

Psychische Belastung bei Lungenkrankheiten

Die Diagnose einer schweren Lungenerkrankung stellt Betroffene über die auftretenden körperlichen Beschwerden hinaus in den meisten Fällen auch vor eine enorme psychische Belastung. So leiden beispielsweise zwischen 40 und 70 Prozent der Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung COPD unter Angst und Depressionen, insbesondere Frauen.

Studien zeigen, dass depressive Stimmungen dazu führen können, dass Patientinnen und Patienten ihre Medikamente nicht mehr regelmäßig einnehmen. Psychische Belastungen können sich so bei Menschen mit Lungenerkrankungen langfristig ungünstig auf den Krankheitsverlauf, auf die Dauer von Krankenhausaufenthalten oder auch das Beibehalten des Tabakkonsums oder die Sterblichkeit auswirken.

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. Rainer Glöckl, Schön Klinik Berchtesgadener Land, TU München

Prof. Dr. Andreas Rembert Koczulla, Schön Klinik Berchtesgadener Land und Universitätsklinikum Gießen Marburg (UKGM), Deutsches Zentrum für Lungenforschung (DZL)

Daten der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organisation - WHO), die im Rahmen des World Health Survey erhoben wurden, zeigen, dass chronisch kranke Menschen einem erhöhten Risiko unterliegen, an Depressionen zu erkranken. Je nach Vorerkrankung (untersucht wurden Angina Pectoris, Arthritis, Asthma oder Diabetes) kämpften neun bis 23 Prozent dieser Menschen gegen Depressionen. Die Häufigkeit der psychischen Erkrankung lag damit weit über der von Gesunden. Unter den an depressiven Phasen Leidenden waren 3,3 Prozent Menschen mit Asthma.

Gut zu wissen:

Menschen mit Asthma und COPD erhalten im Rahmen sogenannter Disease-Management-Programme der Krankenkassen auch psychosozialen Beistand.

Begleitende Psychotherapie kann helfen

Die Aussicht mit einer chronischen, oft an Schwere zunehmenden Erkrankung leben zu müssen, erfordert große seelische Kraft. Diese fehlt zum Zeitpunkt der Krankheitsdiagnose jedoch oft. Wird eine Lungenkrankheit schwerer nimmt meist auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten ab. Für viele bedeutet das eine zusätzliche psychische Belastung.

Auch eine als bedrohlich erlebte Atemnot – etwa bei wiederholten Asthmaanfällen – kann zu Angst-, Panikstörungen und Depressivität führen. Einige Menschen meiden durch die Angst vor Atemnot eigentlich zumutbare Belastungen, was auch das soziale Leben oder den Familienalltag stark beeinträchtigen kann.

Eine begleitende Psychotherapie kann hier Wege aufzeigen und helfen, den Alltag mit der Krankheit besser zu bewältigen. Besteht der Verdacht, dass zusätzlich zur Lungenerkrankung eine psychische Störung vorliegt, sollten sich Betroffene unbedingt an eine/n spezialisierte/n Ärztin/Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie beziehungsweise für Psychosomatik und Psychotherapie wenden.

Auch eine aufgrund der Erkrankung drohende berufliche Rückstufung kann psychisch stark belastend sein. Welche Arbeit kann man noch angemessen weiterführen, welche Alternativen bieten sich? Eine ausführliche psychosoziale Anamnese durch einen spezialisierten Arzt oder eine Ärztin zum Beispiel aus der Arbeitsmedizin kann hier Aufschluss über die beruflichen Leistungsmöglichkeiten bringen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen und anzunehmen, wenn Sie eine der hier beschriebenen psychischen Veränderungen bis sich bemerken.

Austausch mit anderen Betroffenen

Neben der medizinischen Betreuung, kann es auch helfen sich mit anderen Menschen mit Atemwegserkrankungen und deren Angehörigen über deren Erfahrungen und Strategien zur Krankheitsbewältigung austauschen.

Zahlreiche Anlaufstellen bieten zusätzliche psychosoziale Unterstützung bei der langfristigen Bewältigung seelischer Nöte. Darunter psychosoziale Stellen in Kliniken oder Verbänden sowie Selbsthilfeorganisationen, über die man Kontakt mit Gleichgesinnten zum persönlichen Erfahrungsaustausch bekommt.

Weitere Möglichkeiten

Auch eine pneumologische Rehabilitation kann sich positiv auf psychische Belastungen auswirken. So zeigen Studien, dass die pneumologische Reha bei Menschen mit COPD Angstsymptome lindern kann.

Im Rahmen von Patientenschulungen können Menschen mit Lungenerkrankungen zudem verschiedene Atemtechniken und das richtige Verhalten im Notfall erlernen, um so besser mit der Angst vor Atemnot umgehen zu können.

Mehr zum Leben mit einer Lungenerkrankung

Sozialrechtliche Fragen bei Asthma, COPD etc.

Soziale Fragen

Welche Rechte habe ich gegenüber meinem Arzt/ meiner Ärztin? Brauche ich eine behindertengerechte Wohnung? Macht ein Wohnortwechsel Sinn?

Schmerzen im Brustkorb

Thoraxschmerzen

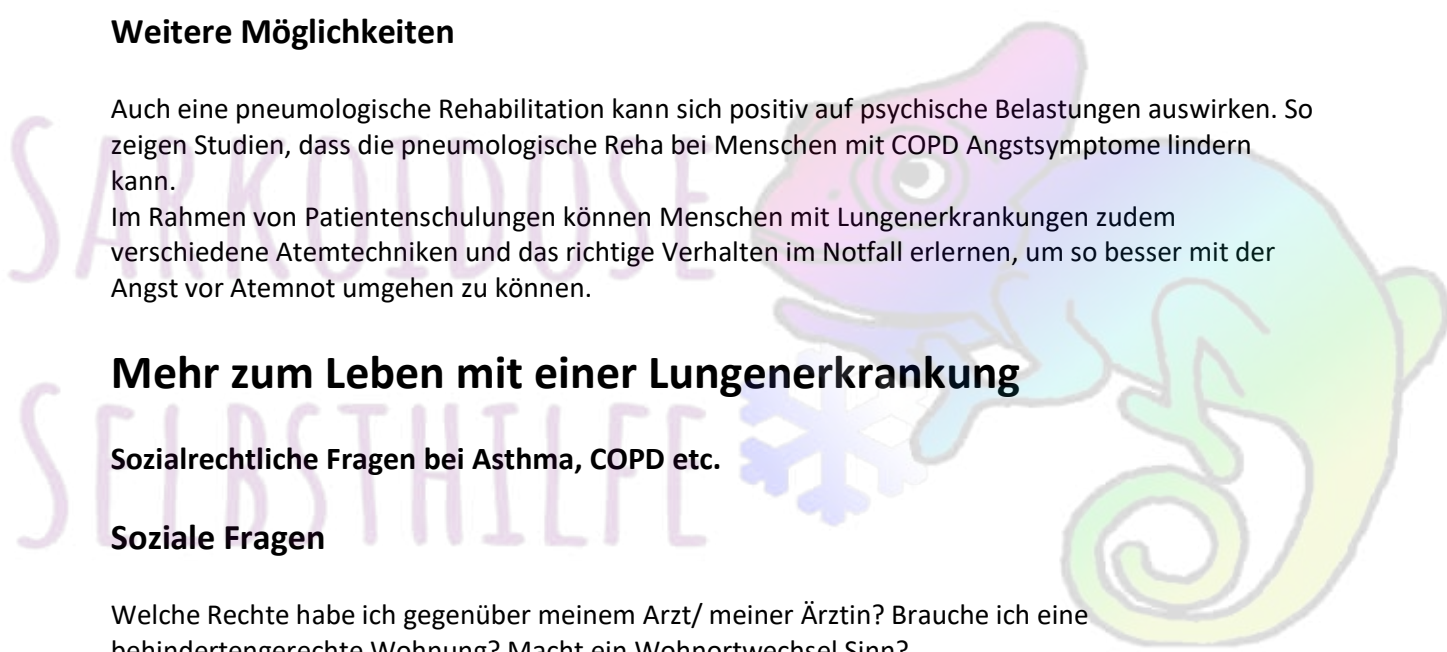
Woher können Thoraxschmerzen, also alle Schmerzen im Brustkorb kommen? Welche Medikamente und Behandlungsmethoden gibt es bei Tumorschmerzen?

Supportive Therapie, Ernährung, körperliche Aktivität, Krankheitsbewältigung: was kann man selbst tun?

Das Atmen erleichtern

Atemtechniken und Atemschulung

Spezielle Atemübungen und Atemtechniken erleichtern die Atmung und bieten Hilfe in Notfallsituationen bei chronischen Lungenerkrankungen.



Ausgewogener Speiseplan

Ernährung bei Lungenkrankheiten

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Lungenkrankheiten? Welche Gründe sprechen für eine ausgewogene Zusammenstellung des Speiseplans?

Yoga, Autogenes Training und Co.

Entspannungstechniken

Welche Entspannungstechniken sind wirksam bei chronischen Lungenerkrankungen? Was bringen

Yoga, Autogenes Training, Hypnotherapie und mehr?

Chronische Lungenerkrankungen

Finanzielle Unterstützung

Antworten auf finanziellen Fragen. Von Gebührenfreistellung und Kosten für Rehabilitation bis hin zu Krankengeld und Erwerbsminderungsrente.

Familienplanung

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Was müssen Menschen mit einer Lungenkrankheit beachten, wenn sie eine Familie gründen wollen?

Das Wichtigste zu Fruchtbarkeit & Schwangerschaft.

Spezielle Bewegungstherapie

Lungensport

Die spezielle Bewegungstherapie kann sich in vielerlei Hinsicht positiv auf das Leben von Menschen mit Lungenkrankheiten auswirken.

Den Alltag meistern

Motivation

Warum ist Motivation wichtig? Wie kann ich mich selbst motivieren? Welche Motivationshilfen gibt es?

Quellen

Vogelmeier, C. et al.: S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenemphysem (COPD), 2018

S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V.: Tabakentwöhnung bei COPD. 2014 (in Überarbeitung)

Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention: Sozialmedizinische Beurteilung der Leistungsfähigkeit bei chronisch obstruktiver Lungenkrankheit (COPD) und Asthma bronchiale, 2010

Moussavi S. et al.: Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys, Lancet 2007; 370: 851–58

Patientenleitlinie zur Nationalen Versorgungsleitlinie: Asthma. 2011, Version 1.3. (in Überarbeitung)

Albrecht, J. S. et al.: Adherence to Maintenance Medications among Older Adults with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. The Role of Depression. In: Ann Am Thorac Soc. 2016 Sep;13(9):1497-504.

Letzte Aktualisierung: 01.09.2020

**Weitere Informationen stehen auf der Internetpräsenz des
Lungeninformationsdienstes.de**

