



## Двенадцатый месяц после инфаркта сердца

### Решите, что является важным

Прошел уже целый год с того момента, как у Вас случился инфаркт миокарда. Ваша повседневная жизнь, по всей вероятности, уже по большей части успокоилась и вошла в привычный ритм. Испытываемое поначалу беспокойство уже, вероятно, ослабло. Вы чувствуете себя более счастливым и энергичным человеком. К данному моменту многие люди уже переоценили свою жизнь и провели ряд изменений (например, в отношении своей работы и образа жизни). Вы теперь лучше понимаете, насколько важны близкие отношения и забота. Мы надеемся, что Вы начали отказываться от менее важных вещей и стали больше внимания уделять тому, что по-настоящему важно. Некоторые люди считают, что после инфаркта миокарда их жизнь улучшилась. Другими словами: обычно ситуация представляется в довольно позитивном свете. Через год Вы уже заметили положительное воздействие проведенных изменений в образе жизни.

### Ваше сердце прошло через решающее испытание

Многие люди после инфаркта миокарда обращают больше внимания на свое тело. Временами у Вас в голове может проскакивать мысль «с моим сердцем что-то не так». Это является естественной реакцией. Если с того момента, как у Вас случился инфаркт миокарда, прошел уже год, то риск его повторения на самом деле является маленьким. Не забывайте, что боли время от времени возникают и у здоровых людей. Думайте и напоминайте себе об этом. К настоящему моменту Вы, вероятно, уже намного меньше беспокоитесь из-за своего сердца. Ведь за последний год Вы уже попробовали и испытали столько различных вещей, и всё прошло хорошо.

### Мысли о будущем

Атеросклероз, который является причиной случившегося у Вас инфаркта миокарда, – это хроническое заболевание. Другими словами, после инфаркта миокарда Вы по-прежнему продолжаете жить с невидимой хронической болезнью, которая требует активного лечения с помощью лекарств и здорового образа жизни. Вы хорошо себя чувствуете, у Вас нет симптомов и в Вашей жизни всё в порядке. Следует ли Вам считать себя больным или здоровым человеком? Лучше всего думать о себе, как о человеке с хорошим состоянием здоровья. Это еще называют субъективным благополучием. Согласно данным научных исследований и практическому опыту, оно оказывает сильное влияние на наше качество жизни. Ваше заболевание никуда не пропало, но, по сути, Вы здоровы и пытаетесь сохранить это состояние.