

Ζώντας με την υπέρταση: Πώς επηρεάζει την καθημερινότητά μας;



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Η υπέρταση, ως χρόνια κατάσταση, είναι πιθανό να αφήνει το «αποτύπωμά» της στην καθημερινότητά μας. Ας δούμε πώς την επηρεάζει.

Η υπέρταση δεν θέτει περιορισμούς στις δραστηριότητες στις οποίες επιθυμούμε να συμμετέχουμε σε καθημερινό επίπεδο.

Ωστόσο, η υποχρέωση να λαμβάνουμε εφ' όρου ζωής την αντιυπερτασική αγωγή μας, οι προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στην ημέρα μας μπορεί να διαταράξουν τη συναισθηματική μας κατάσταση και την κοινωνική μας ζωή.

• Συναισθηματικές επιπτώσεις

-Άγχος. Το άγχος πιστεύεται ότι παίζει ρόλο στην πρόκληση υπέρτασης, αλλά και η υπέρταση μπορεί να επιτείνει το προϋπάρχον άγχος.

Το άγχος μπορεί να αντιμετωπιστεί με συμβουλευτική, με αλλαγή στον τρόπο σκέψης ή με φαρμακευτική αγωγή.

Μερικές φορές, ο καλύτερος τρόπος για να μειώσουμε το καθημερινό στρες είναι να κάνουμε πρακτικές αλλαγές στο πρόγραμμά μας. Εναλλακτικά, μπορούμε να προτεραιοποιήσουμε τις εκκρεμότητές μας ή, πιο απλά, να αναθέσουμε κάποιες από τις ευθύνες μας στους οικείους μας.

-Κατάθλιψη. Η υπέρταση συνδέεται με την κατάθλιψη, αλλά η σχέση αιτίας-αποτελέσματος δεν είναι απολύτως σαφής.

Σε κάθε περίπτωση, εάν βιώνουμε θλίψη, απελπισία, απώλεια ενδιαφέροντος, ευερεθιστότητα, κόπωση και άλλα παρόμοια συμπτώματα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, απαιτείται να συμβουλευτούμε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

-Άρνηση. Δεδομένου ότι η υπέρταση δεν προκαλεί πολλά εμφανή συμπτώματα, μερικοί άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση βιώνουν άρνηση. Μπορεί να αρνηθούν να πάρουν φάρμακα ή να προβούν σε ορισμένες αναγκαίες υποχωρήσεις στον τρόπο ζωής τους.

- **Κοινωνικές επιπτώσεις**

-Προσαρμογές: Οι αλλαγές που χρειάζεται να κάνουμε ώστε να ρυθμιστεί η αρτηριακή μας πίεση ενδέχεται να έχουν κοινωνικές επιπτώσεις.

Για παράδειγμα, εάν πρέπει να διακόψουμε το κάπνισμα ή να μειώσουμε την κατανάλωση αλκοόλ, αυτό μπορεί να επηρεάσει τις εξόδους μας με φίλους, κυρίως όταν αυτές επικεντρώνονται σε μεγάλο βαθμό σε συναντήσεις που “συνδέονται” με τα παραπάνω.

Βεβαίως, οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν υπέρταση είναι σε θέση να διατηρήσουν τακτικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ίσως με ανεπαίσθητες προσαρμογές, παρά με περιορισμούς.

Πηγές:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410> - last accessed 17/5/2024

<https://www.verywellhealth.com/living-well-with-hypertension-1764117> - last accessed 17/5/2024

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2024-00076-MAY24

