

Scurtă incursiune în ghidul Societății Europene de Cardiologie pe Sănătate Mintală și Boli Cardiovasculare

Dr Mihaela Cărauş, Spitalul Universitar Elias

Sănătatea mintală este o parte integrantă a sănătății omului și conform OMS, reprezintă o stare mintală adecvată pentru a face față stresului cotidian, pentru a pune în valoare abilitățile personale, pentru a lucra, a învăța și a contribui la comunitate.

Având în vedere importanța crucială pe care o are sănătatea mintală în bunăstarea generală a organismului, Societatea Europeană de Cardiologie a efectuat o analiză extensivă a datelor medicale și a studiilor clinice existente ce cuprind sănătatea mintală în asociere cu bolile cardiovasculare.

Acest ghid prezintă sănătatea mintală drept un concept ce cuprinde un continuum, ce se extinde de la sănătate mintală optimă, caracterizată prin optimism, reziliență și stare de bine, până la stări de sănătate mintală negative, ce includ boli mintale severe. În acest document, termenul condiții de sănătate mintală se referă la dificultăți psihosociale și alte stări psihice asociate cu suferință, afectarea funcțiilor cognitive, modificări ale răspunsurilor emoționale, comportamente alterate și risc de auto-vătămare. În cadrul acestor condiții, tulburările de sănătate mintală desemnează stări caracterizate printr-o perturbare clinic semnificativă a cogniției, reglării emoționale sau comportamentului, de regulă asociată cu suferință sau cu afectarea funcționării în domenii importante ale vieții. Acestea includ și bolile mintale severe, definite printr-o deteriorare majoră a funcționării psihosociale.

Sănătatea mintală și condițiile de sănătate mintală interacționează cu sănătatea cardiovasculară (definită ca starea de sănătate a inimii și vaselor de sânge) și cu bolile cardiovasculare într-un mod multidirecțional, spre exemplu:

- O stare bună a sănătății mintale, atât la nivel individual, cât și la nivel de societate sunt asociate cu o sănătate cardiovasculară mai bună.
- Persoanele cu condiții de sănătate mintală prezintă un risc mai mare de a dezvolta boli cardiovasculare.
- Evenimentele cardiovasculare acute sau bolile cardiovasculare cronice au impact asupra sănătății mintale, agravând condițiile mintale preexistente sau declanșând altele noi.
- Bolile cardiovasculare în asociere cu tulburările de sănătate mintală pot duce la interacțiuni care agravează atât starea psihică, cât și prognosticul cardiovascular.
- Persoanele cu condiții de sănătate mintală sunt adesea cele mai dezavantajate, confruntându-se cu dificultăți sociale și economice, precum și cu stigmatizare, stereotipuri și prejudecăți.
- Persoanele cu tulburări de sănătate mintală, în special cele cu boli mintale severe sunt mai vulnerabile și au șanse mai reduse să beneficieze de același nivel de diagnostic și tratament ca persoanele fără condiții de sănătate mintală.

Deși legătura dintre sănătatea mintală și bolile cardiovasculare este bine documentată și clinic relevantă, există mai multe dificultăți: nivel scăzut de conștientizare în rândul profesioniștilor despre prevalența și impactul condițiilor mintale asupra riscului cardiovascular; evaluare și screening insuficiente integrate în practica cardiologică de rutină; stigmatizare persistentă a bolilor mintale severe, cu consecințe negative asupra pacienților și familiilor lor; lipsa de ghiduri clare și de cercetări solide privind modalitățile optime de prevenție, tratament și comunicare, precum și o recunoaștere limitată a rolului și nevoilor

familiei și îngrijitorilor. Toate acestea duc la o îngrijire suboptimală și la un prognostic mai nefavorabil pentru pacienții cu boli cardio-psihiatrice. Este foarte important ca personalul medical din sfera cardiologică să dezvolte o relație de colaborare cu profesioniștii din sfera sănătății mintale în scopul prestării unor servicii de îngrijire optimă și obținerii unor rezultate clinice satisfăcătoare. În acest sens, echipa multidisciplinară cardiovasculară trebuie să integreze cel puțin un profesionist din sfera sănătății mintale: psiholog/psihoterapeut/psihiatru-echipa psiho-cardiologică, care să ofere consiliere adecvată și suport atât pentru pacientul cardiovascular, cât și pentru îngrijitorii acestuia.

Astfel, ghidul propune câteva principii practice-folosind acronimul ACTIVE, care să transforme consultul cardiologic de rutină într-unul centrat pe pacient prin focusarea pe sănătatea mintală a acestuia și a îngrijitorilor și pe prevenția bolilor cardiovasculare. Acestea vin din limba engleză și presupun:

A-(acknowledge)- **recunoaște** legătura dintre sănătatea cardiovasculară și mintală;

C-(check)- **verifică** simptomele și condițiile de sănătate mintală la consultul cardiologic, precum și factorii de risc cardiovasculari la consulturile de sănătate mintală;

T-(tools)-folosește **instrumente** validate pentru screening și diagnostic de condiții de sănătate mintală;

I-(implement)- **implementează** managementul centrat pe pacient utilizând echipa multidisciplinară;

V-(venture)-**aventurează-te** să schimbi paradigma îngrijirii cardiovasculare prin implementarea unor schimbări structurale și funcționale necesare să integreze sănătatea mintală în practica clinică;

E-(evaluate)-**evaluatează** nevoia de suport educațional, de schimbări la nivel managerial și de progres în sănătatea cardiovasculară în tandem cu cea mintală.

Ghidul pune accent pe interdependența dintre bolile cardiovasculare și condițiile de sănătate mintală precum depresia, anxietatea și sindromul de stres post-traumatic(PTSD), acestea agravându-se reciproc. Aceasta interdependență are impact asupra capacității individului de a se îngriji corespunzător, incluzând aderența redusă la administrarea medicației și a schimbării stilului de viață. Astfel, se reiterează necesitatea screeningului depresiei, anxietății și PTSD , în special după un eveniment cardiovascular acut sau după stabilirea unui diagnostic de boală cardiovasculară, utilizând diverse instrumente, precum „Întrebările Whooley”, „The patient Health Questionnaire-PHQ-2” și „the Generalized Anxiety Disorder-GAD2”, iar dacă acestea sunt pozitive, se va redirecționa pacientul pentru diagnostic și tratament la specialistul de sănătate mintală.

Se recomandă o abordare în trepte pentru managementul sănătății mintale la pacienții cu boli cardiovasculare, astfel încât intensitatea îngrijirii psihice trebuie adaptată nevoilor individuale. Există dovezi reduse până la moderate că intervențiile psihologice au efect asupra depresiei, anxietății și calității vieții la acești pacienți, însă dovezile sunt slabe sau absente în ceea ce privește reducerea evenimentelor cardiovasculare majore și a mortalității. Tratamentul farmacologic cu anxiolitice sau antidepresive la pacienții cu boli cardiovasculare și tulburări de sănătate mintală trebuie echilibrat cu riscurile, având în vedere interacțiunile medicamentoase și efectele adverse. Persoanele cu boli mintale severe au un prognostic cardiovascular mai nefavorabil; este necesară reducerea stigmei și asigurarea unei îngrijiri cardiovasculare optime, conform ghidurilor, cu atenție specială asupra aderenței la tratament și a interacțiunilor medicamentoase clinico-relevante. Îngrijitorii persoanelor cu BCV, care au un rol esențial în bunăstarea și aderența la tratament, se confruntă frecvent cu

dificultăți de sănătate mintală, subliniind necesitatea unor strategii de evaluare și sprijin psihologic dedicate lor.

În concluzie, mesajul principal al acestui ghid este că trebuie să abordăm pacientul într-o manieră holistică, înțelegând că sănătatea mintală și cea cardiovasculară sunt strâns interconectate și interdependente, iar evaluarea și îngrijirea lor trebuie integrate, personalizate și abordate într-o echipa multidisciplinară în care actul medical să fie centrat pe pacient și nu în ultimul rând, pe îngrijitorii acestuia.