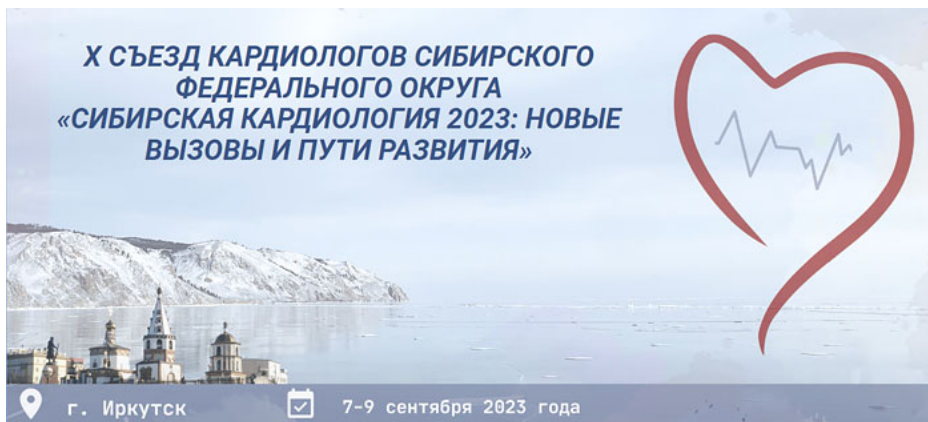


Белялов Ф.И.



Психическое благополучие и болезни сердца



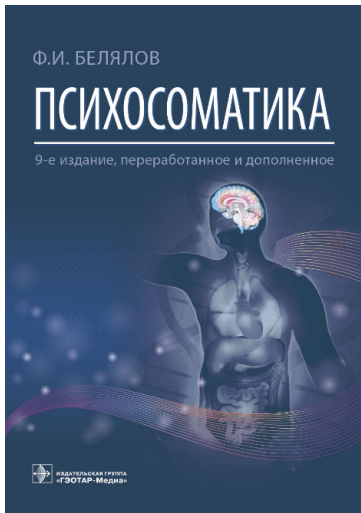
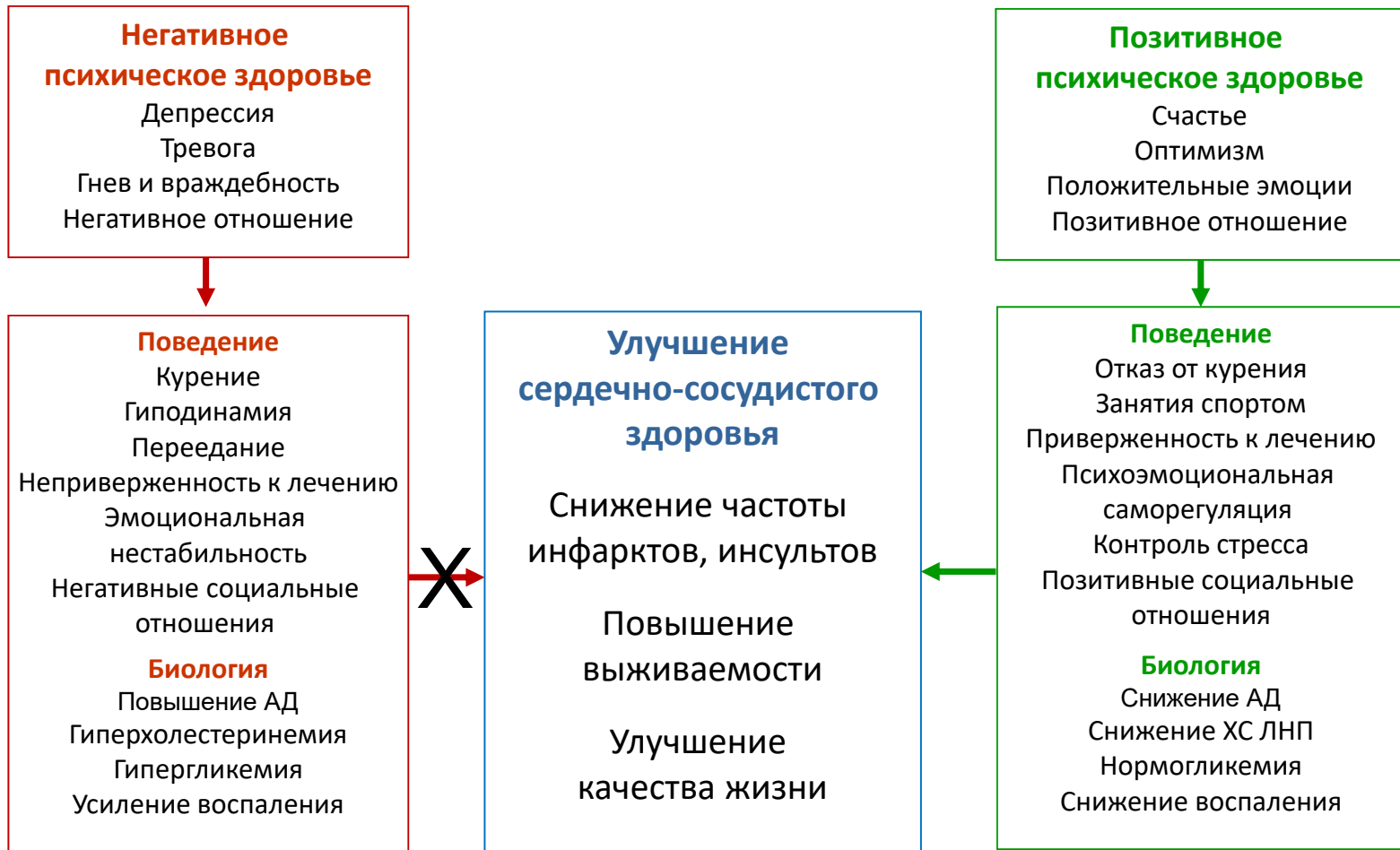
08.09.2023

AHA SCIENTIFIC STATEMENT

**Psychological Health, Well-Being, and the
Mind-Heart-Body Connection**

A Scientific Statement From the American Heart Association

Психосоматические связи



АНА SCIENTIFIC STATEMENT

Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection

A Scientific Statement From the American Heart Association

Шкалы благополучия

- WHO Well-being Index (WHO-5)
- Physician Well-Being Index
- Gallup National Health and Well-Being Index
- Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale
- Oxford Happiness Inventory
- Authentic Happiness Inventory
- Adult Hope Scale
- Subjective Happiness Scale
- Satisfaction With Life Scale
- Spiritual Well-being Scale
- ...

Индекс благополучия WHO-5

	Все время	Большую часть времени	Больше половины времени	Меньше половины времени	Некоторое время	Никогда
Я чувствую себя бодрым и в хорошем настроении	5	4	3	2	1	0
Я чувствую себя спокойно и расслабленно	5	4	3	2	1	0
Я чувствую себя активным и энергичным	5	4	3	2	1	0
Я просыпаюсь, чувствуя себя свежим и отдохнувшим	5	4	3	2	1	0
Повседневная жизнь наполнена событиями, которые меня интересуют	5	4	3	2	1	0

Индекс благополучия врачей (PWBI)

	Оценка
Чувствовали ли вы себя выгоревшими на работе?	Да/нет
Беспокоились ли вы о том, что ваша работа притупляет ваши эмоции?	Да/нет
Часто ли вас беспокоила подавленность, депрессия или безнадежность?	Да/нет
Засыпали ли вы, остановившись в пробке или ведя машину?	Да/нет
Чувствовали ли вы, что все дела, которые вам нужно было сделать, скапливались так, что вы не могли их преодолеть?	Да/нет
Беспокоили ли вас эмоциональные проблемы (тревога, депрессия или раздражительность)?	Да/нет
Мешало ли ваше физическое здоровье вашей способности выполнять повседневную работу дома и/или вне дома?	Да/нет

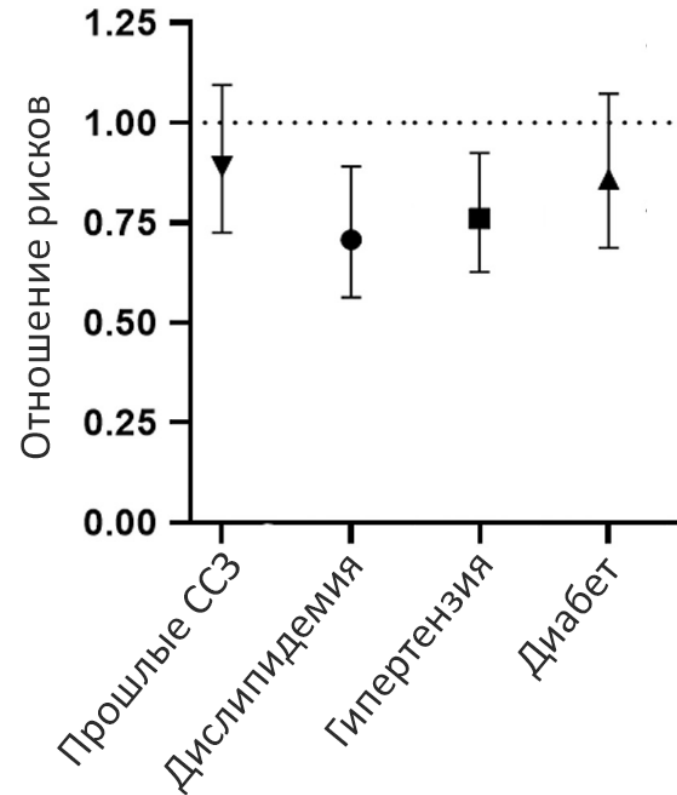
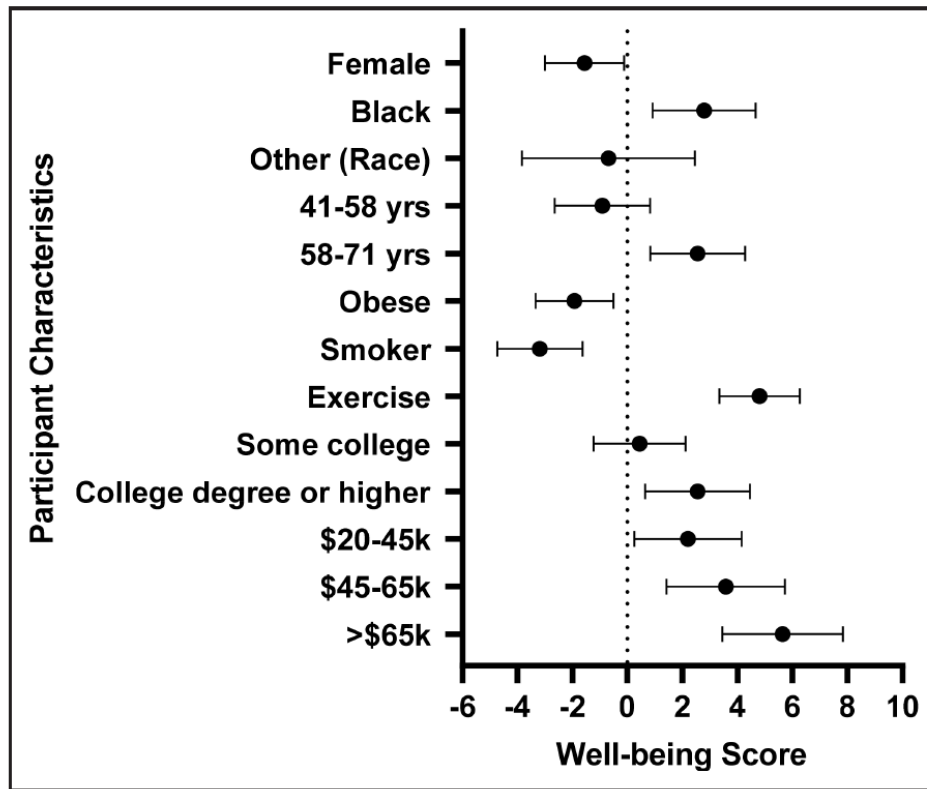
Индекс благополучия

Gallup National Health and Well-Being Index (WBI)

1. Успешная жизненная карьера.
2. Социальные отношения.
3. Финансовая безопасность.
4. Отношения с обществом.
5. Хорошее физическое здоровье.

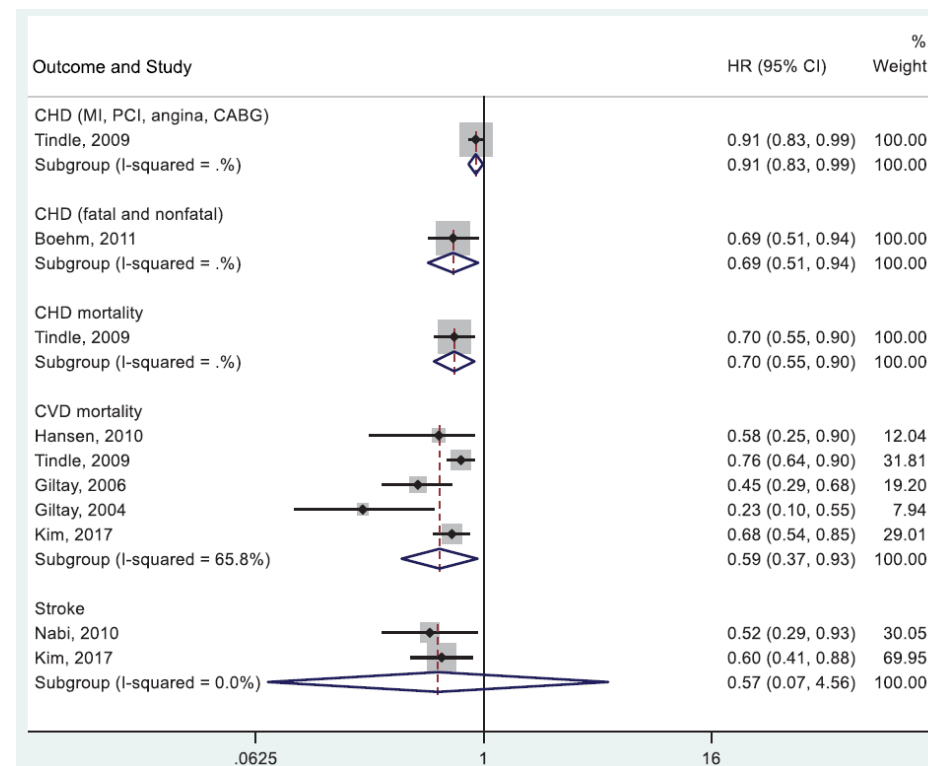
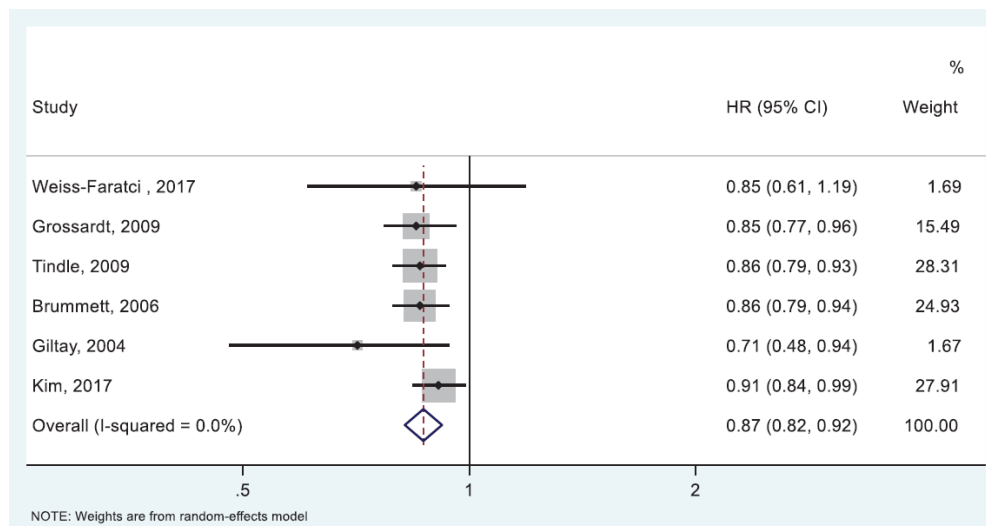
Оценка по шкале от 0 до 100, где 0 означает самое низкое самочувствие, а 100 - высшее благополучие

Психическое благополучие и ССЗ



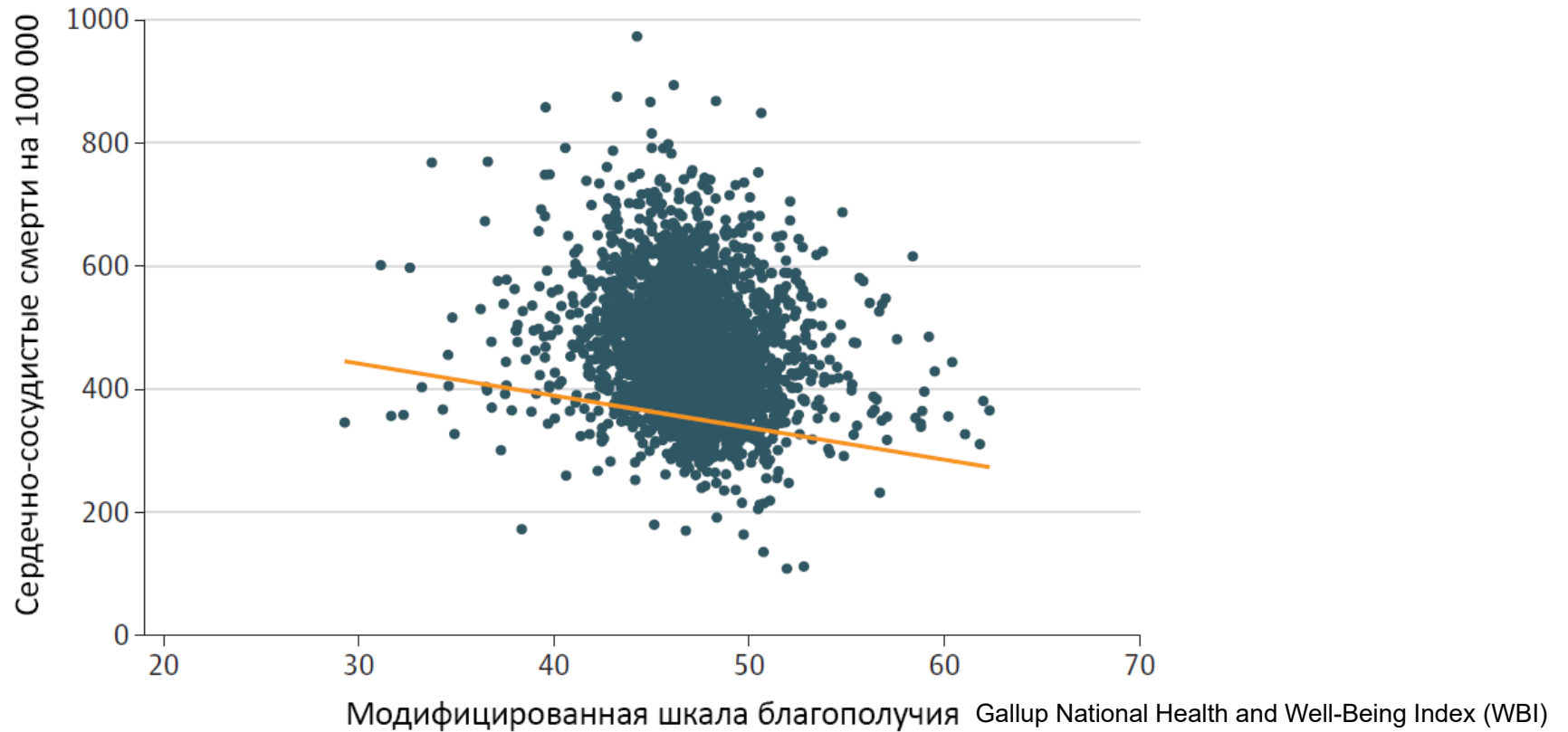
Лица с более высоким уровнем благополучия, имеют более низкие шансы развития гипертонии и дислипидемии

Оптимизм, смертность и ССЗ



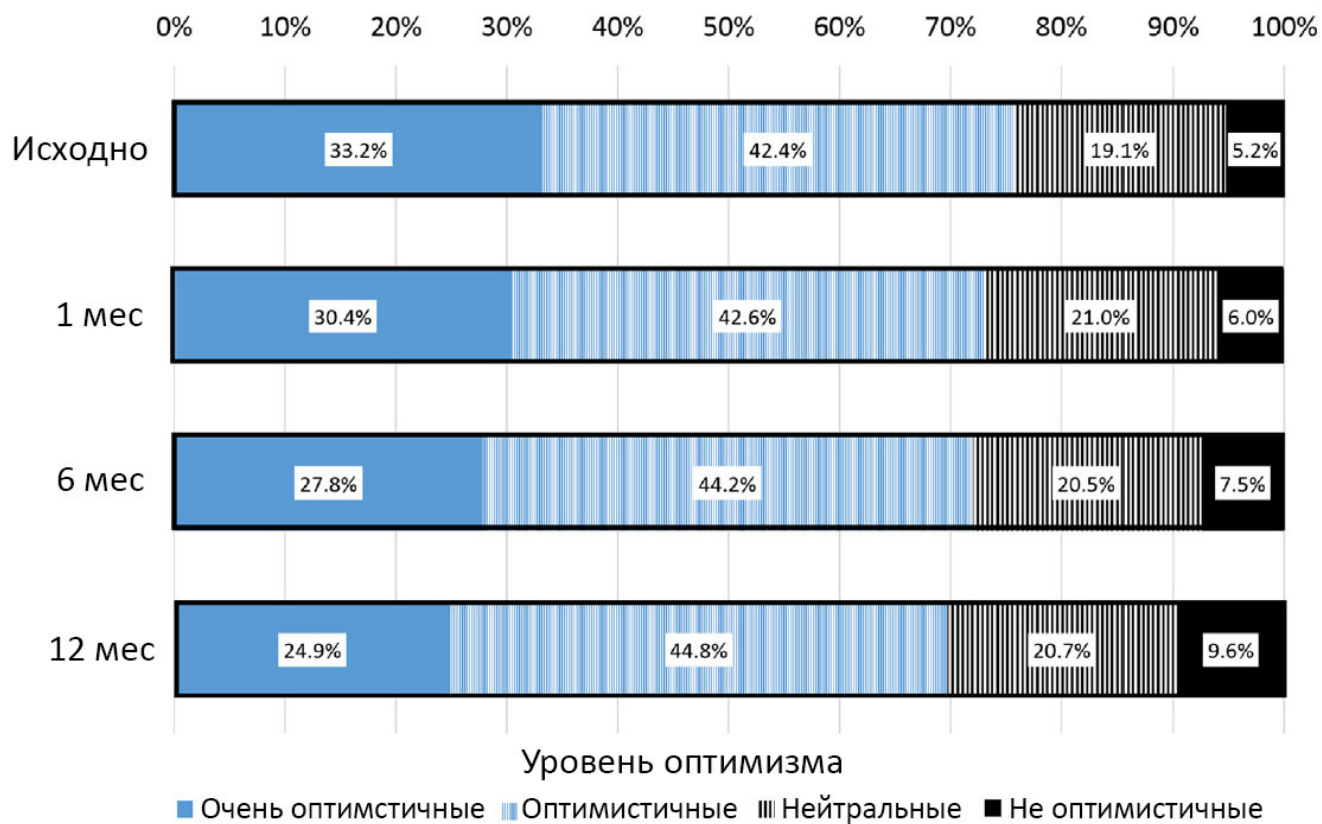
Оптимизм связан с более низким риском ССЗ и смертности от всех причин

Психическое благополучие и ССЗ



Большее психическое благополучие было связано с низкой смертностью от ССЗ, после учета структурных и сердечно-сосудистых факторов

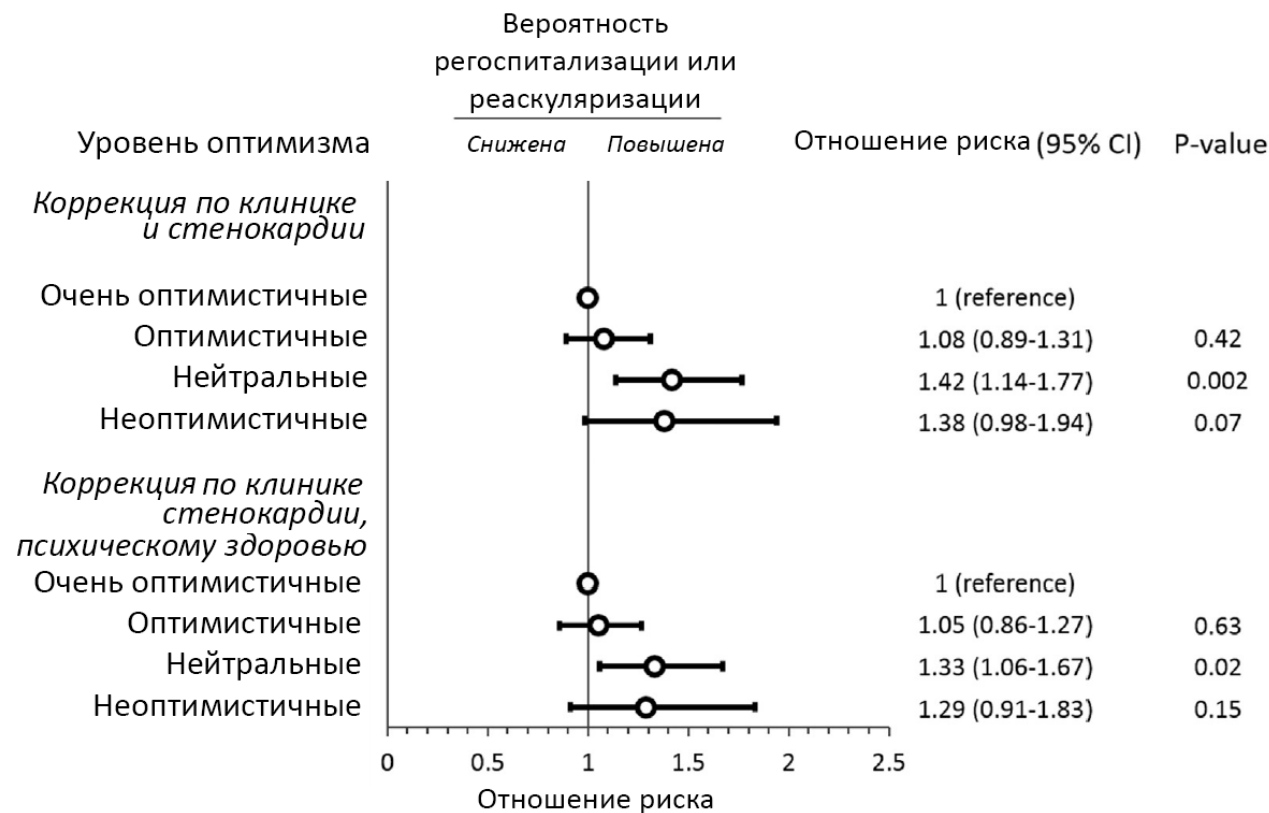
RIVER-PCI: оптимизм и стенокардия



«Я с оптимизмом
смотрю в свое
будущее и
возвращение к
нормальной
жизни»

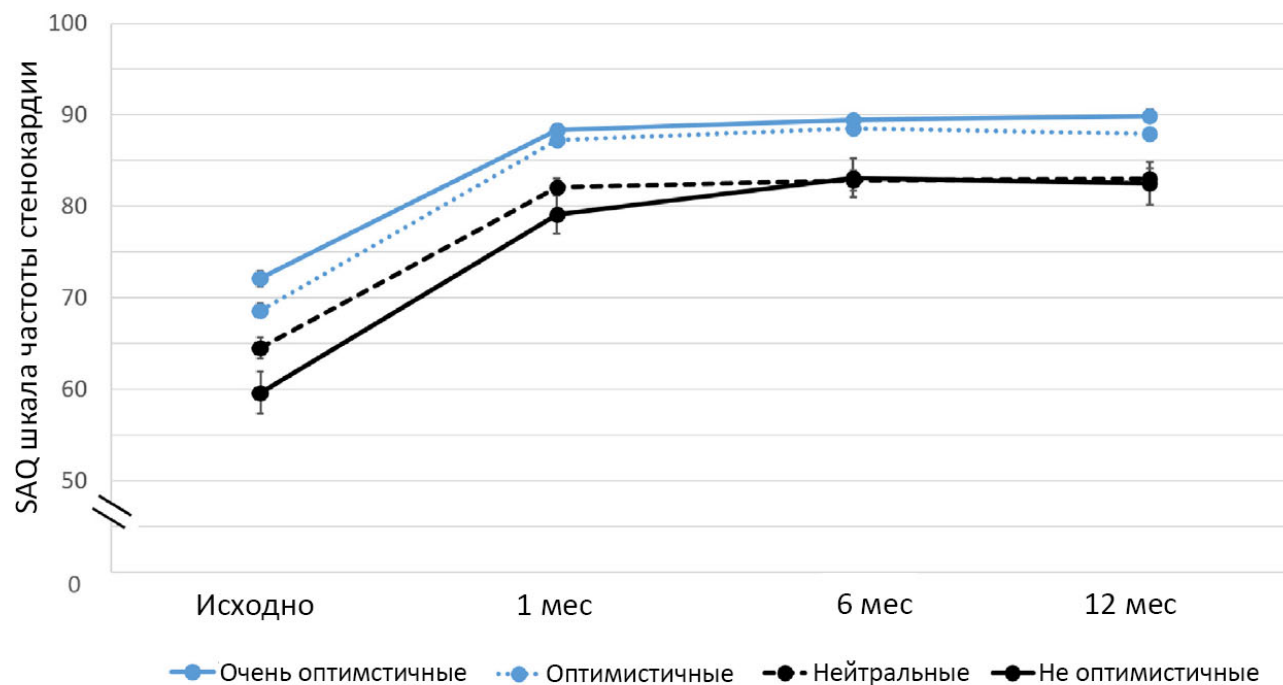
Очень оптимистичные – «полностью согласны», оптимистичные – «согласны»,
нейтральные – «не определились», не оптимистичные – «не согласны», «категорически не согласны»

RIVER-PCI: оптимизм и стенокардия



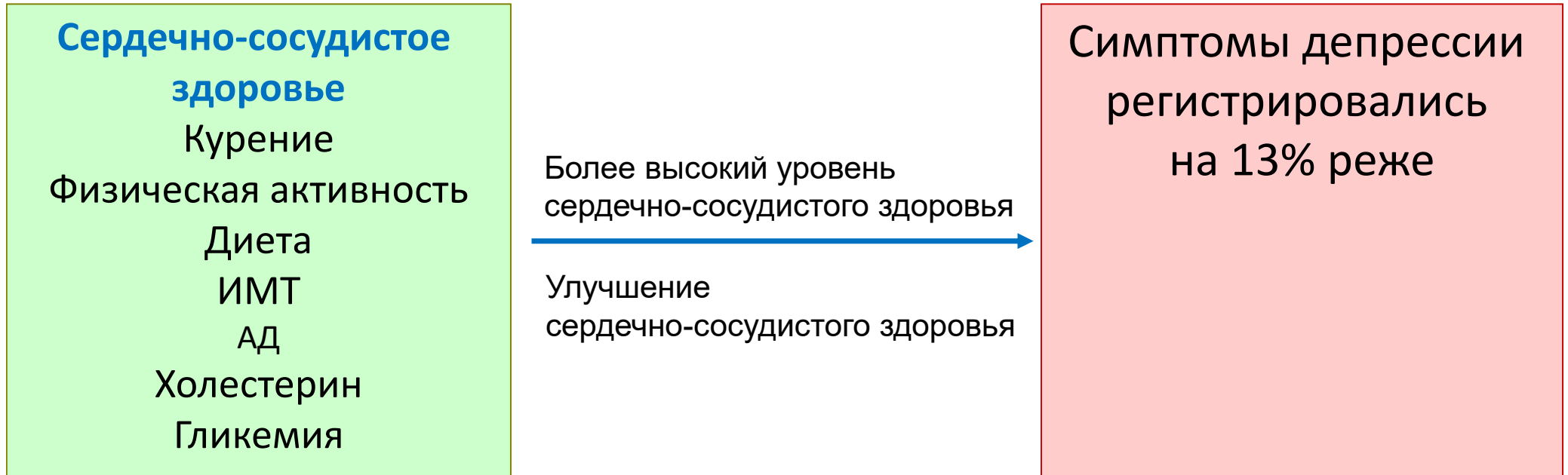
Частота регоспитализаций и реаскуляризации ниже у очень оптимистичных людей по сравнению с нейтральными и неоптимистичными

RIVER-PCI: оптимизм и стенокардия

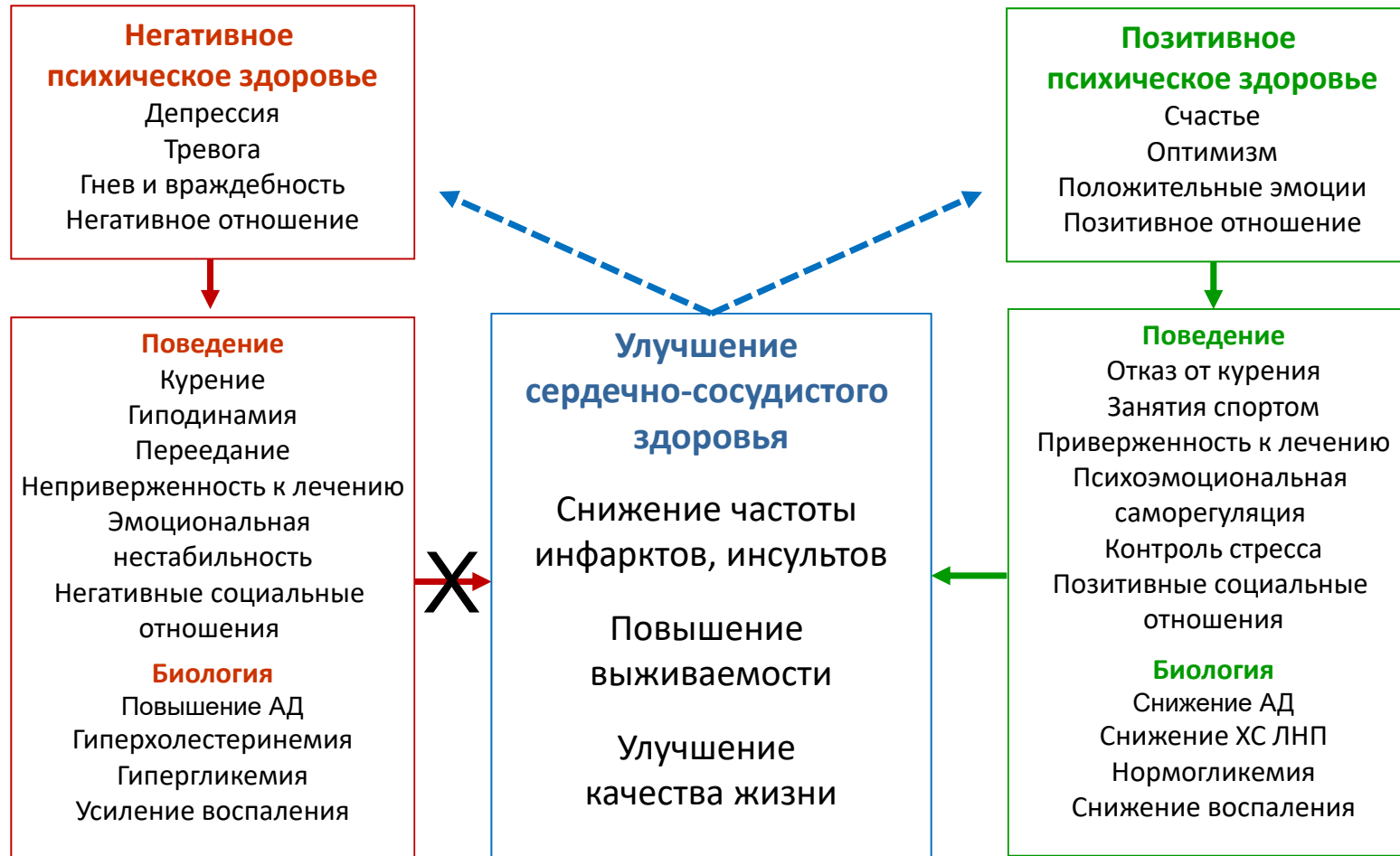


Частота реваскуляризации или госпитализации, вызванных ишемией, была выше, а улучшение стенокардии меньше у нейтральных и не оптимистичных пациентов по сравнению с очень оптимистичными пациентами

Сердечно-сосудистое здоровье и депрессия



Психосоматические связи



АНА SCIENTIFIC STATEMENT

Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection

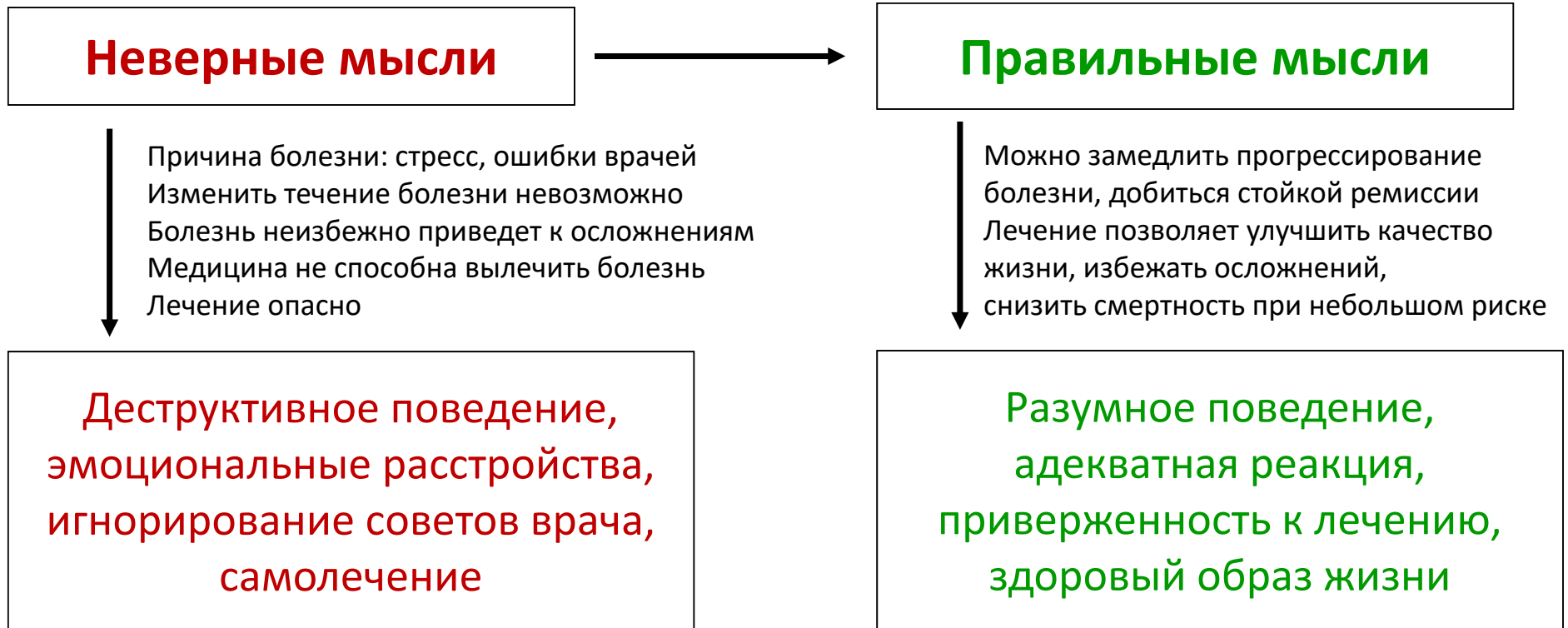
A Scientific Statement From the American Heart Association

Пути достижения психического благополучия

- Стратегии совладающего поведения
- Психотерапия
- Иерархия реалистичных жизненных приоритетов
- Психоэмоциональная саморегуляция
- Религия
- ...

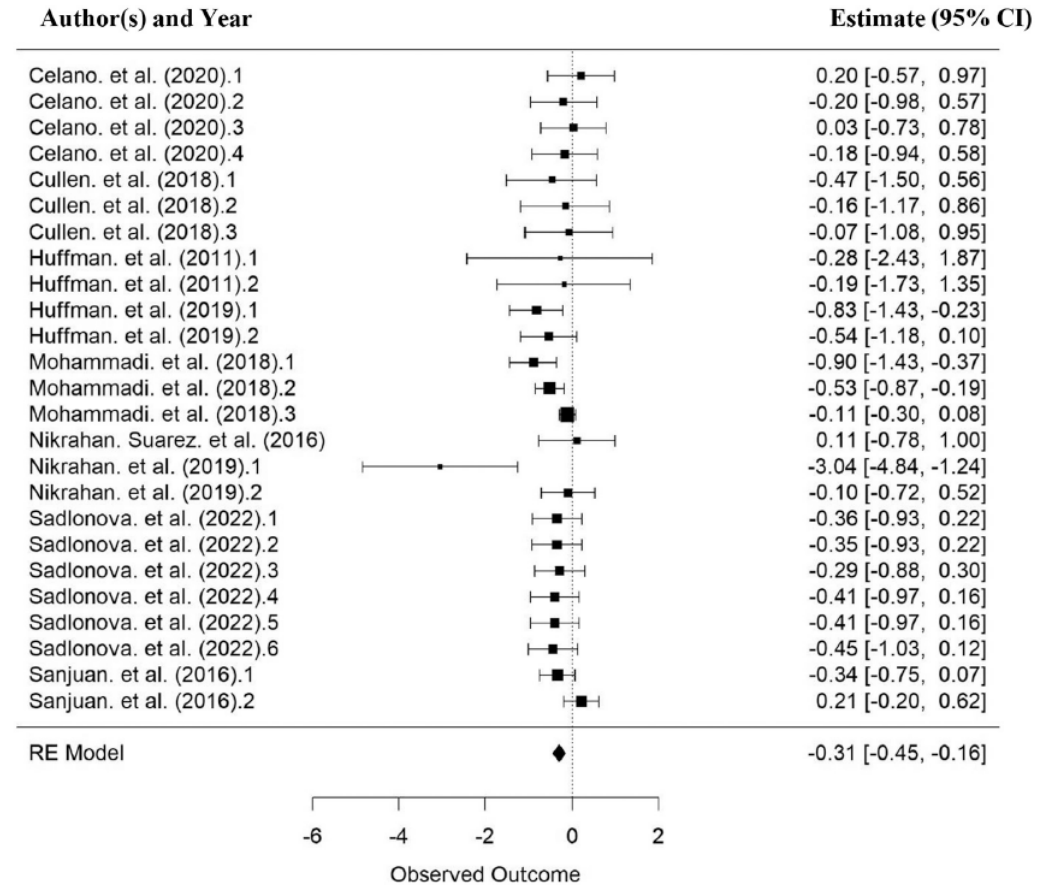
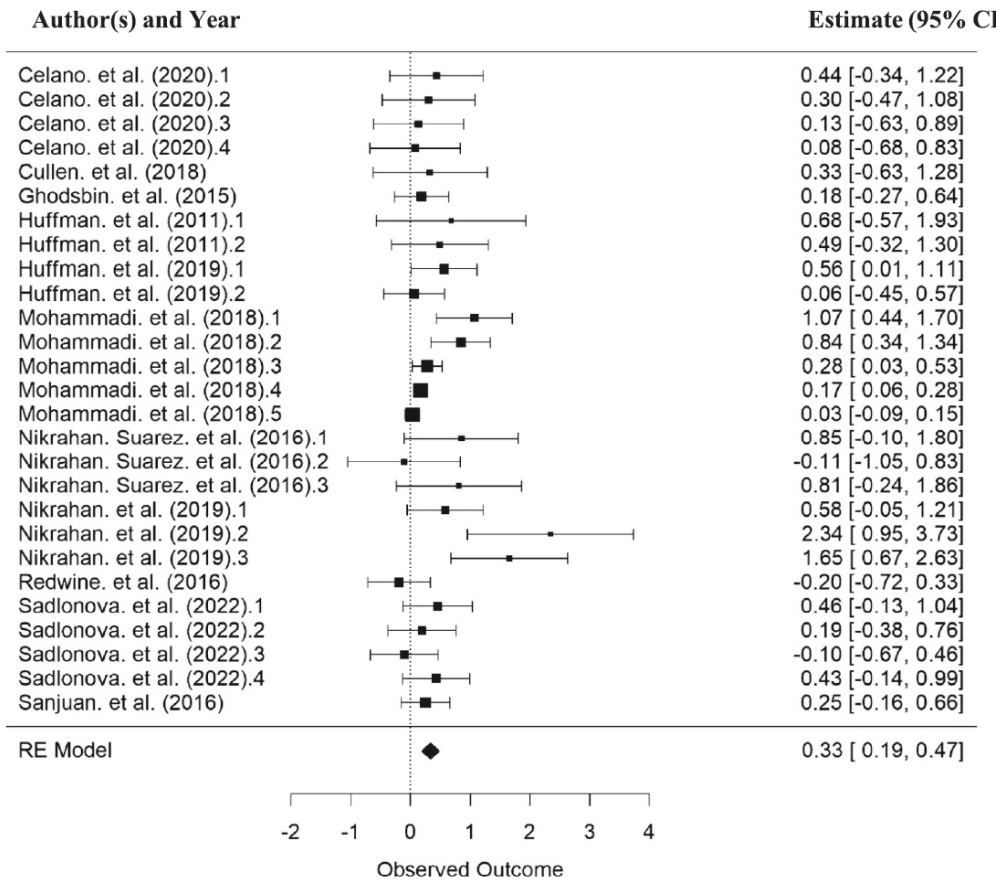


Когнитивно-поведенческая терапия



**Психотерапевтическая поддержка
– важный аспект работы с пациентами**

Психотерапия и психологическое благополучие



Психотерапия улучшает психологическое благополучие и уменьшает дистресс у пациентов с ССЗ

