

► Stress come conseguenza delle malattie cardiovascolari

Secondo il modello biopsicosociale di malattia, ogni malattia è potenziale fonte di stress. Lo stress, quindi, richiede al paziente la mobilitazione di energia da fonti biologiche, psicologiche e sociali al fine di far fronte in modo efficace alle difficoltà e i problemi emersi da nuovi eventi e situazioni.

Il controllo viene solitamente definito come possibilità oggettiva o percepita di agire sull'esito dell'evento. Uno degli aspetti più difficili delle situazioni stressanti è la sensazione che non possiamo controllarle. L'incapacità di controllo o un basso livello di controllo sulla situazione stressante o di alcuni dei suoi aspetti ci suggerisce che gli eventi sono indipendenti dal nostro comportamento. Queste esperienze portano a una condizione denominata impotenza sociale o impotenza appresa, ovvero di aspettative generalizzate che il tentativo di controllo, cercando di comportarsi in un modo determinato, non avrà l'esito desiderato, il che può avere effetti negativi sulla salute.

La relazione tra i risultati dei controlli medici e gli esiti di salute sono confermati da numerosi studi sul funzionamento cardiovascolare. La possibilità di controllare l'ambiente che ci circonda è considerata uno dei fattori chiave che determinano le risposte cardiovascolari alle situazioni stressanti. Un infarto miocardico è un evento traumatico che al paziente richiede un cambiamento di abitudini e un nuovo

adeguamento emozionale. I problemi emotivi di tali persone sono numerosi, e uno dei più grandi è proprio la paura di perdere il controllo su alcuni aspetti della propria vita, come la paura di un nuovo attacco improvviso e letale o la paura che l'aiuto medico non sarà disponibile quando è necessario.

I pazienti cronici hanno un maggior bisogno di varie forme di sostegno sociale, e si ritiene che un ambiente di sostegno possa aiutare a confrontare la malattia e che possa agire positivamente sugli esiti della salute. Il sostegno sociale ha un effetto positivo nei pazienti che soffrono di coronaropatie e ha un effetto positivo sulla ripresa dei malati di cuore dopo un intervento chirurgico. Il sostegno di familiari e amici ha un effetto positivo sulla salute mentale e fisica, soddisfa il bisogno di appartenenza e aiuta a ridurre il sentimento di solitudine. I risultati di uno studio quinquennale prospettico condotto su persone affette da malattia coronarica indica che il tempo di sopravvivenza dei pazienti che accanto a sé avevano una persona di fiducia con la quale potevano parlare regolarmente era di tre volte maggiore rispetto a quelli che non avevano una persona con cui sfogarsi. Le ricerche mostrano che quando uno dei partner ha sofferto un infarto miocardico, le relazioni coniugali intime, in cui i partner si esprimono più fiducia, contribuiscono alla riduzione dello stato di depressione nei pazienti per un periodo di cinque anni dopo l'attacco.

I risultati suggeriscono anche la necessità di valutare attentamente il ruolo della cura del paziente, in più dimostrano che il sostegno efficace può aiutare il malato cronico a far fronte in modo adeguato alla propria malattia, mentre una cura eccessiva o indesiderata per il paziente può incentivare comportamenti che non sono in armonia con il suo funzionamento ottimale.



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**