

Keď sa srdce ozýva aj strachom: Psychologická pomoc môže byť dôležitou súčasťou liečby

25.9.2026 - Viktória Smoradová | Východoslovenský ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s.

Úzkosť a kardiovaskulárne ochorenia sa môžu navzájom výrazne ovplyvňovať. V niektorých prípadoch sa u pacientov objavujú aj panické ataky či panická porucha. Tie môžu človeka postupne viesť k obavám z ďalšieho záchvatu, vyhýbaniu sa bežným aktivitám a výraznému obmedzeniu života. Aj preto je pri starostlivosti o pacienta dôležité vnímať nielen jeho fyzické zdravie, ale aj to, ako svoje ochorenie prežíva.

Panický atak prichádza často náhle a jeho prejavy môžu byť veľmi intenzívne. Človek môže mať pocit, že sa s jeho telom deje niečo vážne a bezprostredne nebezpečné. U pacientov so srdcovým ochorením môže byť takáto skúsenosť ešte náročnejšia, pretože niektoré telesné prejavy úzkosti sa podobajú príznakom kardiologických komplikácií. „Ľudia, ktorí trpia touto kombináciou zdravotných ťažkostí, sú naozaj vo veľmi náročnej životnej situácii, pretože panické ataky dokážu veľmi pripomínať prejavy infarktu alebo iných kardiologických komplikácií a je to pre pacientov naozaj veľmi náročné odlišiť,“ vysvetľuje klinická psychologička a psychoterapeutka VÚSCH Mgr. Silvia Havrillay Dietzová.

Úzkosť vyvoláva skutočné a merateľné fyziologické zmeny. „Treba povedať, že všetky tieto symptómy sú skutočne reálne, sú fyzické a dokážeme ich merať napríklad biofeedbackovým prístrojom, ktorý používame v našej ambulancii. Ide o veľmi široké spektrum rôznych symptómov – ťažkosti s dýchaním, ťažkosti nadýchnuť sa, veľmi rýchle plytké dýchanie, búšenie srdca, bolesti na hrudníku, pocity na odpadnutie alebo zvýšené potenie,“ približuje psychologička.

Pre pacienta môže byť náročným momentom už samotné ochorenie, hospitalizácia, operácia alebo invazívny zákrok. Skúsenosť, pri ktorej človek zrazu intenzívne vníma svoje telo a uvedomí si vlastnú zraniteľnosť, môže ovplyvniť aj jeho ďalšie prežívanie. „Takýto človek, ktorý je vnímavý k prejavom svojho tela, má za sebou často veľmi náročné životné obdobie. Môže mať za sebou operáciu alebo iný zákrok,“ hovorí Havrillay Dietzová.

Obavy sa následne nemusia prejavovať iba počas samotného záchvatu. Pacient môže začať postupne meniť svoje správanie – vyhýbať sa situáciám, v ktorých sa necíti bezpečne, alebo aktivitám, pri ktorých má strach, že by sa jeho ťažkosti mohli zopakovať. „Ľudia často vynechávajú alebo sa vyhýbajú aktivitám, ktoré predtým robili, boli účelné, funkčné, dávali zmysel a z týchto dôvodov ich už ďalej nevykonávajú. Napríklad samostatné nakupovanie v obchode. Tiež sa môžu vyhýbať aktivitám, ktoré im robili radosť a potešenie, ako šport,“ vysvetľuje.

Pri opakovaných neprijemných stavoch je prirodzené hľadať spôsob, ako ich čo najrýchlejšie zastaviť. Niekedy však môžu byť zvolené stratégie skôr krátkodobou úľavou než skutočným riešením problému. „Celú situáciu nám často komplikujú dobre mienené snahy ľudí pomôcť si uľaviť od symptómov, takže nám potom stúpa spotreba návykových látok alebo rôznych liekov na upokojenie,“ upozorňuje odborníčka.

Aj preto je dôležité, aby pacient na svoje ťažkosti nezostával sám a aby sa pri ich riešení mohol oprieť o odbornú pomoc. Úlohou klinického psychológa je pomôcť pacientovi porozumieť tomu, čo sa s ním deje a nájsť spôsob, ako svoje obavy zvládať. „Úlohou nás psychológov je v spolupráci s lekárom

pacienta vyšetriť, byť mu oporou a pomôcť mu zorientovať sa v týchto ťažkostiach," hovorí.

V ambulancii klinickej psychológie a psychoterapie sa preto odborníci venujú nielen diagnostike a liečbe psychických ťažkostí a porúch, ale aj podpore ľudí, ktorí prechádzajú náročným životným obdobím. Psychická pohoda pritom nie je od kardiovaskulárneho zdravia oddelená. Odborníčka upozorňuje, že panická porucha sa u ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami môže vyskytovať častejšie než v bežnej populácii a zároveň môže komplikovať či nepriaznivo ovplyvňovať priebeh základného ochorenia.

Starostlivosť o srdce preto nemusí znamenať iba pravidelné kontroly, užívanie predpísanej liečby, pohyb či zdravú životosprávu. Dôležité je venovať pozornosť aj tomu, ako ochorenie prežívame a ako ovplyvňuje náš každodenný život. „Preto, keď sa staráme o svoje duševné zdravie, chránime tým aj naše srdce. A v tom sme tu pre vás," uzatvára.

<https://www.vusch.sk/2026/09/25/ked-sa-srdce-ozyva-aj-strachom-psychologiccka-pomoc-moze-byt-dol-ezitou-sucastou-liecby>