



ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ο πόνος, η δυσφορία και τα άλλα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν ένα έμφραγμα ή άλλο καρδιολογικό πρόβλημα, μπορούν να προκαλέσουν σημαντικές ποσότητες άγχους και φόβου.

Πολλοί ασθενείς ευαισθητοποιούνται σε τέτοιο βαθμό, ώστε να αναπτύσουν αγχώδεις αντιδράσεις σε κάθε πόνο ακόμα και μικρό. Επίσης οι εγχειρήσεις 'ανοιχτής καρδιάς' ή η εμφύτευση απιδινωτών μπορούν να σηματοδοτήσουν αλλαγές στην ποιότητα ζωής, τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία.

Προβλήματα ψυχοπαθολογίας μπορούν να εμφανιστούν στους ασθενείς κατά την πρόοδο της ασθένειας σε ποσοστό που φτάνει το 20-40%. Οι ψυχολόγοι μπορούν, φυσικά, να συμβάλουν καθοριστικά στη διάγνωση και αντιμετώπιση συνοσηρότητας με τις ψυχολογικές δυσκολίες. Σύντομες, εστιασμένες παρεμβάσεις βασισμένες σε γνωσιακές-συμπεριφοριστικές αρχές, έχουν επιδείξει σημαντική αποτελεσματικότητα.

Βοήθεια μπορεί να προσφερθεί με τον έλεγχο των δυσλειτουργικών σκέψεων και πεποιθήσεων, την εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας και την ενίσχυση προσδοκιών αυτό-αποτελεσματικότητας. Επίσης σημαντική για την αποτελεσματική διαχείριση της μετεγχειρητικής περιόδου είναι η 'καλλιέργεια' ρεαλιστικών προσδοκιών για την λειτουργικότητα του ατόμου, η χρήση της κοινωνικής υποστήριξης, καθώς και η ψυχολογική αντιμετώπιση των υπαρχόντων ψυχολογικών συμπτωμάτων ή διαταραχών.

Έχει σημειωθεί ότι πολλά αγχώδη συμπτώματα (π.χ., κόπωση, ταχυκαρδία, αίσθηση ασφυξίας) μοιάζουν με συμπτώματα καρδιαγγειακών νοσημάτων και, κατά συνέπεια να προκαλέσουν σύγχυση, φόβο και περαιτέρω έξαρση των συμπτωμάτων.

ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. επικοινωνίας:
6970299294



ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Τηλ. επικοινωνίας:
6970299294



Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

Όσοι πάσχουν από καρδιαγγειακές παθήσεις αντιμετωπίζουν, εξάλλου, αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση διαταραχών πανικού, καθώς, σύμφωνα με τον Shehan, αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα σε ποσοστό 10-14%, σε σύγκριση με το 2-5% του γενικού πληθυσμού. Οι ασθενείς θα πρέπει να μάθουν να διακρίνουν και να διαχωρίζουν τα αγχώδη συμπτώματα και ταυτόχρονα να μην αγνοούν ή παραγνωρίζουν απειλητικά σημεία, που πιθανώς απαιτούν ιατρική φροντίδα.

Οι Gatchel και Oordt προτείνουν η αξιολόγηση για τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως: οι αγχώδεις διαταραχές ή η κατάθλιψη, να καταστεί μια ρουτίνα για κάθε ασθενή με καρδιακό νόσημα, ώστε εν συνεχεία να παρέχεται η κατάλληλη ψυχολογική βοήθεια μέσω ατομικών ή ομαδικών παρεμβάσεων. Οι ασθενείς με σοβαρότερα προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. αυτοκαταστροφικές τάσεις, ψύχωση) θα πρέπει να παραπέμπονται για μια πιο συστηματική ψυχολογική παρέμβαση.

Υπάρχουν τρεις κύριοι τρόποι με τους οποίους οι ψυχολογικές παρεμβάσεις μπορούν να επηρεάσουν την πορεία μιας καρδιαγγειακής νόσου:

1. Διευκολύνοντας τις αλλαγές στις συμπεριφορές υγείας και την τήρηση των ιατρικών οδηγιών
2. Βοηθώντας τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν ζητήματα που σχετίζονται με την ασθένεια ή με προβλήματα ψυχοπαθολογίας
3. Ασκώντας επίδραση στους ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη και την πορεία της ασθένειας

Η αποτελεσματικότητα των ψυχολογικών παρεμβάσεων έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά. Σε μια μετανάλυση 23 κλινικών δοκιμών με τυχαίο δείγμα ελέγχου έδειξαν ότι οι ασθενείς που συμμετείχαν σε προγράμματα ψυχοκοινωνικής παρέμβασης, παρουσίασαν μεγαλύτερες μειώσεις στα επίπεδα της δυσφορίας, στη συστολική πίεση, στον καρδιακό ρυθμό και στα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου. **Επιπροσθέτως όσοι δεν συμμετείχαν είχαν υψηλότερη συχνότητα καρδιακών επεισοδίων και μεγαλύτερη θνησιμότητα κατά τα δύο χρόνια του επανελέγχου.**

ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Τηλ. επικοινωνίας:
6970299294



Ελληνικό Ινστιτούτο



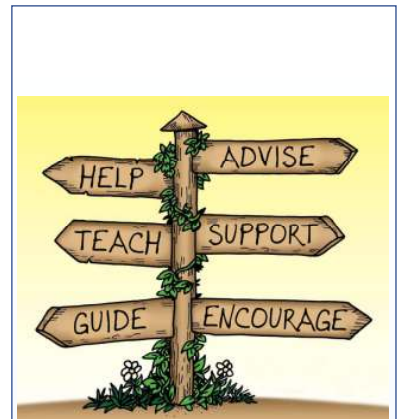
e-Cardio.gr

Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων



Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών Νοσημάτων

Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν συνήθως ενημέρωση, εκπαίδευση στις στρατηγικές διαχείρισης του στρες, τεχνικές χαλάρωσης, επίλυση προβήματος, εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα, τροποποίηση των συμπεριφορών υγείας και γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές.



Ελληνικό Ινστιτούτο
Καρδιαγγειακών
Νοσημάτων