



Seitsmes kuu pärast südameinfarkti

Vaimne ja emotsionaalne keeristorm

Enamik inimesi, kellel on olnud südameinfarkt, mõtisklevad selle põhjuste ja oma tuleviku üle. Te võite karta, et teil ei ole enam piisavalt energiat või teid ei hinnata pärast elustiili muutusi enam nii palju. Sellised mõtted on normaalsed, kuid on oluline tuletada endale meelde, et need on ainult teie enda mõtted ega peegelda teiste inimeste omi. Pärast elumuutvat ägedat ja sageli ootamatut südameinfarkti on tegemist täiesti normaalse reaktsiooniga. Paljudel inimestel esineb emotsionaalselt ebastabiilne periood. Võimalik, et tunnete end väsinuna, ärritavana ja kurvana ning puhkete kergemini nutma. Te võite tunda häbi, et olete nõrk ega tunne ennast enam ära. Võõraste mõtete ja tunnete kombinatsiooni tõttu on teistele inimestele oma südameinfarktist rääkimine keerulisem. Mõtted keerlevad teie peas ringi ja neid ei ole alati lihtne sõnadesse panna. Pidage lihtsalt meeles, et see on pärast südameinfarkti ja võib-olla ka sellele järgnenud südameoperatsiooni normaalne reaktsioon, mis möödub!

Väsitavad Ameerika mäed

Väsimus, tujukõikumised, kurbus, unehäired ja võimetus tunda rõõmu varem meeldinud asjadest võivad kõik olla depressiooni sümptomid. Depressiooni esineb pärast südameinfarkti sageli. Paljud teadlased uurivad seda valdkonda ja otsivad erinevaid ravivõimalusi, mis parandaksid südameinfarkti läbi teinud inimeste emotsionaalset heaolu.

Kehalist ja vaimset taastusravi puudutav teadustöö

Näib, et südamehaigusega seotud depressioon erineb psühhiaatrias tavapäraselt ravitavatest depressiooni vormidest. Südameinfarktile järgnenud depressiooni sümptomid on osaliselt seotud nii kehalise šoki kui ka tavapärase elu kaotustundega, mida võite tunda haiguse ägedas faasis. Samas on teie sümptomid seotud ka ägedast südameinfarktist tingitud kehalise koormusega. Te võite tunda end täiesti kurnatuna. Õnneks paraneb väga suure tõenäosusega nii kehaliselt kui ka vaimselt. Arstide poolt soovitatud ja koostatud personaalne taastusraviplaan on suureks abiks. Samal ajal paranevad teie keha ja vaim ka loomulikult viisil.

Erinev elustiil

Tegelikult räägivad paljud inimesed, et nende elu on pärast südameinfarkti hoopis paranenud. Te võite loobuda oma kaootilisest ja stressirikast elust ning alustada teistsuguse elustiiliga, mis on paremini kooskõlas päriselt teie jaoks tähtsate asjadega.