

# DA cuore A cuore

## Parlare fa bene al cuore

### Emozioni negative e supporto psicologico

Aver avuto un evento cardiovascolare può essere un'esperienza molto **stressante a livello psicologico**, con possibili conseguenze negative sulla salute mentale. In alcuni pazienti, infatti, questo evento può causare un vero e proprio **disturbo post traumatico da stress**, caratterizzato da pensieri intrusivi, evitamento, alterazioni negative dell'umore e aumento della reattività allo stress.<sup>1</sup>



**Ricordati che è normale sentirsi stressati e preoccupati dopo un evento traumatico, ma quando il ricordo di ciò che si è vissuto interferisce con la vita normale è importante chiedere aiuto, parlarne con il proprio medico e affidarsi eventualmente a uno psicologo.**<sup>2</sup>

Se stai affrontando un periodo di stress e ansia, lo **psicologo** può svolgere un **ruolo fondamentale nel supportarti**.

Esistono, infatti, approcci psicologici efficaci che aiutano a gestire queste difficoltà e favoriscono un migliore recupero emotivo e psicologico.<sup>3</sup>

## L'importanza di comunicare

Dopo un evento cardiovascolare è fondamentale **mantenere una comunicazione costante** con il proprio **medico di medicina generale (MMG)** e il **cardiologo**, così come consultare le altre figure sanitarie coinvolte nel percorso di cura come l'**infermiere** e il **farmacista**.

### Per un cuore libero da preoccupazioni, ecco cosa ti consigliamo:



#### Parla apertamente con il tuo medico di medicina generale

Condividi tutti i referti, le terapie prescritte e gli esiti degli esami effettuati, discutendo eventuali dubbi o informazioni poco chiare e segnalando tempestivamente eventuali sintomi o effetti collaterali.



#### Fai controlli regolari con il cardiologo

Non saltare le visite programmate con lo specialista né eventuali esami diagnostici da lui prescritti, rispetta scrupolosamente le sue indicazioni in merito alla terapia e approfitta delle visite di controllo per parlare apertamente con lui ed esprimere eventuali preoccupazioni.



#### Chiedi il supporto dell'infermiere

Sai che puoi fare riferimento anche all'infermiere per aspetti che riguardano la gestione della terapia e il miglioramento dello stile di vita?



#### Fai riferimento al farmacista

Non avere paura di chiedere al farmacista chiarimenti sugli effetti collaterali o sulle interazioni tra farmaci e affidati alle farmacie anche per eventuali misurazioni periodiche di alcuni parametri (ad esempio la pressione arteriosa).

### Il ruolo dei gruppi di supporto

Sai che il **confronto con chi ha vissuto una situazione simile** e che possa semplicemente “capire” può essere un aiuto prezioso? Molti pazienti trovano che entrare in un **gruppo di supporto** tra pari offra un sostegno unico, basato sulla comprensione diretta di ciò che si sta attraversando.

Sappiamo che ogni percorso di recupero è diverso, ma parlare con chi ha affrontato le tue stesse difficoltà può farti sentire più compreso e meno solo!<sup>13</sup>

#### Bibliografia

1. Príncipe M, et al. Posttraumatic Stress Disorder as a Consequence of Acute Cardiovascular Disease. *Curr Cardiol Rep.* 2023;25(6):455-65.
2. British Heart Foundation. Post traumatic stress disorder after a heart event. <https://tinyurl.com/5n7x86zd> (ultimo accesso 10/02/2025).
3. Fondazione IRC Italian Resuscitation Council ETS. Benessere mentale dopo l'arresto cardiaco. <https://www.fondazioneirc.org/wp-content/uploads/2024/01/BENESSERE-MENTALE-DOPO-AC.pdf> (ultimo accesso 26/02/2025).