

Bolile de inimă pot afecta mult mai mult decât inima unei persoane.

Depresia și bolile de inimă

Depresia și bolile de inimă sunt printre cele mai invalidante boli și apar adesea simultan la același individ.

Aproximativ una din cinci persoane care suferă de infarct va avea depresie la scurt timp după atacul de cord. Depresia este cel puțin la fel de răspândită la persoanele care suferă de insuficiență cardiacă.

Un atac de cord poate afecta multe alte aspecte ale vieții unei persoane, inclusiv:

- Atitudinea și dispoziția
- Sentimentele de certitudine cu privire la viitor
- Încrederea în capacitatea de a îndeplini sarcinile de serviciu și rolurile de mamă, tată, fiică sau fiu
- Sentimentele de vinovăție cu privire la obiceiurile anterioare care ar fi putut crește riscul de atac de cord
- Jenă și îndoiala de sine asupra capacităților fizice diminuate

O stare mentală pozitivă poate avea influență asupra bolilor de inimă.

Mentținerea unei atitudini pozitive cu privire la tratament și încrederea că acțiunile dumneavoastră pot avea un efect benefic asupra sănătății noastre sunt foarte importante.

Atitudinea unei persoane influențează, de asemenea, răspunsul la tratament. Două lucruri sunt importante:

- **Respectarea tratamentului precris.** Persoanele cu o atitudine pozitivă referitoare la medicamente și își iau medicamentele conform prescripțiilor medicului au o rată a mortalității mai mică decât cei care nu o fac. În plus aceștia au obiceiuri zilnice, care sunt sănătoase pentru inimă, cum ar fi dieta adecvată și practicarea exercițiilor fizice.
- **Auto-eficacitate** - descrie convingerile unei persoane despre capacitatea sa de a face anumite lucruri pentru a ajunge la un rezultat dorit sau pentru a influența evenimentele din viața lor. Încrederea în sine că acțiunile dumneavoastră pot avea un efect pozitiv asupra sănătății este foarte importantă pentru a determina cât de motivați suntem să ne angajăm în comportamente care sunt bune pentru noi.

Sursa: [Depression and Heart Disease | Johns Hopkins Medicine](#)