

Serce Walerii jest ważne

Zmniejszenie poziomu stresu
jest ważne dla pacjentów
z dławicą, takich jak Waleria



Czym jest stres?

Zdiagnozowanie dławicy początkowo może być niepokojące zarówno dla Ciebie, jak i Twojej rodziny.

Pojawia się wiele pytań na temat tego, co należy robić, a czego stanowczo unikać. Zaczynasz zastanawiać się, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość.

Lekarz wyjaśni Ci między innymi to, **jak ważne jest unikanie stresu.**

Stres – to słowo, które słyszymy dziś bardzo często, ale nie zawsze dobrze je rozumiemy. Najprościej mówiąc, **stres to stan, jaki odczuwamy, gdy wszystkiego jest za dużo** – kiedy mamy **zbyt wiele obowiązków lub problemów na głowie.**

Chociaż stres jest nieodłącznym elementem naszej codzienności, **bardzo ważne okazuje się minimalizowanie jego poziomu. Stres może bowiem nasilać objawy choroby^{1, 2}.**

Pamiętaj, że kiedy zaczynasz wprowadzać zmiany w swoim życiu, nie jesteś sam. **Rodzina, przyjaciele i Twój lekarz są obok i Cię wspierają.**



1. Knuuti J et al. Eur Heart J 2020; 41(3): 407–477.

2. NICE Clinical Guideline. Stable angina: management. Publikacja: 23.07.2011. Ostatnia aktualizacja: 25.08.2016 [dostęp: 14.04.2020].

Nazwać stres



Znane są dwa rodzaje stresu: **dobry** i **zły**¹.

Czynniki, które wywołują **dobry stres** u jednej osoby, u innej mogą być przyczyną **złego stresu**. Dobrym przykładem są wystąpienia publiczne. Dla niektórych jest to świetny sposób na pozytywne i ekscytujące podniesienie poziomu adrenaliny. Dla innych zaś taki występ będzie niezwykle stresujący i obciążający.

Każdy z nas jest inny, dlatego tak ważne jest poznanie tego, co stresuje właśnie Ciebie. Kiedy czujesz, że nadchodzi stres, pomocne może okazać się zadanie sobie kilku pytań z poniższej listy.

1

Co wywołało stres?

2

Jak bardzo jestem zestresowany/zestresowana?

3

Co mogę zrobić, żeby sobie z tym poradzić?

4

Czy udało mi się opanować stres?



Postaraj się stosować tę technikę przez kilka tygodni lub miesięcy. Pozwoli Ci to zorientować się, jakie czynniki wywołują u Ciebie złe samopoczucie, a także lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach.

Jak minimalizować stres?

Kiedy już znasz przyczyny swojego stresu, warto dowiedzieć się, jak stawić im czoła.

Istnieją dwa sposoby radzenia sobie ze stresem:

- **kontroluj czynniki wywołujące stres,**
- **przemyśl ponownie swoją reakcję.**



Kontroluj czynniki wywołujące stres

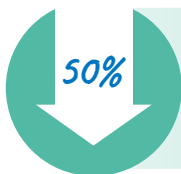
Rozmowa o tym, co wywołuje stres, może być świetnym sposobem na zmierzenie się z nim. Przedyskutowanie tematu z kimś, komu ufasz, może rozjaśnić sytuację i przynieść Ci ulgę.



Przemyśl ponownie swoją reakcję

Zrób krok wstecz i przeanalizuj, **jak dana sytuacja na Ciebie wpłynęła**. Zamiast wmawiać sobie: „Jestem do niczego”, pomyśl raczej: „Radzę sobie z tyloma sprawami naraz, dam radę!”.

Przeanalizuj również, **jak konkretna sytuacja wpływa na Twoje ciało**. Serce może bić szybciej, a dłonie mogą mocno się pocić¹. Weź kilka głębokich wdechów, żeby pozwolić ciału się zrelaksować.



Redukcja poziomu stresu może zmniejszyć o połowę ryzyko chorób serca

Badania naukowe dowiodły, że u osób, które wzięły udział w sesjach medytacyjnych (dwie 20-minutowe sesje w ciągu dnia), występowało o 50% niższe ryzyko chorób serca, takich jak zawał mięśnia sercowego².

1. CIH. The stress response and how it can affect you. Publikacja: lipiec 2013 [dostęp: 14.04.2020].

2. Schneider RH et al. Circ Cardiovasc Qual Outcomes 2012; 5: 750–758.

Historia Walerii



Muszę przyznać, że byłam trochę przerażona, kiedy lekarz powiedział, że choruję na dławicę. Ale zaraz potem dodał, że moja reakcja jest normalna, wszyscy zachowują się podobnie po usłyszeniu diagnozy. Lekarz zachęcił mnie, żebym porozmawiała o swoim stanie zdrowia z przyjaciółmi i rodziną, nie była w tym sama. Na szczęście mam wokół siebie wspaniątych ludzi, których wsparcie okazało się bezcenne.

Dzięki mojemu synowi jem teraz znacznie lepiej. Bardzo rzadko zapominam o przyjmowaniu leków – pilnuje tego moja córka. Mój mąż również bardzo mnie wspiera i obydwójce dbamy o to, bym unikała stresu i odpoczywała tak często, jak to możliwe.

Mój lekarz oczywiście również odegrał kluczową rolę w leczeniu. W dniu, w którym usłyszałam diagnozę, ustaliliśmy plan cyklicznych spotkań. Byłam zobowiązana do odbycia co najmniej 4 wizyt w ciągu pierwszego roku. Te regularne, zaplanowane spotkania wiele zmieniły w moim stylu życia¹.



Wskazówki od Walerii

Minęło kilka miesięcy, od kiedy Waleria usłyszała diagnozę dławicy. Przez ten czas otrzymała wiele praktycznych wskazówek, które pomogły jej utrzymać stres na minimalnym poziomie.



Próbuj nowych rzeczy

Znalezienie nowego hobby może być świetnym sposobem na uwolnienie się od stresu. Myślałaś kiedyś o robieniu na drutach?



Skup się na pozytywach

Jeśli w najbliższym czasie planujesz na przykład miłą kolację w restauracji, skup się na tym. Szukaj pozytywnych stron w swoim życiu, np. ciesz się obecnością rodziny czy przyjaciół.



Spróbuj medytacji

Medytacja jest rodzajem treningu umysłowego. Pomaga połączyć umysł z ciałem, dzięki czemu łatwiej można się zrelaksować i zmniejszyć poziom stresu¹.



Prowadź zdrowy tryb życia

Zdrowa, dobrze zrównoważona dieta i regularny wysiłek fizyczny to dwa najlepsze sposoby na redukcję stresu^{2,3}.

50%

Aktywność fizyczna pozwala obniżyć ryzyko zawału serca o połowę

Ćwiczenia fizyczne nie tylko obniżają stres, lecz także redukują ryzyko zawału mięśnia sercowego aż o 50%⁴.



Odpowiedzi na pytania Walerii



Waleria, podobnie jak Ty, zadawała sobie mnóstwo pytań, kiedy usłyszała o swojej chorobie. Podczas każdej wizyty kontrolnej u lekarza pytała o różne sprawy, ponieważ chciała dowiedzieć się więcej o dławicy.

1

Czy wszyscy reagują na stres w ten sam sposób?

Każdy człowiek inaczej reaguje na stres. Twoja odpowiedź na czynniki stresujące jest unikatowa i niepowtarzalna.

Dowiedz się, przy wsparciu swojego lekarza, jak reagujesz na stres. Dzięki temu łatwiej będzie znaleźć najlepszy sposób, żeby sobie z nim poradzić.

2

Dlaczego tak łatwo się denerwuję?

Musisz pamiętać, że nie tylko Ty łatwo się denerwujesz. Stresują się wszyscy – i celebryci, i Twój sąsiedzi.

Jeśli już wiesz, że chorujesz na dławicę, zrób kolejny krok – spróbuj zapanować nad swoim stresem!¹

3

Czy mogę wypić jedną lampkę lub dwie lampki wina, kiedy się stresuję?

Może się wydawać, że po jednym drinku czy dwóch drinkach poczujesz się lepiej, ale alkohol tak naprawdę ma działanie depresyjne i może pogłębić odczuwanie stresu^{2,3}.

Wypicie drinka od czasu do czasu jest w porządku, ale pamiętaj, że alkohol nie uwalnia od stresu, a poza tym może negatywnie wpływać na Twoje zdrowie³.

Nadużywanie alkoholu może być groźne dla Twojego zdrowia!



Trening uważności może zmniejszyć poziom stresu

Trening uważności (ang. mindfulness) jest techniką medytacyjną, która pomaga skupić się na tym, co dzieje się teraz. Badania udowodniły, że taki trening pomaga redukować stres⁴.

Notatki

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii**, **psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:
www.dbajoserce.pl
www.facebook.com/dbajoserce
- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:
www.forumprzeciwdepresji.pl
www.facebook.com/forumprzeciwdepresji
- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:
www.wylacZRaka.pl
www.facebook.com/wylacZRaka



SERVIER
DLA SERCA



FORUM
PRZECIW
DEPRESJI

