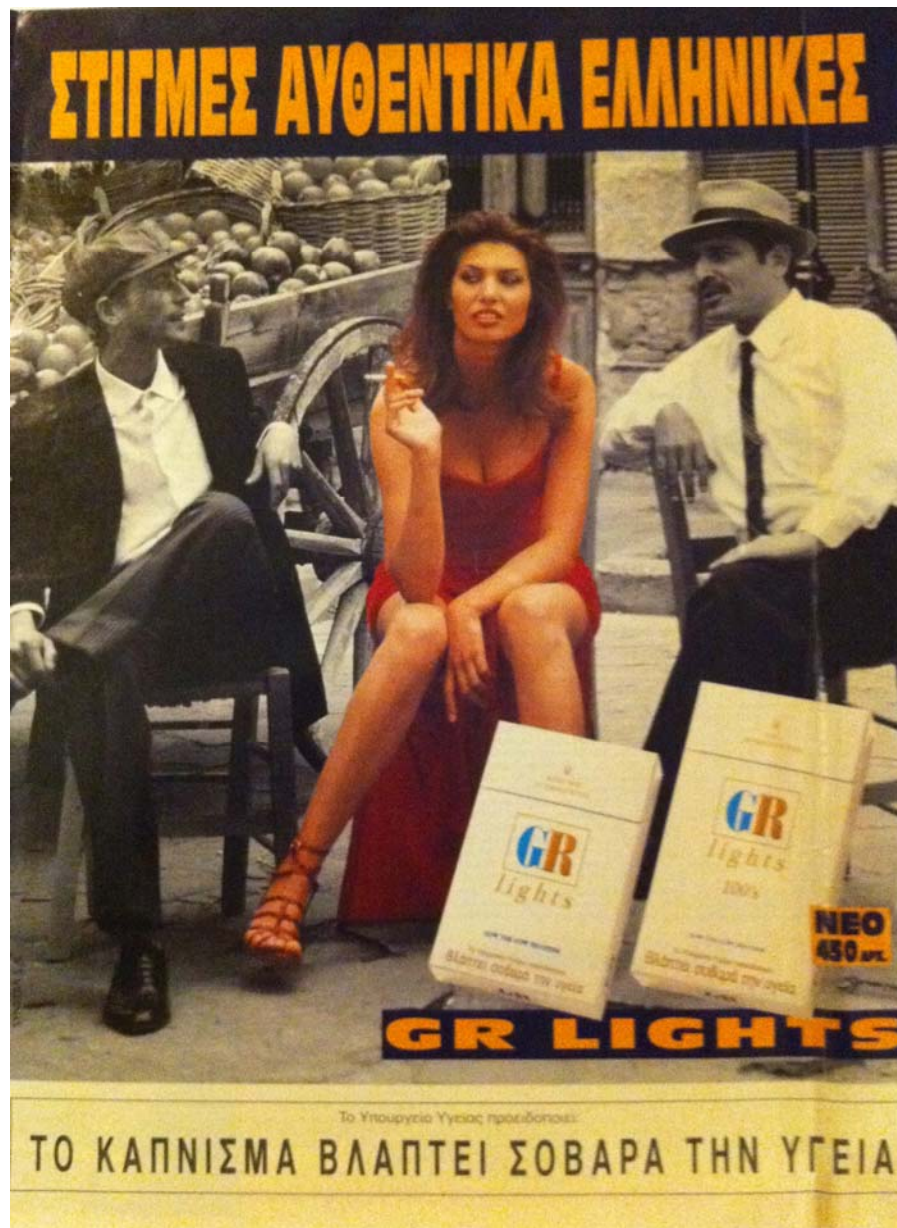


Αποκατάσταση Καρδιοπαθούς Ασθενούς Ο ρόλος του Ψυχιάτρου

**Πανταζής Α. Ιορδανίδης
Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Α.Π.Θ
Καθηγητής Ψυχολογίας & Διατροφής, ΑΤΕΙ**



Η καρδιοπάθεια είναι νόσος τρόπου ζωής

*Οι ειδικότητες των ιατρών που σχετίζονται με
την καρδιά θα ήταν χωρίς δουλειά αν ο
τρόπος ζωής μας ήταν σωστός*

*Όπως σήμερα συμβαίνει με την ειδικότητα της
Χειρουργικής Παίδων λόγω των
επιτευγμάτων της προγεννητικής
προληπτικής ιατρικής*

Συμπεριφορικά και Ψυχολογικά Προβλήματα Καρδιοπαθών

- **Κατάχρηση ουσιών**
 - Αλκοόλ
 - Ουσίες
 - Κάπνισμα
- **Ψυχολογικά προβλήματα**
 - Άγχος
 - Κατάθλιψη
 - Χρόνιο στρες
 - Μοναξιά
 - Θυμός/ «τσατίλα»
 - Διαπροσωπικά προβλήματα (προβλήματα με το κύρος στην οικογένεια ή τον εργασιακό ρόλο, δυσκολία στην αποδοχή φροντίδας και βοήθειας, απώλεια εργασίας)
- **Παθολογική Συμπεριφορά ασθενών**
 - Μη υπακοή στην φαρμακευτική αγωγή
 - Διαιτολογικά προβλήματα/ αυξημένο βάρος σώματος
 - Έλλειψη άσκησης
 - Ελλιπής φροντίδα εαυτού
 - Κακές συνήθειες για την ώρα κατάκλισης/ αϋπνία

Πως αναγνωρίζεται η κατάθλιψη στον καρδιοπαθή Ι.

Σε πολλούς ασθενείς προυπάρχει η κατάθλιψη
αλλά δεν έχει διαγνωστεί

Άτομα με αντοχή και θετική στάση ζωής δεν
παθαίνουν κατάθλιψη μετά από οξύ έμφραγμα
του μυοκαρδίου

Πως αναγνωρίζεται η κατάθλιψη στον καρδιοπαθή II..

Συμπτώματα που πρέπει να προσέξουμε:

- Αλλαγές στον ύπνο: υπερβολικός ή καθόλου
- Αλλαγές στην όρεξη για φαγητό: πάρα πολύ ή πολύ λίγο
- Αλλαγές στην ενεργητικότητα: υπερβολική ή ανησυχία και κόπωση
- Αίσθημα ανικανότητας ή απελελπισίας
- Ανηδονία: έλλειψη ενδιαφέροντος ή πάθους για πράγματα που απολάμβανε το άτομο
- Μείωση σεξουαλικής διάθεσης
- Μείωση της συγκέντρωσης και ικανότητας για λήψη αποφάσεων
- Ενοχές και αίσθημα αναξιότητας
- Επίπεδο συναίσθημα

Προτάσεις αντιμετώπισης της κατάθλιψης των καρδιοπαθών

(American Heart Association's Science Advisory)

- Όλοι οι ασθενείς με καρδιοπάθεια θα πρέπει να ελέγχονται αν έχουν κατάθλιψη
- Στους καταθλιπτικούς καρδιοπαθείς θα πρέπει να χορηγούνται αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI's) (σερτραλίνη, σιταλοπράμη), ιδιαίτερα αποτελεσματικοί σε ασθενείς που ήδη είχαν ιστορικό κατάθλιψης
- Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία
- Αντιμετώπιση του στρες (stress management)
- Φυσική δραστηριότητα/Άσκηση

Κινητοποιητική Συνέντευξη για αλλαγή συμπεριφορών (Motivational Interviewing)

- ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης μεταξύ ασθενούς και συμβούλου/ψυχοθεραπευτή
- συναισθηματική κατανόηση (ενσυναίσθηση) της παθολογικής συμπεριφοράς χωρίς κριτική αλλά ενθάρρυνση προβληματισμού για την συμπεριφορά από τον ασθενή (κάπνισμα, κακή διατροφή κλπ.)
- Ενθάρρυνση από τον θεραπευτή για κινητοποίηση του ασθενή για αλλαγή συμπεριφορών

Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία Ι.

- Αναγνώριση και γνωστική αναδόμηση δυσφορικών ή προβληματικών σκέψεων (γνωστικών διαστρεβλώσεων), πεποιθήσεων και συμπεριφορών που οδηγούν στην κατάθλιψη
- Εξέταση των αρνητικών αυτόματων σκέψεων για τον ασθενή, κοινωνικό περιβάλλον και μέλλον του
- Επίκτητος (135 μΧ «ταράσσει ου τα πράγματα αλλά περί των πραγμάτων δόγματα»)

Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία II.

Η προσωπική σημασία της καρδιακής προσβολής

- Ο ασθενής μπορεί να νιώθει ελλιπής
- Δεν έχει καταφέρει τους στόχους του που θα τον έκαναν να νιώθει γεμάτος και επιτυχημένος
- Κατάθλιψη
- Φόβος θανάτου
- Καταστροφολογία

Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία III.

- Συμπεριφορική ενεργοποίηση καταθλιπτικών ασθενών και αύξηση των δραστηριοτήτων που τους προσφέρουν ευχαρίστηση και αυτοπραγμάτωση
- Αποφυγή λειτουργικής έκπτωσης και κοινωνικής απόσυρσης
- Επίλυση προβλημάτων (δυσκολία πρόσβαση στις ιατρικές υπηρεσίες, φόβος επιστροφής στην εργασία, αίσθημα απομάκρυνσης από την σύζυγο, φόβοι για σεξουαλική συμπεριφορά)

Συμβουλευτική με την Οικογένεια και Σημαντικά για τον Ασθενή Πρόσωπα

- Ύπαρξη προβλημάτων στην οικογένεια (ασθένεια συντρόφου, άσχημες σχέσεις στο ζευγάρι, διαζύγιο, απώλεια εργασίας)
- Συντριβή της οικογένειας που βρίσκεται ήδη σε στρες και είναι ανίκανη να αντιμετωπίσει ακόμη ένα πρόβλημα
- Η διατήρηση της θετικής στάσης της οικογένειας πολύ χρήσιμη
- Αναγνώριση της αλλαγής ρόλων στην οικογένεια και βοήθεια του ασθενή για να μη απειλείται από μια προσωρινή αλλαγή ρόλου

Η ψυχολογική αποκατάσταση του καρδιοπαθούς έχει
θετικά αποτελέσματα

**Καταθλιπτικοί ασθενείς με καρδιοπάθεια που
ολοκλήρωσαν πρόγραμμα αποκατάστασης
είχαν 73% χαμηλότερη θνησιμότητα**

(Milani and Lavie, 2007. Impact of cardiac rehabilitation on depression and
its associated mortality, *Am J Med*, 120: 799-806)



Δρ. Πανταζής Ιορδανίδης, 10/3/11