



## Καρδιακή αποκατάσταση Ψυχολογικές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις

Η ολοκληρωμένη καρδιακή αποκατάσταση περιλαμβάνει άσκηση μαζί με την εκπαίδευση και την ψυχολογική υποστήριξη. Ο σκοπός των παρεμβάσεων αυτών είναι να διευκολυνθεί η επιστροφή στις κανονικές συνθήκες διαβίωσης και να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής, προκειμένου να αποτραπούν περαιτέρω γεγονότα. Η εκπαιδευτική και ψυχολογική υποστήριξη είναι επίσης αναγκαία για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας.

### Ψυχολογικές προβλέψεις του κινδύνου

Η επίμονη ψυχολογική δυσφορία και η κακή κοινωνική υποστήριξη είναι ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες των αποτελεσμάτων μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου, ανεξάρτητα από το βαθμό της σωματικής βλάβης. Η ψυχική κατάπτωση είναι επίσης ένα σημαντικό προγνωστικό του κόστους νοσηλείας μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο.

### Κατάθλιψη

Οι εκτιμήσεις για την παρουσίαση της κατάθλιψης σε ασθενείς με έμφραγμα του μυοκαρδίου κυμαίνονται από 15% έως 45% και έχει ισχυρή ψυχολογική κοινωνική και λειτουργική έκβαση σε 3 και 12 μήνες.

ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

## Άγχος

Τα υψηλά επίπεδα άγχους έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο αποτέλεσμα. Το άγχος παράλληλα στη στεφανιαία μονάδα εντατικής θεραπείας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης *Οξέος στεφανιαίου συνδρόμου* και αρρυθμίας κατά την διάρκεια 12 μηνών.

**Ασθενείς με στεφανιαία νόσο πρέπει να ελέγχονται για το άγχος και την κατάθλιψη από επικυρωμένα εργαλεία αξιολόγησης**

## Προσωπικότητα

Πρόωρες αναφορές έδειξαν ότι η << συμπεριφορά τύπου Α'>> που χαρακτηρίζεται από ανταγωνιστική επιθετική συμπεριφορά και εχθρότητα είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για στεφανιαία νόσο

## Μέτρηση ψυχολογικής ευεξίας

Δεν έχει διαπιστωθεί πιο είναι το καταλληλότερο μέσο(εργαλείο) που θα χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της ψυχολογικής ευεξίας αλλά το πιο διαδεδομένο είναι η **Νοσοκομειακή κλίμακα Κατάθλιψης(HADS)**.

ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



e-Cardio.gr

Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

### **Η αποτελεσματικότητα των ψυχολογικών και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων**

Οι ψυχολογικές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις είναι διαφορετικής φύσεως δημιουργώντας προβλήματα όταν προσπαθούν να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά τους. Ψυχολογικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική, διαχείριση του άγχους, χαλάρωση, ομαδική ψυχοθεραπεία, γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση και υπνοθεραπεία.

Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική εκπαίδευση σχετικά με θέματα της στεφανιαίας νόσου, την υγιεινή άσκηση, την διακοπή του καπνίσματος της υπέρτασης, αυτοέλεγχη ημερολόγια, φυλλάδια, συμβουλές για φαρμακευτική αγωγή και επαγγελματική συμβουλευτική.

### **Ψυχολογικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις θα πρέπει να εστιάζονται σε ανάγκες μεμονωμένων ασθενών**

Οι ψυχολογικές αρχές και τα μοντέλα αλλαγής της συμπεριφοράς:

### **ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. Επικοινωνίας:  
69700299294



## ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Είναι μια δομημένη θεραπεία αντιμετωπίζοντας βασικές πεποιθήσεις των ατόμων, τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Η Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία βοηθάει δυσλειτουργικά άτομα να προσδιορίσουν τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που υποθάλπτουν. Παρέχει μια δομημένη προσέγγιση για την διαχείριση της αλλαγής της συμπεριφοράς, τη σκέψη και τη διάθεση. Η Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών, συμπεριλαμβανομένων άγχος, κατάθλιψη, διαταραχή μετα-τραυματικού στρες και παθολογικές καταστάσεις.

## ΠΑΡΑΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Είναι μια προσέγγιση για να βοηθήσει τα άτομα να οικοδομήσουν δέσμευση και απόφαση να αλλάξουν. Ενισχύει την εσωτερική παρώθηση έτσι ώστε η αλλαγή να έρχεται από μέσα αντι να την επιβληθούν. Έχει συγκεκριμένη χρήση όπου οι ασθενείς είναι απρόθυμοι να αλλάξουν. Χρησιμοποιεί στρατηγικές που προέρχονται από διάφορα θεραπευτικά μοντέλα. Η Παρακινητική συνέντευξη έχει σαφή εφαρμογή με ασθενείς που είχαν υποβληθεί είχαν χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά σε μια τυχαιοποιημένη δοκιμή αλλαγής συμπεριφοράς πριν από την στεφανιαία επαναγγείωση.

Ελληνικό Ινστιτούτο  
Καρδιαγγειακών  
Νοσημάτων

