

A szívinfarktus utáni lelki felépülés



GOKVI

Gottsegen György
Országos
Kardiovaszkuláris
Intézet

A szívinfarktus utáni lelki felépülés

A szívinfarktus nem csak testileg, hanem lelkileg is megterhelő esemény. Kiadványunk célja, hogy megismertesse az önnel történtek pszichológiai hatásaival, valamint, hogy támogassuk a lelki megküzdésben. Az alábbiakban szó lesz a szívinfarktus mindennapi és klinikai figyelmet igénylő pszichológiai hatásairól, a változtatás fontosságáról, stresszről és kezelésének néhány módjáról. Ha kérdése van a leírtakkal kapcsolatban, vagy szívesen beszélne szakemberrel, keresse pszichológusunkat bizalommal!



Mit indíthat el bennünk a szívinfarktus?

A szívroham hirtelen megrázkódtatása rengeteg szokatlan és egyben új érzést, gondolatot indíthat el az érintettekben.

A rosszullet utáni kezdeti időszakot érzelmi sokk, túlterheltség, bizonytalanság jellemezheti. Eleinte nehéz lehet értelmezni a helyzetet. A kórházi ágyban gyógyulva megjelenhet az értetlenség, zavarodottság élménye (pl. „Hogy történhetett ez meg velem?”, „Miért pont én?”) vagy akár a tagadás („Ez nem is olyan komoly, nem nagy a baj”, „Ez biztosan valami tévedés lehet”) is. Sok kérdése lehet és talán sok mindent nem ért. Megfogalmazódhatnak önben például egészségével, sorsa alakulásával vagy a jövővel kapcsolatos kérdések („Mi lesz velem?”, „Mit jelent ez a továbbiakban?”, „Folytathatom a munkám?”). Ha kérdéseire választ kap (akár a kórházi személyzet vagy betegtársak által), a jövővel kapcsolatos bizonytalanságérzés csökkenhet. Ha kérdéseivel egyedül marad, fantáziája teljes egészében átveheti az irányítást, ami teret engedhet a szorongás érzésének. Így magán is múlik, hogy mit kezd saját érzéseivel.

Az élethez és halálhoz fűződő bonyolult viszony is felszínre bukkanhat a szívroham következtében. Az esemény sokakat arra sarkallhat, hogy az eddigi életútjukat tüzetesebben átgondolják, számot vessenek múltbéli döntéseikkel, eltöprengjenek életük értelmességéről.

Az érzelmi hullámvölgyekről

Ha a közelmúltban szívrohama volt, talán elárasztják az érzelmek, mindez azonban normális. Mivel nagy dolog, ami önnel történt, erőteljes érzelmekre is számíthat és teljesen rendben van bármit is tapasztal ilyenkor. Sírás kerülgetheti azokat a személyeket is, akikre egyébként nem jellemző az érzelmesség, az érzelmek kimutatása. Érzelmei lehetnek pozitívak és negatívak egyaránt: ugyanúgy normális például ha dühöt, ha ingerlékenységet, ha félelmet, ha lehangoltságot tapasztal, ha sebezhetőnek érzi magát, és az is, ha remény, öröm, hála tölti el.

Szívinfarktus után nagyon gyakoriak az erős, intenzív érzelmek. Ezekhez nehéz lehet hozzászokni.

Néhány normális érzelmi reakció egy szívinfarktusra

♥ *Lefagyás, érzelmi tompultság*

A gyógyulás során általában van egy olyan pont, amikor még minden „túl sok”, egyelőre képtelen beengedni az információkat és végig gondolni az önnel történeteket. Ez érthető, mivel a szívinfarktus hirtelen történik, szüksége lehet időre a feldolgozáshoz.

♥ *Tagadás*

Normális, ha még nem akarja elhinni és talán önmaga előtt is tagadja, ami történt vagy annak jelentőségét, és átmenetileg inkább „eltávolodik” az eseménytől (pl. nem érti vagy hallja meg az állapotával kapcsolatos információkat, nem fogja fel állapota következményeit). A tagadást onnan is felismerheti, hogy nem érez semmilyen érzelmi változást magában vagy nem motivált a kezelésre. Ha a tagadás idővel sem szűnik, az akadályozhatja az érzelmi feldolgozás folyamatát és a gyógyulás sikerességét (pl. ha emiatt elkerüli a kontrollvizsgálatot).

♥ *Aggodalom, félelem*

Bizonyos fokú félelmet minden szívrohamon átesett személy megtapasztal. Lehet, hogy azért fél, mert még nem tudja mi vár önre a továbbiakban és mit jelent az esemény a jövőre nézve, vagy mert kevésbé érzi az élete feletti kontrollt. Megjelenhetnek félelmek a haláltól vagy egy újabb szívinfarktustól is. A félelmet onnan is felismerheti, hogy sok kérdése van, amelyekre nincs válasz („Meddig fogok élni?”, „Miért történt ez velem?”).

♥ Szorongás

A történetek óta gyakran érzi magát nyugtalannak, feszültnek és sokat fantáziál a legrosszabb „forgatókönyvről”? Ez a szorongás, egy másik gyakori érzés. Amikor szorong, idegesnek, feszültnek és ingerlékenynek érezheti magát, és alvásbeli nehézségei is lehetnek. Szorongást a testében is érzékelheti (pl. izmai megfeszülnek, izzad, szaporábban veszi a levegőt).

♥ Lehangoltság, szomorúság

Ha szívroham után szomorúságot tapasztal az teljesen normális, hiszen a szív betegsége sok esetben egyenlő a veszteséggel („szív egészségének elvesztése”). Az életmódváltás, a változtatás magában foglalja azt, hogy sok dolog már nem úgy lesz az életében, mint a szívinfarktus előtt. Azokat a dolgokat, amiket úgy tűnik, hogy elvesztett, el kell gyászolnia. Ez pedig könnyen előidézhethet szomorúságot.

♥ Harag, düh

Sok szívbeteg dühös, mérges a velük történetek miatt, feszült és ingerült, mert változtatnia kell bizonyos dolgokon. Előfordulhat, hogy haragszik a világra, a sorsra, vagy konkrét emberekre is. Például lehet, hogy látszólag ok nélkül dühös a környezetére (pl. kórházi személyzetre, családjára).



♥ *Megkönnyebbülés, hála*

Megkönnyebbülten érezheti magát, hogy sikeresen túl van a kórházi kezelésen. Megnyugtató lehet a tudat, hogy „van egy hely” ahol mindig kaphat segítséget, ahol értenek a gyógyításhoz. Talán örül annak is, hogy jobban van.

♥ *Remény*

A szívinfarktus után megjelenő érzelmek közül sok kifejezetten nehéz és kellemetlen. De egy másik általános érzés a remény, hisz a túléléssel lehetősége adódott egy új életre. Tiszta lappal kezheti élete következő fejezetét és azt ezúttal okosabban és tudatosabban teheti.

Ezek az érzések idővel csillapodni és változni is szoktak, a feldolgozás és a felépülés folyamatában viszont sokat segíthet, ha időt szán arra, hogy elgondolkodik rajtuk.



ÉRZELMI REAKCIO	LEHETSÉGES MAGYARAZATOK	HA TÚL INTENZÍV, HOGYAN KEZELHETEM?
BIZONYTALANSÁG, FÉLELEM	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nincs elég megbízható, kézzelfogható információja és így nem tud tervezni a jövőt illetően.</i> • <i>Rossz korábbi tapasztalatai, emlékei vannak szívinfarktuson átesett személyekkel.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Írja össze kérdéseit, majd szerezzen információkat hiteles forrásból: kérdezze meg kezelőorvosát mire számíthat a következő napokban, hónapokban és a következő évben.</i> • <i>Ossza meg érzéseit: beszéljen félelméről családtagjaival, közelebbi barátaival, sorstársakkal.</i>
SZORONGÁS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Talán nincs elég információja és fél a betegségtől.</i> • <i>A betegséggel vagy kezeléssel kapcsolatos egyes (szorongató) információkat kiragadja.</i> • <i>Összekeveri gondolatait (félelmeit) a valós tényekkel. Azaz torz, esetleg téves információkra alapozza következtetéseit.</i> • <i>Talán túlságosan hamar von le következtetéseket.</i> • <i>Helyzetét, jövőjét a valóságtól elrugaszkodóan, katasztrófálisan értelmezi. Talán túlbecsüli a katasztrófa megtörténések esélyét.</i> • <i>Olyan kérdéseket tesz fel, amikre igazából nincs válasz (pl. „Meddig fogok élni?“, „Miért pont velem történt ez?“).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gondolja át mi lehet az, ami kiváltotta: mi járt a fejében, vagy mi történt akkor, amikor elfogta ez a feszítő érzés?</i> • <i>Felmerülő kérdéseit tegye fel, tájékozódjon hiteles forrásból!</i> • <i>Merjen bátran beszélni arról, ami nehéz! Ossza meg aggodalmait családjával, kezelőorvosával, barátaival.</i> • <i>Végezzen napi szinten relaxációs gyakorlatokat (gyakorlati példákat ismerhet meg a kiadványból).</i> • <i>Igyekezzen arra koncentrálni, amit befolyásolni tud (pl. kockázati tényezők csökkentése).</i>
LEHANGOLTSÁG	<ul style="list-style-type: none"> • <i>A veszteségekre koncentrálni: mi mindent nem csinálhat többé, milyen „negatív” változásokra sarkallja ez az esemény.</i> • <i>Régi életét gyászolja.</i> • <i>Jóslatokba bocsátkozik saját képességeit illetően. Talán azon gondolkodik, hogy nem képesek rá és egyszerűbb lenne nem megpróbálni változtatni az életén (De amíg meg sem próbálta, nem fogja tudni, hogy képes-e rá).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Koncentráljon azokra a tényezőkre, amiket befolyásolni tud.</i> • <i>Keressen kapaszkodókat, gondolja végig miket szeretne megvalósítani a jövőben, ez motivációt adhat.</i> • <i>Legyen magával türelmes, ne feledje, a szívroham utáni élet magában foglalja az új normális élet kialakítását és az új szokások mindennapi életbe való beépítését. Ez pedig időbe telik.</i>

ÉRZELMI REAKCIÓN	LEHETSÉGES MAGYARÁZATOK	HA TÚL INTENZÍV, HOGYAN KEZELHETEM?
MAGÁNY/ ELSZIGETELTSÉG	<ul style="list-style-type: none"> • Talán megszokta, hogy a legtöbb dologgal az életében egyedül boldogul és így nehéz lehet másokra támaszkodni. • Talán nehéz a történekről beszélnie és az önnel történeket magában tartja (így ismerősei sem tudhatják mennyire szüksége van rájuk). • Talán azért szigetelődik el barátaitól, ismerőseitől mert lehangolt vagy szorong és ilyenkor nehéz emberek között lenni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jelezze hozzátartozóinak igényét a beszélgetésre. • Vegyen részt kardiológiai utókezelésen, rehabilitációs programokon. • Csatlakozzon helyi szívbetegeket támogató csoportokhoz, és jelenjen meg minél több rendezvényükön. • Ne feledje, a barátságok és a támogató kapcsolatok kialakítása időbe telik. Ne adja fel, ha az első próbálkozása nem úgy sül el, ahogy azt szeretne volna.
HARAG	<ul style="list-style-type: none"> • Lehet, hogy arra összpontosít, hogy mennyi mindenre nem képes (még) másokhoz képest. • Vagy azon bosszankodik, hogy hogyan kellene lennie a dolgoknak, és hogy az élet miért nem igazságos. • Sokszor valamilyen más érzés, pl. tehetetlenségérzet, félelem, elutasítottság érzés húzódik meg haragunk mögött. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vesse papírra, vezessen „haragnaplót”. Írja le, mi az, ami felbosszantja (pl. helyzetek, emberek). Írja le azt is, hogyan reagál, és gondolkodjon el milyen érzések állnak a harag hátterében. • Mielőtt bármit mondana, bármit reagálna álljon meg, figyeljen magára és lélegezzen jó mélyeket. • Végezzen rendszeresen relaxációs gyakorlatokat (ld. lejjebb).
REMÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Megbízható forrásból szerzett információk birtokában van. • Egy új lehetőség az életre, egészségesebben. Már tudja, mit tehetünk önmagáért, egészségéért és azért, hogy ne legyen a jövőben újabb szívinfarktusa. • Atdgondolta, megtervezte hogy min szükséges változtatni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha minél többet megtud az állapotáról és a kezelésekről, az jó módja annak, hogy reményteljesebben érezze magát. • A tapasztalatok és tanácsok megosztása is reményt adhat. Tartsa a kapcsolatot más szívbetegekkel, például akikkel a kórházban találkozott.

Érzelmi hőmérő

Jelölje be az alábbi ábrán, hogy a fenti érzelmek mennyire voltak önre jellemzők az elmúlt 7 napban? (0: „egyáltalán nem jellemző” és a 10 a „nagyon jellemző”)

Bizonytalanság

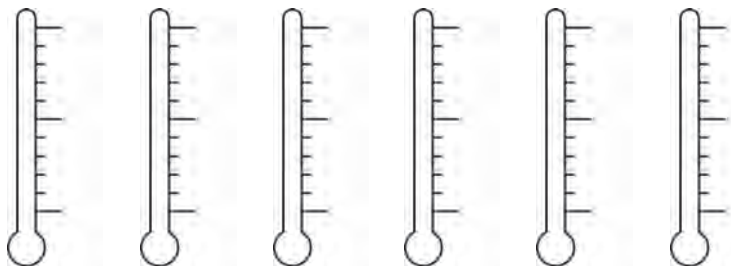
Szorongás

Lehangoltság

Magány

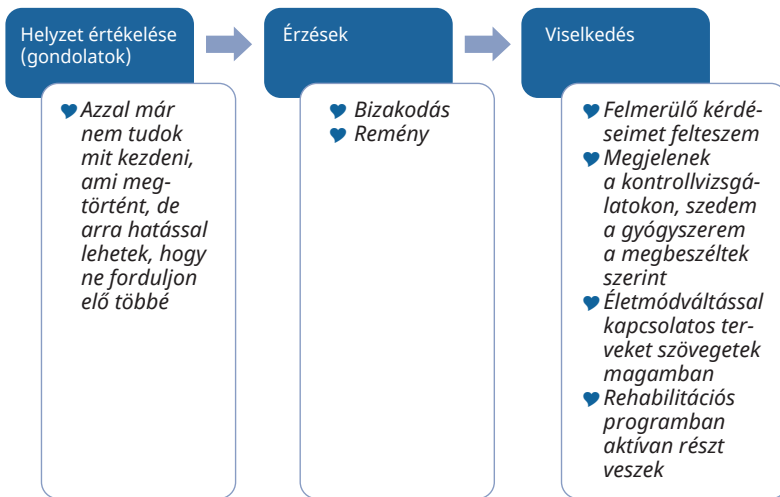
Harag

Remény



Azt, hogy döntően milyen érzelmeket tapasztal, a betegség értékelése, vagyis *a betegségnek tulajdonított jelentés* (pl. „Mit jelent számunkra ez a betegség?”) is meghatározhatja. Vagyis az, hogy hogyan gondolkozik a helyzetéről (pl. túlságosan negatívan vagy reálisan), meghatározza a helyzetével kapcsolatos érzelmeit és a viselkedését is. Például, ha a szívrohamot úgy értelmezi, mintha gyógyíthatatlan, halálos betegsége lenne, valószínűleg halálfélelem, reménytelenség érzés uralkodna el magán és talán elkerülné az orvosi vizsgálatokat vagy egész nap ágyban fekszenne. Ezzel szemben, ha a szívrohamot egy „kezelhető” betegségként, vagy egy „kihívást” jelentő eseményként értékeli, melyre a továbbiak-

ban van ráhatása (pl. életmódváltoztatással), reményteli érzések jelenhetnek meg önben, mely hatására talán aktívan tervezgetné az életmódváltást. Például így:



A negatív érzelmeket kísérő általános tünetek a következők lehetnek

- ♥ Nem mozgatják meg érdeklődését a megszokott örömszerző tevékenységei (pl. rejtvényfejtés, olvasás)
- ♥ Visszavonul, elszigetelődik másoktól
- ♥ Könnyen könnybe lábad a szeme és a szokásosnál többet sír
- ♥ Könnyen kihozzák a sodrából, ingerlékenyebb
- ♥ Alvási problémákat tapasztal (pl. el-és/vagy átalvási nehézségek)
- ♥ Változást fedez fel az étvágyában
- ♥ Nemi vágya a korábbiaktól eltér
- ♥ Feledékenyebb, nehezebben tud odafigyelni
- ♥ Rossz álmai vagy rémálmai vannak
- ♥ Fél az újabb szívrohamtól és a haláltól

A jó hír az, hogy mindez a legtöbbször átmeneti...

A szívinfarktus – mivel jelentős változásokat okozhat az életben – alkalmazkodásra kényszeríti az embert. Ez az alkalmazkodás (vagy elfogadás) eltérő ütemben, de jellemzően előbb vagy utóbb megtörténik. Ennek köszönhetően a legtöbb személynél az infarktust követő első néhány hónapban a fent említett tünetek elmúlnak. Ahogy elkezdnek visszatérni a megszokott életükhöz, a dolgok fokozatosan visszatérnek a „normális” kerékvágásba, hiszen „az élet megy tovább”.

Ha érzelmei nem rendeződnek...

A fent említett panaszok néhány embernél rosszabbodhatnak és hosszabb ideig (akár 3-4 hónapon túl) problémát jelenthetnek. Így ki kell térnünk a szívroham utáni mentális zavarokra, a depresszió és a szorongás megjelenésére is.



A klinikai figyelmet igénylő depresszióról

Amikor szívbetegség diagnózisával találja szembe magát normális, ha szomorú vagy lehangolt és nincs kedve semmihez. De ha a lehangoltság, az érdeklődés és az örömképesség elvesztése hatással van élete egyes területeire (pl. munka, magánélet), önbecsülésére, vagy ha öngyilkossági gondolatok kerülnek felszínre, akkor klinikai szintű problémáról lehet szó.

Fontos tudnia, hogy a klinikai depresszió lelassíthatja a felépülést, és ténylegesen növelheti a jövőbeni szívbetegségek kockázatát, így nagyon fontos, hogy mielőbb szakmai segítséget kapjon.

Mit tegyen?

Beszéljen kezelőorvosával, kérjen időpontot a területileg illetékes pszichiátriai gondozóba, vagy keressen fel közvetlenül pszichológus szakembert. A depresszió egy gyakori mentális betegség, ami eredményesen gyógyítható. A kezelési lehetőségek közé tartozik a pszichológiai tanácsadás, a pszichoterápia, az antidepresszáns gyógyszerek bevezetése vagy ezek kombinációja.

Mi mással segíthet magán?

- ♥ Bár eleinte nehézséget jelenthet, de legyen minél tevékenyebb, aktívabb!
- ♥ Mozogjon rendszeresen! Ez elősegíti az endorfinok (boldogsághormonok) felszabadulását, amelyek javítják a közérzetet!
- ♥ Keresse fel ismerőseit barátait, beszélgessen velük!
- ♥ Rendszeresen végezzen minél több örömet szerző tevékenységet!

A klinikai figyelmet igénylő szorongásról

A szívinfarktust követő időszakban teljesen normális, ha szorong. Ha a szorongás túl erőteljes, szenvedést okoz és a mindennapi életét befolyásolja (pl. munkában, kapcsolataiban), klinikai szintű problémáról lehet szó. Például vannak, akik szorongásuk miatt túl gyakran vagy túl ritkán jelennek meg kontrollvizsgálatokon, és vannak akik testi érzeteiket folyamatosan figyelik és már a legkisebb furcsa érzésnél is a legrosszabbra gyanakodnak. A szorongás olykor pánikrohamokban is megnyilvánulhat.

Szorongásra utalhat a túlzott aggodalom, nyugtalanság, ingerlékenység, a szapora szívritmus, légszomj, verejtékezés, izomfeszülés, izomfájdalom, a koncentrációs képesség csökkenése és az alvás problémák is.

Mit tegyen?

Beszéljen kezelőorvosával, kérjen időpontot a területileg illetékes pszichiátriai gondozóba, vagy keressen fel közvetlenül pszichológus szakembert. A klinikai szintű szorongás eredményesen gyógyítható. A kezelési lehetőségek közé tartozik a pszichológiai tanácsadás, a pszichoterápia, a szorongáscsökkentő vagy antidepresszáns gyógyszerek bevezetése vagy ezek kombinációja.

Mi mással segíthet magán?

- ♥ Gondolja át mi lehet az, ami kiváltotta ezt az érzést: mi járt a fejében, vagy mi történt akkor, amikor elfogta ez a feszítő érzés!
- ♥ Gondoljon arra, mi mindent tesz az egészségéért, önmagáért. Végezzen relaxációs gyakorlatokat napi szinten!

Ha úgy érzi, nem tud egyedül megbirkózni az ön által tapasztalt szorongással vagy hangulati problémával, mielőbb forduljon pszichológushoz vagy pszichiáterhez!

Összefoglalva:

- ♥ A szívinfarktus hatására intenzív érzelmeket tapasztalhat. Ez normális.
- ♥ Az, hogy milyen érzelmet tapasztal nagymértékben függ attól, hogy milyen jelentést tulajdonít a szívrohannak.
- ♥ Általában ezek az érzelmi reakciók – idővel – megszűnnek.
- ♥ Van néhány dolog, amivel segítheti ezt a folyamatot. Érzelmeit megtanulhatja hatékonyabban kezelni.
- ♥ Néha fennáll a klinikai szintű depresszió és szorongás veszélye is.
- ♥ Fontos tudni, hogy mikor és hol kell segítséget kérni.

Új fejezet az életben

A szívinfarktus túlélése a legtöbb érintett számára sorsfordító jelentőségű esemény.

A gyógyulás folyamata során, ahogy idővel egyre jobban tudatosul önben saját halandósága, lehetősége adódik arra koncentrálni, hogy a túléléssel egy új esélyt kapott arra, hogy megváltoztassa életét. Így a veszély átélése élete változtatására ösztökélheti. Életfelfogása átalakulhat és új színben láthatja a dolgokat. Az esemény hatására átérezheti az élet rövidegét és értékességét is, tudatosabban viszonyulhat az életéhez, kapcsolataihoz. Így pedig lehetősége adódik érzelmi fejlődésre és hozzáállása megváltoztatására. Az új életre kapott esély sokakban elindíthat olyan pozitív belső változásokat, melyek arra készítetik, hogy egészségesebb életet éljenek

(pl. dohányzásról való leszokás, rendszeres testmozgás, egészséges táplálkozás) és saját életükért felelősséget vállaljanak.

A változás, változtatás lehet akár mennyire fontos, mindannyian tudjuk, hogy nehéz feladat. Ebben a folyamatban a legelső lépés az információszerzés. Tudni kell, hogy



mik azok a tevékenységek, amik rossz hatással lehetnek az egészségre és amik növelhetik az újból bekövetkező szívinfarktus esélyét (ún. kockázati tényezők). Ezek között vannak olyan tényezők, amelyekre változtathat és olyanok is, amelyekre semmi ráhatása sincs.

Elkerülhetetlen/Nem befolyásolható kockázati tényezők

- ♥ Öröklött tényezők (szívbetegség családban történő előfordulása)
- ♥ Életkor
- ♥ Nem
- ♥ Etnikum

Ezek a kockázati tényezők nem befolyásolhatók, így ezekkel nem szükséges foglalkoznia. Ehelyett próbáljon meg azokra a kockázati tényezőkre összpontosítani, amelyek ellen tehet valamit.

Elkerülhető/Befolyásolható kockázati tényezők

- ♥ Dohányzás
- ♥ Magas vérnyomás
- ♥ Túlsúly
- ♥ Cukorbetegség
- ♥ Mozgásszegény életmód
- ♥ Egészségtelen táplálkozás

Mit csináljon másképp?

Szíve egészségére jótékony hatással lehet azzal, ha a dohányzásról leszokik, ha kevesebb alkoholt fogyaszt, ha egészségesebben táplálkozik, ha rendszeresen mozog és ha a felgyülemlett stresszt megfelelően kezeli.

Néhányan sosem lesznek száz százalékgig képesek megvalósítani ezeket a változásokat, de a legtöbbben lépésről-lépésre át tudják alakítani az életüket és előbb-utóbb alkalmazkodnak a változásokhoz. A hirtelen, drasztikus változás ritkán tart sokáig, hiszen olyankor a beteg és családja túl sok mindenen (ami eddig örömforrást jelentett) változtat egyszerre, bármiféle fokozatosság nélkül. Ezt a kezdeti „drukk” és elhatározás után nehéz lehet fenntartani. A fokozatos életmódváltást ajánljuk, pontos konkrét célokkal (pl. „Ebben a hónapban minden héten kedden és pénteken munka után 30 percet mozgok”). Mindemellett fontos észben tartani, hogy ha szükséges, például személyi edző, dietetikus, pszichológus szakember segítségét is kérheti.

HOGY NÉZ KI MINDEZ AZ ÖN ESETÉBEN? Segítünk átgondolni!

A fent leírtak közül mi a 2-3 legfontosabb abból, amit önmagáért, szíve egészségéért tehet?

.....
.....
.....

A fentiekből, melyek azok a tényezők, amikre már most odafigyel?

.....
.....
.....

Mit/miket tart a legkönnyebben megvalósíthatónak ezek közül?

.....
.....
.....

Mit/miket tart a legnehezebben megvalósíthatónak ezek közül?

.....
.....
.....

Költség – haszon elemzés

Szedjük össze, milyen előnyei és hátrányai vannak az életmódváltásnak!

Életmódváltás hátrányai *(Pl. spontaneitás elvesztése az étkezésben)*

.....

.....

.....

Életmódváltás előnyei *(Pl. szív egészségének javítása)*

.....

.....

.....

Fontossági skála felállítása

Az előnyök és hátrányok átgondolását követően jelölje be egy 1-től 10-ig terjedő skálán (ahol az 1 azt jelenti, hogy „egyáltalán nem fontos”, a 10 pedig azt, hogy „rendkívül fontos”), hogy mennyire fontos, hogy egészségesebb, tudatosabb életet éljen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A szívinfarktus egyik pszichológiai kockázati tényezője: A stressz

Az alábbiakban bővebben kitérünk a stressz jelenségére, hiszen a már említett „befolyásolható” kockázati tényezőkre mind hatással van (pl. feszültségünket gyakran valamilyen egészségtelen szokással próbáljuk oldani).

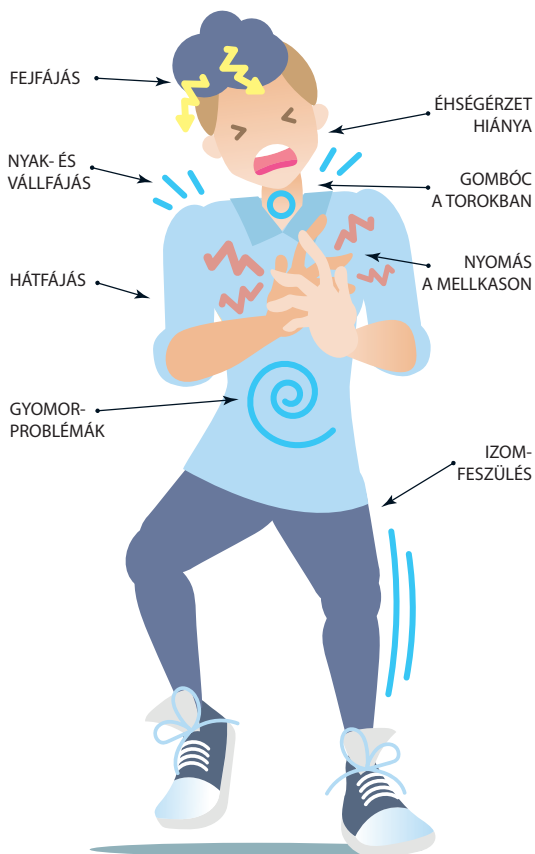
Mi is az a stressz?

Minden olyan helyzet, ami kibillent minket általános egyensúlyunkból és arra késztet bennünket, hogy alkalmazkodjunk (valamin változtassunk annak érdekében, hogy újra egyensúlyba kerüljünk). A stressz hatására szervezetünk „felvillanyozódik”, felkészül a helyzet megoldására. Ennek érdekében számos testi (pl. légzésünk felgyorsul, vérnyomásunk megnő) és pszichológiai (pl. figyelmünk beszűkül, feszültségérzetünk nő) folyamat indul el a szervezetben.

Stressz hatására úgy érezhetjük, hogy nyomás alatt és túlterheltek vagyunk. Talán úgy érezzük, hogy a nap 24 órája nem elég, hogy az emberi kapcsolatainkban túl sokat várnak el tőlünk, vagy hogy az élet most egy kicsit túl sokat követel tőlünk.

A nyomás jöhet akár kívülről (pl. munkában az időbeli sűrűség, nézeteltérések kapcsolatainkban), vagy belülről (pl. ezekre a terhelésekre adott reakcióink), de mindkettő ugyanolyan hatással

van ránk. Amikor ezen nyomások bármelyike túl nagy (azaz meghaladja a megküzdési képességeinket) stresszesnek fogjuk érezni magunkat. A rövid ideig tartó stressz a legtöbb esetben nem ártalmas, hiszen amint a stresszt okozó helyzet megszűnik, szervezetünk is „megnyugszik”.



A stressz jelei a testen

A stressz szerepe a szív- és érrendszeri betegségekben

A stressz érzése önmagában veszélytelen, azonban tartós fennállás esetén vezethet szív- és érrendszeri betegség kialakulásához. A stressz érzését nem szabad alábecsülni, hisz következtében egészség károsító szokások alakulhatnak ki, amelyek ugyancsak kockázati tényezőknek számítanak. Ilyen szokás lehet a dohányzás, az egészségtelen (magas zsír vagy cukortartalmú) ételek fogyasztása, a túlzott alkoholfogyasztás és az inaktivitás is. Ezek az adott pillanatban talán sikeresen oldják a feszültségünket, ugyanakkor hosszútávon egészségünk romlásához vezethetnek.

A krónikus stressz

Hosszan tartó, vagyis krónikus stressz akkor alakul ki, amikor hosszú ideig stressznek vagyunk kitéve (például egy munkahelyi átszervezés, egy zűrös válás vagy betegség) vagy amikor összeadódnak a stresszforrások és azokkal képtelenek vagyunk megbirkózni. Szervezetünk egészen addig izgalmi állapotban marad, amíg agyunk veszélyt jelez és a nehézséggel nem tudunk megbirkózni. Ha a stresszre adott testi reakció „bekapcsolva marad”, a szív- és érrendszeri betegség kialakulásának esélye nő.

Honnan veheti észre magán, hogy stresszel?

A stressz testi jelei:

- ♥ Szapora szívverés (szívdobogásérzés)
- ♥ Izomfeszültség (pl. nyakban vagy a vállban)
- ♥ Szájszárazság
- ♥ Fejfájás, szokatlan fájdalmak, szédülés vagy hányinger
- ♥ Fáradtság vagy alvászavar (pl. korábban kelünk fel, mint az ébresztőóra)

A stressz érzelmi jelei:

- ♥ Idegesség érzet, ingerlékenység
- ♥ Gyakran tapasztalt félelem, szorongás, vagy aggodás
- ♥ Könnyen dühbe gurulunk vagy könnybe lábad a szemünk.
- ♥ Egyedül vagy reménytelenül érezzük magunkat
- ♥ Érdektelenség az élet iránt

A stressz jelei viselkedésünkben:

- ♥ Szétszórtak vagyunk, vagy nehézségünk adódik az időbeosztásban
- ♥ Többet dolgozunk és a munkát „hazavisszük”
- ♥ Egyre kevesebb olyan dolgot csinálunk, ami örömet okoz
- ♥ Nem tartjuk a kapcsolatot a barátainkkal
- ♥ Sokat dohányzunk és alkoholt fogyasztunk

A stressz gyakori forrásai:

- ♥ munka
- ♥ nagyobb életesemények (pl. házasságkötés, válás, költözés)
- ♥ változás
- ♥ kapcsolatok és családi élet
- ♥ magányosság
- ♥ pénzzel kapcsolatos aggodalmak

Stressznapló gyakorlat

A stressz megfelelő kezelésének lényeges pontja amikor tudatosítjuk magunkban, hogy stresszelünk, és felismerjük ennek okát. Ebben segíthet az alábbi feladat:

A hét folyamán – akármit is csinál – naponta három alkalommal tartson egy rövid szünetet, és figyelje meg magát. Vizsgálja meg, vegye szemügyre saját testét, majd egy 1-től 5-ig tartó skálán határozza meg, mennyire érzi magát stresszesnek (1 = teljesen ellazult állapot; 5 = rendkívül feszült, robbanásszerű állapot). Ha megvan az érték, vizsgálódjon tovább. Gondolja végig, mi járt az eszében, mit csinált és mit érzett az egyes értékeknél („Mi foglalkoztat, min jár az eszem most?”, „Mit érzek, mi van most bennem?”), majd pedig írja az érték mellé a következő oldalon.

Stressznapló gyakorlat

HÉTFŐ	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
KEDD	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
SZERDA	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
CSÜTÖRTÖK	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
PÉNTEK	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
SZOMBAT	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
VASÁRNAP	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Amit tehet – A stresszoldás lehetséges módjai

Szíve egészségéért az életmódváltás mellett nagyon fontos, hogy a stresszes helyzeteket és a felgyülemlett stresszt megfelelően kezelni tudja, hisz a feszültséget okozó helyzetek elől nem fog tudni mindig elbújni.

A relaxáció kiváló módja annak, hogy a stresszt megfelelően enyhítsük, lelki egészségünket karban tartsuk és megelőzzük a szorongásos zavarok kialakulását. Mivel stresszes, feszítő helyzetekkel napi szinten találkozunk, a stresszoldás és relaxáció akkor tud igazán hatékony lenni, ha az életünk mindennapos részévé válik. Vagyis akkor fogjuk tudni ezeket a gyakorlatokat szorultabb helyzetekben is alkalmazni, ha jól begyakoroljuk őket (napi 2–3 alkalommal végezzük). A gyakorláshoz zavarmentes idő (napi szinten akár pár perc) és nyugodt helyszín szükséges.

A következő oldalakon bemutatunk pár, a klinikai gyakorlatban is használatos stresszoldó módszert.



Relaxációs gyakorlatok

♥ *Tudatos, hasi légzés*

A belégzés általában kétféleképp történhet: mellkasi úton vagy hasi úton. A mellkasi légzés (mellkasunk megemelkedik) leginkább szorongásos állapotokhoz, stresszhez, túlhajszolt életstílushoz köthető. Felületes, rendszertelen és gyakran gyors. Ilyenkor túl kevés friss oxigén jut a szervezetünkbe, ezáltal pedig koncentrációs képességünk romolhat.

Ezzel szemben a hasi légzés során (hasunk kidomborodik) a friss, oxigéndús levegő tüdőnk legmélyére kerül. Ez a légzési forma sokkal intenzívebb, áthatóbb és lassabb mint a mellkasi légzés, így relaxációra kiválóan alkalmas.

Mindennapjaink során fordítsuk figyelmünket légzésünkre, végezzünk minél többször hasi légzést, egészen addig, amíg jól esik.

♥ *Légzéskontroll gyakorlat*

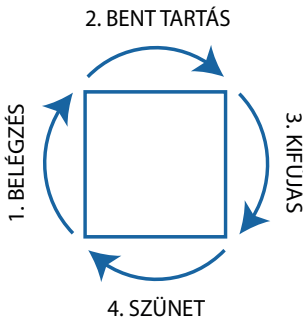
A gyakorlat során végezzünk tudatos, hasi légzést.

1. Belégzés háromig számolva
2. Benntartjuk a levegőt amíg kettőig számolunk
3. Kilégzés hat számolás alatt

Ismételjük meg ezeket a lépéseket legalább 5 alkalommal.

♥ *4x4-es technika*

Szívjuk be a levegőt 4 másodpercen keresztül, tartsuk benn 4 másodpercig, majd lélegezzünk ki 4 másodperc alatt, ezután tartsunk



4 másodperc szünetet. Ezt ismétljük meg négyszer, majd tartsunk 1 perc szünetet, ami alatt rendszerezni tudjuk a gondolatainkat és ha szükséges, ismétljük meg újból a teljes 4x4-es gyakorlatot.

♥ *Szívkoherencia gyakorlat*

Üljünk le kényelmesen, vegyünk néhány mély lélegzetet, majd pedig figyeljünk a szívritmüsünkre. Legegyszerűbb, ha úgy képzeljük, hogy a szíven keresztül lélegzünk, próbáljuk látni, érezni, ahogy minden be-és kilégzés átjárja szívünket. A belégzésnél friss oxigénnel telítődik, a kilégzés pedig elszállítja a szükségtelen anyagokat. Képzeljük el, hogy belégzéskor tisztító, nyugtató hatású levegőben fürdözik a szívünk, majd figyeljük meg a mellkasban lassan kialakuló kellemes melegérzetet. Ennek kialakulását segítheti egy kedves arc, szeretett személy felidézése, vagy a hála, köszönet érzésének átélése. Ha a gyakorlat jól sikerül, szinte önkéntelenül is elmosolyodunk. Ez a legnyilvánvalóbb jele annak, hogy létrejött a szívritmus harmóniája.

♥ Izomrelaxáció

Amikor szorongást élünk át izmaink automatikusan megfeszülnek, amely megfordítva is igaz, amikor ellazulunk megszűnhet a szorongásunk. Ennek a technikának a lényege, hogy testünkben előidézzük az ellazulás élményét azáltal, hogy bizonyos izomcsoportokat tudatosan megfeszítünk, majd pedig lassan ellazítunk.

A progresszív izomrelaxáció lépései:

- Szorítsuk ökölbe kezünket néhány másodpercig, majd lazítsuk el (tudatosítsuk magunkban, ahogy az ujjaink elernyednek, ellazulnak).
- Hajlítsuk be könyökünket, feszítsük be a bicepszünket, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Nyújtsuk ki mindkét karunkat úgy, hogy a tricepszek befeszüljenek, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Feszítsük meg arcunkat, húzzuk fel szemöldökünket, majd lazuljunk el.
- Szorítsuk össze fogainkat, nyomjuk nyelvünket a szájpadláshoz, de a fájdalomküszöböt ne érjük el, majd lazuljunk el.
- Döntsük hátra fejünket amennyire csak lehet, majd lazuljunk el.
- Döntsük előre fejünket úgy, hogy közben az állunkat igyekezzünk a mellkasunkhoz szorítani, majd lazuljunk el.
- Húzzuk fel vállainkat a füleink mellé, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a mellkasunkba, figyeljük meg, ahogy mellizmaink megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt és lazuljunk el.

- Feszítsük meg hátunkat, figyeljük meg, ahogy a hátizmaink megfeszülnek, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a hasunkba, figyeljük meg, ahogy hasizmaink megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt és lazuljunk el.
- Feszítsük meg a farizmunkat és figyeljük meg, ahogy ezáltal a medence eltávolodik a földről. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg térdünket és emeljük fel mindkét lábunkat a földről. Figyeljük meg, ahogy a combizmaink megfeszülnek, majd a lábak elengedésével lazuljunk el.
- Nyújtsuk előre a lábfejeinket és figyeljük meg, ahogy a vádlik megfeszülnek. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg lábujjainkat, majd néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Szánjunk néhány percet a nyugalom átélésére, tudatosítására, majd néhány mély lélegzet után álljunk fel és egy kis nyújtózkodást követően folytassuk napunkat.

Mindannyian különbözőek vagyunk, így nem meglepő, hogy mindenkinek más és más technika válik be. Próbáljon ki minél több módszert a felsoroltak közül és gyakorolja őket minél többször, építse be őket mindennapjaiba.

A szívinfarktus hatással van az érintettek lelki életére és ez rendben van így.

Az, hogy mit kezd az új eséllyel, az új életével csakis magán múlik, a változás kulcsa az ön kezében van.



A változtatás útjának kijelölésében kérhet segítséget szakemberektől, sorstársaktól. Ne feledje, nincs egyedül!

Köszönjük, hogy egészségét ránk bízta.

Szívvel-lélekkel gyógyítunk!

A kiadvány témájához kapcsolódóan további információkat talál az alábbi elérhetőségeken.

Pszichológus



Életmódváltás



Felhasznált irodalom:

Purebl, G. (2018). Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Oriold és Társai.

Jacobson, E. (1924). The technic of progressive relaxation. The journal of nervous and mental disease, 60(6), 568-578.

Mogyorósy-Révész, Z. (2019). Ézelmi regulációs változások krízisben és traumában–a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 20(3), 267-298.

Davis, M., & Robbins, E. Eshelman, and Matthew McKay. The Relaxation & Stress Reduction Workbook.

Dineen-Griffin, S., Garcia-Cardenas, V., Williams, K., & Benrimoj, S. I. (2019). Helping patients help themselves: a systematic review of self-management support strategies in primary health care practice. PloS one, 14(8), e0220116.

Selye, H. (1956). What is stress. Metabolism, 5(5), 525-530.

Blanchard, M. P., & Abell, S. (2022). The Psychology of Cardiovascular Illness: Interventions, Ethics, and Best Practice. Routledge.



Köszönjük, hogy egészségét ránk bízta.
Szívvel-lélekkel gyógyítunk!

Gottsegen György
Országos Kardiovaszkuláris Intézet

 H-1096 Budapest, Haller utca 29.

 +36 1 299 8100

 kapcsolat@gokvi.hu

 www.gokvi.hu

