



► Depresija i kardiovaskularne bolesti

Najčešće navođen psihološki faktor koji utječe na oporavak bolesnika s preživljenim infarktom miokarda jest depresivnost. Procjenjuje se da više od 30% bolesnika nakon infarkta ima kliničku sliku depresije. Termin depresija odnosi se na negativno raspoloženje povezano s nizom simptoma i doživljavanja te na medicinski definiran sindrom. Kada je riječ o raspoloženju, upotrebljava se termin depresivnost, koji označava normalnu i uobičajenu prijelaznu reakciju nakon neuspjeha, razočaranja ili uznemirenja. Ovo negativno raspoloženje može potrajati nekoliko sati ili dana, no ne uzrokuje značajne smetnje u funkcioniranju. U nekim slučajevima depresivno raspoloženje prate negativne misli, pesimizam, osjećaj niske fizičke energije te smanjena motivacija i osjećaj uživanja. Ovi simptomi mogu trajati satima ili danima te ulaze u normalan raspon tipičnih reakcija na stres i gubitak. Nasuprot kratkotrajnoj depresivnosti i depresivnoj reakciji te njezinim simptomima nalazi se depresija kao sindrom, što se definira kao depresivno raspoloženje s pripadajućim simptomima koji su stabilni u vremenu i uzrokuju smetnje u funkcioniranju ponekad toliko jake da pojedinci ne mogu udovoljiti zahtjevima svakodnevnog života.

Depresivnost je prediktor pojave kardiovaskularnih bolesti i prediktor rizika od ponovnoga koronarnog incidenta i ukupne smrtnosti koronarnih bolesnika.

Iako se pacijenti, bez obzira na to od koje kronične bolesti boluju, najčešće služe strategijom izbjegavanja kako bi se suočili sa svojom bolesti, poricanje je najčešća strategija

suočavanja pacijenata koji su preboljeli infarkt. Bolesnici koji ne prihvaćaju svoje stanje te su ustrajni u poricanju svojih trenutačnih ili mogućih budućih ograničenja usporavaju svoj proces oporavka i emocionalne prilagodbe. Negativna kognitivna procjena vlastitog stanja i oporavka, kao i doživljaj pomanjkanja osobne kontrole nad vlastitim zdravljem, također dovode do osjećaja bezizlaznosti i bespomoćnosti te depresivnosti.

Kontinuirana izloženost stresu zbog kronične bolesti iscrpljuje organizam i pogoršava zdravstveno stanje, što se odražava na raspoloženje bolesnika, koji postaju depresivniji te nije rijedak slučaj da umjesto oporavka uslijedi novi koronarni incident.

Ukoliko ste kardiovaskularni bolesnik, a imate sljedeće simptome, moguće je da se borite s depresijom i da je vrijeme da se oduprete. Simptomi su depresije: osjećaj tuge i nezadovoljstva, česta potreba za plakanjem, nemogućnost spavanja po noći ili rano buđenje, stalan osjećaj umora i nedostatka energije, prekomjerno jedenje ili pak potpuno pomanjkanje apetita, problemi s koncentracijom, prestanak bavljenja stvarima u kojima se nekada uživalo, sve rjeđi izlasci iz kuće i želja za samoćom.

Kad se osoba osjeća tužno, vrlo se teško ponovno pokrenuti. Sve se čini nemogućim ili strašno teškim pa se osobe često niti ne pokušavaju pokrenuti. Sve je to dio depresije i jedna je od najtežih stvari učiniti prvi korak. Dvije bi vam stvari mogle pomoći da se pokrenete.

- ①. Recite drugim ljudima da se borite protiv depresije. Oni vam mogu pomoći, poduprijeti vas i ohrabriti.
- ②. Morate znati da možete promijeniti kako se osjećate. Teško je to učiniti, no postoje stvari koje možete učiniti kako biste se osjećali bolje. Primjerice, pratite što radite tijekom dana i kako se osjećate, sastavite listu svih zabavnih stvari koje ste prije radili i odaberite aktivnost koju ćete ponovno početi raditi, pohvalite se za pokušaj, otkrijte svoje negativne misli.

► **OSMISLITE ŠTO VIŠE AKTIVNOSTI, KAKO BISTE SE ODUPRLI DEPRESIVNIM MISLIMA!**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

