

Zdrowie psychiczne pod kontrolą to serce pod ochroną

Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że zdrowie psychiczne ma ogromny wpływ na kondycję serca. U pacjentów po ostrych zespołach wieńcowych aż 10% otrzymuje diagnozę dużego zaburzenia depresyjnego, a znacznie więcej doświadcza obniżonego nastroju¹. Jednocześnie osoby cierpiące na poważne zaburzenia psychiczne żyją średnio o 15-20 lat krócej, a ryzyko nagłej śmierci sercowej jest u nich pięciokrotnie wyższe². Depresja to nie tylko kwestia samopoczucia, to dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia kolejnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Dlatego tak istotne jest, by zadbać nie tylko o ciało, ale i umysł.

Dbanie o zdrowie psychiczne i wsparcie psychologiczne to jeden z filarów kampanii **Przepis na dobre życie**. Według raportu „Czy Polacy znają przepis na dobre życie?” aż 75% osób po incydencie sercowo-naczyniowym deklaruje obniżenie nastroju i pogorszenie samopoczucia. Z kolei aż 42% respondentów, że śpi mniej niż 6 godzin na dobę – „to alarmujące dane, biorąc pod uwagę, jak istotny jest sen dla zdrowia serca” – podkreśla prof. dr hab. n. med. Ryszard Piotrowicz.

Psychika a serce – współzależność potwierdzona badaniami

Badania przeprowadzone przez Johns Hopkins Medicine wykazały, że młodzi dorośli (w wieku 18–49 lat) z objawami depresji są bardziej narażeni na choroby układu krążenia. Analiza danych od ponad pół miliona osób potwierdziła związek między zdrowiem psychicznym a stanem serca i to już we wczesnej dorosłości. „Kiedy jesteś zestresowany, niespokojny lub przygnębiony twoje tętno i ciśnienie krwi wzrastają. Przygnębienie może również prowadzić do podejmowania złych wyborów dotyczących stylu życia, takich jak palenie, picie alkoholu, krótszy sen i brak aktywności fizycznej – wszystkie te niekorzystne warunki wpływają negatywnie na twoje serce” – mówi Garima Sharma, MBBS, adiunkt medycyny na Johns Hopkins Medicine i autor badania.³

Zależność między depresją a chorobami serca działa w obie strony. **Osoby cierpiące na depresję są bardziej narażone na rozwój schorzeń sercowo-naczyniowych, z kolei pacjenci z chorobami serca często zmagają się z obniżonym samopoczuciem.**

Zdrowie zaczyna się od rozmowy

„Obecność chorób psychicznych może opóźniać diagnozę problemów kardiologicznych. Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi często inaczej odczuwają i interpretują objawy – zgłaszając np. lęk czy

¹ Mental Illness Strikes at the Heart: Impact of Psychiatric Diseases on Ventricular Ejection Fraction in Patients with Acute Coronary Syndromes, *Life* 2025 <https://doi.org/10.3390/life15030340>.

² Mental Illness Strikes at the Heart: Impact of Psychiatric Diseases on Ventricular Ejection Fraction in Patients with Acute Coronary Syndromes, *Life* 2025 <https://doi.org/10.3390/life15030340>.

³ https://www.hopkinsmedicine.org/news/newsroom/news-releases/2023/01/new-study-finds-depression-poor-mental-health-linked-to-higher-heart-disease-risks-among-young-adults?utm_source=chatgpt.com

zmęczenie zamiast bólu w klatce piersiowej – co prowadzi do błędnych ocen stanu zdrowia” – informuje prof. Ryszard Piotrowicz.

Pamiętajmy, że istnieje wiele sposobów, aby zadbać o zdrowie serca i dobre samopoczucie psychiczne, w tym rozmowa z lekarzem, skorzystanie z rehabilitacji kardiologicznej, wprowadzanie zdrowych zmian w stylu życia i utrzymywanie kontaktu z innymi. Jeśli odczuwasz pogorszone samopoczucie, poszukaj pomocy – **im szybciej, tym lepiej.**

Złe samopoczucie a pozostałe filary kardioprotekcji

Obniżony nastrój po incydencie sercowo-naczyniowym ma bezpośredni wpływ na zdolność pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej, przestrzegania zaleceń lekarskich, jak również dla zdrowego odżywiania. W efekcie jakość życia – zarówno fizyczna, jak i emocjonalna – ulega znacznemu pogorszeniu. Właśnie dlatego organizatorzy kampanii „Przepis na dobre życie” podkreślają znaczenie zdrowia psychicznego jako integralnego elementu kardioprotekcji – obok aktywności fizycznej (która m.in. poprawia krążenie, redukuje objawy depresji i sprzyja zdrowemu snu), zbilansowanej diety i leczenia farmakologicznego.

Rozpoczynamy Sezon Senioraliów!

Wraz z początkiem sezonu wydarzeń dedykowanych seniorom kampania „Przepis na dobre życie” dołącza do obchodów Senioraliów. Najbliższe wydarzenie odbędzie się już **13 czerwca w Krakowie. Bierzemy również udział w Dniach Kurortu w Sopocie. Zapraszamy 31 maja i 1 czerwca. Na stoisku kampanii** na uczestników czeka wiele atrakcji, a także możliwość rozmowy z psychologiem, aby sprawdzić stan swojego zdrowia psychicznego. To wyjątkowa okazja, by porozmawiać o samopoczuciu i uzyskać wskazówki dotyczące utrzymania równowagi psychicznej.

Ogólnopolska kampania „Przepis na dobre życie” to przede wszystkim kroki do zdrowego serca. Poprzez szereg skrupulatnie zaplanowanych czynności, program dąży do upowszechnienia rehabilitacji kardiologicznej, szczególnie wobec pacjentów, którzy doświadczyli incydentu sercowo-naczyniowego. Niestety, dostęp do takiego leczenia w Polsce jest znacznie ograniczony, gdyż wynosi zaledwie 20%. Akcja opiera się głównie na czterech filarach. Należą do nich: aktywność fizyczna, zwłaszcza regularna i dostosowana do pacjenta, zbilansowana dieta, wsparcie psychologiczne oraz regularne stosowanie leków. Inicjatorem kampanii jest Zentiva, właściciel leku Polocard. Więcej na stronie www.kardioprotekcja.pl.