



Седьмой месяц после инфаркта сердца

Моральный и эмоциональный ураган

Большинство людей, перенесших инфаркт миокарда, раздумывают о его причинах и о своем будущем. Вы можете опасаться того, что у Вас больше не будет достаточно энергии, или же, что после изменения образа жизни Вас больше не будут ценить так, как раньше. Подобные мысли являются нормальными, однако не следует забывать, что это всего лишь Ваши мысли, которые не отражают того, как думают другие люди. После острого и часто неожиданного инфаркта миокарда, который меняет всю жизнь, эта реакция является совершенно нормальной. У многих людей наблюдается период эмоциональной нестабильности. Возможно, Вы чувствуете усталость, раздражение или грусть и легче можете расплакаться. Вам может быть стыдно от того, что Вы слабы и больше не узнаете себя. Из-за комбинации посторонних мыслей и чувств может быть трудно разговаривать с другими людьми о своем инфаркте. У Вас в голове могут крутиться разные мысли, и их не всегда бывает легко передать словами. Просто не забывайте, что это совершенно нормальная реакция после инфаркта миокарда (а также, возможно, проведенной после него операции на сердце), которая пройдет!

Утомительные “американские горки”

Усталость, колебания настроения, грусть, нарушения сна и неспособность радоваться тому, что раньше нравилось, могут являться симптомами депрессии. Депрессия часто встречается после инфаркта миокарда. Многие ученые проводят исследования в этой области и ищут различные возможности для лечения, которые улучшали бы эмоциональное состояние людей, перенесших инфаркт миокарда.

Научная работа в области физического и душевного восстановительного лечения

По всей видимости, связанная с сердечными заболеваниями депрессия отличается от тех форм депрессии, которые встречаются в обычной психиатрической практике. Симптомы депрессии, которая развивается после инфаркта миокарда, отчасти связаны с физическим шоком, а также с ощущением потери прежней жизни. Они могут ощущаться в острой фазе заболевания. В то же время Ваши симптомы связаны с нагрузкой для организма, обусловленной острым инфарктом миокарда. Вы можете ощущать полнейшее изнеможение. К счастью, с большой долей вероятности Вы поправитесь как физически, так и морально. Огромную помощь может оказать рекомендованный и составленный врачами индивидуальный план восстановительного лечения. В то же время Ваше тело и дух будут идти на поправку и естественным образом.

Другой образ жизни

В реальности многие люди утверждают, что после инфаркта миокарда их жизнь на самом деле стала лучше. Вы можете отказаться от своей прежней жизни, полной хаоса и стресса, и начать жить по-новому. Новый образ жизни может лучше сочетаться с тем, что действительно важно для Вас.