

STRESS E DISTURBI EMOTIVI

1) TENERE SOTTO CONTROLLO LO STRESS.

Lo stress è il risultato dei problemi che incontriamo quotidianamente (il superlavoro, i conflitti familiari e/o lavorativi, le difficoltà finanziarie, ecc...) e della nostra reazione psicologica a tali problemi.

È dimostrato che lo stress o la collera sono associati ad un aumento dei rischi di malattia coronarica.



L'essere sottoposti a stress in modo occasionale non rappresenta solitamente un pericolo. Lo stress continuo, invece, potrebbe avere un effetto negativo sulla tua salute.

Se ti senti sempre teso e sotto pressione, allora è arrivato il momento di cambiare la gestione del tuo tempo e di guarire dallo stress.

Consigli per gestire lo stress:

- pianifica la tua giornata
- fissa scadenze realistiche nel lavoro
- stabilisci obiettivi realistici e realmente raggiungibili nell'arco della giornata
- trova il tempo giusto per rilassarti tutti i giorni (puoi utilizzare una tecnica di rilassamento come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare)
- tieni gli altri problemi di salute sotto controllo
- fai ginnastica regolarmente
- fai una dieta bilanciata

PER SAPERNE DI PIÙ

Che cosa provoca lo stress?

Quasi tutti almeno una volta nella vita hanno avuto a che fare con lo stress. Gli effetti dello stress sono il risultato dell'ormone epinefrina (adrenalina), il quale viene rilasciato nel sangue accelerando l'attività del cuore e aumentando la pressione arteriosa. Il rilascio di epinefrina può essere determinato da qualsiasi attività che ricrea tensione o ci spaventa, sul lavoro, nella vita privata, oppure quando ci vengono fatte richieste eccessive (da un punto di vista fisico e mentale).

2) TENERE SOTTO CONTROLLO DEPRESSIONE E ANSIA.

La depressione può peggiorare la prognosi della tua malattia cardiaca o portarti ad essere più predisposto ad una ricaduta.

Se ti senti triste..

È comune che i pazienti cardiopatici si sentano tristi dopo un ricovero ospedaliero; questo potrebbe essere dovuto al fatto che non sanno bene cosa li aspetta.

Anche, una volta tornati a casa, però ci si può abbattere perché ci si sente affaticati ad eseguire compiti anche semplici. Queste reazioni sono normali e scompariranno gradualmente dopo le prime settimane una volta tornati a casa.

Ecco alcuni consigli per cercare di aiutarti a superare la sensazione di stanchezza e abbattimento:

- non stare in pigiama! vestiti tutti i giorni
 - esci di casa e passeggia tutti i giorni
 - riprendi a praticare i tuoi hobby e le attività che ti divertono
 - condividi le tue sensazioni con i tuoi familiari o le persone care
 - fai sempre una bella dormita durante la notte. Se ti senti stanco, riposati o vai a letto presto.
- Ricorda che il tuo fisico ha bisogno di molto riposo agli inizi. senza riposo potresti sentirti stanco e irritabile.