

LE STRATEGIE DI SELF-CARE PER LA GESTIONE DEI DISTURBI EMOZIONALI DELLE PERSONE AFFETTE DA BRONCHITE CRONICA OSTRUTTIVA

UNO STUDIO QUALITATIVO DESCRITTIVO

Marco Clari,^{1a} Rosaria Alvaro,^{1b} Maria Grazia De Marinis,^{2b} Matarese Maria^{2c}

¹Università di Roma 'Tor Vergata'; ²Università Campus Bio-Medico di Roma

^aDottorando di Ricerca in Scienze Infermieristiche; ^bProfessore Ordinario; ^cProfessore Associato

Introduzione

A causa della natura cronico-progressiva della BPCO, le persone devono affrontare oltre a problemi fisici, quali dispnea, tosse e fatigue, anche disturbi emozionali come ansia, depressione, frustrazione e stress. I disturbi emozionali influenzano negativamente l'andamento della malattia e sono correlati ad un peggioramento della qualità di vita. Il self-care è considerato essenziale per migliorare la qualità di vita delle persone con BPCO. Tuttavia, le strategie di self-care messe in atto dai pazienti con BPCO per gestire i disturbi emozionali non sono ancora conosciute.

Obiettivo

Esplorare le esperienze di gestione dei disturbi emozionali delle persone affette da BPCO in Italia.

Metodi

E' stato condotto uno studio qualitativo descrittivo su un campione di 28 persone con diversi stadi di BPCO. I dati sono stati raccolti attraverso focus group e interviste semistrutturate. I verbatim sono stati analizzati con un'analisi del contenuto.

Risultati

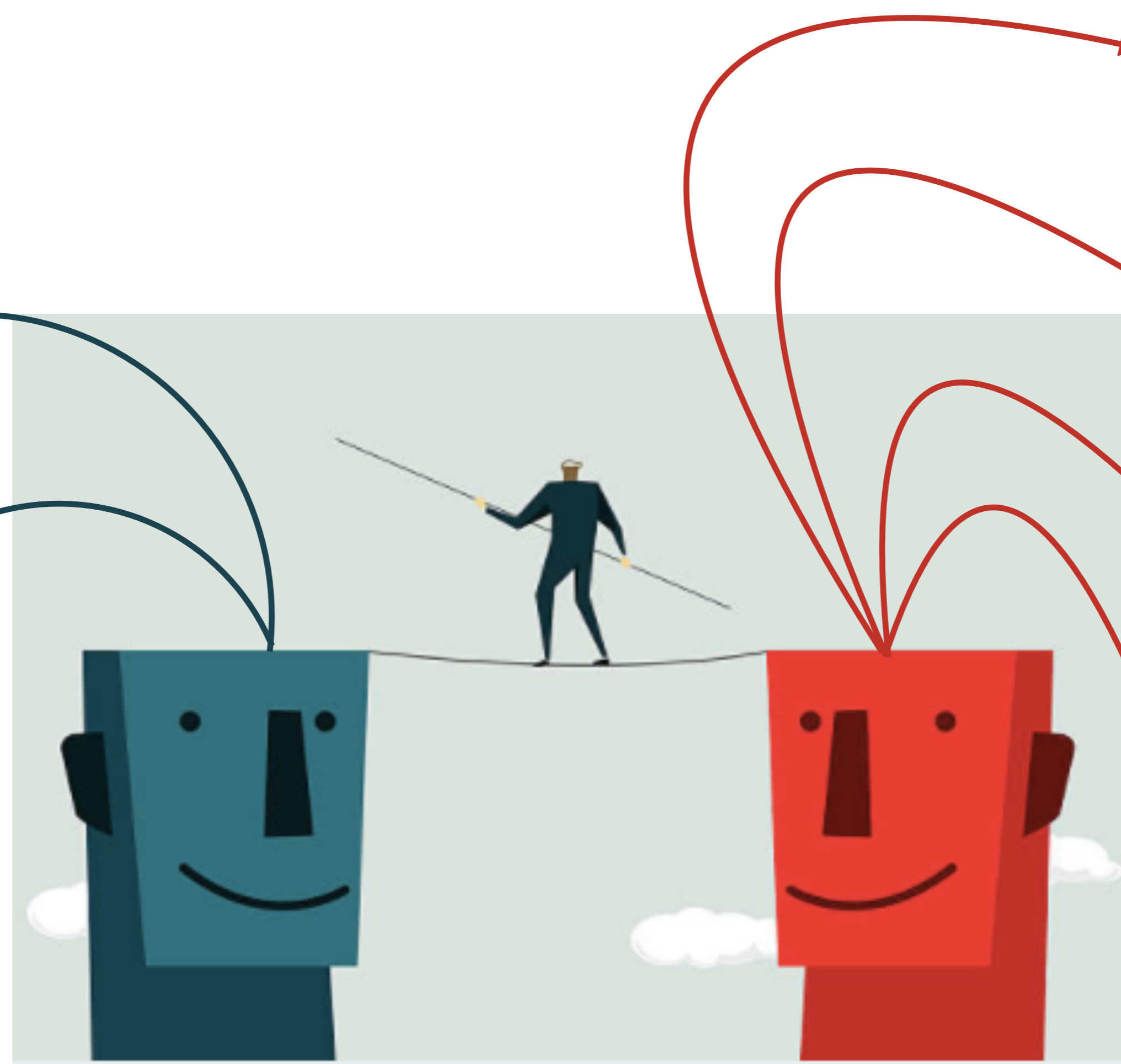
Sono state identificate due categorie principali di strategie di self-care per la gestione dei disturbi emozionali delle persone con BPCO: strategie centrate sulla gestione attiva delle emozioni e centrate sull'evitamento. Come per altre malattie croniche i partecipanti hanno riportato un maggior numero di strategie rivolte al controllo delle emozioni.

- **Allontanare il pensiero della malattia**

'Non ci devi pensare, devi solo non pensarci'

- **Evitare di parlare della malattia con gli altri**

Non lo dico nemmeno più in casa. Perché mio marito mi diceva: "Non fare così che mi spaventi"



- **Mantenere alto il morale**
Bisogna continuare a ridere e scherzare!

- **Lottare contro la malattia**
Cerco di tenere la testa alta, non mollo, guardo sempre avanti!

- **Adattare le proprie aspettative**
Quello che abbiamo dobbiamo tenercelo ...

- **Sforzarsi di mantenere una vita normale**
Vado avanti così e basta ... vado avanti senza tante storie!

Conclusioni

Le persone con BPCO vivono in modi diversi la malattia e mettono in atto due tipologie di strategie per la gestione dei disturbi emozionali. Queste strategie non sono mutualmente esclusive e interagiscono tra loro per migliorare le situazioni stressanti causate dalla malattia. Per questo, strategie disadattive in realtà possono essere efficaci se usate moderatamente e temporaneamente. Interventi di supporto per guidare le persone ad usare con flessibilità strategie diverse sono fondamentali per promuovere una migliore gestione della BPCO.

Ulteriori informazioni

Marco Clari: marco.clari@med.uniupo.it

Bibliografia

1. Folkman S, Lazarus RS. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. Soc Sci Med. 1988;26(3):309-317.