



## Третий месяц после инфаркта сердца

### Эмоции, мысли и озабоченность

Для большинства людей инфаркт миокарда – это меняющий жизнь опыт, который порождает множество эмоций и раздумий. Некоторым людям, которые до инфаркта миокарда могли делать практически всё, может казаться, что собственное тело их «подвело». Женщины, думавшие ранее, что инфаркт миокарда – это болезнь, свойственная мужчинам, могут задавать себе следующий вопрос: «Почему у меня случился инфаркт миокарда? Что со мной не так?». Некоторые люди беспокоятся о том, что их больше не считают полноценным. Это может выражаться в страхе, чрезмерной самозащите или боязни быть оставленным на обочине жизни. Возможно, Вы скорбите о самом себе, каким Вы были раньше.

### Ваша реакция является совершенно нормальной

Грусть и сильная озабоченность непосредственно после инфаркта миокарда являются совершенно обычным явлением. Они могут продолжаться несколько месяцев. Подобные сильные и неприятные эмоции являются совершенно нормальными. В большинстве случаев они проходят со временем. Восстановительное лечение сердечных заболеваний часто помогает улучшить самочувствие и облегчить тяжесть тревоги. В ходе восстановительного лечения Вы можете встретиться с другими людьми, также перенесшими инфаркт миокарда, и поделиться с ними своим опытом. Ощущение, что Вы не одиноки, может значительно улучшить Ваше отношение к той ситуации, в которой Вы оказались.

### Никто не умеет читать Ваши мысли

Очень важно делиться своими чувствами со своей семьей, а также с друзьями и коллегами. Сильная поддержка со стороны является важной частью Вашего восстановления. Помимо всего прочего, Ваша семья может чувствовать неуверенность в отношении того, как теперь вести себя с Вами после болезни. Вам, вероятно, хочется, чтобы они проявили заботу, при этом не слишком зацкливаясь на случившемся у Вас инфаркте. Как достичь оптимального равновесия? Ваша семья, очевидно, беспокоится так же, как и Вы сами. Если у Ваших близких не будет возможности разговаривать или понимать, что на самом деле происходит, они могут воспринимать ситуацию с Вашим заболеванием значительно более ужасной, чем есть на самом деле. Приятные и честные беседы по существу со своими друзьями и членами семьи поддерживают, подбадривают и делают будущее гораздо более светлым. Разумеется, не стоит постоянно говорить только лишь о своей болезни. Также Вы не обязаны им рассказывать абсолютно всё. Будьте честны и решайте сами, чем именно Вы хотите поделиться с другими. Просто убедитесь в том, что Вы предоставляете своим друзьям и семье возможность проявить заботу.