



## Behandling

Hvis du er ramt af alvorlig sygdom eller er pårørende, har din læge mulighed for at henvise dig til psykolog med tilskud inden for de første 6 måneder efter diagnosen (i særlige tilfælde op til 12 måneder).

Du kan også få en henvisning til psykolog, hvis du er fyldt 18 år og har let-moderat depression eller let-moderat angst. Her er der ingen tidsbegrænsning. Unge mellem 18 og 38 år kan få gratis psykologhjælp til behandling af angst og depression.

Du kan læse mere om psykologordningen og finde en psykolog på [psykologeridanmark.dk](http://psykologeridanmark.dk)

## Vil du vide mere

Læs mere om de psykiske reaktioner eller se et webinar på [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk), hvor du også kan downloade minibogen: "Du er ikke alene".

Du kan også ringe på Hjertelinjen på 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

### RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)

### FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på [frivillig@hjertereforeningen.dk](mailto:frivillig@hjertereforeningen.dk). Du kan læse mere på [frivillignet.hjertereforeningen.dk](http://frivillignet.hjertereforeningen.dk).

### STØT HJERTESAGEN

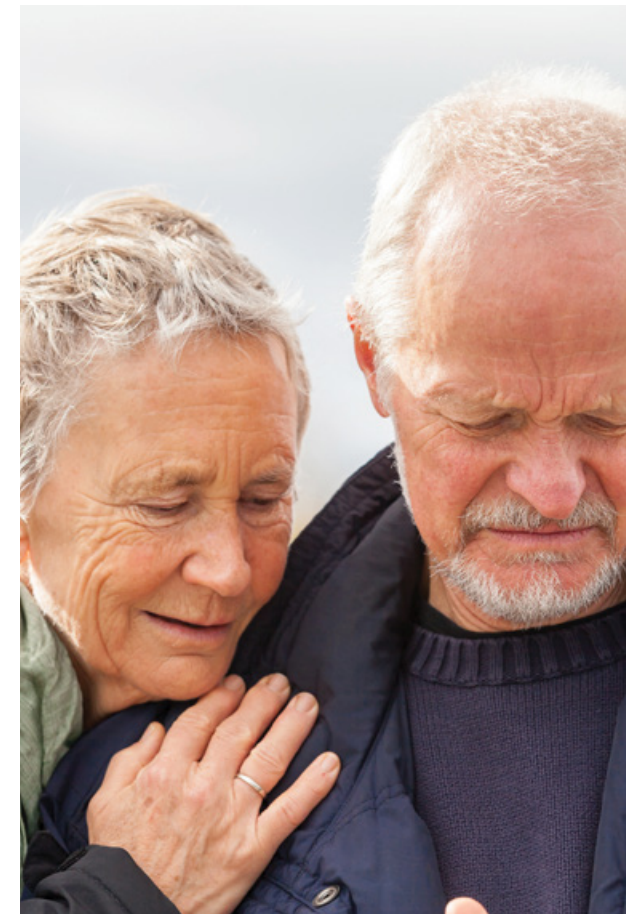
På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på [hjertereforeningen.dk/stoet-os](http://hjertereforeningen.dk/stoet-os)



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K  
Tlf: 70 25 00 00 | [post@hjertereforeningen.dk](mailto:post@hjertereforeningen.dk) | [www.hjertereforeningen.dk](http://www.hjertereforeningen.dk)



## Psykiske reaktioner



## Almindelige psykiske reaktioner

Det kan være en voldsom oplevelse, når du eller en af dine pårørende bliver ramt af hjerte-kar-sygdom. Det kommer bag på mange, at den psykiske reaktion kan komme forsinket, og at det kan tage et godt stykke tid at komme oven på igen.

Men det er vigtigt, at du er tålmodig med dig selv. For det er helt normalt, hvis du i en periode føler dig ude af balance og ved siden af dig selv.

### Tanker og følelser

En typisk reaktion vil være, at dit humør svinger mere end det plejer: Du bliver nemmere ked af det, bekymret, bange og irriteret - men der er også lyspunkter, hvor du er optimistisk og kan glæde dig over tilværelsen.

Det er også typisk, at tænkningen bliver påvirket: Du husker måske dårligere og har sværere ved at træffe beslutninger, planlægge og bevare overblikket.

### Hvad kan du selv gøre?

Heldigvis får de fleste det stille og roligt bedre, som tiden går, og det bliver hverdag igen. Men det er vigtigt, at du i forløbet prioriterer de ting, der kan få dig til, at trives og få det godt igen.

På [abcmentalsundhed.dk](http://abcmentalsundhed.dk) kan du få konkrete råd til, hvad du selv kan gøre for at få en god hverdag.

ABC for mental sundhed: "Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi".

## Alvorligere psykiske reaktioner

De fleste kommer sig heldigvis oven på de psykiske udfordringer ved egen og pårørendes hjælp. Men mellem 15 og 30 procent får symptomer på angst og depression, som kræver nærmere udredning og behandling.

### Når angsten tager overhånd

Fra naturens hånd er angst en nyttig reaktion, der gør dig beredt til at klare en farlig situation. Når du får hjertebanken, ryster, sveder, føler dig svimmel og får åndenød, kan det være symptomer på angst.

Men symptomer på angst kan forveksles med hjerte problemer, og det kan føre til en ond cirkel, fordi du bliver alt for opmærksom på din krops signaler.

Søg hjælp, hvis angsten varer ved, og hvis du begynder at undgå ting, som er sunde for dig, som du savner at gøre, eller som er vigtige for dig og din familie. Det kan fx være: Fysisk aktivitet, at rejse, passe børn, være alene eller være sammen med mange mennesker.



Kontakt din praktiserende læge, hvis du eller dine pårørende tror, at du har en depression.

## Symptomer på depression

Kernesymptomer:

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst eller interesse
- Nedsat energi eller øget træthed

Ledsagesymptomer:

- Besvær med at koncentrere sig eller huske
- Rastløshed eller nedsat tempo
- Dårlig søvn
- Ændret appetit
- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbeprejdelser og skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord

Har du to kernesymptomer og to eller flere ledsagesymptomer, bør du kontakte din praktiserende læge for råd og vejledning.

