



Kaheteistkümnes kuu pärast südameinfarkti

Otsustage, mis on tähtis

Teie südameinfarktist on möödunud juba terve aasta. Teie igapäevaelu on tõenäoliselt suuremas jaos rahunenud ja muutunud tavapäraseks. Algne muretsemine on ilmselt vähenenud. Te tunnete ennast õnnelikuma ja energilisemana. Praeguseks on paljud inimesed hinnanud ümber oma elu ja viinud läbi mõned muutused, näiteks mis puudutavad nende tööd ja elustiili. Te võite olla teadlikum, kui tähtsad on lähedased ja hoolivad suhted. Loodetavasti olete hakanud loobuma vähemolulistest asjadest ja keskenduma tõeliselt olulistele. Mõned inimesed arvavad, et nende elu on pärast südameinfarkti paranenud. Teiste sõnadega: olukord on tavaliselt väga positiivne. Pärast aasta möödumist olete märganud ka oma elustiili muutuste positiivseid mõjusid.

Teie süda on läbinud tuleproovi

Paljud inimesed pööravad pärast südameinfarkti oma kehale rohkem tähelepanu. Aeg-ajalt võib teie peast läbi lipsata mõte „mu südamel on midagi viga”. See on loomulik reaktsioon. Kui südameinfarktist on möödunud juba aasta, on infarkti kordumise risk tegelikult väike. Pidage meeles, et valusid esineb aeg-ajalt ka tervetel inimestel. Mõelge ja tuletage seda endale meelde. Praeguseks muretsete oma südame pärast ilmselt palju vähem. Te olete ju viimase aasta jooksul proovinud ja kogenud nii palju erinevaid asju, mis on kõik hästi läinud.

Tulevikumõtted

Teie südameinfarkti põhjustanud ateroskleroos on krooniline haigus. Teiste sõnadega: pärast südameinfarkti elate te endiselt nähtamatu kroonilise haigusega, mida peab ravimite ja tervisliku eluviisiga aktiivselt ravima. Te tunnete end hästi, teil ei esine sümptomeid ja teie elu on korras. Kas te peaksite ennast pidama haigeks või terveks? Parim oleks mõelda endast kui hea tervise juures olevast inimesest. Seda kutsutakse subjektiivseks heaoluks. Teadusuuringute ja kogemuste põhjal on sellel väga suur mõju meie elukvaliteedile. Teie haigus ei ole kadunud, kuid te olete sisuliselt terve ja proovite seda olukorda säilitada.