

# 冠心病患者的心理调养

古人云：知人者智，知己者明；胜人者负，胜己者智。心理疾病对多数疾病的发生、发展转归都起着重要的作用，对冠心病的影响更为明显。在冠心病的诸多易患因素中，心理-性格因素的作用至关重要。与心理因素关系密切的性格差异影响着冠心病的发病率和各类冠心病的急性发作，而绝大多数不良情绪和精神刺激也都会对冠心病患者产生不利的影响。

冠心病患者在症状出现之前往往不愿意去医院检查，一旦出现症状并经客观检查证实其诊断之后，患者往往情绪低落、忧愁、猜疑、焦虑和紧张，害怕丧失劳动能力或生活自理能力，或担心个人事业、前途、家庭经济受到影响，因为思想包袱很重，甚至悲观失望、情绪急躁，这样又可加重病情的发展。

## 一、冠心病患者的主要心理危险

### 1.冠心病恐惧感

有些人在得过心肌梗死之后产生恐惧感，怕用力，甚至连弯腰去系自己的鞋带都不敢。他们毫无乐观精神，变得过分关心自己。他们的生活方式使全家人难以容忍。他们坐以待毙。另外还有一些人产生厌倦情绪，想一死了之。有人经济困难或事业受到挫折，趁得病之机，一了百了，因为他或她就将不再被迫去承担沉重的社会和经济负担了。这些患者，会厌恶甚至抗拒去做有利于恢复健康的事情。

### 2.心理危机感

另一心理上的危机是一个人生病后他的形象及外在气质有所改变，特别是那些过去自认为身体素质较好的。这些人患病后，自尊心及一切乐趣丧失了，放弃了过去的所有的爱好和兴趣，思想颓废，身体衰老。长此以往，长期奋斗所渴望的事业上的成绩将成为泡影。而且病后经常要面临着失业、收入减少、生活水平降低、无力负担家庭和自己的生活费用等问题。

### 3.否认有病

有些患者得病后，却往往极力否认自己有病。尽管从表面上显不出有什么难受，但其抑郁的心情还是能看得出来的。有些人还虚张声势地去掩饰自己的内心和不适，有些患者还不肯吃药，不听医生的嘱咐，甚至有些患者不愿到医院就诊，或者见到医生就躲避。

## 二、冠心病患者的心理疗养

冠心病患者对自己的病情要有客观、正确的认识，要有战胜疾病的信心，保持乐观情绪，积极配合医生治疗。为了排遣忧烦情绪，可以按照自己的兴趣和客观条件，进行些体力活动

量不大的活动，如琴棋书画、养花养鱼等。病情较轻，心脏功能较好者也可以从事轻体力劳动（包括正常工作）和有一定运动强度的体育锻炼，但不可过量、过劳。

### **1.冠心病患者自我心理调护五法**

(1)做到少管闲事：许多非原则性问题，眼不见，心不乱。遇到麻烦了，暂时先回避一下，事后再做冷静处理。虽然这种做法是消极的，但可帮助患者尽量避开生活中易怒的刺激，以免发怒，加重冠心病病情。

(2)要想得开：要善于安慰自己，设法使自己从不幸的事情中解脱出来。当遭受挫折或某一目标达不到时，要给自己寻找一些理由加以解释，使这种现象称为合情合理的心理反应。在日常生活中，经常有些人运用这种方式来调节自己的情绪。其实，也就是以“知足常乐”的格言来平衡自己的心理，对冠心病患者来说，会收到良好的效果。

(3)减轻心理压力：当遇到愤怒情绪发生时，学会使用心理调整的方法，减轻自己的怒气，减轻心理压力。不要固执己见，要善于倾听别人的观点，在事情处理过程中做出合理的让步。即使自己正确，也不要以与人争吵的办法来解决问题，待自己悄悄把事情办好，再让对方在实践过程中有一个认识和悔过的机会，这样也可以使自己更受别人的尊重。

(4)转移注意力：一些道德修养和文化修养较高的冠心病患者，在遇到不良刺激时，还可借助一些媒介来控制不良情绪的发生或减低情绪反应，如画画、作诗、写文章，或翻阅一些有关如何加强道德修养方面的书籍等。

(5)与人交流：把令自己烦恼的事情向亲友或同事中较能谈得来的人讲出来，让他们帮自己想办法，解决问题，并可以得到他们的安慰和精神上的支持。这种做法对冠心病患者来说是一种好的心理宣泄方法。

### **2.控制导致冠心病急性发作的情绪**

情绪是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。情绪反应大致可概括为两种：一种是消极情绪，如焦虑、恐惧、愤怒、悲哀等；一种是积极情绪，如快乐、舒适、兴奋、安慰等。一般是前者对人的健康起破坏作用，后者对人的健康起促进作用。

从医学角度来讲，冠心病患者的积极情绪也应该是有所限制的。冠心病患者在聚会、联欢、突然接到喜讯或观看激烈的体育比赛时，出于诸多积极情绪的过度反应，可能会引起交感神经功能亢进，儿茶酚胺分泌过多，使心脏活动增强，血压升高，心脏做功量增加，心肌耗氧量增多。在这种情况下，容易诱发心绞痛、心肌梗死、心源性猝死等。因此，冠心病患者若遇到情绪高昂时要学会适当控制一下自己的情绪，从而避免诱发冠心病的急性发作。

同样,消极的情绪反应也是冠心病患者的危险因素。因为冠心病患者在出现焦虑、恐惧、愤怒、悲伤等情绪反应时,往往也会伴随着自主神经系统功能紊乱的发生。比较常见的还是交感神经活动亢进,如血压升高、心动过速、呼吸急促、冠状动脉痉挛、心脏负荷过重等,这就为冠心病的急性发作提供了诱因。因此,对已有冠心病的患者来讲,还要尽可能避开如丧亲、失爱、焦虑、恐惧、愤怒、恫吓等带来恶性刺激的事情,避免产生过度的消极情绪反应。

### 3.适当使用自我放松疗法

行为主义理论认为,人的所有行为都是后天习得的,无论是适应性行为还是非适应性行为。这就是说个体可以通过学习获得所缺少的适应性行为,也可以通过学习消除那些习得的非适应性的行为,及不良行为。

冠心病患者的行为心理疗法也就是自我放松疗法,是利用通过各种实验而确立的有关自我放松的原则和方式去克服非适应性的行为习惯,是一种在医生指导下,主要由患者自己控制的治疗方法。其种类很多,核心是“静”、“松”二字,经过长期训练,使全身发生条件反射性松弛反应,从而对抗许多心理紧张症状。常用的放松法有以下几种。

(1)静默法:以我国气功中的静功最好。可采取坐式或卧式,还有站桩功,主要是调整呼吸,排除杂念,意守丹田,入静。瑜伽、坐禅都属于这种方法。

(2)松弛反应:该方法简单易行,掌握几项要领即可。如:①环境舒适安静;②排除杂念和保持深慢呼吸;③放松全身肌肉;④姿势轻松;⑤重复默念(做到意静)。每次松弛 20min,每日 1~2 次,坚持训练 1~6 个月,可出现愉快感、松弛感和发热感。

(3)渐进性放松:此法由美国生理学家创立,是一种由局部到全身,由紧张到松弛的肌肉松弛训练方法,与我国的气功和太极拳相似,有助于全身肌肉的放松,促进血液循环,平稳呼吸,增强个体应付紧张事件的能力。患者应在医生指导下进行训练,具体方法如下。

①患者处于舒适位置,如卧位或坐位。指导者(或听指导语)先令其学习放松,用深慢呼吸,在呼吸气后平息几秒中,然后慢慢呼出。同时检验全身肌肉紧张及松弛状态的感觉。反复练习几次后,患者完全静下来。

②先从手部放松开始训练,先握紧双手,呼气,屏息,吸气同时放手,使手部肌肉放松,然后依次是前臂、肱二头肌、头颈部、肩部、胸部、背部、腹部、大腿肌、小腿肌、脚部,

进行一种肌群的放松和收缩，使患者体验紧张和松弛的差别。

③经过反复训练，让患者学会简单的肌群放松方法，使其能在紧张时自动放松。此后，患者在任何情况下，依个人对放松的感觉，反射性地使自己放松。

#### **4.克服心肌梗死患者的心理障碍**

心肌梗死是冠心病中最严重的类型，以其病情重、预后恶劣而给患者心理上造成很大负担，医学家们经过临床调查发现，在心肌梗死患者中，普遍都存在着以下几个方面的心理障碍。

(1)忧虑，空虚，急躁，对任何琐碎的小事都耿耿于怀，遇事好动感情，易激动。

(2)轻度：怀疑自己的病情日益加重。中重度：沮丧、焦虑和失去信心，对自己的前途悲观失望，顾虑重重，以至于生活变得没有规律，甚至对自己的一些不良嗜好不去主动节制，而是整天混日子。将疾病视为“不治之症”，拒绝与医生合作。

心肌梗死患者在这些心理方面的障碍，对疾病的治疗不仅有很大的抑制作用，而且还可能促使病情恶化。因此，心肌梗死患者坚持心理治疗和护理，排除多种心理障碍是至关重要的。

#### **5.医生及家属的帮助**

患者得病的初始阶段，医生和患者之间建立良好关系，这对解除患者情感上所出现的问题是有益的。

医生和患者之间，除药物之外，还应该谈谈饮食、肠胃、运动以及得冠心病以后应注意的一些问题，其中也包括性生活问题。要知道紧张是逐渐积累而成的。

临床医生是患者最信赖的人，在与患者交谈时其言行举止对患者影响很大。是心理治疗成败的关键，应绝对避免言语刺激、草率从事和夸大病情以免患者加重心理矛盾。必须与患者融洽相处，实事求是地将发病原因、发病机制、症状表现和加重诱发的因素告诉患者，使之改变对疾病的错误看法，消除有害的心里因素。

有依赖性的人往往处于不能自理的状态，希望有人照顾。这种要求又往往超出了任何一种病所需要得到的家庭成员的爱护和关心。家人要理解他或她在人生道路上受了挫折，是家人与其难以相处。出现这种情况，就需要有人设身处地地、宽容地帮助患者渡过这个时期。这样做，并不意味着过分小心，每一桩事都代患者去做。这也不等于采取不插手的态度，听

凭患者对医生所说的任何事都要适度的常识置之不理。亲属应当经常安慰和鼓励患者，帮助他们保持心理平衡。尤其是当病情有变化时或患者遇到不如意之事时，必须积极地给予劝慰和开导，减轻其思想负担和精神创伤。

一个家庭要接受患者已有病这一现实，要认识到不能责难任何人，这个家庭要共同努力，树立信心，让有心脏病的患者感到他仍然有一个有活力的家庭，这样的家庭能很好地重新安排自己的生活。

如果冠心病患者既能注意心理卫生，又能遵照医嘱安排好修养中的饮食起居，参加适当的康复健身活动，消除可知的冠心病易患因素，则轻症可以治愈，重症可以减轻，心绞痛次数可以减少或消失，同样可以带病延年。

## 6. 长寿之道

调查研究发现，长寿老人生活习惯不一样，但有两个共同点：其一是心胸开阔，性格随和；其二是喜欢运动，或者劳动。

首先是心态好，性格开朗，遇事装得下，解得开，心理平衡很重要。《黄帝内经》云：“虚邪贼风，避之有时”、“精神内守，病安从来”。若想身体健康，先要神清气爽。人生活在一个复杂的不断变化的自然和社会中，有太多的诱惑，也有不明的陷阱。学会客观地看问题，从实际出发，按规律办事，因势利导，保持正常健康的心态，比什么都宝贵。心胸狭窄，主观片面，小肚鸡肠的人，容易钻牛角尖；情绪低落，悲观厌世，大起大落的人，都可能发生癌症、糖尿病、高血压等。俗话说，“笑一笑，十年少”，“愁一愁，白了头”，就是这个道理。中医讲，气滞血瘀，就会生病。同样是冠心病患者，有的人嘻嘻哈哈，积极治疗，逐渐康复了，有的人愁眉苦脸，总想不开，身体每况愈下。还有的人，身体本无异常，因为受到意外惊吓，突然就死了。尸检发现其心脏没有什么病变，就是过大的精神刺激，是冠状动脉发生痉挛、闭塞，导致猝死。因此说，精神的作用、心理的影响是不可低估的。

心理状态和身体健康是相辅相成地，精神可以变物质，物质可以变精神。一个聪明的人，不但要重视保护自身的健美，而且要善于调整自己的情绪。潇洒大度，随机应变。心地善良，淡泊宁静。注意心理平衡，防止心理扭曲，实在是长寿之术、健身之道。

本文内容主要摘自《冠心病治疗调养全书》