



► **Depressione e malattie cardiovascolari**

Il fattore psicologico più citato che interessa il recupero dei pazienti che sono sopravvissuti a un infarto miocardico è la depressione. Si stima che oltre il 30% dei pazienti dopo un infarto ha un quadro clinico di depressione. La depressione è un termine che si riferisce all'umore negativo, unito a una serie di sintomi ed episodi nonché alla sindrome clinicamente definita. Quando si tratta di umore, viene utilizzato il termine depressione, il che designa una risposta transitoria normale e usuale in caso di insuccesso, delusione, turbamento. Questo stato d'animo negativo può durare diverse ore o diversi giorni, ma non causa significative interferenze nel funzionamento normale. In alcuni casi, l'umore depresso è accompagnato da pensieri negativi, pessimismo, sensazione di scarsa energia fisica nonché motivazione e senso di godimento ridotti. Questi sintomi possono durare per ore, giorni e rientrano nel range normale di reazioni tipiche legate allo stress e alla perdita. In contrasto con la depressione a breve termine e alla reazione depressiva e ai suoi sintomi, troviamo la depressione come sindrome la quale viene definita come umore depresso, con sintomi associati che sono stabili nel tempo e provocano disturbi nel normale funzionamento che a volte risultano tanto forti da impedire agli individui di soddisfare le esigenze della vita quotidiana.

La depressione è un predittore dello sviluppo delle malattie cardiovascolari nonché predittore del rischio di un ripetuto evento coronarico e della mortalità complessiva nei pazienti coronarici.

Anche se i pazienti, indipendentemente dal tipo di malattia cronica di cui soffrono, ricorrono perlopiù alla strategia di elusione, è comunque il rifiuto di accettare la propria depressione la strategia più usata dai pazienti che hanno

sofferto un infarto. I pazienti che non accettano la propria condizione e che sono assidui nella negazione delle proprie restrizioni attuali o future, rallentano il processo di recupero e di adattamento emotivo. La valutazione cognitiva negativa del proprio stato e del recupero, come pure l'esperienza di mancanza di controllo personale della propria salute, porta inoltre a sentimenti di disperazione, impotenza e depressione.

L'esposizione continua allo stress a causa di una malattia cronica esaurisce il corpo, deteriora la condizione di salute, il che si riflette sullo stato d'animo dei pazienti che diventano sempre più depressi e non di rado invece del recupero segue un nuovo incidente coronarico.

Qualora siate pazienti cardiovascolari, e presentiate i seguenti sintomi, è probabile che stiate combattendo contro la depressione ed è arrivato il momento di resistere. I sintomi della depressione includono: sentimenti di tristezza, insoddisfazione, frequente bisogno di piangere, l'impossibilità di dormire la notte, il risveglio mattutino precoce, una costante sensazione di stanchezza, mancanza di energia, abuso di cibo oppure la mancanza di appetito, difficoltà di concentrazione, si smette di fare le cose che più davano piacere, si esce più raramente di casa e si desidera stare soli.

Quando una persona si sente triste, è molto difficile cambiare stato d'animo. Tutto sembra impossibile o terribilmente difficile spesso non tenta nemmeno di agire. Tutto ciò è causato dalla depressione e una delle cose più difficili da fare è proprio il primo passo. Sono due le cose che potreste trovare utili per andare avanti.

- ①. Fate sapere agli altri che state lottando contro la depressione. Possono aiutarvi, sostenervi e incoraggiarvi.
- ②. Dovete sapere che è possibile cambiare il proprio stato affettivo. È difficile, ma vi sono cose che si possono fare per sentirsi meglio. Ad esempio, seguite quello che state facendo durante la giornata e come vi sentite, stilate un elenco di tutte le cose divertenti che facevate prima e scegliete un'attività che potete iniziare a praticare nuovamente, lodatevi per ogni tentativo intrapreso, scoprite i vostri pensieri negativi.

► **IMMERGETEVI IN UNA MOLTITUDINE DI ATTIVITÀ PER RESISTERE AI PENSIERI DEPRIMENTI!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

