**Nokkrar síður um líkleg tengsl milli sálrænna þátta og heilsu hjartans**

### A.

### SÁLRÆNIR ÞÆTTIR SEM HAFA

**LÍKLEGA ALLTAF ÁHRIF**

**Á HEILSU HJARTANS**

**Persónuleikagerð.**

-A-persónuleiki. Ágengni, ofvirkni, hávært tal og ósérhlífni.

-Viss taugaveiklunareinkenni. þ.m.t. grunn öndun.

**Sálrænir þættir.**

-Streita. “Alltaf að flýta sér.” Líkami og sál ná lítilli hvíld.

-Mikil spenna í líkamanum. Háþrýstingur hefur líklega sálrænar hliðar.

-Þreytutilfinning.

-Kvíði og fælni.

-Mikið af óunnum tilfinningum. Reiði, sorg o.s.frv.

-Áhrifsleysi. Þeim er hættara sem finnst þeir hafa lítil áhrif á gang lífs síns.

-Þunglyndi er hættulegt hjartanu. Er þunglyndi samsafn einkenna?

**Að njóta lífsins ...**

Það eykur heilbrigði að kunna að njóta alls þess sem lífið hefur uppá að bjóða; án skilyrða, asa og kapphlaups. Gleði, nægjusemi, dugnaður, ábyrgð, trú og hamingja.

**Umhverfi.**

-Atvinna. Fjölskylda, tómstundir og hvíld.

-Raunverulegt áhrifsleysi á vinnustað og í félagshópnum er óhollt.

-Veikt félagsnet er óhollt.

**Aðrir þættir.**

-Svefn & hvíld.

-Hreyfing vs. stirður líkami.

-Mataræði, offita & mikil blóðfita.

-Reykingar.

**B.**

**SÁLRÆNIR ÞÆTTIR Í**

**MEÐFERÐ & ENDURHÆFINGU**

**Kvíði & streita meðan á rannsóknum og aðgerð stendur (cardiac procedures).**

-Gott er að kenna sjúklingi aðferðir til að ráða bót á þessu, t.d. með því að hjálpa honum að átta sig á því, sérstaklega, hvað það er sem veldur kvíða og streitu í kringum rannsóknir og aðgerð.

-Gott er að finna kvíðnustu einstaklingana *fyrir* prófanir og aðgerð. Þær upplýsingar koma einnig að gagni síðar.

**Sálrænir erfiðleikar í endurhæfingu.**

-Kvíði frá 1. degi.

-Afneitun frá 2. og 3. degi.

-Þunglyndi eða óyndi frá 4. & 5. degi. 50% sýna ennþá einkenni eftir ár.

-2/3 eru ennþá í tilfinningalegu uppnámi eftir ár.

**Gæði endurhæfingarstarfsins skipta máli.**

-Þverfaglegt námskeið í upphafi endurhæfingar er mikilvægt. Þar má taka á málum eins og reykingum, þunglyndi, kvíða, afneitun, slökun, kynlífi, aðferðum til streitulosunar, mataræði, hreyfingu, sjálfsstjórn o.s.frv. Námskeið af þessu tagi getur verið góður vettvangur til að kynna sálfræðinginn fyrir sjúklingunum.

-Leita þarf að þeim einstaklingum sem missa trú á endurhæfingu í miðjum klíðum.

-Leita þarf að þeim einstaklingum sem þurfa mest á hjálp að halda.

-Skilningur, samhygð og umhverfi sem dregur úr kvíða, skipta máli.

-Sjúklingur þarf að eiga möguleika á því að tjá sig um tilfinningar sínar og kvíða.

-Hér má minna á nauðsyn þess að gera athugun á því hvað sjúklingur getur eða kann svo hægt sé að meta árangur endurhæfingar síðar.

**Þetta snýr að sjúklingi.**

-Afneitun.

-Sjúklingur þarf að gefa endurhæfingu nægan tíma.

-Áhugi á því að breyta gömlum vana þarf að vera fyrir hendi. Viðhorf og viðhorfsbreyting. Sjá hugtök eins og motivation, ambition, attribution, achievement, competence, expectancy, value, attitude.

-Mikilvægt er að sjúklingur haldi hjartalækni sínum. Líklega ætti hann fremur en sálfræðingur eða sjúkraþjálfari að ræða um hjartsláttaróþægindi, mæði og yfirlið.

-Mikilvægt er að sjúklingur geti snúið til baka til vinnu. Disability, en ekki handicap.

-Ábyrgð.“ Taktu sjálf(ur) ábyrgð á sjúkdómi þínum!”

**Meðferðarstarf sálfræðingsins.**

-Sálrænn stuðningur við sjúklinga fyrstu vikur endurhæfingar er afar mikilvægur, því sálrænt ástand sjúklings fyrstu tvo mánuði eftir hjartaáfall segir til um tilfinningalega og félagslega líðan þegar fram í sækir.

-Sumum sjúklingum þarf að kenna mun á huglægum tilfinningum (t.d. sálrænum verk, fælni, panik eða mæði) og raunverulegum sjúkdómseinkennum (t.d. sársauka frá sári eftir aðgerð) eða hættum.

-Kennsla í slökun & streitulosun.

-Sálfræðimeðferð. Oft þarf að vinna með óunnar tilfinningar (reiði, sorg, kvíða o.s.frv.). Sú vinna dregur úr þunglyndi, einum helsta óvini endurhæfingar.

-Vinna með sjúklingum með A-persónuleika er mikilvæg. Hér koma til þættir eins og slökun, endurskipulagning hugarfarsins (cognitive restructuring), félagsfærniþjálfun, betra sjálfsmat, tilfinningaþjálfun (að ná til tilfinninga sinna), stjórn á ofvirkni, stjórn á hvatvísi o.s.frv. Sjúklingnum er kennt að þekkja viðvörunarbjöllur streitunnar.

-Nýr lífsstíll. Sjúklingurinn þarf oft að taka á nokkrum málum er lúta að tilfinningalífi sínu. Ný forgangsröðun á gæðum lífsins gæti lýst því vel.

-Mýkri líkami. Peningurinn hefur tvær hliðar. Réttar hreyfingar, yoga, Rolfing, Alexanderstækni o.s.frv.

**Aðstoð við aðstandendur, þar sem hennar er þörf.**

-Hún skilar sér til sjúklings.

-Það léttir undir og minnkar kvíða sjúklings ef aðstandendum er kennt hvernig bregðast skuli við óvæntum uppákomum, eins og skyndilegum verk frá hjarta o.s.frv.

## Aðgerðalisti. Að lokum …

-Það hjálpar mörgum sjúklingum að fá í hendur persónulegan aðgerðalista að taka með sér heim, við útskrift endurhæfingar. Þar er minnt á alla þætti langtíma bata. Þetta snýst að miklu leyti um að breyta gömlum vana, en einnig um eftirlit, eftirfylgni, lyfjatöku o.s.frv.

-Aðgerðalisti er e.k. samningur sem standa ber við. Sjá aðgerðalista Frímanns.

**C.**

**Aðgerðalisti Frímanns**

5 ára áætlun

Viðhorfsbreyting.

Yoga. Komdu aftur til þess. Rolfing.

Öndun & Slökun. Lærðu að skilyrða hvort tveggja. Veldu

 aðstæður. \*

Vöðvanudd. Það upplýsir þig um ástand vöðva og mýkir þá.

Ekki sætta þig við vöðvabólgur eða vöðvagigt.

Vertu meðvitaður um óholl einkenni, s.s. taugaveiklun,

 kvíða, áráttu-þráhyggju, og skapvonsku.

Rístu upp úr duftinu. Hvað er góð tilvist?

Góðir hlutir koma hægt. Gakktu með lífinu. Ekki ýta á.

Njóttu augnabliksins. Auktu lífsgæðin. Með lífinu kemur

 allt þetta góða.

Gríptu samt tækifærin þegar þau bjóðast.

Gakktu úti á hverjum degi. Mundu að telja af og til í

 öndunina; 2x7 skref.

Borðaðu hægt, fjölbreyttan mat, í réttum skömmtum.

Svefn. 7-8 tímar í rúminu, helst milli klukkan ellefu og sjö.

Undirbúðu árin eftir að þú hættir störfum. Hafðu konu þína

 með í ráðum.

Skráðu niður hugmyndir sem upp koma og gætu bætt lífið.

Segðu eitthvað fallegt við konuna á hverjum degi.

Í sjálfsvinnu þinni geta óvæntar tilfinningar blossað upp.

 Hræðstu þær ekki.

Ræddu opinskátt um tilfinningar þínar, langanir og þrár.

Veltu því fyrir þér oft á dag hverjar tilfinningar þínar eru þá

 stundina. Lifðu með þeim.

Vertu nærstaddur.

Hversu góðum bata nærð þú? Þú ákveður það *sjálfur*. Líttu

 á þetta sem áskorun.

#### Ef þú ferð eftir þessum línum; hverfur þetta sem kallað er

 streita. \*\*

\* Aðstæður geta t.d. verið þessar: Þú lítur á úrið, þú stendur upp eða sest niður, þú gengur, þú finnur fyrir kvíða, svita eða þreytu, þú bíður við rautt ljós, eða einhver bendir þér á að það séu “læti í þér”. Farðu oft yfir stöðu líkamans.

\*\* Samanber: “Ég verð betri við menn og málleysingja; bílstjórarnir batna; biðraðirnar styttast; ég er hér og nú.”

D.

KANNAST ÞÚ VIÐ ÞETTA?

1. Kannast þú við að sál og líkami séu eitt?

Sín hvor hliðin á sama peningnum!

Hraust sál í hraustum líkama - Hraustur líkami í hraustri sál!

2. Kannast þú við þessa sálrænu þætti?

Kvíða.

Þreytu.

Streitu. Alltaf að flýta sér ... Líkami og sál ná lítilli hvíld.

Spennu. Í vöðvum ...

Þráhyggju.

Reiði og sorg. Mikið af óunnum tilfinningum.

**3. Þessir sálrænu þættir eru góðir fyrir þig:**

Að njóta þess sem lífið hefur uppá að bjóða.

Að njóta augnabliksins. Að vera nærstaddur.

Að njóta skilyrðislaust og án asa. Góðir hlutir koma hægt.

Að grípa tækifærin þegar þau gefast.

Að finna sér starf/áhugamál eftir getu. Disability, en ekki handicap.

Að sinna vinum og ættingjum.

Gleði.

Nægjusemi.

Hugrekki.

Dugnaður.

Að undirbúa efri árin vel.

Trú, von & kærleikur.

Ábyrgð. Þmt. ábyrgð á sjúkdómi sínum.

Ræður þú miklu um það sjálf(ur) hversu góðu lífi þú lifir?

**4. Manst þú eftir þessum leiðum?**

*Hreyfingu fyrir líkama og sál:*

Réttar hreyfingar. Ganga. Sund. Nudd. Öndun …

*Sálfræðiráðgjöf fyrir sál og líkama:*

Heilmargt er hægt að gera. Ekkert er ómögulegt.

Að breyta gömlum vana. Viðhorfsbreyting. Ný forgangsröðun.

Slökun & öndun.

Að þekkja viðvörunarbjöllur streitunnar.

Vinna með óunnar tilfinningar dregur úr kvíða og óyndi.

Félagsfærniþjálfun.

Bætt sjálfstraust bætir líðan.

Að læra að þekkja tilfinningar sínar.

Stjórn á ofvirkni og hvatvísi.