Автор: admin
23.10.2013 12:19 -

Как жить после инфаркта?

Инфаркт миокарда – тяжелейший стресс для больного. Еще вчера казалось, что здоровье всегда будет на высоте, а «мелкие» недомогания не принимались в расчет. И вдруг – капельницы, уколы, строгий постельный режим, длительное лечение. Со временем становится ясно, что инфаркт – не простуда, проходящая бесследно. Изменения в организме необратимы. Инфаркт – болезнь, с которой придется мириться всю оставшуюся жизнь.

Страшно. Иногда настолько страшно, что пациент резко снижает свою физическую активность, перестает чувствовать себя полноценным членом общества. Но на самом деле, оценив свое состояние правильно, вполне можно вести активный образ жизни. Какие проблемы возникают у больного и как их преодолеть?

Внутренняя напряженность. Поводов для беспокойства множество: как в дальнейшем будет развиваться заболевание, как болезнь отразится на благополучии семьи, что делать с работой?

Возможно, многие страхи поможет преодолеть психотерапевт. Но он может только помочь, основная «работа» ложится на плечи больного. Нельзя оставаться в одиночестве со своими мыслями. Возврат в трудовой коллектив – хороший стимул для правильной оценки ситуации.

Очень важны семейные отношения, то, как на болезнь отреагировали близкие люди. Забота не должна быть навязчивой, но без нее не обойтись. Не стоит затягивать с восстановлением сексуальной активности, которая очень важна для нормализации психологического состояния. Но и торопиться не надо. Уточните у лечащего кардиолога, нет ли противопоказаний. Да и «сердечные» препараты могут оказывать воздействие на возможности.

Страх перед повторным инфарктом и внезапной смертью. Может усиливаться при физических нагрузках, при выходе из дома. А вдруг приступ, кто поможет?

Преодолеть страх позволит постоянное наличие в кармане эффективных лекарственных средств. Больного следует убедить, что их своевременный прием поможет избежать серьезных неприятностей. Маршруты ежедневных прогулок должны постепенно удлиняться и удаляться от дома. В первые дни лучше совершать их не в одиночку, а в сопровождении домашних.

Неоправданное беспокойство за свое здоровье. Больные готовы измерять давление и пульс каждые 10 минут. Регулярно посещают всевозможных врачей, которые не находят патологий. Что здесь посоветовать? Поверить врачам, отвлечься и найти себе интересное занятие. Если нет работы – займитесь общественной жизнью.

Синдром психастении. Выражается в общей слабости, усталости и раздражительности. Настроение постоянно подавленное, апатия. В такой ситуации, конечно, надо идти к психотерапевту, иначе может развиться депрессия. Но и самостоятельные усилия тоже нужны. Под контролем врача надо регламентировать свою жизнь, обратить внимание на скрупулезное соблюдение намеченных мероприятий, помнить, что инфаркт – не приговор, при правильном поведении состояние здоровья рано или поздно, но восстанавливается почти полностью.

Иногда организм выбирает линию защиты, основанную на **отрицании болезни**. Больной не верит в серьезность ситуации, считает, что временные трудности уже давно позади, просто врачи страхуются и запугивают пациента.

Такая линия поведения крайне опасна. Переоценка своих возможностей может привести к рецидивам и даже к смерти. Окружающие должны ненавязчиво сдерживать таких «мнимых здоровых». А самим больным нелишне расспросить товарищей по несчастью, как развивался их недуг и к чему порой приводит пренебрежение советами врачей.

Человек может многое. И жизнь после инфаркта не останавливается. Просто помните, что свои планы и желания надо соизмерять с новым уровнем возможностей. Они уже не такие, как прежде, но все еще очень велики.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник