SOUTHAMPTON Children's Hospital
World class care and research

beat asthma

Wsparcie młodych ludzi po ostrym epizodzie astmy:

Informacje dla rodziców i opiekunów

Co dzieje się podczas ataku astmy?

Mięśnie owinięte wokół dróg oddechowych kurczą się i napinają. To sprawia, że są wąskie i trudniej przez nie oddychać. Typowe objawy to świszczący oddech, duszność i uczucie ucisku w klatce piersiowej.

Chociaż astma bardzo dobrze reaguje na leczenie, doświadczenie to może być stresujące dla każdego. Kiedy młodzi ludzie próbują zrozumieć to, przez co przeszli, ich myśli i uczucia mogą ujawnić się na wiele różnych sposobów. Należą do nich:

- Wspomnienia lub obrazy wydarzenia powracają do głowy
- Chęć uniknięcia miejsc lub sytuacji, które wywołują myśli na temat danego wydarzenia
- Poczucie, że wydarzenie dzieje się ponownie
- Zaabsorbowanie odgrywaniem lub rysowaniem wydarzenia
- Zaczynasz zaprzeczać i nie chcesz rozmawiać
- Wpadasz w złość lub łatwo się denerwujesz
- Trudności w koncentracji
- Trudności w zasypianiu lub utrzymanie się w stanie snu
- Koszmary
- Czujesz się niepewnie, jesteś bardziej niespokojny i wypatrujesz niebezpieczeństwa
- Zwiększony strach i niepokój – nie tylko w związku z astmą
- Cofanie się w obszarach takich jak toaleta i jedzenie
- Trudności w szkole
- Czujesz smutek i przygnębienie
- Występowanie innych objawów, takich jak bóle brzucha, bóle głowy i zmęczenie

ego rodzaju myśli i uczucia nie są niczym niezwykłym, ale przy odpowiednim wsparciu młodzi ludzie mogą je zostawić za sobą i pozytywnie ruszyć do przodu.

Rzeczy, które mogą pomóc:

- Pozwól im o tym porozmawiać: Jeśli uważasz, że chcą, zachęć ich, aby porozmawiali o swoich uczuciach. Słuchaj bez oceniania. Nie wszyscy młodzi ludzie będą chcieli rozmawiać i to też jest w porządku.
- Pomóż im zrozumieć: Wspomnienia mogą się pomieszać, więc jeśli zapytają o atak astmy, przedstaw fakty, które pomogą im zrozumieć, co się stało. Podkreśl, że ich leczenie zadziałało i zadziała ponownie.
- Porozmawiaj o ich leczeniu: Przypomnij im, że mają bardzo skuteczny plan działania, dzięki któremu będą mogli kontrolować astmę, a to zapewni im bezpieczeństwo. Upewnij się, że ich szkoła jest z tym na bieżąco.
- Świętuj sukces: Bądź pozytywny i dumny ze swoich osiągnięć. Okaż pewność siebie w stosowaniu metod leczenia astmy pod kontrolą.
- Sprawdź także siebie: posiadanie dziecka chorego na astmę może być stresujące. Jeśli tak się czujesz, spróbuj podjąć działania, aby temu zaradzić. Porozmawiaj o tym z przyjacielem lub pracownikiem służby zdrowia.
- „Zachowaj spokój i kontynuuj": nie jest to łatwe, ale jeśli u młodej osoby wystąpi kolejny atak astmy, okazywanie spokoju i otuchy pomoże zmniejszyć jej niepokój i sprawi, że leczenie będzie skuteczniejsze.

Inne rzeczy do rozważenia:

- Zrelaksuj się i oddychaj: Proste ćwiczenia oddechowe mogą zmniejszyć niepokój i zmniejszyć objawy astmy.
- Dbaj o siebie: ćwicz regularnie, odżywiaj się zdrowo, wysypiaj się i staraj się robić więcej tego, co poprawia ci samopoczucie, np. spotykanie się z przyjaciółmi.
- Staraj się nie okazywać nadopiekuńczości: To zrozumiałe, że po ataku astmy możesz mieć ochotę owinąć swoje dziecko w watę, ale nadmierna ochrona młodych ludzi może sprawić, że będą się bardziej bać, niż jest to konieczne.
- Jeśli sytuacja się nie poprawia: Jeśli Ty lub Twoje dziecko nadal zmagacie się ze wspomnieniami i uczuciami związanymi z epizodem astmy, porozmawiajcie ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub pracownikiem służby zdrowia, który opiekuje się Państwa dzieckiem chorym na astmę.

Arkusz informacyjny stworzony przez dr Lucy Turnpenny, psychologa klinicznego, przy wsparciu profesora Gary Connett (konsultanta pediatrycznego w zakresie chorób układu oddechowego) i Steph Harper (pielęgniarki klinicznej zajmującej się astmą) oraz zespołu pediatrycznego układu oddechowego szpitala dziecięcego w Southampton. Październik 2024