



# PSZICHÉS FAKTOROK SZEREPE A KARDIOVASZKULÁRIS BETEGSÉGEKBEN

# Kardiovaszkuláris rizikófaktorok

## **Biológiai**

genetika, életkor,  
nem

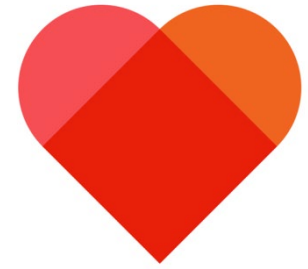
## **Klasszikus**

dohányzás, magas  
vérnyomás és  
koleszterinszint,  
cukorbetegség, elhízás,  
mozgáshiány

## **Pszichológiai, pszichoszociális**

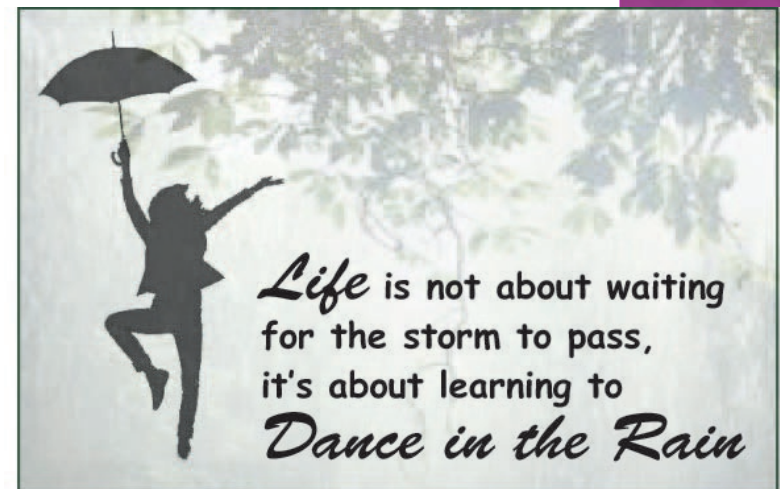
- akut és krónikus stressz
- negatív érzelmek, affektusok: szorongás, depresszió, hosztilitás, düh, indulat
- társas izoláció, társas támogatás hiánya
- életstílus (dohányzás, táplálkozás, fizikai aktivitás)

# BETEGSÉGFELDOLGOZÁS



Szívbetegség → krónikus lefolyás → nagyfokú **alkalmazkodást** igényel:

- kórházi tartózkodás/idegen környezet
- megváltozott teljesítőképeség
- szociális szerepek változása
- énkép változása
- testkép változása
- érzelmi hullámvasút



# ÉRZELMI DISTRESSZ



- Kutatások is megerősítették, hogy a szívbetegségben szenvedők jelentős része, *legalább időszakosan lelki problémákkal küszködik. Ez azonban nem azt jelenti, hogy mentális betegségben szenved!*
- Leggyakoribb:
- *Depresszió*
- *Szorongás*

# SZORONGÁS



- állandó idegesség,
  - belső feszültség
  - remegés
  - izomfeszültség
- izzadás
  - kábultság
  - szívdobogás-érzés

„Mi lesz velem? Mi jöhet még? Mi ez a fájdalom a mellkasomban?....”



# SZORONGÁS, MINT STRESSZVÁLASZ

- ◉ A szorongás az ember egyik legalapvetőbb jellemzője
- ◉ Szubjektív érzelmi állapotot is sugall: az ember azt érzi: „nincs menekülés”
- ◉ Általános félelem, feszültség, de a kontrollvesztés, befolyásolás elvesztése feletti félelem is.



# SZORONGÁS FORMÁI

- ◉ Beszélhetünk szituációhoz kötött és személyiségjellemző szorongásról (Spielberger, 1983)
- ◉ Szorongás mint *önálló betegség* vagy kórkép
- ◉ Pánik típusú szorongás
  - Hirtelen fellépő erős félelemérzés, légszomj, erős szívdobogás-érzés, mellkasi nyomás stb.
- ◉ Általános típusú szorongás
  - Állandósult tartós, mindenre kiterjedő aggodalmaskodás, szorongás
- ◉ Fóbiás típusú szorongás
  - Konkrét tárgya van; lehet tömeghez, közlekedési eszközhöz, de pl. infarktushoz is kötni



# A SZORONGÁS MINT TÜNET

- ◉ Ismert szorongást keltő helyzetekben jelentkezhet
  - pl. az orvosi vizsgálatnál, fogorvosnál
- ◉ szinte minden pszichiátriai betegségben megjelenik társuló zavarként
- ◉ számos testi betegség kísérője:
- ◉ rontja a szomatikus állapotot
- ◉ az idült szorongás általános betegség-rizikófaktor, melynek fennállása esetén
  - a meglévő betegség kimenetele kedvezőtlenebb,
  - a rehabilitáció esélyei csökkennek



# A szorongás vegetatív-testi tünetei

| Testrész          | Tünetek                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bőr               | Arc/nyakpír, viszketés (orr-homloktáji vakaródzás), melegségérzés, végtaghűvösség, lagymatag kézfogás                                       |
| Nyálkahártyák     | Száj/torokszárazság, ajaknedvesítés, nehezebb nyelés, hangtani változások (msh), beszédet kísérő „zörejek”, torokköszörülés, tompább beszéd |
| Izzadás           | Bőr<br>hónalj, gát (stressz nélkül is)                                                                                                      |
| Szag              | Testszag (apokrin), nyálváltozás                                                                                                            |
| Szem              | Pillacsapás-változások, könnyezés, tágabb pupillák, tekintet-kerülés                                                                        |
| Légzés            | Szaporá légzés ill. légszomjérzést mély légvétellel, sóhajtással kompenzál                                                                  |
| Pulzus, vérnyomás | Kezdeti frekvencia emelkedik(aktuális), légzési aritmia (hajlam)<br>Systolés vérnyomás megnő                                                |

Táblázat forrása: dr. Pálfalvi Tünde

# SZORONGÁS ÉS A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK

- ◉ A szorongás negatív hatással van a szívritmusra, és zavarokat idézhet elő
- ◉ A szorongás rizikófaktor a kardiológiai betegségek kialakulásában!
- ◉ Sokszor jelentkezik a szorongásos betegség és a kardiovaszkuláris megbetegedés együtt
- ◉ A kardiológiai panaszok és a szorongásos tünetek elfedhetik egymást
- ◉ Az akut infarktusnál, koronária-eseménynél a betegek felénél a szorongás egy éven át fennmarad



# DEPRESSZIÓ

- ◉ A depresszió és a depresszív tünetek a legszélesebb körben tanulmányozott kardiális pszichés rizikótényezők.
- ◉ Nemzetközi vizsgálatokban a depresszió háromszor gyakoribb a szívinfarktuson átesett betegeknél, mint az általános népességben.  
(Lane és mtsai, 2002)
- ◉ Magyarországon az infarktuson átesett betegek 20,5 %-a enyhe, míg 30,5%-a közepes vagy súlyos depressziós tüneteket mutat.  
(Purebl és mtsai, 2006)
- ◉ A depresszió felismerése és kezelése fontos, mivel negatívan befolyásolja a további prognózist.

# A DEPRESSZIÓ FŐBB TÜNETEI 1.

- *Érzelmi tünetek:*
  - intenzív bánat,
  - elutasítottság,
  - üresség, anhedónia,
  - Humor hiánya,
  - szorongás, elmagányosodás, önértékelés csökkenése, bűntudat, stb.
- *Motivációs tünetek:*
  - érdektelenség,
  - kezdeményezőkézség hiánya,
  - spontaneitás megszűnik, akarat-bénultság,
  - életkedv hiánya, előfordulhatnak önsértésre vonatkozó gondolatok

# A DEPRESSZIÓ FŐBB TÜNETEI 2.

- *Viselkedéses tünetek*
  - csökkent tevékenység, nulla produktivitás, semmittevés,
  - lelassultság, energiátlanság,
  - halk, monoton beszéd,
  - görnyedt testtartás, lehajtott fej, szemkontaktus kerülése, stb
- *Gondolkodásbeli tünetek:*
  - negatív önértékelés, csökkent-értékűségi tudat,
  - negatív jövőkép, pesszimizmus,
  - intellektuális deficitek (döntésképtelenség, feledékenység, éleslátás hiánya, gondolkodási erőfeszítés hiánya, de valódi demencia nincs)

# A DEPRESSZIÓ FŐBB TŰNETEI 3.

- *Szomatikus/testi tünetek:*
  - fejfájás, szédülés
  - emésztési zavar, székrekedés, mellkasi szorítás,
  - étvágytalanság, alvászavar (korai felébredés),
  - fáradtság, nappali aluszékonyság, stb.



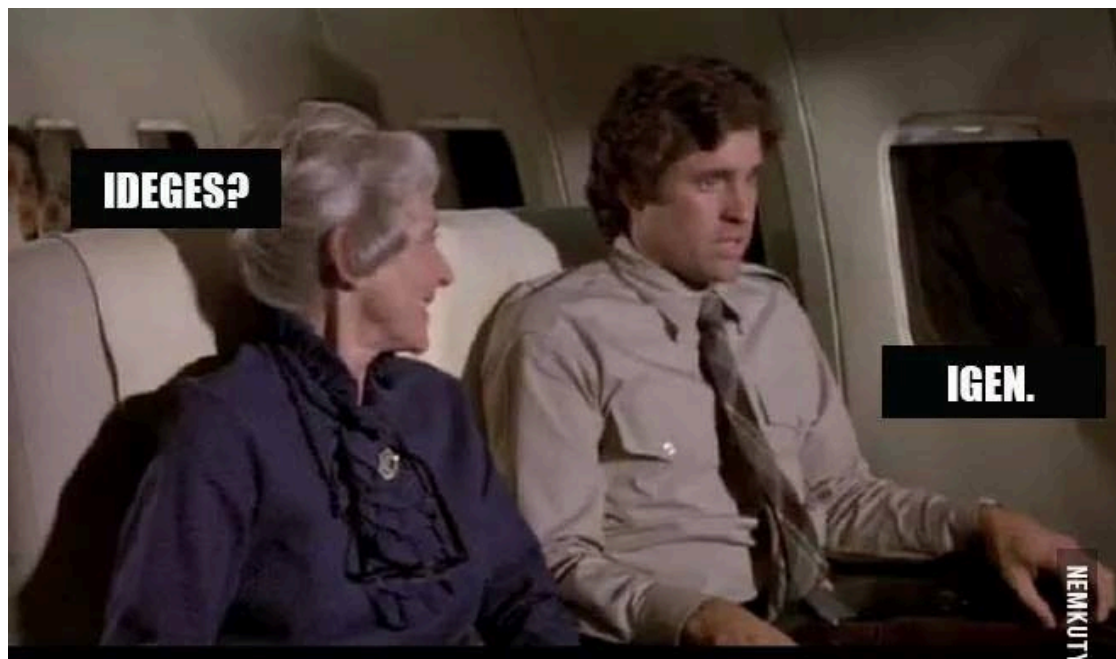
## ⊙ *Fontos, hogy.....*

- ⊙ az érzelmi megterhelés tünetei a betegség feldolgozása során **normál reakcióknak** tekinthetők, ugyanis **hozzájárulnak a betegség elfogadásához**, és általában egy idő után maguktól elmúlnak
- ⊙ **amennyiben** azonban a rossz lelkiállapot **hosszabb idő után sem szűnik meg vagy rosszabbodik**, és már a mindennapokban is problémát jelent, akkor mindenképpen szakember segítségét kellene kérni (!)
- ⊙ a férfiak gyakran ódzkodnak a segítségkéréstől!



## A KARDIOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLYOKON VÉGZETT PSZICHÉS TÁMOGATÁS

- ◉ Alacsony intenzitású pszichoterápiák, segítő beszélgetések (egyéni és csoport)
- ◉ Pszichoedukáció (egyéni/csoportos)
- ◉ Betegséggel való megküzdés egyénileg és csoportban
- ◉ Stresszkezeléssel összefüggő témacentrikus csoportfoglalkozások, készségfejlesztés (pl. relaxációs módszerek)
- ◉ Tanácsadás a dohányzásról való leszokás támogatásában



**IDEGES?**

**IGEN.**

NEMKUTYA.COM



**ELSŐ ALKALOM?**

**NEM, VOLTAM MÁR  
IDEGES TÖBBSZÖR IS.**