



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Cuore e psiche

Più benessere con una cardiopatia



Che cosa fa la Fondazione Svizzera di Cardiologia

Dal 1967 la Fondazione Svizzera di Cardiologia si impegna per aiutare le persone a mantenere la salute cardiovascolare.

Nel frattempo sono stati effettuati notevoli progressi. Tuttavia, ancora oggi l'infarto cardiaco e l'ictus cerebrale sono tra le più frequenti cause di morte, disabilità e invalidità.

Noi vogliamo cambiare questa situazione!

Ci impegniamo affinché le persone

- › possano restare sane e autosufficienti il più a lungo possibile,
- › non soffrano precocemente di malattie cardiocircolatorie e non subiscano ictus,
- › non si ammalino di demenza vascolare,
- › nonostante la malattia, possano condurre una vita degna di essere vissuta.

Promuoviamo uno stile di vita sano, la prevenzione e gli interventi salvavita. Informiamo le persone colpite e i loro familiari e investiamo in Svizzera nella ricerca indipendente sulle malattie cardiovascolari.

Tutto ciò è possibile solo grazie al sostegno dei donatori. Ci aiuti anche lei ad aiutare! Può trovare le modalità per donare al centro dell'opuscolo, sul retro oppure sul sito www.swissheart.ch/it/donazioni.



Cara lettrice, caro lettore,

molte persone cardiopatiche e i loro cari sperimentano come la vita quotidiana e la fiducia nella vita vengano minate dalla malattia.

All'improvviso tutto è diverso dal solito. Quest'opuscolo tratta le insicurezze che sorgono in comunità con una malattia cardiovascolare e spiega che è perfettamente normale se anche la psiche ne è colpita.

Leggendolo apprenderà che stati depressivi, paure, stress e disturbi del sonno si presentano spesso con una cardiopatia: comprenderà come nascono e quali modi esistono per affrontarli meglio.

Una cardiopatia ha un influsso sulla psiche. Ma inversamente anche la psiche influisce sulla salute del suo cuore. Per questo desideriamo incitarla a prendere sul serio la sua salute psichica. Quest'opuscolo le illustra i primi passi da compiere per riguadagnare fiducia nel suo corpo e nella vita!

La sua Fondazione Svizzera di Cardiologia

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Stefan Osswald".

Prof. Stefan Osswald, presidente

Cuore e psiche sono collegati

Già nell'Antichità si immaginava che tra cuore e psiche vi fosse un legame. Il cuore era considerato la sede dell'anima. Infatti, come lei ha sicuramente già sperimentato, il cuore reagisce a emozioni forti come rabbia, tristezza, gioia o innamoramento. Soltanto molto più tardi la medicina ha studiato il nesso tra cuore e psiche. Numerosi studi hanno dimostrato che lo stress psichico favorisce le cardiopatie e peggiora la prognosi dopo un evento. Non c'è ombra di dubbio: la salute psichica influisce sulla salute del cuore. E viceversa: il 20–40% delle pazienti cardiopatiche e dei pazienti cardiopatici soffrono di depressioni o disturbi d'ansia. Oggi tali interdipendenze sono oggetto di analisi approfondita.

Perché i disturbi psichici possono danneggiare il cuore?

I disturbi psichici duraturi come stress, depressioni o paure possono causare modifiche nel nostro corpo o comportamenti. A lungo termine questi cambiamenti si ripercuotono negativamente sulla nostra salute fisica, soprattutto sul cuore e sui vasi sanguigni. I disturbi psichici:

- › aumentano il polso a riposo e la pressione arteriosa. Il cuore deve lavorare di più ed è sovraccaricato;
- › facilitano le infiammazioni nei vasi sanguigni e modificano la proprietà del sangue. Possono formarsi coaguli di sangue che vanno a occludere i vasi sanguigni;
- › favoriscono uno stile di vita non sano. Ci si muove meno, si mangia più del necessario e in modo non equilibrato, si fa più spesso uso di tabacco e alcol e si dorme meno bene.

I disturbi psichici possono quindi aumentare il rischio di ipertensione arteriosa, malattia coronarica, infarto cardiaco, aritmie cardiache o ictus cerebrale.

Cos'è la psiche?

Per psiche si intende tutto quello che ha a che fare con il pensiero, le emozioni e i comportamenti. La salute psichica – chiamata a volte anche salute mentale – è altrettanto importante della salute fisica per il nostro benessere. La salute psichica può venire incrinata. Se la salute psichica è intaccata esistono trattamenti efficaci.

Quali influssi possono gravare sulla salute del cuore?

Numerose situazioni di vita possono pesare sulla psiche e sulla salute del cuore. Il termine usato per queste condizioni è fattori psicosociali. Tra i fattori psicosociali in grado di diventare un rischio per la salute del cuore figurano:

- › **fattori sociali** come scarsa formazione e basso reddito, stress familiare, stress lavorativo, carenza di sostegno sociale;
- › **fattori della personalità** come pensiero negativo, inibizioni sociali, tendenza a collera e preoccupazione, scarsa resistenza emotiva alle sollecitazioni della vita o eccessiva dedizione al lavoro;
- › **Stati emotivi costantemente negativi** causati da depressione, paure, sfinimento, disorientamento e profonda tristezza.

I fattori psicosociali possono favorire l'insorgenza di una malattia cardiovascolare oppure peggiorare il decorso di una patologia già presente. Spesso a causare il carico psichico non è un solo fattore, ma diversi fattori insieme: è importante riconoscerli per trovare una via d'uscita dalla situazione di carico. Alcuni fattori negativi possono essere eliminati rapidamente, mentre per altri occorre più tempo. Per alcuni si riesce da soli, ma per altri può essere necessario un aiuto professionale. Nelle pagine seguenti trova indicazioni utili per affrontare il problema.

Riguadagnare la fiducia nel proprio cuore

Un evento incisivo nella vita può fare vacillare le fondamenta della sicurezza o farle addirittura crollare. Una cardiopatia o un ictus cerebrale scatenano emozioni come paure, perdita di controllo, senso di colpa, grande tristezza, profonda insicurezza, incredulità o magari anche gratitudine, sollievo e liberazione. Oppure è possibile che lei non provi proprio nulla. Tutto è normale. Accetti qualsiasi emozione. Se ha bisogno di tranquillità lo dica. Se invece sente il bisogno di parlarne non esiti a cercare il dialogo.

Rafforzare la sicurezza

Innanzitutto è importante rinsaldare la propria sicurezza e fiducia. Può essere utile riattivare vecchie risorse. La seguente domanda magari serve: «Chi o cosa mi ha aiutato l'ultima volta che ho vissuto un evento incisivo?» Si prenda tutto il tempo necessario. Con la medicina attuale in molti casi il corpo viene curato più in fretta della psiche. Di ritorno alla vita quotidiana, si possono presentare paure e dubbi spesso accompagnati da umore negativo e pensieri colmi di preoccupazioni. La psiche ora deve guarire, come il corpo. Guarire significa riorientarsi e adattarsi alla nuova situazione.

Imparare ad accettare la malattia

Probabilmente ora deve cambiare alcune cose nella sua vita: forse non può più svolgere come prima la professione, una carica onoraria, il suo ruolo familiare o lo sport. Ma riuscirà a cambiare se imparerà a convivere con la cardiopatia inserendola nella vita quotidiana. Lo consideri come un'opportunità: infatti potrà fare ancora molte cose, magari solo in modo un po' diverso da prima. Pensi a come proseguirà la sua vita.

Stabilire i propri valori e obiettivi

In caso di malattia, riorientarsi significa riflettere sui propri valori e obiettivi.

- › Cos'è importante per me nella vita?
- › Cosa voglio mantenere e cosa preferisco cambiare?
- › Cosa mi occorre per il cambiamento?
- › Quali singoli passi portano a questo cambiamento?
- › Quali sono vantaggi e svantaggi del cambiamento?
- › Cosa significa cambiare a breve e lungo termine?



Anche i propri cari sono coinvolti

Una cardiopatia è un evento incisivo non solo nella vita delle persone colpite: anche i loro cari ne sono coinvolti, soprattutto se sono molto vicini. Spesso però a quest'ultimi non si pensa affatto. Queste persone molto spesso provano reazioni come paura di perdere la persona cardiopatica, impotenza, tendenza ad avere eccessivo riguardo nei suoi confronti o a evitare conflitti, sovraccarico, rimozione del tema e rabbia o irritazione represse. Anche per loro è buona cosa ritagliarsi delle pause, comunicare in modo chiaro i confini e cercare attivamente di ridurre il proprio carico. Ecco qualche consiglio:

- › impari a giudicare quando deve avere più riguardo per la persona cardiopatica e quando invece può chiederle di più. Infatti talvolta la persona cardiopatica ha una percezione sbagliata o troppo drammatica del proprio stato di salute, oppure crede di essere del tutto guarita dopo le cure e di potere riprendere il suo precedente stile di vita senza alcun cambiamento;
- › se la persona cardiopatica da quando ha sviluppato la malattia mostra comportamenti «strani», come passività o sbalzi d'umore, impari a inquadrarli meglio;
- › il migliore servizio alla persona cardiopatica lo rende incoraggiandola e sostenendola nell'attuare i necessari cambiamenti dello stile di vita: ad esempio rinunciare a fumare e svolgere più attività fisica;
- › non cerchi di assumere il ruolo di terapista. Resti partner, amica o amico oppure collega;
- › sia premurosa o premuroso, anche con sé stessa o sé stesso e con la sua salute. Dorma a sufficienza. Mangi bene e regolarmente. Chieda consiglio e sostegno a persone della sua cerchia o a personale specialistico, ad esempio per aiutarvi nel disbrigo delle faccende di casa, nei lavori di giardinaggio e nel trasporto. Gestendo bene la sua energia aiuterà anche la persona cardiopatica.



Sfruttare i vantaggi della riabilitazione

In un programma di riabilitazione cardiaca ambulatoriale o stazionario imparerà a migliorare i suoi rischi cardiovascolari. Oltre al piano di attività fisica riceverà consulenze per smettere di fumare, adottare un'alimentazione sana per il cuore, praticare tecniche di rilassamento, gestire lo stress e, se necessario, anche una consulenza psicologica. Seguendo il programma consoliderà il buon esito delle sue cure a lungo termine: sfrutti quindi assolutamente quest'opportunità!

Gestire lo stress

«Oggi sono stressatissimo» è una frase che sentiamo dire spesso e, forse per questo, la si pronuncia quasi troppo facilmente. Lo stress psichico è ormai una presenza fissa nella nostra vita. Invece va sottolineato che lo stress è pericoloso se si presenta in modo frequente e intenso. Infatti influisce negativamente sul decorso e sulla prognosi di una patologia già presente ed è tra i principali fattori di rischio evitabili delle malattie cardiovascolari.

Quando fa ammalare lo stress?

Lo stress di breve durata ci è utile per affrontare la quotidianità: in un certo senso ci sprona e motiva. Una reazione di stress può persino salvarci la vita. Ad esempio una situazione pericolosa in auto scatena lo stress: all'improvviso la nostra attenzione aumenta e reagiamo molto più in fretta del solito. Se rimanessimo rilassati, reagiremmo troppo tardi o per nulla e potremmo essere coinvolti in un incidente.

Lo stress di lunga durata si presenta quando una sfida diventa un sovraccarico, se pensiamo costantemente che non riusciremo a fare una cosa. Questo stress mina il benessere psichico e fisico. Il rischio di ammalarsi aumenta. Infatti lo stress di lunga durata modifica le funzioni del corpo. Ad esempio vengono rilasciati ormoni dello stress, come il cortisolo. Il cortisolo ha un influsso sul sistema immunitario, sulla riproduzione, sulla digestione e sul metabolismo. Ma visto che il cortisolo fa aumentare nel contempo la pressione arteriosa e il polso, anche il cuore ne è toccato.

Inoltre lo stress favorisce uno stile di vita non sano. Pensi solo un attimo a com'è la sua giornata quando è sotto stress: ha ancora tempo per relax e movimento? Mangia tranquillamente gustandosi il cibo o ingolla solo pasti pronti? Beve forse più alcol del solito?

Riconoscere lo stress dannoso

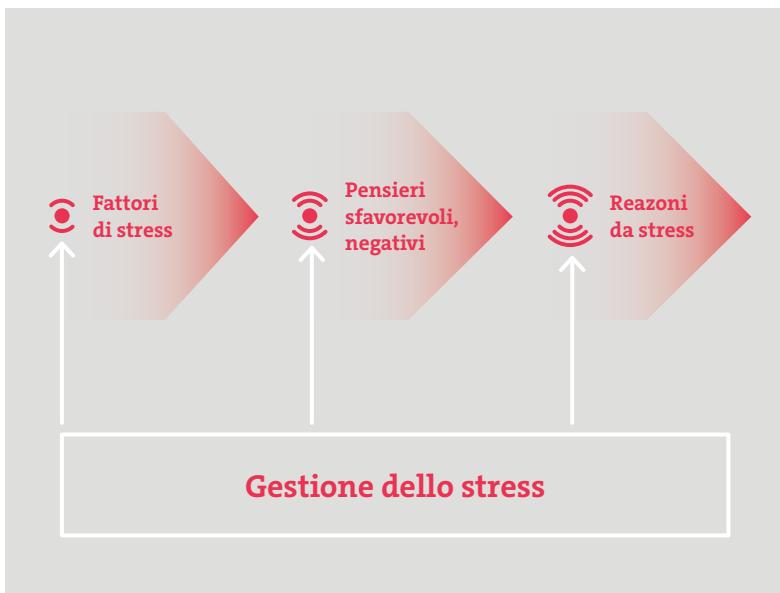
Esistono indicatori dello stress di lunga durata, chiamato anche stress cronico. Questi segnali si presentano a quattro livelli:

- › **corpo:** disturbi del sonno, tensioni muscolari, mal di testa, disturbi cardiovascolari, disturbi della digestione, la persona è sfinita e si ammala più spesso;
- › **emozioni:** la persona ha paura, è di umore depresso, si sente sovraccaricata e interiormente tesa; è molto sensibile, irritabile o diffidente e prova un senso di vuoto interiore o di svogliatezza;
- › **pensieri:** ha pensieri che si sovraffollano, difficoltà a concentrarsi o a prendere decisioni oppure pensieri come: «non riesco più a continuare», «non so più come andare avanti», «non ce la faccio più»;
- › **comportamento:** la persona è frenetica, fa errori, è bloccata, si isola socialmente o fa cose che danneggiano la sua salute.

Come affrontare lo stress

Ha l'impressione di essere spesso sotto stress? In tal caso può esserne d'aiuto la gestione dello stress. Qui di seguito le spieghiamo brevemente come funziona. Un piccolo consiglio preliminare: non rimandi il relax alle prossime vacanze. Riposo e rilassamento sono infatti necessari ogni giorno per non finire senza energie. Cominci quindi subito!

È importante sapere che lo stress può presentarsi in tre modi. Noi possiamo però avere un influsso su queste tre modalità e modificarle, così da ridurre lo stress.



Ridurre i fattori di stress

I fattori di stress scatenano appunto lo stress: sono le situazioni in cui si finisce sotto stress. Pensi a quali sono per lei le situazioni fonte di stress. Quando si sente sovraccaricata o sovraccaricato e tesa o tesio? Magari al lavoro, a casa, in famiglia oppure nel tempo libero? Molti fattori di stress si possono infatti ridurre o evitare.

- › Fa fatica a tenere sotto controllo i suoi compiti e i suoi doveri? Una **pianificazione del tempo** può farle tirare il fiato.
- › Si sente sovraccaricata o sovraccaricato per i suoi numerosi compiti? **Stabilire le priorità** aiuta a concentrarsi sui compiti importanti, senza farsi distrarre da cose non importanti.
- › Troppi compiti pesano sulle sue spalle? **Ponga dei limiti**. Impari a dire di «no» a ulteriori compiti che sa di non riuscire a svolgere.

- › Si disperde tra un compito e l'altro senza portarli a termine? È utile una **strategia per risolvere i problemi**. Riconosca il problema, cerchi soluzioni in modo mirato e programmi i passi concreti.
- › Le mancano le competenze necessarie per i suoi compiti? Un **aggiornamento** professionale le consentirà di acquisire nuove capacità.

Riconoscere i pensieri sfavorevoli

I fattori di stress vengono rafforzati dai pensieri negativi. Ad esempio se in situazioni stressanti penso spesso che non ce la farò, ciò non fa che acuire il mio stress. Inoltre di frequente si tratta di pensieri infondati o esagerati. Un passo importante consiste nel riconoscere i modelli di pensiero negativi e modificarli. È utile individuare e incentivare i propri punti forti, tenendo maggiormente conto delle esigenze personali. Visto che i modelli di pensiero negativi si sono insinuati nell'arco di lunghi anni, per compiere questo passo occorrono molto esercizio e pazienza e, spesso, un aiuto professionistico.

Modificare le reazioni da stress

Esistono tecniche per modificare il modo in cui si vive lo stress: aiutano a inserire più momenti di riposo e relax nella quotidianità, consentendoci così di ricaricare le energie. Ecco qualche esempio:

- › esercizi di rilassamento e mindfulness come rilassamento muscolare progressivo (PMR), viaggi con la fantasia, mindfulness, yoga o training autogeno;
- › inserire apposta brevi pause durante tutta la giornata;
- › sport e movimento regolari non fanno bene solo al corpo, ma rilassano anche la psiche e riducono le tensioni;
- › attività del tempo libero, hobby e attività sociali ci permettono di svagarcisi e ricaricare le energie;
- › si goda appieno i pasti, un bagno rilassante o una passeggiata nella natura. I momenti piacevoli riducono lo stress;
- › migliori il suo sonno (vedi pagina 25).

E, per finire, il punto più importante: aggiunga stabilmente queste tecniche nella sua giornata. Ne ricaverà più benefici.

«Parlarne mi fa bene»

Guido Scheerer (64 anni) ha una malattia coronarica.
Il trattamento medico lo protegge da un infarto
cardiaco, ma non dalle paure e dalle preoccupazioni.
Per questo riceve sostegno da una consulenza
psicocardiologica.

Tutto è iniziato durante un viaggio in aereo: in volo sull'Atlantico del Nord, Guido Scheerer ha perso i sensi per un breve momento. Nessuno è riuscito a individuarne la causa. Lui però anche in seguito continuava a non sentirsi bene e aveva spesso difficoltà a respirare quando faceva sforzi fisici.

Solo molto più tardi si è scoperto che il suo cuore era in affanno. «Probabilmente nessuno ci ha pensato perché sono snello e ho una vita sana», afferma. Da alcuni esami al cuore risulta che tre arterie coronarie sono in parte molto ristrette. Un restringimento viene risolto con un intervento tramite stent mentre le altre due strettoie ora sono stabilizzate grazie ai medicamenti. Nel contempo si riscontra che i suoi valori del colesterolo sono molto elevati. «È urgentissimo curarla», gli dice la cardiologa. Probabilmente, se avesse avuto un infarto non sarebbe sopravvissuto.





Le cure mediche hanno scongiurato il peggio. Oggi Guido Scheerer riesce a convivere con la sua malattia. Tuttavia esiste ancora un rischio residuo e non è sempre facile accettarlo. «I medici non possono spiegare tutto», precisa, «e a volte sono decisamente disorientato». Vive giornate buone e altre meno buone. Da un paio di mesi può parlarne con un cardiologo specializzato in psicocardilogia che lo aiuta ad affrontare le insicurezze, le paure e la tristezza che prova ogni tanto. «Mi fa bene parlare con uno specialista», rivela.

A proposito di psicocardilogia, cardiopsicologia

La psicocardilogia (chiamata anche cardiopsicologia) è una nuova branca della cardiologia. Si fonda sulla comprensione che in una cardiopatia non sono coinvolti solo fattori biologici, ma anche fattori psichici e sociali. Le interazioni tra disturbi psichici e malattie cardiovascolari oggi sono ben studiate e confluiscono nelle cure alle pazienti cardiopatiche e ai pazienti cardiopatici. Difatti i grandi ospedali offrono anche questa consulenza e terapia psicocardilogica in particolare per tali pazienti.

Superare le depressioni

Si sente spesso abbattuta o abbattuto, ha l'impressione di non provare più nessuna gioia, si sente senza più interessi né forze né energie, ha perso la fiducia in sé, fa fatica a concentrarsi e si ritira dalla vita sociale? Se si riconosce in queste descrizioni può darsi che soffra di umore depressivo o che magari sia già in depressione. Le depressioni si presentano spesso tra le pazienti cardiopatiche o i pazienti cardio-patici: circa il 20% ne soffre.

Se lei o i suoi cari notate che di recente lei è abbattuta o abbattuto, soffre di cambiamenti di umore, è afflitta o afflitto più del solito da paure o preoccupazioni e non riesce più a dormire come d'abitudine non è inconsueto. Tuttavia dovrebbe prenderlo sul serio. I seguenti consigli la possono aiutare a fare qualcosa per contrastarlo.

Aumentare gradualmente le attività

Molte persone affette da cardiopatia hanno limitazioni fisiche temporanee o durature. Non possono ormai più svolgere come prima molte attività predilette: ciò causa tristezza e sovraccarico, ma fa anche calare la motivazione e la gioia. Alla fine si ritirano in sé stesse. Così però si crea un circolo vizioso: il fatto di ritirarsi amplifica le emozioni negative, a detimento anche della dedizione verso le altre persone e dell'autoaffermazione. Per rompere il circolo vizioso può essere molto utile aumentare gradualmente le proprie attività.

- › Trovi attività che le fanno bene: quali attività erano importanti per lei prima della malattia e della depressione? In passato, quali attività le procuravano gioia?
- › Eviti le attività che sono dannose: quanto tempo passa con attività negative come rodersi nei suoi pensieri o svolgere compiti stressanti? Con cose che la intristiscono, la irritano o le rubano energia?

- › Programmi la sua giornata in modo strutturato, senza mettere sotto pressione sé stessa o sé stesso né le altre persone.
- › Prepari un piano giornaliero e settimanale con molte pause, attività piacevoli e contatti sociali.
- › Programmi attività fisiche come passeggiate, walking, nuoto, lavori di giardinaggio, ecc.: il movimento all'aria aperta migliora l'umore e la mantiene in forma.
- › Metta in conto che non tutto va subito per il verso giusto. È normale che qualcosa non riesca al primo colpo.

Non si aspetti immediatamente di provare gioia o sentirsi meglio: avverrà solo con il tempo, continuando ad aumentare le sue attività. Sia felice per ogni piccolo passo avanti compiuto.

Tre pensieri positivi

Al momento potrà forse sembrarle strano, ma anche in periodi difficili si possono vivere bei momenti. Il seguente esercizio può aiutarla a cogliere di nuovo il lato positivo della vita. Scriva ogni sera tre cose che sono andate bene durante la giornata. Può trattarsi anche di piccolezze, ad es. «Raggi di sole sul mio viso». Per ognuna delle tre cose scriva anche come lei vi ha contribuito personalmente, ad es. «Mi sono seduta o seduto al sole». Se farà l'esercizio ogni giorno inizierà a vivere più emozioni positive.

Un accertamento può essere utile

Una depressione non è un effetto collaterale normale o innocuo di una malattia cardiovascolare. Se i cambiamenti nel comportamento, nelle emozioni o nel pensiero persistono e diventano pesanti per lei è opportuno che ne parli con il suo cardiologo o il suo medico di famiglia. Se necessario verrà eseguito un accertamento specialistico. A seconda del risultato e della problematica personale esistono trattamenti medicamentosi o non medicamentosi.

Ecco come i propri cari possono aiutare

Desidera sostenere una persona cardiopatica a lei cara? Ecco allora qualche suggerimento. Non dimentichi però mai di avere cura anche di sé stessa o sé stesso. Dare una mano a una persona cardiopatica stressata può richiedere molta energia: è quindi importante pensare sempre anche alla propria salute e al proprio benessere.

- › Presti ascolto: dia alla persona cardiopatica la possibilità di parlare delle sue preoccupazioni e dei suoi fattori di stress. A volte basta che qualcuno l'ascolti.
- › Offra il suo aiuto ad esempio per le faccende di casa, l'accudimento dei bambini o altro, a condizione però che lei disponga delle risorse sufficienti.
- › Si ritagli il tempo per svolgere con la persona cardiopatica attività che riducono lo stress, come fare passeggiate o esercizi di rilassamento oppure cucinare insieme.
- › Cerchi di mettersi nei panni della persona cardiopatica e dimostrti empatia. Eviti di esprimere giudizi o di dare consigli, tranne se le vengono chiesti espressamente.
- › Rispetti le esigenze della persona cardiopatica e non la obblighi ad attività o contatti sociali se non vuole. Ognuno affronta lo stress a modo suo: alcune persone preferiscono stare da sole, altre cercano compagnia.
- › Aiuti la persona cardiopatica nell'organizzazione dei suoi compiti e doveri: ad esempio programmare gli appuntamenti, delegare i compiti o redigere le liste delle cose da fare.
- › In caso di stress cronico e intenso è consigliabile prendere in considerazione un aiuto professionistico.



Motivare a una vita sana è utile

Aiuterà al meglio la persona colpita convincendola ad adottare uno stile di vita sano. La inciti a praticare regolarmente movimento, ad esempio andando insieme a fare passeggiate. Oppure la invogli a curare un'alimentazione sana per il cuore cucinando con lei pasti leggeri e gustosi. Anche motivarla a smettere di fumare e a dormire a sufficienza sarà un aiuto prezioso.



Uscire dalla solitudine

L'isolamento sociale si riscontra spesso in persone di umore depressivo. Non hanno voglia di incontrare altre persone né di vedere gli amici, perché lo vivono come un sovraccarico. Ma ciò innesca un circolo vizioso: hanno ancora più tempo per quello che le intristisce o per rodersi nei loro pensieri. Programmi gradualmente i contatti sociali nella sua quotidianità. La Fondazione Svizzera di Cardiologia propone la seguente possibilità:

- › in un **gruppo del cuore** può praticare regolarmente attività fisica sotto una guida esperta. Inoltre può interagire con altre persone affette anch'esse da una cardiopatia. Maggiori informazioni sui gruppi del cuore figurano qui: www.swissheartgroups.ch

Vincere le paure

Persino i cuori più tenaci ogni tanto possono provare paure. I sintomi dell'ansia si manifestano molto spesso in pazienti cardiopatiche o cardiopatici. Circa il 20–30% ne soffre. Spesso questi disturbi si presentano insieme a depressioni.

Per pazienti cardiopatiche o cardiopatici, a ben vedere, il timore è motivato: le persone colpite e i loro cari spesso hanno vissuto momenti drammatici. Non c'è quindi da stupirsi se si preoccupano per la propria salute o quella della persona cara. Un timore moderato può anche essere utile, perché contribuisce ad adattarsi alla nuova condizione di vita. Ma se la paura supera un livello normale può comandare ogni pensiero e azione.

Quando mi preoccoipo troppo?

Un disturbo d'ansia comporta molto più di timori o preoccupazioni saltuari. Un accertamento presso uno specialista può essere indicato se:

- › dopo un evento ha paura a fare cose a cui normalmente era abituata o abituato;
- › trascorre moltissimo tempo a pensare a tutte le cose brutte che potrebbero succederle;
- › si sente nervosa o nervoso in pubblico, da sola o da solo oppure in compagnia di altre persone;
- › ripensa di continuo all'evento e, per la paura, evita di fare alcune cose, ad esempio per evitare di avere un infarto cardiaco o di scatenare un ritmo cardiaco anormale;
- › ha problemi di sonno perché rimugina e pensa troppo;
- › è spesso inquieta o inquieto perché si fa costantemente mille preoccupazioni;
- › soffre di attacchi di panico.

Rompere il circolo vizioso

La paura inizia con un fattore scatenante di cui la persona è più o meno consapevole. Può trattarsi di un senso di pressione al petto, di un polso a riposo più rapido, di una sudorazione intensa o di palpitazioni: essendo percepiti come un «pericolo» fanno scattare un sentimento di paura. Di rimando si hanno modifiche nel corpo, come battiti fortemente accelerati, forte sudorazione, vertigini o stordimento. Questo stato non fa però che aumentare la sensibilità fisica e i più piccoli fattori scatenanti ora sono percepiti come minacciosi. Il circolo vizioso è iniziato.

Una reazione frequente consiste nell'evitare situazioni od oggetti che incutono paura. Ma il sollievo è solo apparente, anzi rafforza la paura. Infatti se si evitano certe situazioni o ci si cautela eccessivamente, la resistenza alle sollecitazioni diminuisce ancora di più. Ci si isola e la qualità di vita peggiora: diventa sempre più difficile imparare ad affrontare le paure e nel contempo la tensione ansiosa aumenta. La costante tensione nel corpo rinsalda ulteriormente i sintomi della paura. È quindi necessario rompere il circolo vizioso.

Avvicinarsi alle situazioni che scatenano paura

Esporsi gradualmente alle situazioni ansiogene può insegnare a gestirle. Può avvenire sotto la guida di una persona specializzata. Se la sua paura è poco pronunciata può fare qualcosa anche da sola o solo. Cerchi di non evitare più le situazioni o le cose che le sembrano spiacevoli o minacciose.

Bloccare i pensieri negativi

Il seguente esercizio può esserne d'aiuto per fermare i pensieri negativi e smettere di rodersi nei suoi pensieri.

- › **Riconosca quando rimugina nei suoi pensieri:** si accorga se i suoi pensieri girano solo attorno al peggio, ingigantendo le paure.
- › **Ponga uno stop:** immagini di mettere un cartello di stop ai pensieri vorticosi così da interromperli.
- › **Usi i sensi:** si distanzi da quei pensieri utilizzando i suoi sensi. Presti attenzione a cosa vede, sente con orecchie o naso, prova o assapora: l'aiuterà a focalizzare l'attenzione sulla realtà.
- › **Sviluppi dei «contropensieri»:** metta a punto pensieri inversi, utili e realistici, in grado di calmarla. Ad esempio: «È perfettamente normale sentire a volte battiti fortemente accelerati. Se cedo alle mie paure tutto diventerà ancora più forte. Quindi adesso mi sforzo di calmarmi e rilassarmi».

Coinvolgere il corpo

A pazienti cardiopatiche o cardiopatici si consiglia di coinvolgere il corpo. Vanno bene sport, esercizi di rilassamento o esercizi di respirazione. Una tecnica di respirazione semplice – la respirazione lenta a ritmo – può aiutarla ad attivare il sistema nervoso, che è responsabile del rilassamento. Trova le istruzioni per dei semplici esercizi di respirazione in internet, ad es. nel sito web delle casse malati.

Sistema a semaforo che infonde sicurezza

Il seguente sistema a semaforo può essere d'aiuto per valutare correttamente i sintomi fisici.

- › Rosso significa un problema cardiaco pericoloso, ad es. i sintomi caratteristici dell'infarto cardiaco: dolori al petto come fitte che si irradiano al braccio sinistro o sudore freddo. In questo caso allertare immediatamente il numero delle emergenze 144. Chieda prima al suo cardiologo quali sono esattamente i sintomi indicatori di un'emergenza.
- › Giallo significa sintomi non del tutto chiari, come battiti cardiaci accelerati. In questo caso bisogna osservare e applicare le strategie apprese. Se i sintomi peggiorano deve invece recarsi dal suo medico.
- › Verde significa i tipici sintomi indotti dalla paura. In tal caso bisogna fare gli esercizi descritti qui sopra, concentrarsi sul «qui e ora» e ammettere che si tratta di semplice paura, senza però esprimere giudizi negativi.

Per i disturbi d'ansia vale lo stesso come per le depressioni: un aiuto professionistico può ridarle qualità di vita e contribuire a ridurre i rischi per la salute e il suo corpo. Non attenda troppo a lungo prima di contattare il suo medico se lei o i suoi cari avete l'impressione che non riesce più a gestire le paure.

Trovare un sonno sano

Forse conosce la situazione: si sente completamente sfinita o sfinito, va a letto ma i pensieri negativi cominciano ad affastellarsi nella mente e non riesce ad addormentarsi. Si rigira nel letto. Prima o poi guarda l'orologio e si rende conto che, in teoria, le restano solo ancora cinque ore di sonno. Si arrabbia. Quasi all'alba finalmente si addormenta, ma poco dopo suona la sveglia. È a pezzi ma deve alzarsi.

I disturbi del sonno sono frequenti tra chi ha una cardiopatia. Fino al 50–70% delle persone colpite soffre di insomnia. Tra l'altro anche il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, il diabete e le depressioni possono pregiudicare il sonno. Uno dei disturbi del sonno più frequenti tra le persone con una cardiopatia è l'apnea ostruttiva del sonno: durante il sonno la respirazione si interrompe.

Un sonno sano è importante, a maggior ragione in caso di malattie cardiovascolari: i disturbi del sonno possono infatti fare aumentare la pressione arteriosa, modificare la frequenza cardiaca e favorire i processi infiammatori, sovraccaricando così ulteriormente il cuore.

Un sonno sano è molto personale

A proposito di sonno sano circolano molte idee, ma non tutte sono veritiero. Ecco invece qualche dato di fatto:

- › non esiste una durata standard del sonno valida per tutti. Il fabbisogno di sonno è diverso da una persona all'altra e dipende da fattori genetici, stile di vita e preferenze individuali;
- › la durata e il fabbisogno di sonno diminuiscono con l'avanzare dell'età. I neonati dormono in media 14–17 ore. Le persone di oltre 65 anni soltanto 6–7 ore;
- › è normale se durante il sonno ci si sveglia diverse volte e poi ci si riaddormenta subito. I risvegli brevi avvengono durante le fasi del sonno REM, ovvero il sonno «leggero»;
- › con il passare degli anni, le fasi REM aumentano: il sonno diventa quindi più leggero.

Il sonno è un aspetto molto personale: non esistono regole fisse valide per chiunque. Le suggeriamo di prestare attenzione alle sue necessità e di adottare un piano per il sonno che corrisponda al fabbisogno personale e alla sua situazione di vita.

Quando si parla di disturbi del sonno?

Se risponde di sì alle domande riportate qui di seguito, ciò può essere indicatore di un disturbo del sonno. In tal caso è opportuno chiedere un consulto con il suo medico di famiglia.

- › Ha problemi che durano più di 30 minuti ad addormentarsi e a dormire ininterrottamente?
- › Accusa questi problemi 4 volte alla settimana o più?
- › Questi problemi durano ormai da più di 1 o 2 mesi?
- › Durante la giornata risente dei problemi di sonno, ad esempio per una grande stanchezza o problemi a concentrarsi?

I disturbi del sonno non sono difficili da trattare. Non esiti però troppo a lungo prima di ricorrere a un aiuto medico o psicologico.

Raccomandazioni per un sonno sano

Lei può contribuire attivamente a migliorare il suo sonno. Ecco alcune raccomandazioni in grado di migliorarne la qualità.

- › **Mantenga un ritmo regolare:** si corichi sempre allo stesso orario e si alzi sempre allo stesso orario, anche nel fine settimana o quando è in vacanza. Accorci il tempo che passa a letto (al massimo 6–7 ore).
- › **Non dorma di giorno.** Questo disturba il bioritmo. Inoltre, come conseguenza la sera non sarà abbastanza stanca o stanco e non sentirà il bisogno di andare a dormire.
- › **Sviluppi un approccio positivo al sonno:** vada a dormire solo quando è stanca o stanco. Si prepari al meglio per dormire tramite esercizi di rilassamento, musica e suoni rilassanti o audiolibri. Se non riesce a prendere sonno per più di 20 minuti, allora si alzi dal letto e si rechi in un'altra stanza ma non si metta a fare attività in grado di sveglierla ancora di più. Non lavori a letto e lasci il telefono cellulare spento.
- › **«Rallenti» prima di andare a dormire:** pratichi attività fisica come lo sport solo di mattina. Prima di andare a letto si rilassi con rituali calmanti come leggere, ascoltare una musica dolce o fare esercizi di rilassamento.
- › **Riduca le fonti di disturbo:** dorma in un posto tranquillo, con una temperatura gradevole. Giri la sveglia dall'altra parte e, se le capita di svegliarsi, non guardi che ore sono. Eviti alcol, nicotina e caffeina il tardo pomeriggio e la sera.

I sonniferi sono pensati per essere usati solo per un breve periodo. Non assuma sonniferi per più di 3 settimane di fila.

Questi sintomi significano emergenza cardiaca

Se dopo l'intervento segue le cure e adotta uno stile di vita sano per il cuore, riuscirà a proteggersi al meglio da un nuovo infarto cardiaco. Non deve quindi neppure preoccuparsi troppo.

È però essenziale che lei e i suoi familiari o amici conoscano bene i sintomi dell'infarto cardiaco, per potere eventualmente reagire in tempi rapidi in caso d'emergenza: non bisogna perdere tempo e occorre allertare subito il numero telefonico delle emergenze!

Numero d'emergenza 144!

I seguenti sintomi indicano un infarto cardiaco in atto:

- › Forte pressione e dolori costrittivi o bruciante al torace (di durata superiore a 15 minuti), spesso associati a mancanza di respiro e angoscia di morte.
- › A volte irradiazione del dolore a tutto il torace, a entrambe le spalle, alle braccia, al collo, alla mandibola o alla parte superiore dell'addome.
- › Possibili sintomi associati sono pallore, nausea, debolezza, sudorazione, affanno, polso irregolare.
- › Il dolore è indipendente dai movimenti del corpo o dalla respirazione e anche dopo l'assunzione di nitroglicerina non scompare.

Nelle donne, nei diabetici e nelle diabetiche così come nelle persone anziane, come soli segnali di allarme, possono comparire i seguenti sintomi: affanno, nausea e vomito di origine non chiara, senso di pressione a torace, schiena o addome.



Desidera dei chiarimenti?

Un opuscolo non può dare una risposta a tutte le domande. Annoti qui gli aspetti che desidera discutere durante il prossimo appuntamento con il medico. Abbia il coraggio di porre le sue domande, anche quelle poco piacevoli!

IMPRESSUM

Edito da e ottenibile presso

Fondazione Svizzera di Cardiologia
Dufourstrasse 30, Casella postale, 3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch, www.swissheartgroups.ch

Questa pubblicazione è disponibile anche
in tedesco e francese.

© Fondazione Svizzera di Cardiologia 2024,
3^a edizione completamente rielaborata

Concetto editoriale/attuazione

aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zurigo

Stampa

Courvoisier-Gassmann, Bienna

Ringraziamenti

Ringraziamo la Società Svizzera di Cardiologia per
la collaborazione specialistica e redazionale.



Traduzione

Simona Brovelli, San Nazzaro

Fonti fotografiche

Pagine 1 e 9: Adobe Stock
Pagine 7, 19, 20, 29: iStock
Pagina 3: Werner Tschan
Pagine 14 e 15: Ralph Hut

Ecco qualche altro aiuto

Un opuscolo non è in grado di rispondere a tutte le questioni. Se ha bisogno di ulteriore sostegno non esiti a rivolgerti qui:

- › il medico di famiglia è la prima persona di riferimento in caso di problemi come depressioni, paure e disturbi del sonno. Non esiti a richiedere un consulto per parlarne;
- › una psicologa o uno psicologo può fornirle ulteriore aiuto. Può trovare una persona specializzata qui: www.come-stai.ch;
- › i grandi ospedali propongono consultazioni psicocardilogiche particolarmente su misura delle pazienti cardiopatiche e dei pazienti cardiopatici. Si informi presso il suo ospedale.

Sapere – Comprendere – Vivere meglio

Le seguenti ditte sono partner della piattaforma «Sapere – Comprendere – Vivere meglio» della Fondazione Svizzera di Cardiologia. Un impegno congiunto per informare i pazienti in modo completo e comprensibile e per promuovere la loro competenza.





Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Dufourstrasse 30 | Casella postale | 3000 Berna 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

La ringraziamo molto per il suo aiuto!

La Fondazione Svizzera di Cardiologia le invia gratuitamente questo opuscolo. Speriamo di esserne stati di aiuto.

Le persone con una malattia cardiovascolare dipendono da informazioni indipendenti e verificate dal punto di vista medico. Ogni anno la Fondazione Svizzera di Cardiologia distribuisce ca. 400 000 pubblicazioni stampate. Senza il sostegno dei donatori, ciò non sarebbe possibile.

Ci aiuti ora con una donazione!

Utilizzi la polizza di versamento al centro o il codice QR in basso.

Conto per le donazioni
Fondazione Svizzera di Cardiologia
IBAN CH80 0900 0000 6906 5432 3



Scansioni il codice QR
con il cellulare ed effettui
una donazione direttamente
online. Grazie!



La vostra donazione
in buone mani.