



Behandling

Hvis du er ramt af alvorlig sygdom, eller er pårørende, så kan din læge henvise dig til en psykolog. Inden for de første 6 måneder, kan du få tilskud til psykologen – i særlige tilfælde op til 12 måneder.

Du kan også få en henvisning til psykolog, hvis du er fyldt 18 år og har let til moderat depression eller let til moderat angst. Her er der ingen tidsbegrænsning. Unge mellem 18 og 24 år kan få gratis psykologhjælp til behandling for angst og depression.

Du kan læse om psykologordningen og finde en psykolog på sundhed.dk

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje Ingrid og Johan Hansens Mindefond

Råd og vejledning om

Psykiske reaktioner



Psykiske reaktioner

Det kan være en voldsom oplevelse, når du eller en af dine pårørende bliver ramt af hjerte-kar-sygdom. De psykiske reaktioner kan komme lang tid efter at diagnosen bliver stillet.

En typisk reaktion kan være, at dit humør svinger mere, end det plejer. Du bliver måske nemmere ked af det, bekymret, bange og irriteret. Det kan også være, at du husker dårligere og har sværere ved at træffe beslutninger, planlægge og bevare overblikket. Det er helt normalt, hvis du i en periode føler dig ude af balance og ved siden af dig selv.

Hvis du får symptomer på angst og depression, bør du kontakte din læge, så du kan komme i udredning og behandling.

Hvad kan du selv gøre?

Heldigvis får de fleste det stille og roligt bedre. Det er vigtigt, at du prioriterer de ting, der gør dig glad, så du kan få det godt igen. Sørg for at give dig selv tid til at holde pauser, og skab plads til aktiviteter i din hverdag, som du ser frem til. Det kan fx være en gåtur, afsætte tid til at læse en bog, en telefonopringning til en du holder af eller lignende.

Det kan også hjælpe at tale åbent om, hvordan du har det. Du er velkommen til at bruge Hjerteforeningens tilbud, hvor du kan møde andre med hjertesygdom gennem lokalforeninger, Hjertemotion og patientstøtterne.

Angst

Angst en naturlig 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. Symptomerne kan dog forveksles med hjerteproblemer. Det kan føre til en ond cirkel, fordi du bliver alt for opmærksom på din krops signaler.

Hvis angsten varer ved, og hvis du begynder at undgå ting, som du tidligere ville gøre uden at bekymre dig, så bør du søge hjælp. En psykolog kan hjælpe dig med at lære at håndtere angsten, så den ikke bliver en begrænsning i dit liv.

De psykiske reaktioner kan komme, lang tid efter at diagnosen bliver stillet.



Mange oplever, at de mister glæden ved livet og føler sig isolerede fra omverdenen.

Depression

Det kan være svært at vide, hvordan det er at have en depression. Du skal være opmærksom, hvis du føler dig vedvarende nedtrykt, uden energi og uden interesse for de ting, du normalt kan lide. Hverdagen kan føles tung og uoverskuelig, og du kan have svært ved at finde overskud til at komme igennem den. Mange oplever, at de mister glæden ved livet og føler sig isolerede fra omverdenen.

Det er vigtigt at forstå, at depression ikke er et tegn på svaghed, og det er ikke noget, man kan "tage sig sammen" og komme ud af. Derfor er det vigtigt at søge hjælp, så tidligt som muligt. Kontakt din praktiserende læge for råd og vejledning.