



## Десятый месяц после инфаркта сердца

### Ваше участие важно

Ваш образ жизни оказывает сильное влияние на здоровье сердца. После инфаркта миокарда у людей часто начинают возникать сомнения относительно их образа жизни. Вы можете осуществить определенные изменения в своем образе жизни, чтобы надолго сохранить свое сердце настолько здоровым, насколько это вообще возможно. Наиболее важными изменениями являются отказ от курения, физические нагрузки, увеличение потребления рыбы и овощей. Также важно найти способ, как лучше справляться со стрессом.

### Положительное влияние

Научные работы преимущественно подтверждают положительное влияние таких изменений. Но даже если Вы знаете обо всей пользе, систематическое следование изменениям в образе жизни может оказаться трудным. Часто возникают препятствия, которые не позволяют Вам изменить свое поведение (например, дефицит времени, недостаточная поддержка со стороны друзей и семьи, а также недостаточная мотивация). Пока Вы заметите положительные результаты, может пройти время. А это затрудняет противостояние препятствиям на первых порах. Напоминайте себе о пользе изменений образа жизни в длительной перспективе.

### Делайте это ради себя!

Для сохранения целеустремленности и преодоления препятствий Вы должны спросить у себя, зачем Вы хотите изменить свой образ жизни. Такое решение должно исходить изнутри Вас самих. Оно не должно являться выполнением чьего-либо приказа (хотя поддержка со стороны лечебного учреждения и семьи также важны). Вы должны делать это ради себя! По-настоящему важно то, как Вы сами себя видите, каким человеком Вы хотите быть, и насколько для Вас важно здоровье.

### Мы приведем здесь семь вопросов, которые стоит себе задать.

- » Каковы три важнейшие ценности в моей жизни?
- » Почему я хочу осуществить эти изменения? (изменения в рационе питания, увеличение физической нагрузки, отказ от курения, уменьшение стресса)
- » Каковы мои три важнейшие личные причины для того, чтобы это сделать?
- » Как связаны мои ценности с планируемыми изменениями образа жизни?
- » Если я приму соответствующее решение, как я смогу осуществить на практике эти изменения?
- » Насколько велика вероятность, что я смогу осуществить эти изменения в течение 1, 3, 6 месяцев (по шкале от 1 до 10)?
- » Какая помощь и поддержка мне необходимы для преодоления трудностей?

Ответьте на эти вопросы самостоятельно. При желании, обсудите свои ответы с теми людьми, которым Вы доверяете.