



Behandling

Hvis du har langvarig stress, eller du bliver ved med at have kortere perioder med stress, så kan du blive fysisk syg eller øge risikoen for depression og udbrændthed. Derfor er det vigtigt, at du søger hjælp, hvis du har følt dig stresset igennem længere tid.

Det kan hjælpe dig at tale åbent, at sætte ord på dine tanker og søge viden om, hvad du kan gøre for at komme igennem din stress.

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

Stress



Når stress belaster hjertet

Flere og flere bliver ramt af stress. Det er helt normalt, at du i kortere perioder oplever at være lidt presset, men hvis følelsen varer i en længere periode, kan det blive farligt for dit helbred.

Hyppig eller langvarig stress er usundt og kan blandt andet føre til hjerte-kar-sygdom. Stress påvirker nemlig dit kredsløb gennem stresshormonerne adrenalin og kortisol – også kendt som binyrebark-hormon.

Det kan blandt andet føre til:

- høj puls
- højt blodtryk
- øget indhold af forskellige fedtstoffer i blodet
- blodet kan størkne lettere end normalt
- insulin kan virke svagere i kroppen.

Årsager til stress

En simpel forklaring på, hvorfor du kan få stress, er, at der opstår en ubalance mellem de krav, du møder, og dine personlige ressourcer og kompetencer. Ingen af os kan helt undgå at føle os stressede indimellem, men det er vigtigt, at du forsøger at forebygge, at det udvikler sig til alvorlig stress.

Forebyg stress

Hvis du ikke kan fjerne det, der belaster dig, så forsøg at skære ned på dine øvrige opgaver i en periode.

Her er et par andre ting, du kan gøre for at minimere dit stressniveau:

- planlæg og strukturér din tid
- søg praktisk hjælp og følelsesmæssig støtte
- plej dine basale behov
- priorité din nattesøvn
- spring ikke måltider over
- undgå for meget kaffe og alkohol
- vær fysisk aktiv
- sørg for at slappe af indimellem, så du kan lade batterierne op igen.

Hyppig eller langvarig stress er usundt og kan blandt andet føre til hjerte-kar-sygdom.



Sørg for at slappe af indimellem, så du kan lade batterierne op igen

Symptomer

Der er mange forskellige symptomer på stress. Symptomerne kan også være tegn på, at der er noget andet galt, så derfor bør du snakke med din læge om, hvad du oplever.

Symptomerne kan være:

- hjertebanken
- hovedpine
- mavesmerter
- træthed
- hukommelsesbesvær
- koncentrationsbesvær
- rastløshed
- nedsat humør
- søvnproblemer
- irritabilitet
- ubeslutsomhed
- øget brug af stimulanser (fx kaffe, tobak og alkohol)
- øget sygefravær.