



Kolmas kuu pärast südameinfarkti

Emotsioonid, mõtted ja kartused

Südameinfarkt on enamiku inimeste jaoks elu muutev kogemus, mis toob kaasa palju emotsioone ja mõtteid. Mõned inimesed, kes said enne südameinfarkti peaaegu kõigega hakkama, võivad tunda, et nende keha on neid „alt vedanud”. Naised, kes on varem arvanud, et südameinfarkt on meeste haigus, võivad endalt küsida: „Miks oli mul südameinfarkt? Mis mul viga on?”. Mõned inimesed muretsevad, et neid ei kohelda enam täisväärtuslikena. See võib väljenduda hirmu või ülekaitsemisena ja kartusena olla kõrvale jäetud. Võib-olla leinate oma vana iseseisvat iseennast.

Teie reaktsioon on täiesti normaalne

Kurbus ja suur mure kohe pärast südameinfarkti on väga tavaline ning see võib mõnikord kesta kuid. Selline tugev ja ebameeldiv emotsioon on täiesti normaalne. Enamikul juhtudel see möödub ajaga. Südamehaiguste taastusravi aitab sageli parandada enesetunnet ja kergendada murekoormat. Taastusravis võite kohtuda teiste inimestega, kellel on samuti olnud südameinfarkt, ja jagada nendega oma kogemusi. Tunne, et te ei ole üksi, võib teie suhtumist oma olukorda tunduvalt parandada.

Keegi ei ole mõtetelugeja

On väga tähtis jagada oma tundeid perekonna, sõprade ja kolleegidega. Tugev kõrvaline toetus moodustab olulise osa teie taastumisest. Lisaks võib teie perekond tunda ennast ebakindlalt, kuidas nüüd haiguse tõttu teiega käituda. Te ilmselt soovite, et nad näitaksid välja hoolivust, kuid samal ajal ei keskenduks liialt teie südameinfarktile. Kuidas saavutada õiget tasakaalu? Teie perekond on ilmselt sama mures kui te ise. Kui teie lähedastel ei teki võimalust rääkida või saada aru, mis tegelikult toimub, võivad nad tajuda teie haigust palju hullemana, kui see tegelikult on. Mõnused ausad ja asjalikud jutuajamised sõprade ja perekonnaga toetavad ning julgustavad ja muudavad tuleviku palju helgemaks. Loomulikult ei tohiks te oma haigusest pidevalt rääkida. Samuti ei pea te neile kõike rääkima. Olge aus ja otsustage ise, mida te soovite teistega jagada. Lihtsalt veenduge, et te annate oma sõpradele ja perekonnale võimaluse näidata välja oma hoolivust.