



BENESSERE MENTALE dopo l'arresto cardiaco

Con la collaborazione di:



Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS
Università Cattolica del Sacro Cuore



Sudden Cardiac Arrest UK

Traduzione a cura di: **Fondazione IRC** Italian Resuscitation Council ETS

SOMMARIO

1. Introduzione
2. Sentirsi diversi
3. Tono dell'umore depresso e depressione
4. Stress e ansia
5. Tornare "NORMALE"
6. Sostegno



Questo opuscolo intende offrire indicazioni e informazioni che aiutino a mantenere la salute mentale e il benessere dopo essere sopravvissuto a un arresto cardiaco.

Molte persone di età, esperienze e stili di vita diversi, possono incorrere nell'arresto cardiaco e sopravvivere. Le informazioni di carattere generale che seguono, possono essere applicabili in tutto o in parte alla personale esperienza e situazione di ciascuno.

Nell'ultimo capitolo si trovano i collegamenti a ulteriori fonti informative.



ARRESTO CARDIACO

Il cuore smette improvvisamente di battere e non pompa più il sangue nel corpo: questo è l'arresto cardiaco. Come conseguenza, al cervello mancano sangue e ossigeno e la persona colpita dall'arresto perde coscienza.

Qualunque ne sia la causa, l'arresto cardiaco è un'emergenza medica grave abbastanza frequente. Attualmente, il tasso di sopravvivenza in Italia è piuttosto basso, circa il 9%, ma in genere per i sopravvissuti e le sopravvissute l'esito è buono; le disabilità neurologiche non sono frequenti e la maggior parte riferisce un buon recupero fisico.

Tuttavia, nonostante gli esiti generalmente positivi, sappiamo che molti sopravvissuti presentano stanchezza, lievi problemi di memoria, difficoltà a tornare al lavoro, ansia, tono dell'umore depresso o sintomi di stress post-traumatico.

Sudden Cardiac Arrest UK è un'organizzazione del Regno Unito senza scopo di lucro che fornisce sostegno e risorse ai sopravvissuti a un arresto cardiaco e a quanti sono coinvolti nell'evento. Il dottor Michael Smith, il cardiologo Thomas Keeble, lo psicologo clinico Marco Mion e il sopravvissuto Paul Swindell hanno realizzato vari strumenti, inclusa l'edizione originale di questo opuscolo, per aiutare i sopravvissuti e i loro cari a comprendere meglio l'arresto cardiaco e le sue ripercussioni. Fondazione IRC, organizzazione italiana senza scopo di lucro, ha anch'essa come obiettivo offrire sostegno ai sopravvissuti e a chi sta loro vicino, ha tradotto e adattato il testo alla realtà italiana, grazie alla preziosa collaborazione di Gemma Ronc e Pierluigi Gaudio, sopravvissuti ad arresto cardiaco, che hanno rivisto e validato la versione italiana.

L'arresto cardiaco è un evento improvviso e inaspettato che può influire su tutti gli aspetti della vita ed è verosimile che abbia un impatto sul benessere emotivo.

Dopo aver lasciato l'ospedale, molti sopravvissuti e sopravvissute riferiscono di sentirsi emotivamente come su un otto volante: la gioia iniziale e la gratitudine per essere vivi possono trasformarsi in frustrazione generata dalle limitazioni cognitive e fisiche, o in preoccupazione per il ritorno al lavoro e alla vita quotidiana. È comune la paura di avere un altro arresto cardiaco, così come sono frequenti la rabbia e il malumore, soprattutto nei primi mesi. Detto questo, ognuno sperimenta un itinerario personale e unico. Anche i familiari sperimentano un proprio processo di recupero: dallo shock di aver assistito all'evento all'ansia di dover affrontare il passaggio dall'ospedale a casa e, talora, il manifestarsi di sintomi di stress post-traumatico. Tutto ciò può rendere impegnativo il percorso di recupero.

Sperimentare oscillazioni dell'umore e del benessere, soprattutto dopo un evento così dirompente, è del tutto normale. Nonostante le difficoltà, dopo l'arresto cardiaco è possibile non solo sopravvivere ma anche godere pienamente della vita. Non mancano i sopravvissuti e le sopravvissute che riferiscono di aver provato dopo il ritorno

a casa un rinnovato senso di scopo, e gratitudine per la vita e la famiglia. La riabilitazione cardiaca, ove disponibile, può contribuire a ritrovare la fiducia in sé stessi e a imparare a gestire l'impatto di quanto accaduto.

Questa breve pubblicazione affronta alcune delle più comuni difficoltà nel mantenere una buona salute mentale dopo un arresto cardiaco e offre una guida al reperimento delle risorse che possono essere di sostegno nel percorso di recupero. Tuttavia, se vi accorgete che il vostro umore sta peggiorando e interferisce con una buona gestione della vita quotidiana, o se vi sentite sopraffatti/e da quanto accaduto, consultate subito il vostro medico di medicina generale o uno specialista.

Se percepite una compromissione della vostra salute mentale chiedete aiuto a un professionista. In caso di emergenza grave contattate i servizi di emergenza 112/118 o il Pronto Soccorso ma di regola accedete ai servizi di salute mentale.

SENTIRSI DIVERSI

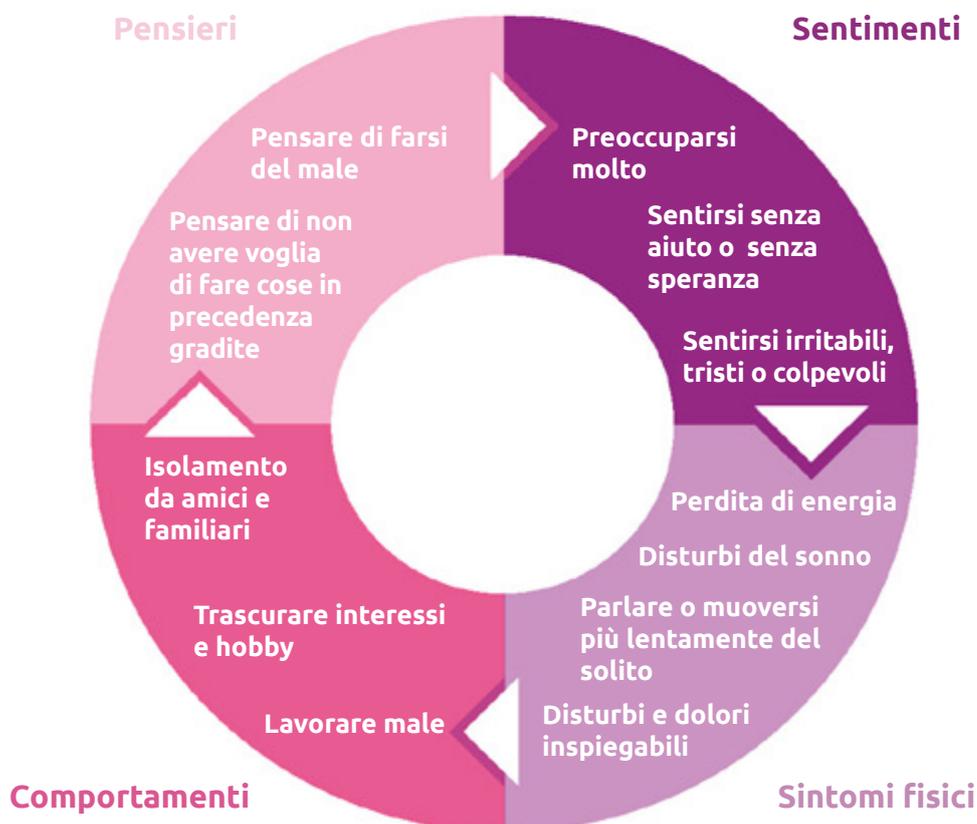


Nelle prime settimane o addirittura nei primi mesi, quando il sopravvissuto cerca di adattarsi alla vita dopo l'arresto cardiaco, è comune avere un tono dell'umore depresso. La situazione dovrebbe migliorare con il tempo, a mano a mano che si elabora l'accaduto, si raccolgono altre informazioni e aumenta la sicurezza di ritornare alle normali attività.

Un tono dell'umore depresso che si protrae per lungo tempo, e ha un impatto importante sulla vita quotidiana, può essere sintomo di depressione. La depressione è un diffuso problema di salute mentale che si manifesta con tono dell'umore depresso, rifiuto di relazioni sociali e perdita di interesse e piacere per attività in precedenza gradite.

Durante una fase depressiva può essere particolarmente difficile condurre le attività quotidiane e prendersi cura di sé. Secondo gli studi scientifici, la depressione dopo l'arresto cardiaco è un fenomeno frequente, che incide direttamente sulla qualità della vita del sopravvissuto. Anche i membri della famiglia sono a rischio di depressione mentre affrontano il proprio processo di recupero.

Chi incorre in un episodio depressivo sperimenta cambiamenti nel proprio modo di pensare, nel comportamento e nella percezione di sé, tanto dal punto di vista fisico quanto da quello mentale. Tali cambiamenti sono fra loro concatenati e sono spesso descritti come un circolo vizioso.



TONO DELL'UMORE DEPRESSO E DEPRESSIONE



OTTENERE AIUTO

Se i sintomi della depressione si manifestano costantemente, giorno dopo giorno, per più di due settimane, è importante parlarne con una persona di fiducia e con un professionista della salute, di solito il medico di medicina generale.

Il fatto positivo è che per la depressione lieve, moderata e persino grave, esistono molti trattamenti efficaci. Tali trattamenti comprendono tanto le terapie di dialogo quanto la terapia farmacologica; a volte il medico di famiglia potrà consigliare una combinazione delle due, secondo una gamma di opzioni e di approcci che possono essere disegnati su misura per ciascun individuo. I più comuni comprendono il semplice consiglio, la

terapia cognitivo - comportamentale o la psicoterapia psicodinamica.

Obiettivo principale di tali terapie è aiutare a dare un significato ai pensieri, sentimenti e comportamenti e a capire come questi influenzino la vita.

Vi aiuteranno a trovare il modo di affrontare le difficoltà e continuare a vivere una vita soddisfacente e piena di significato, in armonia con i vostri valori, a dispetto di tutto quello che avete passato. Oltre ai tradizionali appuntamenti in presenza, queste terapie possono essere condotte anche tramite sessioni telefoniche o videochiamate.





4 STRESS E ANSIA

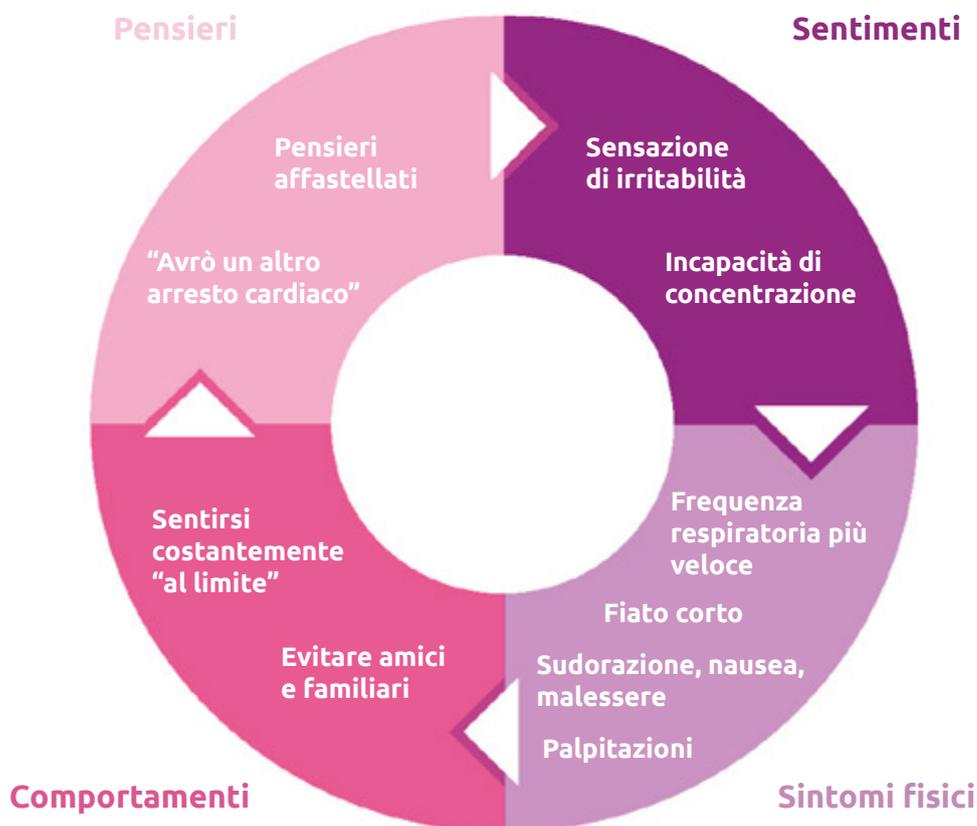


È naturale e normale sentirsi stressati e preoccupati, soprattutto durante un periodo di cambiamento o dopo un evento traumatico.

Per esempio, molti sopravvissuti e sopravvissute all'arresto cardiaco temono per la propria salute, o per i dolori, o hanno dubbi su quanto siano sicure le attività che intraprendono e sono preoccupati per il loro futuro. Prendete nota di tutti i dubbi che vi vengono in mente: di quali sintomi dovrei preoccuparmi? Quali attività posso riprendere? Quali trattamenti sono previsti per ridurre il rischio? Riferite i vostri dubbi al personale sanitario: si tratta di informazioni che possono essere di grande aiuto per trovare il modo di alleviare alcune preoccupazioni.

L'ansia è analoga allo stress e alle preoccupazioni, ma su base regolare e quotidiana, e può generare la sensazione di non riuscire a fermare o controllare il livello di preoccupazione. Anche in questo caso le ricerche hanno dimostrato che dopo un arresto cardiaco circa un sopravvissuto/a su quattro vive una condizione di ansia; questo vale anche per i familiari, che possono aver assistito all'arresto o eseguito la rianimazione cardiopolmonare o trascorso del tempo in terapia intensiva con il proprio caro durante i giorni più difficili.

Come accade per la depressione, l'ansia può influenzare il modo in cui pensiamo e ci comportiamo. Anche in questo caso tutti questi cambiamenti sono interconnessi.



STRESS E ANSIA



I cambiamenti fisici che sperimentiamo quando siamo ansiosi o stressati sono dovuti alla “risposta di lotta o fuga”. Tutti gli esseri umani la sperimentano quando sentono minacciata la loro sicurezza, che ciò sia reale o no. Si tratta di cambiamenti fisici connessi alla necessità di combattere o fuggire dalla minaccia: quando ci sentiamo molto ansiosi, il nostro corpo si prepara ad agire.

Anche se non è sempre così, è possibile che “fattori scatenanti” rendano l’ansia più grave. Per esempio, quando si avverte un dolore o una fitta al petto (fatto molto comune dopo un arresto cardiaco e rianimazione cardiopolmonare), quando ci si avvicina al luogo in cui è avvenuto l’arresto cardiaco, quando si guarda un programma televisivo che parla di ospedali o di ferite; quando si sente accelerare o rallentare il battito cardiaco

o anche quando manca il fiato dopo aver camminato o svolto attività fisica.

È facile comprendere come alcuni di questi sintomi scatenino serie preoccupazioni per la propria salute.

È sempre importante discuterne con il proprio medico di medicina generale/ cardiologo, poiché alcuni sintomi fisici dell’ansia sono simili a quelli di una patologia cardiaca o di altro tipo che richiede un trattamento adeguato. Il ruolo dell’ansia, che può contribuire a peggiorare questi sintomi, non va sottovalutato e deve ricevere adeguata attenzione.

STRESS E ANSIA

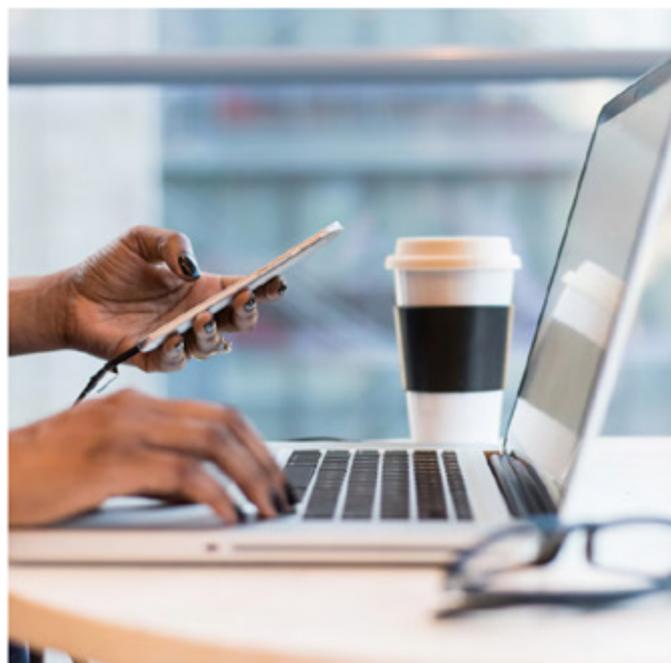
OTTENERE AIUTO

I sintomi più gravi dell'ansia spesso si attenuano alcune settimane dopo l'evento, ma per alcune persone possono persistere o essere scatenati da eventi specifici e interferire con la vita quotidiana. In tal caso, è bene rivolgersi a un operatore sanitario. Come per la depressione, il trattamento può consistere in colloqui terapeutici, in una terapia farmacologica o nella combinazione dei due approcci.

È importante sapere che anche i familiari di un sopravvissuto possono essere ansiosi, per esempio quando il loro caro esce da solo, soprattutto nelle prime settimane o quando desiderano tornare al loro precedente livello di attività e indipendenza. Può essere utile che i sopravvissuti e le sopravvissute condividano con i familiari le informazioni e le raccomandazioni ricevute dai professionisti.

Alcune persone riescono ad autogestire l'ansia utilizzando app per la salute mentale (per esempio Idealis o molte altre in italiano e in inglese) tuttavia è bene tenere presente che questi strumenti possono non essere adatti a tutti.

Dopo un arresto cardiaco, un piccolo numero di persone va incontro al Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD): si tratta di un disturbo d'ansia spesso causato da eventi traumatici tali da mettere a rischio la vita. Dopo aver subito un arresto cardiaco o dopo avervi assistito, è frequente, in risposta al trauma, avere ricorrenti ricordi indesiderati, riviverli e imporsi di evitare situazioni che potrebbero far riaffiorare questi ricordi. Ciò può determinare grande disagio e interferire con la vita normale: se pensate di essere in una condizione di questo tipo, è opportuno cercare aiuto. Esistono trattamenti psicologici efficaci per affrontare questa situazione patologica, per esempio la terapia cognitivo-comportamentale e la desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (EMDR: Eye Movement Desensitisation and Reprocessing).



Chiunque può andare incontro a un arresto cardiaco, in qualsiasi momento della vita. I dati attuali mostrano che in Italia l'età media dei soggetti colpiti è di 73 anni con una distribuzione molto ampia dell'età delle persone coinvolte.

Le persone colpite da arresto cardiaco sono di tutte le età e le loro esperienze variano al momento del ritorno a casa dall'ospedale. Per alcuni la vita tornerà alla normalità, o quasi, abbastanza rapidamente. Per altri, invece, le difficoltà e le sfide saranno maggiori. E per molti non si tratta di un processo lineare e diretto ma di un'altalena di alti e bassi.

GRAFICO "COSA PENSATE ACCADRÀ"

Adattamento

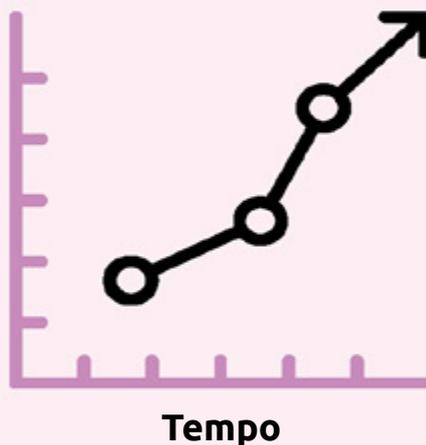
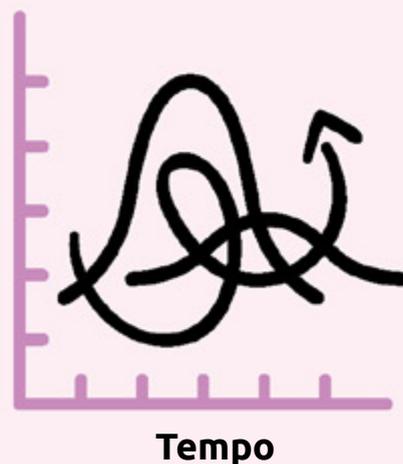


GRAFICO "CHE COSA ACCADE REALMENTE"

Adattamento



Potreste sentirvi sbalottati fra diverse reazioni emotive (come dolore, shock, disperazione).

RITORNO ALLA "NORMALITÀ"

CASA E SOCIALIZZAZIONE

Se alcuni fra i sopravvissuti e le sopravvissute sono ansiosi di tornare alla loro vita quotidiana abituale e lo fanno non appena possibile, per altri è più difficile, perché temono che avvenga un altro incidente cardiaco o che il defibrillatore loro impiantato "scarichi". Si tratta di preoccupazioni frequenti che, per la maggior parte delle persone, diminuiranno con il passare del tempo, quando a poco a poco metteranno alla prova e consolideranno la fiducia nel loro corpo. La riabilitazione cardiaca, ove disponibile, può aiutare questo processo di recupero.

Il ritorno a casa può essere sia un conforto sia una difficoltà da affrontare, soprattutto dopo una protratta degenza in ospedale. È frequente percepire un certo distacco dalla famiglia o dagli amici che non hanno vissuto l'esperienza o, al contrario, apprezzare maggiormente il tempo con loro e aumentare il tempo di qualità trascorso con famiglia e amici. È anche comune che i familiari provino analoghe sensazioni nei confronti dei sopravvissuti e delle sopravvissute, ma non sappiano come gestire la comunicazione con loro.

I bambini piccoli potrebbero non comprendere appieno l'accaduto. I figli più grandi, il partner e altri familiari possono, invece, essere preoccupati o curiosi. È giusto darsi tempo per aprirsi con i familiari. Questi in genere trovano utile che i sopravvissuti condividano le loro esperienze.



RITORNO ALLA “NORMALITÀ”



LAVORO E STUDIO

Per coloro che lavorano o studiano, il ritorno alla normalità dopo un arresto cardiaco può comportare specifiche difficoltà.

I problemi da considerare possono essere diversi: per esempio, affaticamento, problemi di memoria/ cognitivi, tono dell'umore depresso/ ansia e problemi legati all'impianto di defibrillatore interno automatico (per esempio, se si lavora con macchinari che emettono forti interferenze elettromagnetiche). Gli elementi da considerare quando si pianifica il ritorno al lavoro possono essere davvero molti.

Molti sopravvissuti riescono a reintegrarsi positivamente nell'attività lavorativa pianificando un rientro graduale, aumentando progressivamente le ore di lavoro nell'arco di diverse settimane e/o chiedendo ragionevoli adattamenti sul posto di lavoro. Non esistono indicazioni precise sulla durata della fase di rientro graduale: ad alcuni bastano poche settimane, mentre per altri potrebbe essere necessario molto più tempo. Alcuni sopravvissuti/e riferiscono di aver riscontrato una scarsa comprensione della loro condizione sul posto di lavoro. È inoltre importante ricordare che per alcuni sopravvissuti e famiglie il ritorno al lavoro è la prima grande sfida dopo l'arresto cardiaco e può generare molta ansia.

PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO

Alcuni sopravvissuti e sopravvissute tornano a casa dall'ospedale con nuove cicatrici o un defibrillatore impiantabile (ICD), ricordo visibile di ciò che è accaduto. Può essere difficile abituarsi a questi segni, che possono avere un impatto negativo sulla percezione del proprio corpo o condizionare la scelta dell'abbigliamento. Dopo l'installazione del defibrillatore impiantabile, il vostro pensiero a riguardo potrebbe, nonostante tutto, tenere in considerazione sia gli aspetti positivi sia quelli negativi, anche se col tempo la maggior parte delle persone si sente rassicurata dalla consapevolezza che l'impianto rappresenta il modo migliore per evitare che l'accaduto possa ripetersi.

Benché adattarsi ai cambiamenti possa essere difficile, potete contare su specifici aiuti.

Partecipare a un programma di riabilitazione cardiaca può essere un passo importante, perché consente di discutere le proprie preoccupazioni con gli operatori sanitari e di condividere le esperienze con altre persone che si trovano in condizioni analoghe. Un supporto in forma di consulenza può essere disponibile presso l'ospedale; in caso contrario, è possibile ottenere un sostegno tramite il medico di medicina generale o rivolgersi autonomamente a un appropriato servizio di salute mentale.

RITORNO ALLA “NORMALITÀ”



RELAZIONI INTIME

Spesso un arresto cardiaco coglie alla sprovvista entrambi i partner coinvolti in una relazione e non è inconsueto che alcuni scoprano che la loro vita sessuale ne viene influenzata, soprattutto nei primi tempi. I fattori coinvolti sono più d'uno. Oltre allo shock per l'evento, i sopravvissuti potrebbero sperimentare affaticamento ed essere comprensibilmente preoccupati di incorrere in un altro arresto cardiaco. Alcuni farmaci prescritti dopo un arresto cardiaco possono influire sulla vita sessuale e i sopravvissuti e le sopravvissute a cui è stato impiantato un defibrillatore possono avere preoccupazioni specifiche al riguardo.

In molti casi, il partner era presente quando si è verificato l'arresto cardiaco e potrebbe anche essere stato il “soccorritore”, in altri, il partner non era presente all'evento e può aver visto il proprio caro per la prima volta in ospedale, magari in terapia intensiva. In entrambi i casi è probabile che sia

scioccato e preoccupato quanto il sopravvissuto (o magari anche di più).

Come per tutti gli eventi importanti della vita, l'arresto cardiaco può mettere a dura prova una relazione intima. È importante rispettare i limiti dell'altro e prendersi il tempo necessario per chiedere al partner come si sente rispetto a ciò che sta accadendo. Potrebbe non volerne parlare subito e apertamente. Ascoltare semplicemente, percependo il modo in cui sta affrontando la situazione, senza giudicare, può essere un ottimo modo per mostrare la propria vicinanza. Inoltre, è importante discutere eventuali preoccupazioni con il medico di famiglia/ cardiologo per verificare la necessità di eventuali approfondimenti e, di conseguenza, tranquillizzarsi. Se queste difficoltà persistono e influenzano la vostra vita e la relazione con il vostro partner, potete chiedere al vostro medico di medicina generale di essere indirizzati a un servizio di consulenza appropriato.

“È importante che ognuno rispetti i confini dell'altro”.

RITORNO ALLA "NORMALITÀ"



Se avete bisogno di informazioni pratiche sulle misure da adottare per tornare al lavoro o per riprendere lo studio a tempo pieno, su come affrontare l'ansia o il malumore, o semplicemente condividere le vostre difficoltà nel tornare a una vita "normale", non siete soli/e.

Se necessario, dovrete sempre rivolgervi al vostro medico di medicina generale o al vostro cardiologo per avere il supporto primario, ma a volte potreste voler parlare con qualcuno che ha già affrontato tutto questo e che semplicemente "lo capisce".

Alcuni trovano che accedere a un gruppo di supporto tra pari possa essere molto utile nel loro processo di recupero. Il percorso di ognuno dopo un arresto cardiaco è diverso, ma comunicare con altre persone che hanno vissuto un'esperienza simile può farci sentire più compresi e meno soli.

Per ulteriori informazioni sul recupero dopo un arresto cardiaco, consultare i link utili.



 fondazione@ircouncil.it

Fondazione IRC Italian Resuscitation Council ETS
Via della Croce Coperta, 11 – 40128 Bologna (BO)

© Sudden Cardiac Arrest UK

LINK UTILI

Informazioni

- [Fondazione IRC Italian resuscitation Council ETS](#)
- [Italian Resuscitation Council](#)
- [Istituto Superiore di Sanità](#)

Facebook

- [Fondazione IRC](#)
- [IRC Italian Resuscitation Council](#)
- [Arresto cardiaco improvviso](#)
- [Associazione EMDR Italia](#)

Gruppo di supporto tra pari

- [Fondazione IRC Forum Incontri di Ritorno](#)

Aiuto psicologico

- [Fondazione IRC 051.4187643](#)
- [Telefono amico 02.23272327](#)

Stress post-traumatico PTSD

- [Istituto Superiore di Sanità](#)
- [CBTItalia - Società Italiana di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale](#)

Social Network Fondazione IRC



[Fondazione Italian Resuscitation Council](#)



[Fondazione Italian Resuscitation Council](#)



[Fondazione Italian Resuscitation Council \(Fondazione IRC\)](#)

www.fondazioneirc.org