einiges für Ihr seelisches Gleichgewicht tun und sich Strategien zurechtlegen, die Ihnen bei Stimmungstiefs helfen.

- ✓ Wenn es Ihnen körperlich möglichst gut geht, wirkt sich das auch **positiv auf Ihre Psyche aus**. Daher:
 - **Medikamente konsequent anwenden**.
 - Für **regelmäßige Bewegung** sorgen – eine gute Fitness steigert Ihr Selbstvertrauen.
 - **Gesund essen**.
 - **Nicht rauchen**, Schadstoffe und Staub meiden.
 - Auf **ausreichend Schlaf** achten.
- ✓ **Planen Sie Ihren Tag** im Voraus. Das hilft, Stress und Hektik zu vermeiden – beides kann Atemnot verstärken.
- ✓ Verkriechen Sie sich nicht „in Ihr Schneckenhaus“. Verabreden Sie sich zu einem Kino- oder DVD-Abend, treffen Sie sich mit Freundinnen im Café oder zu einem Einkaufsbummel, laden Sie zu einer Skat-Runde ein oder singen Sie im Chor. Sie werden sehen, wie gut es Ihnen und Ihrer Stimmung tut, wenn Sie **Abwechslung in Ihren Alltag bringen** und Kontakte zu Angehörigen, Freunden oder netten Mitmenschen pflegen.
- ✓ Atemnot löst bei COPD-Patienten häufig Ängste aus. Üben Sie rechtzeitig Techniken wie die Lippenbremse, den Kutschersitz und den Stand mit Aufstützen, damit Sie diese im Bedarfsfall sofort einsetzen können.
- ✓ Entspannungstechniken wie **Autogenes Training** oder **Yoga** helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und Ängste zu lindern. Entsprechende Angebote finden Sie bei Volkshochschulen, Sportvereinen oder Fitnessstudios.
- ✓ Informieren Sie sich gut über Ihre Erkrankung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Auch die Teilnahme an einer **Selbsthilfegruppe** kann Ihre Kompetenz und Ihre Sicherheit im Umgang mit COPD stärken.
- ✓ Eine Beruhigung ist es auch, wenn Sie mit Ihrem Arzt genau besprochen und schriftlich festgehalten haben, was im Notfall zu tun ist.

