

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Сьомий місяць після інфаркту міокарда

Цей лист покликаний надати інформаційну підтримку пацієнтові, який пережив інфаркт міокарда. Його мета – допомогти Вам краще оцінити свій емоційний стан і підтримати Вас на етапі реабілітації після інфаркту міокарда.

Лист підготував доктор мед. наук, професор, завідувач відділення інфаркту міокарда й кардіореабілітації у ДУ «ННЦ «Інститут кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска» НАМН України» В.О. Шумаков спільно з медичним відділом компанії «АстраЗенека».

Моральні й емоційні коливання

Більшість людей, які пережили інфаркт міокарда, часто думають про його причини та своє майбутнє. Ви, як і решта пацієнтів після інфаркту, можете побоюватися, що у Вас більше не буде стільки життєвої енергії, як було раніше, або що після хвороби Вас уже не цінуватимуть так, як до неї. У таких думках немає нічого дивного, проте не слід забувати, що це лише Ваші думки, які не відображають того, що думають інші люди. Після гострого й часто несподіваного інфаркту міокарда, який змінює все життя, така реакція абсолютно нормальна. У багатьох людей спостерігається період емоційної нестабільності. Можливо, Ви відчуваєте втому, роздратування чи сум, легко можете розплакатися. Вам може бути соромно за свою слабкість. Інколи Ви просто не впізнаєте себе! Розмови з іншими людьми про перенесений Вами інфаркт можуть даватися Вам важко, адже Ви не знаєте, як вони на це реагуватимуть. Водночас у Вашій голові можуть крутитися різні думки, які не завжди вдається передати словами. Просто не забувайте, що це абсолютно нормальна реакція людини після інфаркту міокарда (а також, можливо, проведеної після нього операції на серці), і пам'ятайте, що цей стан тимчасовий, він обов'язково мине!

Стомлюючі емоційні «американські гірки»

Втома, коливання настрою, сум, порушення сну й нездатність радіти тому, що раніше подобалося, можуть бути симптомами депресії. Таке часто трапляється після інфаркту міокарда. Багато вчених проводять дослідження у сфері кардіореабілітації й шукають різні можливості для лікування, що покращували б емоційний стан людей, які пережили інфаркт міокарда. Водночас, яким би не був Ваш емоційний стан, не варто припиняти прийом призначених ліків або починати прийом нових самостійно. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, перший рік – це період, який дуже важливий для Вас!

Фізичне й душевне відновлення

Звісно, пов'язана з пережитим інфарктом міокарда депресія відрізняється від тих її форм, які зустрічаються у звичайній лікарській практиці та якими займаються психіатри. Симптоми депресії, що розвивається після інфаркту міокарда, багато хто пов'язує з фізичним шоком, а також із відчуттям різкої зміни життя.¹ Вони можуть відчуватись у гострій фазі захворювання. Ви можете відчувати цілковиту знемогу. На щастя, усі ці явища тимчасові. Існує велика ймовірність того, що Ви одужаєте як фізично, так і емоційно. Вельми допоможуть консультація психолога, сеанси психотерапії, відвідування груп відновного лікування. На цих заняттях ви зможете поділитися Вашими переживаннями як із лікарем, так і з людьми, які потрапили у подібну ситуацію, почути, як їм вдається впоратися зі схожими емоційними коливаннями.

Шанс зробити життя іншим

Багато людей стверджують, що після інфаркту міокарда їхнє життя насправді стало кращим. Адже, люди починають приділяти більше уваги собі, своїм близьким і отримувати більше радості від життя. Ви також можете відмовитися від свого колишнього життя з його хаосом та стресом і почати жити по-новому. Новий спосіб життя може краще поєднуватися з тим, що дійсно важливо для Вас.

Як не дивно це звучить, перенесений інфаркт може допомогти Вам почати жити по-новому, насолоджуючись кожним днем.

1. Von Känel R., Begré S., Abbas C.C. et al. Inflammatory biomarkers in patients with posttraumatic stress disorder caused by myocardial infarction and the role of depressive symptoms. *Neuroimmunomodulation*, 2010; 17(1), 39-46.