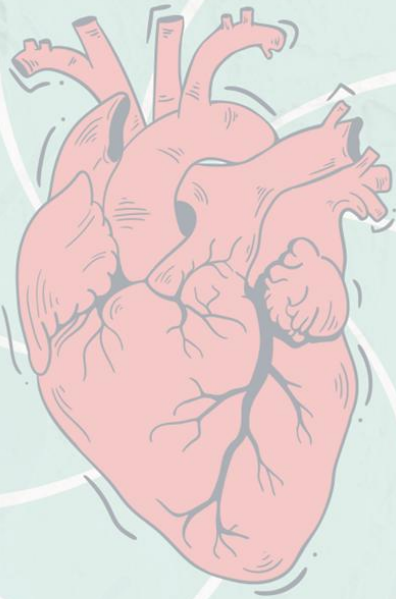


# SERCE PO BURZY - ŻYCIE W CIENIU EKSTREMALNEGO DOŚWIADCZENIA

Dr hab. DOROTA SZCZEŚNIAK, Prof. UMW

Katedra i Klinika Psychiatrii  
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Wstrząśnięty



niezmieszany

75 LAT



UNIWERSYTET MEDYCZNY  
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCŁAWIU





# DOŚWIADCZENIE WSTRZĄSU KARDIOGENNEGO

- ❑ Doświadczenie wstrząsu = **trauma**.
- ❑ Codzienne doświadczenie **straty**.
- ❑ Pacjenci często odczuwają lęk przed nawrotem, smutek, przytłoczenie czy złość.

Smutek  
Niepokój

Depresja  
Lęk

# DOŚWIADCZENIE WSTRZĄSU KARDIOGENNEGO



- ❑ **Depresja i stany lękowe** po ciężkich incydentach sercowych występują nawet 2–3 razy częściej niż w populacji ogólnej.
- ❑ Ciągły strach przed ponownym wstrząsem lub zatrzymaniem akcji serca może predysponować do rozwoju objawów **PTSD**.

# CZYM JEST ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (PTSD)?



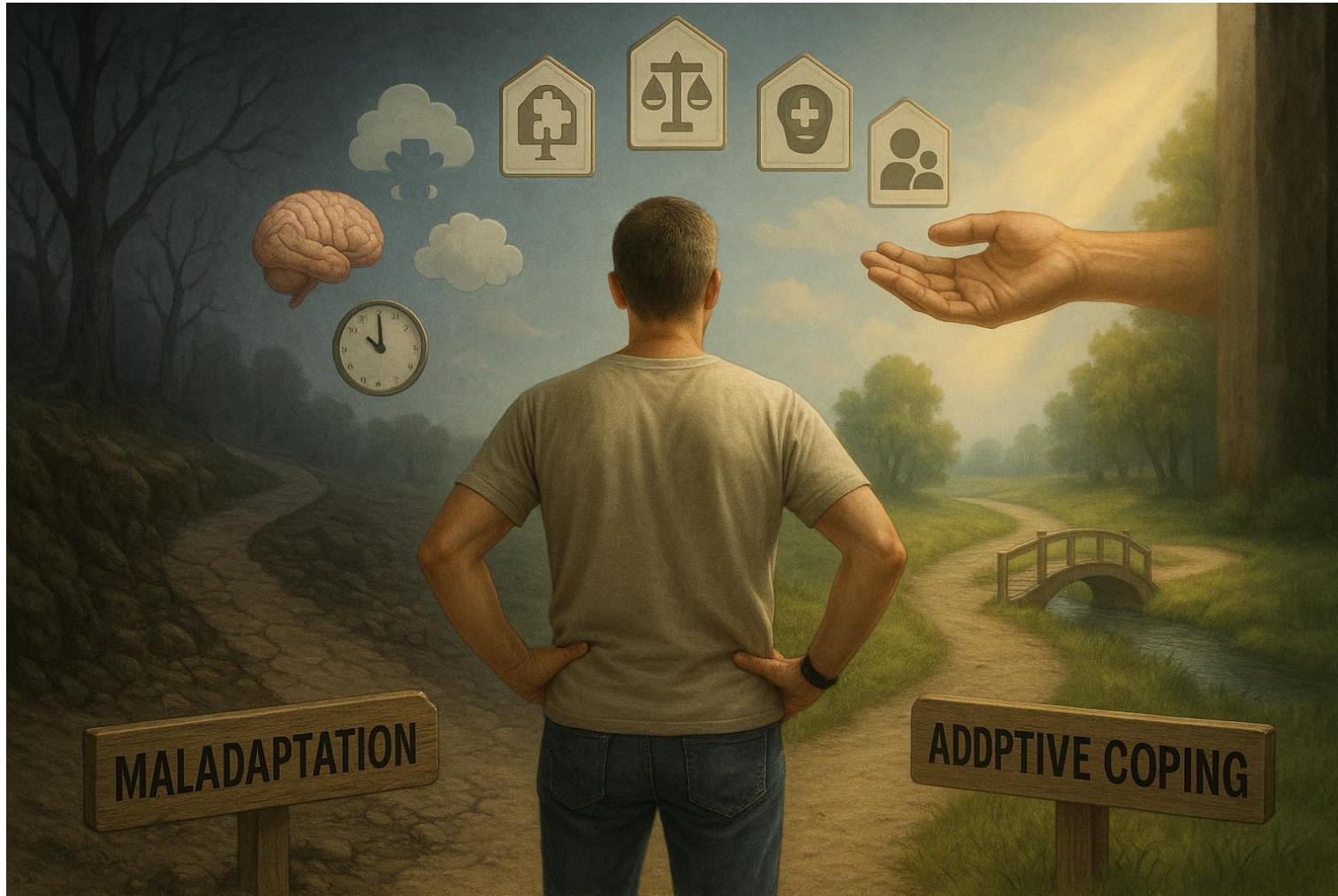
- ❑ PTSD (zespół stresu pourazowego) to zaburzenie lękowe, które może rozwinąć się po traumatycznym wydarzeniu zagrażającym życiu lub zdrowiu.
- ❑ **Objawy PTSD** obejmują:
  - **natrętne wspomnienia** lub koszmary związane z przebyłym zdarzeniem (np. „flashbacki” scen ze szpitala),
  - **unikanie** wszystkiego, co przypomina o traumie,
  - **nadmierną czujność** i pobudzenie (ciągłe napięcie, oczekiwanie najgorszego, trudności ze snem, rozdrażnienie) oraz
  - **odrętwienie emocjonalne** lub poczucie **oderwania od innych**.  
Mogą pojawiać się silne reakcje fizyczne na przypomnienia (kołatanie serca, poty, drżenie).



# KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

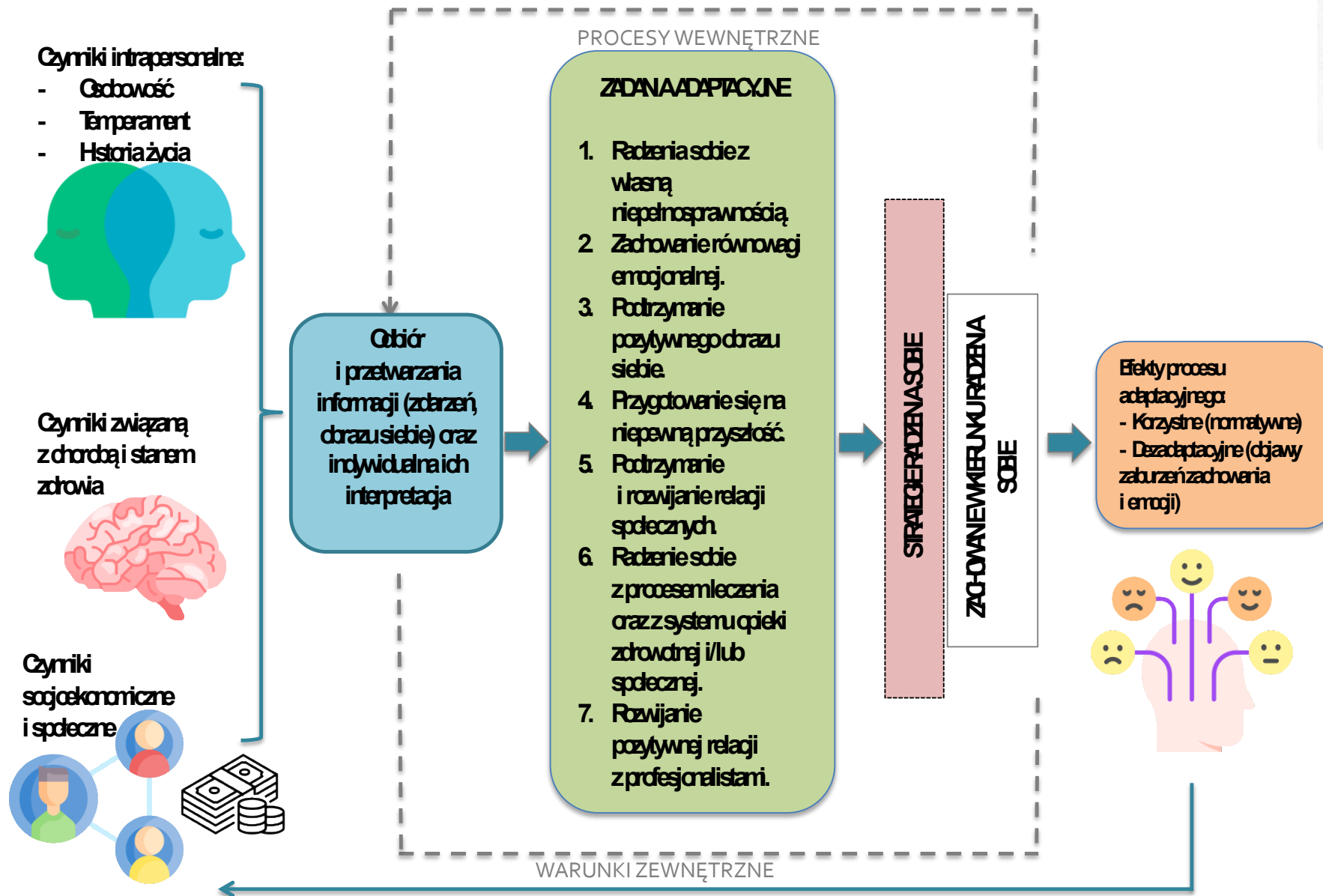
Objawy utrzymują się **> 4 tygodni**

- ✓ Myśli rezygnacyjne / brak sensu życia
- ✓ Izolacja społeczna, wycofanie z kontaktów
- ✓ Lęk lub bezsenność, które utrudniają codzienność
- ✓ Uczucie przytłoczenia i brak sił do radzenia sobie z codziennością



# PROCES ADAPTACJI

# PROCES ADAPTACYJNEGO RADZENIA SOBIE





# JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

- ❑ **Uznaj swoje uczucia:** To normalne, że po tak traumatycznym przeżyciu pojawiają się silne emocje. Nie obwiniaj się za płaczliwość, rozdrażnienie czy gorszy nastrój. Pozwól sobie czuć to, co czujesz – nazwanie emocji już przynosi ulgę.
- ❑ **Rozmawiaj o uczuciach:** Nie duś wszystkiego w sobie. Podziel się swoimi przeżyciami z kimś zaufanym – rodziną, przyjacielem, innym pacjentem. Czasem bliscy nie wiedzą, co przeżywasz, dopóki im tego nie powiesz. Wspólna rozmowa może zdjąć ciężar z serca i zmniejszyć poczucie osamotnienia.

# JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?



- ❑ **Edukacja i zrozumienie:** Im więcej wiesz o swoim stanie, tym bardziej przewidywalny się stajesz. Zadawaj pytania lekarzom – nie ma głupich pytań. Dowiedz się, jakie objawy są normalne w trakcie zdrowienia, a jakie powinny skłonić do wizyty u lekarza.
- ❑ **Stopniowe osvajanie sytuacji:** ważne jest odzyskanie zaufania do swojego ciała.
- ❑ **Techniki relaksacyjne na co dzień:** Gdy czujesz, że narasta atak paniki lub niepokoju, pomóż swojemu układowi nerwowemu się uspokoić. Proste ćwiczenia oddechowe potrafią zdziałać cuda – **wolne, głębokie oddechy** wysyłają do mózgu sygnał „jestem bezpieczny”. Pomocna jest też **uwaga (mindfulness)** – skupienie się na „tu i teraz”. To odciąga umysł od spirali lękowych myśli.
- ❑ **Unikanie nakręcania lęku: Porzuć dr Google** – szukanie każdego objawu w internecie często prowadzi do niepotrzebnego strachu.



# RELACJE Z BLISKIMI

- ❑ **Komunikacja to podstawa:** Twój bliscy również przeszli przez traumę widząc Cię w zagrożeniu życia. Mogą teraz nadmiernie Cię chronić albo przeciwnie – udawać, że nic się nie stało, bo boją się tematu. Warto **szczerze porozmawiać** z rodziną o tym, co każdy z Was przeżywa.
- ❑ **Nie izoluj się:** Być może czujesz, że „nikt tego nie zrozumie” albo masz poczucie winy, że sprawiasz kłopot. To typowe odczucia, ale **pamiętaj, że bliskim zależy na Tobie**. Pozwól im okazać Ci miłość i troskę. Wspólne spędzanie czasu – nawet spokojnie w domu – przypomina, że jesteś ważnym członkiem rodziny/przyjacielem.
- ❑ **Role i obowiązki:** Twój stan zdrowia może zmusić Cię zmiany ról. Zastanów się wspólnie z bliskimi jak chcielibyście, aby Wasza rzeczywistość aktualnie wyglądała.



# RELACJE Z BLISKIMI

- ❑ **Stawiaj granice w dobrej wierze:** Czasem rodzina z troski może *niechcący* hamować Twój powrót do normalności, np. nie pozwalając Ci nic zrobić samodzielnie. Jeśli czujesz, że aż za bardzo Cię „pilnują”, porozmawiaj o tym.
- ❑ **Wsparcie poza rodziną:** Warto rozważyć dołączenie do grupy wsparcia pacjentów kardiologicznych lub choćby fora/spotkania (online lub na żywo). Rozmowa z ludźmi, którzy *też* wstrząs, może dać Ci poczucie wspólnoty.



# ŻYCIE PO WSTRZĄSIE

**Historia nadziei:** Choć droga po wstrząsie kardiogennym bywa wyboista, wielu pacjentów **wraca do życia**. Być może będzie ono trochę inne niż przedtem – może bardziej uważne, ze zmienionymi priorytetami – ale nadal *wartościowe i szczęśliwe*.

Wzrost potraumatyczny = pozytywne zmiany po traumie

Typowe obszary:

- 1. Większa wdzięczność za życie i codzienność**
- 2. Silniejsze relacje z bliskimi**
- 3. Nowe priorytety i wartości**
- 4. Poczucie siły: „skoro przeszedłem to, poradzę sobie z innymi trudnościami”**
- 5. Duchowość i sens – odkrycie głębszego znaczenia życia**

DZIĘKUJĘ ZA ZAPROSZENIE



[dorota.szczesniak@umw.edu.pl](mailto:dorota.szczesniak@umw.edu.pl)