

支持哮喘急性发作后的年轻人：给父母和照顾者的信息

哮喘发作时会发生什么？

包裹气道的肌肉收缩并收紧。这使得它们变得狭窄，并且通过它们呼吸变得更加困难。典型症状包括喘息、呼吸困难和胸闷。

尽管哮喘对治疗的反应非常好，但这种经历可能会给每个人带来压力。当年轻人试图理解他们所经历的事情时，他们的想法和感受可以通过多种不同的方式表达出来。这些包括：

- 事件的记忆或图片浮现在他们的脑海中
- 想要避开会引发有关该事件的想法的地方或情况
- 感觉事件再次发生
- 全神贯注地进行或描绘事件
- 否认并不想说话
- 生气或容易心烦意乱
- 难以集中注意力
- 难以入睡或保持睡眠状态
- 噩梦
- 感到不安全、更加神经质并警惕危险
- 恐惧和焦虑增加—不仅仅是哮喘
- 在如厕和吃饭等方面出现倒退
- 在学校遇到困难
- 感到悲伤和沮丧
- 有其他症状，如肚子痛、头痛和疲倦

这些想法和感受并不罕见，但只要得到正确的支持，年轻人就可以把它们抛在脑后，积极向前迈进。

可以提供帮助的事情：

- **让他们谈论它**：如果您认为他们愿意，鼓励他们谈论他们的感受。不加评判地聆听。并不是所有的年轻人都愿意说话，这也没关系。
- **帮助他们理解**：记忆可能会变得混乱，因此如果他们询问哮喘发作的情况，请提供事实以帮助他们理解所发生的事情。强调他们的治疗有效并且将会再次有效。
- **谈论他们的治疗**：提醒他们有一个高效的行动计划，以便他们能够控制哮喘，这将保证他们的安全。确保他们的学校了解最新情况。
- **庆祝成功**：保持积极态度并为取得的成就感到自豪。对使用治疗方法控制哮喘表现出信心。
- **也要检查一下自己**：养育患有哮喘的孩子可能会带来压力。如果您有这种感觉，请尝试采取行动来解决这个问题。与朋友或健康专家讨论此事。
- **“保持冷静，继续前进”** 这并不容易，但如果年轻人再次哮喘发作，表现出冷静和安心将有助于减少他们的焦虑，并使他们的治疗更加有效。

其他需要考虑的事项：

- **放松和呼吸**：简单的呼吸练习可以减轻焦虑并减轻哮喘症状。
- **照顾好自己**：定期锻炼、健康饮食、充足睡眠，并尝试做更多能让您感觉良好的事情，例如与朋友见面。
- **尽量不要过度保护**：哮喘发作后，您可能会想用棉絮包裹您的孩子，这是可以理解的，但过度保护年轻人可能会让他们变得更加恐惧。
- **如果情况没有改善**：如果您或您的孩子仍然在与哮喘发作相关的记忆和感受中挣扎，请咨询您的全科医生或为您的孩子提供哮喘支持的健康专业人士