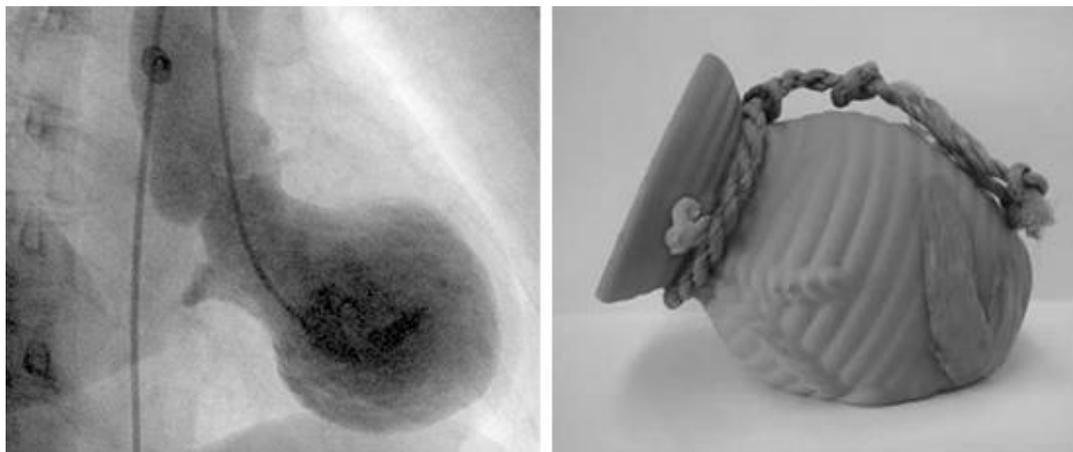


## Кардиомиопатия: эмоции разбивают сердца

### Кардиомиопатия симптомы

Синдром разбитого сердца является признанным заболеванием, известным как стрессовая кардиомиопатия. Оно впервые было выявлено в Японии и получило название синдром Такотсубо.

*«Если сфотографировать сердце в операционной, оно выглядит как растянутый воздушный шар»*, - говорит Кевин Кэмпбелл, научный сотрудник отделения кардиологии Университета Северной Каролины. Именно поэтому это состояние и получило свое первоначальное название: сердце в форме горшков «такотсубо», используемых для ловли осьминогов в Японии.



Заболевание поражает тех, у кого хоть и не наблюдалось проблем с сердцем, но есть история неврологических и психических заболеваний. Это состояние может быть вызвано любым эмоциональным событием, например, смертью или болезнью близкого, разводом, внезапной потерей работы и другими серьёзными потрясениями. Известны случаи, когда синдром Такотсубо был спровоцирован счастливым событием: свадьбой, встречей после долгой разлуки, получением новой работы и т.д. Нередко причиной возникновения синдрома выступают и физические стрессоры: серьёзная травма, перенесенная операция, приступ астмы и др.

Симптоматика заболевания схожа с инфарктом: сильная сдавливающая боль в груди, в левой руке, в верхней части спины, онемение челюсти, затруднение дыхания,

холодный пот. Но в отличие от инфаркта, закупорки артерий не наблюдается. Причиной этого состояния является всплеск гормонов стресса, в том числе адреналина и кортизола, которые сужают артерии и временно ограничивают приток крови к сердцу. Во время приступа часть сердца увеличивается и плохо качает кровь, в то время как другая часть функционирует нормально или с более интенсивными сокращениями.

Учёные только начинают изучать причины этого состояния, способы диагностирования и лечения. Синдром разбитого сердца чаще встречается у женщин в возрасте старше 50 лет, но иногда бывает у молодых женщин и мужчин.

К счастью, синдром разбитого сердца редко бывает фатальным.

*«В отличие от сердечного приступа, последствия синдрома разбитого сердца обратимы. Обычно он не имеет длительного эффекта на сердечную мышцу, и большинство пострадавших восстанавливают функцию сердца в течение короткого периода времени».*

Как синдром разбитого сердца связан с психическим здоровьем? Он является идеальным примером того, как эмоции влияют на состояние организма, в очередной раз стирая перегородку между «физическим здоровьем» и «психическим здоровьем».

*«Наука признаёт связь между кардиальным здоровьем (здоровьем сердца) и психическим благополучием», - считает психиатр Мэттью Лорбер. Недолеченная депрессия и тревожные расстройства увеличивают риск возникновения заболеваний сердца.*

Чтобы доказать эту связь, голландские учёные провели двухгодичный эксперимент (2012 – 2014 гг.) с участием 56 человек и выявили, что у пациентов с синдромом разбитого сердца более высокие показатели симптомов депрессии и тревоги по сравнению со здоровыми участниками. Кроме того, пациенты, пережившие синдром Такотсубо, демонстрировали меньше открытости и раскрепощённости в общении.

В силу участия большого количества факторов, в том числе генетического, синдром разбитого сердца трудно предотвратить. И конечно, человек не может контролировать возникновение стрессовых ситуаций в жизни, но он в состоянии развить безопасную реакцию на них. Необходимо работать над навыками управления вниманием, которые могут помочь с тревогой, негативными мыслями и чувством безнадежности. Для этого подходит когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) в сочетании с различными методами управления стрессом, например, физическими упражнениями, йогой, тайчи, медитацией, дыхательными техниками.

В борьбе за здоровье важно помнить о необходимости жить полной жизнью. В работе с пациентами, страдающими синдромом разбитого сердца, психологи выбирают интервенции, которые помогают избавиться от состояния бесконечной борьбы за здоровье и пустить энергию в творческое русло.

### [ПСИБЛОГ.РФ](#)

#### Похожие статьи:

#### Статья создана по материалам:

- 1) Joseph Scopelliti, Dying of a broken heart. APS.
- 2) Jennifer Nelson, Dumped? How to heal the health effects of a broken heart.

Today, June 6, 2011.

- 3) Rick Nauert, Emotional Stress Can Lead to 'Broken Heart'. Psych Central,

February 17, 2015.

- 4) Janet Singer, Reality of broken heart syndrome. Psych Central, March 22, 2017.
- 5) Susan Scutti, Can you really die of a broken heart? CNN, December 29, 2016.

Исследование, на которое ссылается автор: L. Smeijers, B.M. Szabó, and W.J. Kop, Psychological distress and personality factors in takotsubo cardiomyopathy. Netherlands Heart Journal September 2016, Volume 24, Issue 9, pp 530–537

Ключевые слова: разбитое сердце, стресс, кардиомиопатия симптомы