

乐观心理

为了心脏健康调节 压力





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, IA

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.

为了心脏健康减压

适用于患有心脏病的人及其照顾者

阅读本手册以便了解：

- 压力是什么
- 为什么压力对您的心脏有害
- 压力的常见原因
- 如何降低生活中的压力

目录

| | |
|---------------|----|
| 什么是压力? | 1 |
| 压力的常见原因..... | 3 |
| 抑郁 | 3 |
| 睡眠呼吸暂停 | 5 |
| 苦恼 | 6 |
| 睡眠不佳 | 8 |
| 感觉失去控制 | 9 |
| 慢性压力 | 10 |
| 压力大的生活事件..... | 11 |
| 从哪里了解更多 | 13 |

什么是压力？

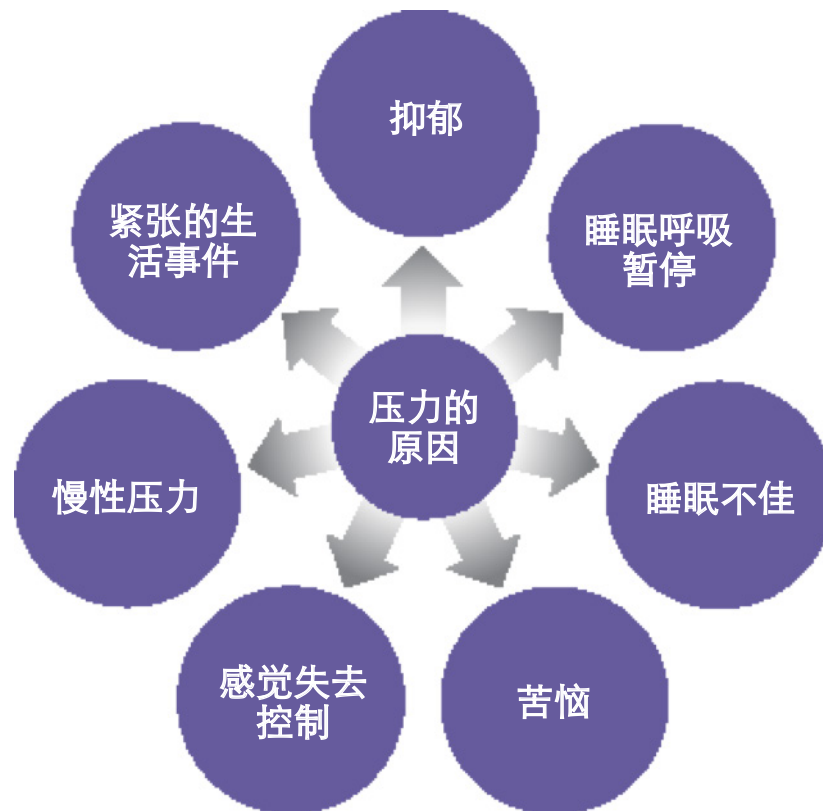
什么是压力？

压力是一种会给身体带来紧迫的精神紧张状态。这种压力可能导致健康问题，包括高血压、高胆固醇、不健康的饮食和社交退缩。

压力在心脏病患者中很常见。在您的心脏事件发生后，重点关注您的心理健康。心脏病患者常常感到压力，有愤怒、焦虑或抑郁。压力会使您的心脏处于危险之中。

什么导致压力？

心脏病患者压力的7个主要原因



压力的常见原因

抑郁

什么是抑郁症？

如果您感到沮丧，您可能会感到绝望，不再享受您曾经喜欢的东西。抑郁与有时感到悲伤并不相同。患抑郁症时，悲伤的感觉是连续不断的，会持续很长一段时间。

抑郁症有很多症状。抑郁症的症状如下。想一想您过去两周的心情。

如果您：

- 不能享受您经常享受的活动
- 感到绝望或悲伤
- 难以入睡或保持睡眠状态
- 能量低
- 改变您的饮食方式，或多或少
- 对自己有不好的想法
- 发现很难集中注意力
- 失去了对性的兴趣
- 感到生气或容易生气
- 有死亡或自杀的念头。如果您有死亡或自杀的想法，请立即与某人（例如您的医生、家人或朋友）交谈。

为什么抑郁症对我的心脏有害？

抑郁会使您更容易出现心脏问题。当您沮丧时，您的大脑和身体功能会如何影响您的心脏。

抑郁会导致大脑中的化学物质水平失衡，从而改变大脑的工作方式和感觉。

例如：

- 您的血液可能更粘稠（引起凝块）
- 您身体的免疫系统不能抵御病毒和细菌
- 您的体内可能会增加一种叫做皮质醇的压力荷尔蒙
- 您可能会获得更多不规则的心跳

我怎样才能治疗抑郁症？

如果您患有抑郁症，找到适合您的对策则非常重要。

以下是您可以尝试的一些方法：

1.与您的医生交谈

- 告诉您的医生您的感受。如果您患有抑郁症，您的医生会帮助您了解。如果您患有抑郁症，您的医生可能会开药。您的医生也可能会让您看其他医疗保健提供者（如精神科医生、心理学家或社会工作者）

2.改变您与人交流和交谈的方式

- 与您信任的人联系并分享您的感受
- 加入群组，与老朋友联系，参与您的社区或做义工。所有这些活动都会帮助您减少抑郁情绪。

3.学习新技能

- 找到健康的方式来管理自己的感受
- 主动这意味着不要拖延做需要做的事情
- 每天先选择做自己能做的对己有益的事情（比如锻炼）

睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是什么？

睡眠呼吸暂停意味着您在睡觉时停止呼吸。您停止呼吸的原因是肺部的空气通道被阻塞了。空气通道被喉咙后部的软组织阻塞。由于阻塞，您的压力系统会唤醒您，这样您就可以再度呼吸。

睡眠呼吸暂停会让您的压力系统每小时唤醒您多达30次，以便进行呼吸。当您经常醒来时，您就无法在夜间深睡。您醒来的感觉就像您根本没有睡觉。

睡眠呼吸暂停有哪些迹象？

很多人不知道他们有睡眠呼吸暂停。

以下是睡眠呼吸暂停的四种常见症状：

- 您晚上大声打鼾
- 您整天都很累
- 别人看到您晚上停止呼吸
- 您有高血压

如果您有这些迹象，您可能在睡眠中呼吸暂停。问您的医生您是否应该去做睡眠测试。

为什么睡眠呼吸暂停对我的心脏不好？

睡眠呼吸暂停会使您的健康状况恶化。当您有睡眠呼吸暂停时，您的身体的压力系统会非常努力。血液中的氧气含量降低了。这会导致大脑、血液、免疫系统、心脏和血管出现问题。

睡眠呼吸暂停让：

- 您白天感到疲倦
- 您的血糖（葡萄糖）水平增加
- 您的血液更容易凝固
- 您的身体很难对抗疾病
- 血管中斑块聚集会导致心脏病发作
- 您心律不齐

苦恼

什么是苦恼？

当压力在您的生活中持续一段时间后，您可能会对可能妨碍您日常生活的情绪和感受感到不知所措。

每个人都以自己的方式做出反应。

例子：

- 疲劳（经常感觉很累）
- 伤心
- 焦虑
- 避免社交场合（不想和朋友或家人在一起）
- 恐惧
- 愤怒
- 感觉喜怒无常

什么导致苦恼？

当您面对那些无法应对的压力源时，您可能会感到苦恼。

导致苦恼的需求可以是：

- 创伤（如心脏病发作或重大车祸）
- 重大生活事件（如亲人退休或死亡）
- 日常压力（如支付账单或上班）
- 健康问题（不适）

研究告诉我们，经历苦恼的人死于心脏病或其他慢性疾病的几率增加了一倍。与心理学家、社会工作者或心理治疗师一起帮助您是很重要的。

睡眠不佳

什么是睡眠不佳？

睡眠不安是指您经常在夜间醒来，并且连续多晚都会这样做。睡眠不安是指每晚实际睡眠时间少于5小时。在晚上获得理想的睡眠（7.5小时），让您的身体在24小时内完成正常运作。让您的身体在24小时内完成正常运作。

如果您苦于睡眠不佳，则您在做日间活动时可能会遇到倦怠或情绪疲惫等问题。

为什么睡不好对我的心脏有害？

您的心血管系统需要在晚上定期休息，以便为第二天的活动做好准备。当您的睡眠在夜间受到干扰时，这个“休息和恢复”期间会出现故障。

睡眠不安会导致体内血糖（葡萄糖）、胰岛素和压力荷尔蒙出现问题。这可能导致体重增加，高胆固醇水平和高血压。

我该怎么做才能入睡？

遵循以下提示有助于您睡好觉：

- 保持白天活跃
- 每天在同一时间入睡并醒来。
- 保持房间凉爽和黑暗
- 从您睡觉的房间移除设备。这意味着没有电脑、电视或智能手机
- 睡前需要放松1小时。您可以通过洗热水澡、听音乐、阅读、看电视

或编织来放松

- 睡前4小时内限制摄入咖啡因、尼古丁或酒精
- 在睡前4小时内限制做运动
- 睡前避免大量液体
- 制定就寝前睡觉日程，如阅读、听安静的音乐或放松练习
- 睡前2小时避免吃太多

感觉失去控制

什么是失控的感觉？

当您有最后期限、生活中的冲突或惊喜挫折时，您可能会觉得自己正在失去控制。它可能出现在工作单位、在家里、在人际关系或财务方面。

我该如何处理这种感觉？

您可以尝试：

1. 要意识到您的无助感。您准备好采取行动吗？
2. 花15分钟写下关于如何改变所面临问题的想法。不要批评或评判您的任何想法
3. 从1-10开始评估在下周尝试这个想法的可能性
4. 选择一个您被评为7（或您的最高数值）的想法并在本周实施

慢性压力

什么是慢性压力？

慢性压力是指您经历数周或数月不间断的压力（如工作、家庭或财务）。在任何这些区域持续施加压力都会使您的健康面临更大的压力。

为什么慢性压力对我的心脏有害？

慢性压力会导致身体持续的压力反应，例如：

- 导致心率和血压上升
- 导致血管中斑块聚集
- 导致您的血液变得粘稠（形成凝块）

研究告诉我们，持续的慢性压力会增加心脏病发作的几率。

我怎样才能控制慢性压力？

尝试其中一个想法来管理您的慢性压力：

- 腹式呼吸技术（学会从横膈膜或胃呼吸）
- 渐进式肌肉放松
- 瑜伽
- 视觉化
- 肯定（有助于您管理压力的简短有力陈述）
- 冥想

- 认知重构（改变消极思想或学习以不同方式看待事物）
- 采取减压计划

如果您没有看到变化，请向教练、辅导员或心理治疗师寻求帮助。

压力大的生活事件

什么是压力大的生活事件？

过去一年发生的压力大的生活事件是失去工作、亲人死亡、受伤或生病等重大事件。它们被称为压力，因为它们会引发您的精神、情绪和身体系统的巨大反应。

您可能会有一种难以置信的感觉，或者问自己，“为什么会是我？”

为什么压力大的生活事件对我的心脏有害？

压力大的生活事件会让您的整个身体更加努力。

您的体内发生的事情包括：

- 您的心率和血压上升
- 斑块聚集在您的动脉中
- 您的血液变得粘稠（形成凝块）

我怎样才能管理压力大的生活事件？

压力大的生活事件无法控制。

但是，您可以尝试这些技巧来减轻压力：

- 培养一种坚韧人格
 - 想想您的优先事项
 - 设定您可以控制的目标
 - 学会对不符合您优先考虑的请求说“不”
 - 照顾好自己
 - 练习冥想
 - 抽出时间与您的伴侣、家人或朋友一起寻求支持
 - 想想您生活中的积极事件
- 了解如何在您的身体中获得放松反应
 - 学习如何腹式呼吸（膈肌呼吸）
 - 学习如何让肌肉放松

从哪里了解更多

帮助指南:

www.helpguide.org

心脏学院

www.cardiaccollege.ca

Time Management from the Inside Out. 2nd Edition (2004)

Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.

The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001)

Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008)

M Davis, E., Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications:
Oakland CA.

大学健康
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: www.healtheuniversity.ca

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。