



Silvijino srce je bitno

Smanjiti izlaganje stresu je važno za bolesnike s anginom pektoris, kao što je Silvija



Što je stres?

Saznanje da Vam je nedavno dijagnosticirana angina pektoris, može uznemiriti i Vas i Vašu obitelj.

Imat ćete **puno pitanja**, što smijete i što ne smijete činiti. Pitat ćete se kako će izgledati Vaša budućnost.

Vaš liječnik će Vam objasniti koliko je važno **smanjiti izlaganje stresu**.

Stres je riječ koju jako često čujemo ovih dana, ali njegovo značenje nije baš uvijek jasno definirano. Pojednostavljeno, to je ono **kako se osjećamo kad nam je svega dosta. Previše toga za napraviti ili previše stvari na koje moramo misliti.**

Iako je stres dio naše svakodnevice, **jako je važno pokušati smanjiti izlaganje stresu, jer stres može prouzročiti simptome angine pektoris.**^{1,2}

Kada se odlučite na neke životne odluke, a ova je upravo jedna od takvih, upamtite da niste sami. **Imate podršku Vaše obitelji, prijatelja i liječnika.**



Prepoznati stres



Kod prepoznavanja stresa, važno je znati da postoje dva različita tipa, **pozitivan i negativan stres.**¹

Ono što je **pozitivan stres** za jednoga, može biti **negativan** za drugoga. Uzmimo na primjer javni nastup. Za nekoga je to odličan način podizanja adrenalina, dok za druge to može biti vrlo stresno iskustvo.

Ljudi su različiti. Vrlo je bitno prepoznati, što je Vama stresno. Jedan od načina je da si postavite nekoliko pitanja svaki put kad mislite da ste pod stresom.

- 1 Što je prouzročilo stres?
- 2 U kojoj mjeri ste pod stresom?
- 3 Na koji način se nosite sa stresom?
- 4 Koliko ste uspješni u tome?



Pokušajte biti ustrajni u ovom procesu barem nekoliko tjedana ili mjeseci, kako bi bolje mogli prepoznati što Vam izaziva stres.



Kako smanjiti stres

Jednom kad prepoznate što Vam izaziva stres, možete početi razmišljati kako se nositi s njim.

Postoje dva načina:

- **pripremite** se za stresni događaj
- **razmislite** o svojoj reakciji



Pripremite se za stresni događaj

Razgovorajte s bliskim osobama, o situacijama koje Vam izazivaju stres. To može biti odličan način da se unaprijed pripremite za njih. Iznenadit ćete se koliko će Vam neke stvari biti jasnije.



Razmislite o svojoj reakciji

Ne naglite, već razmislite o svojoj **MENTALNOJ reakciji**. Umjesto da si kažete: «Beskorisan sam!», recite sami sebi «Trenutno se uspješno nosim s mnogim stvarima. Mogu ja to!»

Također, razmislite i o svojoj **FIZIČKOJ reakciji**. Srce bi Vam moglo početi jako lupati, dlanovi se znojiti... Smirite se, udahnite duboko nekoliko puta i opustite svoje tijelo.

50%

Smanjivanje stresa može prepoloviti rizik od nastanka srčanih problema

Znanstvena studija je pokazala da osobe koje meditiraju dva puta dnevno po 20 minuta, imaju 50% manje šanse razviti probleme sa srcem, kao što je npr. srčani udar.²

Silivijina priča



Kad mi je liječnik rekao da imam anginu pectoris, priznajem da sam se malo uplašila. Liječnik me uvjerio da je to normalna reakcija za nekoga kome je upravo dijagnosticirana angina pectoris. Ohrabrio me da razgovaram s obitelji i prijateljima o mojem zdravstvenom stanju kako se ne bih osjećala usamljena. Srećom, imala sam jako puno predivnih ljudi oko sebe, koji su mi pružili podršku.

Zahvaljujući svom sinu, sada se puno bolje hranim. Rijetko zaboravim uzeti lijek jer me moja kćer redovito podsjeća na to. A moj suprug mi pruža veliku podršku i pomaže mi ostati mirna i opuštena, koliko god je to moguće.

Veliku ulogu je svakako imao i moj liječnik. Od prvog dana smo se dogovorili da se redovito viđamo. Tijekom prve godine, imali smo više od 4 pregleda. Ti redoviti pregledi nakon moje dijagnoze su imali veliki učinak!¹





Prošlo je već nekoliko mjeseci od kad je Silviji dijagnosticirana angina pektoris. Za to vrijeme uspjela je skupiti dosta savjeta i preporuka kako smanjiti stres.



Probajte nešto novo

Pronađite si neki novi hobi ili nešto što Vas čini sretnim. To će biti odličan način ublažavanja stresa. Jeste ikad razmišljali o slikanju?



Fokusirajte se na pozitivno

Ako imate dogovoren ručak s prijateljem, veselite se tome! Fokusirajte se na pozitivne stvari u životu. To će Vam pomoći da se osjećate bolje.



Pokušajte meditirati

Meditacija je vrsta mentalnog treninga. Meditacija Vam pomaže u povezivanju uma i tijela s ciljem opuštanja i što je najvažnije smanjenja stresa.¹



Vodite zdrav način života

Zdrava uravnotežena prehrana i redovita tjelovježba su dva najbolja moguća načina za smanjenje stresa.^{2,3}

50%

Ostanite aktivni, jer tako možete prepoloviti rizik od srčanog udara

Tjelovježbom ne smanjujete samo stres, za čak 50% smanjujete i šansu da dobijete srčani udar.⁴

1

Reagiraju li svi na stres na isti način?

Svi drugačije reagiraju na stres. Vaše reakcije na stres su jedinstvene samo Vama.

Pokušajte sa svojim liječnikom pronaći najbolji način kako kontrolirati stres.

2

Zašto sam tako često pod stresom?

Vrlo je važno znati da niste jedini. Svi su ponekad pod stresom, od osoba iz javnog života do Vašeg prvog susjeda.

Ono što je bitno za Vas i Vaš život s anginom pektoris, je da naučite ostati mirni u stresnim situacijama!¹

3

Smijem li u stresnim situacijama popiti čašu ili dvije vina?

Iako Vam se čini da ste sretniji nakon čaše ili dvije, alkohol Vas može deprimirati i dodatno stresirati.^{2,3}

Nema ništa loše u tome da s vremena na vrijeme popijete čašu vina, ali alkohol Vam neće ublažiti stres, čak može imati i negativan učinak na Vaše zdravlje.³

Pretjerana konzumacija alkohola može biti opasna za Vaše zdravlje.



Biti prisutan u sadašnjem trenutku

Fokusiranje na sadašnji trenutak je jednostavna tehnika za koju je znanstveno dokazano da smanjuje stres.⁴

1. Tang YY et al. *Nat Rev Neurosci*. 2015;16(4):213-225. 2. Mikkelsen K et al. *Maturitas*. 2017;106:48-56. 3. El Ansari W et al. *Cent Eur J Public Health*. 2014;22(2):90-97. 4. Letnes JM et al. *Eur Heart J*. 2019;40(20):1633-1639.

1. Costardi JW et al. *Rev Assoc Med Bras*. 2015;61(4):381-387. 2. NIH National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol Alert Number 85. Published 2012. Accessed 14 April 2020. 3. Knuuti J et al. *Eur Heart J*. 2020;41(3):407-477. 4. Sevinc G et al. *Psychosom Med*. 2018;79:439-451.

