



LÁSKA A VZTAHY 14. 08. 2015

## Zlomené srdce je skutečné onemocnění s příznaky podobné infarktu

**Při zvýšeném stresu se naše tělo zaplaví hormony, zejména kortizolem. Je to hormon, který zvyšuje celkovou pohotovost našeho organismu, zejména pak...**

### Utrpení duše způsobuje bolest i tělu

Při zvýšeném stresu se naše tělo zaplaví hormony, zejména kortizolem. Je to hormon, který zvyšuje celkovou pohotovost našeho organismu, zejména pak při zátěžových situacích. Když je ho však přespříliš, začne se projevovat **bolestí v oblasti srdce**. Takováto bolest způsobená ztrátou někoho milovaného může vyústit až v **infarkt myokardu**.

Medicína označuje stav, kdy je někdo těžce emočně zraněn, jako **stresovou kardiomyopatii**. Toto onemocnění bylo poprvé popsáno v roce 1990 a je charakteristické systolickou dysfunkcí levé komory srdeční. Ženy jí trpí až desetkrát více než muži. Jde o stav, který můžeme laicky nazvat **zlomené srdce**.

### Jak předejít zlomenému srdci?

- Uvědomte si, že v tom nejste sami. I ve vašem okolí je spousta lidí, kteří **prožili nebo prožívají to stejné, co vy**.
- Emocionální bolest **nikdy nezadržujte**. Projevíte-li své city, pak tělo bude na stres mnohem lépe reagovat. Chce se vám plakat? Pak plačte. Nepřemáhejte se.

- Starejte se o své **psychické potřeby**. Pokuste se užívat si každou i malou radost, radujte se z maličkostí všedního dne.
- Neočekávejte, že vaše **bolest odezní v určitém časovém horizontu**. Vyhradte si tolik času, kolik potřebujete.
- Objevují-li se u vás nějaké **chronické bolesti, neignorujte je**. Řešte je zavčas, poradte se s lékařem.
- Dbejte na svůj jídelníček. **Pestrá strava** udělá vašemu tělu i duši dobře.
- Dopřávejte si **dostatek spánku**. Spánek je důležitý pro celkovou regeneraci organismu a zejména po nadměrné psychické zátěži potřebuje tělo hojný a kvalitní odpočinek.
- Zlomené srdce může člověka jaksi zablokovat. Ten zůstane nechtíc stát na místě. **Dostatek pohybu** vám pomůže. Nemusí jít o velké sportovní výkony, někdy stačí i menší procházka nebo výlet. Jednak se „pohnete z místa“ a i čerstvý vzduch vám udělá dobře.
- Ostatním **lidem se nevyhýbejte**, ale cítíte-li se zranitelní, pak si dobře vybírejte ze společenských událostí, kterých se účastníte. Dobře si uvědomte, kteří lidé jsou pro vás skutečnou oporou.
- Neuzavírejte se do sebe. Je jisté, že potřebujete **čas na rekonvalescenci**, ale čas, kdy budete schopni zase milovat, opět přijde.

## Stresová kardiomyopatie aneb zlomené srdce

**Stresová kardiomyopatie** je porucha srdečního svalu vyvolaná náhlým a extrémním citovým vypětím. Příznaky tzv. **syndromu zlomeného srdce** skutečně připomínají infarkt. Výrazný a extrémní stres způsobí, že v organismu se začnou vyplavovat stresové hormony – adrenalin, noradrenalin, kortizol aj.

Na řebříčku nejvyšších životních stresů je na prvním místě **úmrtí životního partnera a ztráta milované osoby**. U párů žijících v dlouhodobém svazku, ale i u mladších dvojic s výraznou citovou vazbou, můžeme po odchodu jednoho z partnerů pozorovat silnou **akutní stresovou reakci**, tzv. reakci na závažný životní stres. Rizikovou skupinou jsou lidé s již vyskytujícími se srdečními potížemi, velkou skupinou z nich jsou právě starší lidé.

Lidé vystavení takovéto zátěžové situaci mohou pod vlivem náhlého zvýšení stresových hormonů náhle pociťovat **bolesti na hrudi připomínající srdeční infarkt**. Často se mohou také domnívat, že se o infarkt jedná.

## Symptomy syndromu zlomeného srdce

- bolesti na hrudi
- potíže s dýcháním
- neschopnost popadnout dech
- obava z udušení se
- panika
- nepravidelný srdeční rytmus
- celková slabost

Takovéto projevy se mohou objevit i u jiných výrazně stresujících událostí a situací. Kromě ztráty životní lásky jsou to i **domácí násilí, zjištění závažné diagnózy, náhlá ztráta většího majetku, náhlé a silné překvapení, veřejné vystoupení** apod.

Při srdečním selhání dochází k zablokování srdeční arterie, například krevní sraženinou, ke kterému dojde na základě zúžení tepny, ke kterému dochází kvůli nahromadění tuku na stěnách arterie

(ateroskleróza). U syndromu zlomeného srdce sice nejsou tepny zablokované, ale podobně jako u skutečného infarktu dochází ke **snížení průtoku krve**.

V případě výskytu srdečního infarktu je kromě medicínské léčby zahrnut i psychosociální aspekt léčby. Jedná se o úpravu životního stylu, redukci stresu a zátěže, správnou psychohygienu, pozitivní emoce a sociální oporu.

U **syndromu zlomeného srdce** je velice důležitou součástí zpracování ztráty blízké osoby, pracovat s psychologickými prostředky v rámci terapie při jakémkoliv typu stresového spouštěče. Je velice důležité stres nepotlačovat, ale s úzkostmi, napětím, smutkem, strachy a podobnými emocemi pracovat. Komunikovat se svým okolím, lidmi, blízkými nebo odborným personálem, psychologem nebo psychoterapeutem. Stres je prožíván velice individuálně.

Syndrom zlomeného srdce se někdy označuje také jako **Tako-tsubo kardiomyopatie**. Tako-tsubo je název japonské pasti na chobotnice, její tvar připomíná právě levou komoru srdeční.

Někdy jsou příznaky "zlomeného srdce" tak závažné, že je nutné **vyhledat lékařskou pomoc**. První projevy mohou vypadat jako masivní infarkt, změny na EKG však nejsou pro infarkt typické. Přesný mechanismus vzniku této zdravotní komplikace není zcela znám a jedná se o stav dočasný a zcela vratný.

V případě kardiomyopatie jde zřídka o fatální záležitost, většina pacientů po prodělaném záchvatu již v průběhu následujících čtyřech let žádné další obtíže nezaznamenali.



## Jak se vyrovnat se smrtí milované osoby

Ztráta protějšku nebo jiné blízké osoby je velice bolestivou situací. To, že vás navždy opustí osoba, která byla životní oporou, která vám vždy byla nablízku, osoba, kterou jste milovali, způsobí, že se vám **zhroutl celý dosavadní svět**.

Zármutek, který přichází po ztrátě je velkou zkouškou a stres s ní spojený sebou přináší celou řadu zdravotních i psychických problémů. Někteří lidé svůj smutek prožívají tak, že se zavrou sami do sebe a vše prožívají jen uvnitř. Pozůstalí pak mohou propadat těžkým depresím, neschopnosti se s danou situací vyrovnat a psychické problémy se mohou projevit i v podobě **zdravotních komplikací**. Těmito zdravotními projevy bývá snižena obranyschopnost organismu, problémy s tlakem, srdečním tepem či celkovou slabostí.

Vyrovnat se s hlubokým zármutkem může být velmi náročné, pokud to nezvládáte sami, poroste o pomoc příbuzné nebo přátele a **nezadržujte svoji emocionální bolest**. Promluvte si o tom, co prožíváte a o tom, jak vám partner schází.

## Jak se vyrovnat s náročným rozchodem či rozvodem

Rozchod je rovněž životní situací, která je spojena se ztrátou a velkým zármutkem a je chápána jako krize. My lidé se obvykle vyrovnáváme s aktuálními situacemi podle vlastních obranných mechanismů, které jsou pro nás známé, blízké a osvědčily se již v minulosti. Nejtěžší fází rozchodu je ta, kdy odmítáme skutečnost. Jsme-li v pozici toho, kdo vztah ukončuje, šírají nás pocity viny, bojíme se, že druhého raníme a zvažujeme možnosti. Na stranu druhou jsme-li tím, kdo partnera ztrácí, snažíme se být více vstřícní, otevření, ochotní, děláme co „druhému na očích vidíme“, jen abychom si jej udrželi.

[Více o tom, jak se vyrovnat z rozchodem, se dočtete zde.](#)

## Jak zvládnout zlomené srdce po rozchodu?

Emoce si zaslouží být prožity, dejte jim průchod. Celý očištný proces zde začíná. Introverti svůj smutek prožijí spíše samotní. Najděte si místo, kde se můžete vyplakat a kde vás nikdo nebude rušit. Za své emoce bychom se neměli stydět. Nejsme stroj, který by se dal vypnout, emoce jsou přirozené a právě ty nás dělají lidmi. Pokud jste více extravertní, pak se **ze svých pocitů vypovídejte**, pokud to tak cítíte, nezůstávejte sami. Sejděte se s kamarádkou, sourozencem neboli s kýmkoliv blízkým, komu důvěřujete.

S bývalým partnerem nevyhledávejte kontakt. Raději se vyhýbejte místům, kde byste na něj mohli narazit. Zbavte se maličností, které máte od bývalého partnera, zbavte se jich nebo uložte někam, kde je nebudete mít na očích.

Pokuste se odpustit. Pochopení, že ve vztahu jsme dělali chyby oba, a to, že i druhého rozchod mrzí, i když to tak možná nevypadá, pomůže odpuštění. Nedovolte, aby vás pocity křivdy přemohly, **v odpuštění je úleva.**

Nezapomínejte, že máte právo na štěstí, máte právo cítit se skvěle a radovat se z maličností, jakkoliv se to právě v tuto chvíli zdá velmi těžké, ne-li neuskutečnitelné. Život je příliš krátký na to utápět se v lítosti či sebelítosti. **Nepřežívejte, žijte.** Hledejte nové příležitosti, objevujte nové zážitky a přátele, trávejte čas s těmi, se kterými se cítíte spokojení a v pohodě. To je **nejlepší lék na zlomené srdce.**