

# LEGĂTURA DINTRE EMOȚII ȘI SĂNĂTATEA CARDIOVASCULARĂ ȘI PULMONARĂ

## Interviu cu Mihai Bonta

Psiholog, Psihoterapeut Clinica B52 Cardio-Thorax Center, București

136  
APRILIE - Iunie 2024

## PSIHOLOGIE

PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE PSIHOLOGIE



**Domnule Bonta, vă mulțumim pentru deschiderea de a discuta despre influența emoțiilor asupra sănătății cardiovasculare și pulmonare, un subiect din ce în ce mai relevant în medicina modernă. Din perspectiva unui psiholog, cum afectează diversele emoții, precum bucuria sau tristețea, funcționarea inimii și a plămânilor?**

Vă mulțumesc pentru invitație. Este clar stabilit că există o legătură directă între starea noastră emoțională și sănătatea fizică. Emoțiile precum bucuria, tristețea, frica, surpriza, dezgustul și furia influențează fiecare în mod specific funcția cardiovasculară și pulmonară. Bucuria, de exemplu, activează sistemul nervos parasimpatic, contribuind la relaxarea inimii și vaselor de sânge, influențând în sens bun sănătatea cardiovasculară. În contrast, tristețea profundă poate induce un stil de viață sedentar și neglijența personală, având efecte dăunătoare pe termen lung.

**În ceea ce privește emoțiile precum frica și surpriza, cum vedeți impactul lor asupra sănătății?**

Frica, ca și furia, declanșează răspunsul de luptă sau fugi, crescând tensiunea arterială și frecvența cardiacă, ceea ce poate

pune o presiune excesivă asupra inimii. Surpriza, deși adesea este de scurtă durată, poate cauza fluctuații temporare în ritmul cardiac și tensiune arterială. Dezgustul, ca emoție, poate afecta negativ apetitul și nutriția, având implicații pe termen lung pentru sănătatea cardiovasculară.

**Cum pot medicii să utilizeze aceste informații pentru a îmbunătăți îngrijirea pacienților?**

Medicii sunt în poziția ideală de a identifica semnele stresului emoțional care poate afecta sănătatea fizică a pacienților. Ei pot recomanda intervenții care adresează nu doar aspectele fizice ale sănătății, dar și pe cele emoționale. De exemplu, programele de gestionare a stresului pentru pacienții cu anxietate cronică pot reduce semnificativ riscurile de afecțiuni cardiace. De asemenea, încurajarea pacienților să participe la activități care promovează bucuria și satisfacția poate avea efecte pozitive asupra sănătății generale. Este însă crucial să se creeze un mediu clinic care recunoaște importanța sănătății emoționale, integrând evaluări regulate pentru stres, furie și anxietate și colaborând cu psihologi și terapeuți pentru a asigura o îngrijire integrată.

**Există strategii specifice pe care le recomandați pentru gestionarea emoțiilor mai dificile, cum ar fi furia sau tristețea profundă?**

Terapia cognitiv-comportamentală oferă multiple tehnici eficiente. Furia este o emoție puternică și adesea incomprehensibilă, dar înțelegerea modului în care aceasta poate afecta organismul este crucială. Atunci când suntem furioși, corpul nostru intră într-un răspuns de tip "luptă sau fugi", care poate crește tensiunea arterială și frecvența cardiacă. Pe termen lung, aceste efecte pot duce la o deteriorare a sănătății inimii și a plămânilor. Prin terapia cognitiv-comportamentală, ne concentrăm pe identificarea gândurilor și comportamentelor care alimentează furia și învățăm tehnici pentru a gestiona furia într-un mod sănătos și constructiv. De asemenea, intervenția psihologică pune în prim plan educarea pacienților în a-și recunoaște și mai ales în a-și trăi sănătos furia, prin diferențiere față de ostilitate, agresivitate sau ură. Pentru tristețe, activitățile care stimulează endorfinelile, precum exercițiile fizice, pot fi benefice. Medicii ar trebui să discute deschis aceste strategii cu pacienții și să colaboreze cu specialiștii în sănătate mintală pentru a oferi un ajutor mai cuprinzător.

**Apreciam recomandările dumneavoastră. Aceste informații sunt esențiale pentru îmbunătățirea calității vieții pacienților și integrarea unei abordări holistice în practica medicală.**

Cu plăcere! Cred că este fundamental să recunoaștem cât de interconectate sunt sănătatea emoțională și cea fizică și să lucrăm împreună pentru a promova o abordare integrată de care pacienții să beneficieze pe deplin.