



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Sálfræðilegir áhættuþættir og hjartasjúkdómar

Hvað eru hjartasjúkdómar?

Samheitið hjartasjúkdómar, einnig þekktir sem hjarta- og æðasjúkdómar, lýsir ýmsu sem hefur áhrif á hjarta og æðar. Hjartasjúkdómar eru langvinnir sjúkdómar sem geta haft alvarlegar afleiðingar eins og hjartaáfall og dauða. Hjartasjúkdómar eru ein aðal dánarorsök á Ísland og víðsvegar um heiminn.

Hverjir eru áhættuþættir fyrir hjartasjúkdómum?

Áhættuþættir fyrir hjartasjúkdómum eru margar. Þeirra á meðal eru þættir sem ekki er hægt að stjórna eins og aldur, kyn, erfðir og kynþáttur. Það eru líka þættir sem hægt er að stjórna eða hafa áhrif á með lífsstílsbreytingum. Þessir áhættuþættir eru meðal annars reykingar, óhófleg áfengisneysla, yfirþyngd eða ofþyngd, hár blóðþrýstingur, óeðlilega hátt kólesteról í blóði, lítil regluleg hreyfing, sykursýki, mikil streita, kvíði og þunglyndi.

Streita, kvíði og hjartasjúkdómar

Það upplifa allir streitu á einum tímamarki eða öðrum í lífinu. Í slíkum aðstæðum, þá bregst líkaminn þinn við með því að losa streituhormón sem leiða til aukinnar svitamyndunar, örari andardráttis, aukins hjartsláttar og hækkunar í blóðþrýstingi.

Líkaminn þinn er að gera sig tilbúinn að takast á við það stress sem hann er að upplifa. Í fljótu bragði geta þessi viðbrögð verið hjálpleg en þegar til lengri tíma er litið getur streita verið eyðileggjandi. Þegar einstaklingar upplifa stöðuga streitu til lengri tíma, þá geta fitufrumur umbreyst í kólesteról, blóðflögur geta „fests meira saman“ og dagleg hegðunarmynstur geta breyst (dregið úr heilbrigðu mataræði, hreyfingu og hvíld).

Það er algengt að hjartasjúklingar upplifi einhvers konar ótta eða óöryggi í tengslum við heilsu sína. Um það bil einn af hverjum fimm (20%) hjartasjúklingum upplifir marktæk kvíðaeinkenni sem hafa áhrif á daglegt líf þeirra, þar með talið óstjórnlegar áhyggjur, óróleika, píring, vöðvaspennu, höfuðverk, svefntruflanir, aukna þreytu, svita, og/eða meltingartruflanir eða magaóþægindi.

Þunglyndi og hjartasjúkdómar

Þunglyndi er einnig algengt hjá fólki með hjartasjúkdóma. Líkt og með kvíða, þá finnur um það bil einn af hverjum fimm sjúklingum fyrir klínisku (eða alvarlegu) þunglyndi sem hefur marktæk áhrif á daglegt líf þeirra. Einkenni geta verið líðan eins og að vera niðurdreginn, minni áhugi á því sem áður gaf ánægju, breytingar á þyngd og/eða matarlyst, svefntruflanir, minnkuð orka, erfiðleikar með minni/einbeitingu, finnast þú vera einskis virði, hjálparleysi



eða vonleysi, og/eða hugsanir um sjálfsvíg eða dauða. Þunglyndi getur haft áhrif á hvenær hjartasjúkdómur byrja og stýtt lífið eftir greiningu um hjartasjúkdóm.

Hvernig getur sálfræðimeðferð hjálpað til við að takast á við hjartasjúkdóm?

Sálfræðingar gegna mikilvægu hlutverki við að aðstoða fólk við að koma í veg fyrir og takast á við langvinna sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma. Til viðbótar við almenna þjálfun í meðferð á þunglyndi og kvíða, þá eru margir sálfræðingar með sérstaka þjálfun í að aðstoða fólk við að takast á við langvarandi sjúkdóma. Til að mynda, þá eru margir endurhæfingarstofnanir sem sérhæfa sig í endurhæfingu hjarta- og æðasjúklinga með sálfræðing í teyllum sínum.

Hérna á eftir eru dæmi um hvernig sálfræðileg nálgun getur hjálpað til við að koma í veg fyrir og takast á við hjartasjúkdóma:

- **Streitu- og kvíðastjórnun** – Hvernig þú skynjar eða túlkar streitu í daglegu lífi hefur áhrif á hversu mikla streitu og kvíða þú upplifir. Það er mikilvægt að læra hvernig þú getur borið kennsl á og fundið út hverjir þínir „álagspunktur“ eru og hvernig streita hefur áhrif á þig dagsdaglega. Til að byrja að takast á við kvíða þá er mikilvægt að tileinka sér hjálpleg bjargráð, þar með talið að læra að þekkja tilfinningar sem geta leitt til kvíða, læra slökunaræfingar/öndunaræfingar, takast á við erfiðar hugsanir eða líkamleg einkenni, gera eitthvað ánægjulegt, deila ótta þínum og áhyggjum með einhverjum sem þú treystir og beina athyglinni að því sem þú getur stjórnað frekar en að því sem þú getur ekki haft stjórn á. Til viðbótar þá eru uppbyggileg stuðningsnet (þ.e. vinir og fjölskylda) og dagleg líkamleg virkni, góðar leiðir til að hjálpa til við að draga úr áhrifum streitu og kvíða.
- **Þunglyndisstjórnun** – Neikvæð hugsun, lítil virkni og erfiðleikar með að takast á við sterkar tilfinningar eru oft hluti af þunglyndi. Margir einstaklingar með hjartasjúkdóma geta líka átt ýmislegt óuppgeert eins og missi, sorg, og reiði, sem getur verið íþyngjandi og dregið úr þeim orku. Með því að fá hjálp til að læra nýjar leiðir til að hugsa og fá kennslu í að takast betur á við neikvæðar hugsanir og sterkar tilfinningar þá getur margt áunnist. Til viðbótar, þá er mikilvægt að setja sér raunhæf markmið og hlúa vel að sjálfum/sjálfri sér, eins og til dæmis með reglulegri hreyfingu, ánægjulegum athöfnum, jafnvel þegar þér líður eins og þig langi ekki til þess.
- **Lífstílsbreytingar og viðhald þeirra** - Sálfræðingar og sálfræðileg inngríp geta einnig aðstoðað fólk við að gera breytingar og viðhalda breytingum á mataræði og rúttínu í hreyfingu, en hvoru tveggja eru mikilvægir þættir í að takast á við hjartasjúkdóma. Sálfræðingar geta aðstoðað við ýmislegt eins og að hjálpa þér að finna hvað hefur áhrif á áhuga þinn á að ná fram breytingum, setja raunhæf



markmið sem hægt er að ná, búa til og auka áhuga, og byggja á árangri í markmiði þínu að lífsstílsbreytingu.

Hvar get ég fengið frekari upplýsingar?

Lesefni á ensku:

Thriving with Heart Disease: A Unique Program for You and Your Family. Live Happier, Healthier, Longer - eftir Sotile & Cantor-Cooke

Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think - eftir Greenberger & Padesky

It's Not All in Your Head: How Worrying about Your Health Could Be Making You Sick – and What You Can Do About It - eftir Asmundson & Taylor

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness – eftir J. Kabat-Zinn

Hjartalíf - www.hjartalif.is

Heart and Stroke Foundation of Canada: <http://www.heartandstroke.com>

Canadian Association of Cardiac Rehabilitation: <http://www.cacr.ca>

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Psychological risk factors and heart disease, höfundar: Dr. Hannah Marchand, Kingston Orthopaedic and Pain Institute, and Dr. Heather Tulloch, University of Ottawa Heart Institute.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is