

Καρδιοπάθεια και κατάθλιψη



«Εάν και συχνά ευχόμαστε και συζητάμε για την υγεία και οι περισσότεροι θα χαρακτηρίζαμε τον εαυτό μας ως μάλλον υγιή, ο ακριβής προσδιορισμός της έννοιας "υγεία" είναι δυσχερής».

Η **καρδιοπάθεια** αποτελεί μια από τις πιο σοβαρές νόσους η οποία κατά καιρούς προσβάλλει εντονότερα τους ανθρώπους λόγω του κακού τρόπου ζωής αλλά και λόγω της αστάθειας ή της αδυναμίας αντιμετώπισης προβλημάτων, η οποία σαφώς οδηγεί σε θλίψη και σε έντονη ψυχολογική πίεση. Αναφερόμενοι στον όρο καρδιοπάθεια νοείται κάθε πιθανή κατάσταση η οποία έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει βλάβη στην καρδιά, παραδείγματα αυτής είναι: η στεφανιαία νόσος, το έμφραγμα καρδιάς και η αρτηριακή υπέρταση.

Τα άτομα τα οποία πάσχουν από τη συγκεκριμένη νόσο (**καρδιοπαθείς**), είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσουν συμπτώματα κατάθλιψης τα οποία χρίζουν ιδιαίτερης σημασίας. Η καρδιοπάθεια πολλές φορές συνδέεται με την **κατάθλιψη** με αποτέλεσμα ο καρδιοπαθής να έρχεται σε θέση να αντιμετωπίσει δύο ασθένειες οι οποίες διαταράσσουν την υγεία του και ίσως εμφανίζεται αδύναμος να ανταποκριθεί σε αυτή την κατάσταση.

Ορισμένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς αφορούν την επαγγελματική τους πορεία καθώς και τις σχέσεις τους με την

οικογένεια. Σε αυτή την περίπτωση, βιώνουν μεγάλες ποσότητες άγχους και ιδιαίτερα μετά την εκδήλωση ενός οξέος περιστατικού, καθώς πολλά άτομα το διαχειρίζονται με τη χρήση στρατηγικών αποφυγής όπως η Άρνηση. Το άγχος στο αρχικό του στάδιο σαφώς και είναι πιο έντονο, ενώ μετά την τρίτη ή τέταρτη ημέρα υποχωρεί, αν και παραμένει πάνω από τα συνήθη – κανονικά επίπεδα.

Σημειώνεται ότι, κάθε ασθένεια παρά τις πολλαπλές συνέπειες τις οποίες επρόκειτο να προκαλέσει στον οργανισμό, μπορεί να αντιμετωπιστεί ή έστω να μειωθεί με την κατάλληλη βοήθεια. Ο χρόνος και ο τρόπος αντιμετώπισης είναι ανάλογος του βαθμού δυσκολίας κάθε περίπτωσης. Τις μεγαλύτερες δυσκολίες αντιμετώπισης της κατάστασης εμφανίζουν όσοι έχουν έντονο στρες ή σημαντικά προσωπικά, κοινωνικά και άλλα προβλήματα πριν το επεισόδιο. Οι ασθενείς αυτοί εμφανίζουν συχνά μεγάλο άγχος, καταθλιπτικά συμπτώματα ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Παρά ταύτα, ένας ασθενής πρέπει να είναι ενήμερος και να του δοθεί η ιδιαίτερη ψυχολογική υποστήριξη, έτσι ώστε να κατανοήσει ότι η κατάσταση την οποία βιώνει θα υποχωρήσει και στη συνέχεια θα προσαρμοστεί στις νέες περιστάσεις.

Σε μακροπρόθεσμο επίπεδο, οι περισσότεροι ασθενείς εξακολουθούν να βιώνουν υψηλότερα από τα κανονικά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης κατά τις πρώτες εβδομάδες ή μήνες μετά την εκδήλωση του προβλήματος, αλλά τα επίπεδα αυτά τείνουν να μειώνονται μέσα στο επόμενο έτος. Κατά συνέπεια, η παροχή ψυχολογικής βοήθειας για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων πολύ πιθανόν σημειώνεται ως απαραίτητη.

Σε αυτό το σημείο, αναφέρεται ότι η ψυχολογική παρέμβαση σε συνεργασία με την ιατρική βοήθεια επιφέρει τα ιδανικότερα αποτελέσματα, κατά αυτό τον τρόπο η ομάδα υγείας θα πρέπει να ενημερώνεται για τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης του ασθενή έτσι ώστε να υπάρξει η κατάλληλη αντιμετώπιση του προβλήματος.

Επιπρόσθετα, η ψυχολογική παρέμβαση μπορεί να επηρεάσει την πορεία μιας καρδιαγγειακής νόσου διευκολύνοντας τις αλλαγές στις συμπεριφορές υγείας και την τήρηση ιατρικών οδηγιών, βοηθώντας τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα που σχετίζονται με την ασθένεια ή με προβλήματα ψυχοπαθολογίας, ενώ παράλληλα

ασκεί επίδραση στους ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη και την πορεία της ασθένειας.

Τέλος, ως γνωστό το χτίσιμο μιας αμοιβαίας εμπιστοσύνης αποτελεί το πρώτο και σημαντικότερο στάδιο στο οποίο θα στηριχθεί η συνεργασία που απαιτείται και από τις δύο πλευρές έτσι ώστε να ακολουθήσουν τα καταλληλότερα αποτελέσματα και ο ασθενής να αναγνωρίσει αλλά και να μπορέσει να αντιμετωπίσει ευκολότερα το πρόβλημα του αλλάζοντας τον τρόπο ζωής του και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή του!



ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ Σ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ

ΚΟΖΑΝΗ ΤΚ 50200

6970299294.