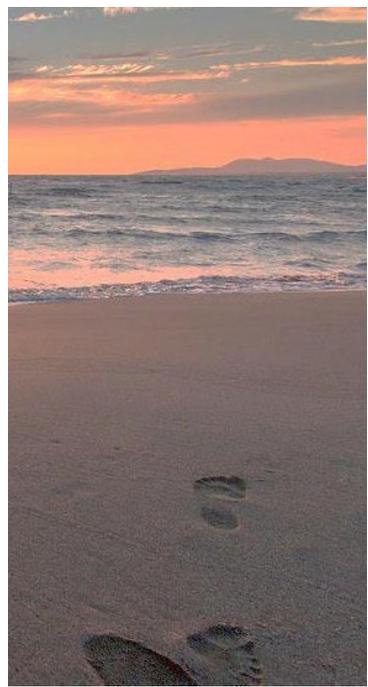




Mindfulness e vita sana con la FA



Providing information, support and access to established, new or innovative treatments for atrial fibrillation

www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

Glossario

- **Aritmia:** Battito cardiaco irregolare o anomalo che può essere eccessivamente veloce o lento
- **Fibrillazione atriale (FA):** Una condizione cardiaca che causa una frequenza cardiaca irregolare e spesso anormalmente veloce
- **Body Scanning:** Un tipo di meditazione in cui una persona si concentra o scansiona parti del corpo
- **Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT):** Un tipo di terapia pratica che mira a migliorare la salute mentale e ridurre l'ansia
- **Mindfulness:** Un ramo della meditazione che porta la concentrazione nel momento presente
- **Fisiologia:** Il modo in cui funziona una parte del corpo
- **Psicologico:** Un termine usato per descrivere una condizione relativa o derivante dalla mente o dalle emozioni (mente)
- **Yoga:** Una pratica fisica, mentale e spirituale. La parola stessa significa "unione" o "connessione"

Tutti sperimentano lo stress nella vita e talvolta questo può portare a sintomi di ansia e depressione. La comunità medica sta iniziando sempre più a capire che vivere con qualsiasi condizione medica a lungo termine aggiungerà stress e preoccupazione. Esistono numerose terapie che possono aiutare a ridurre lo stress e insegnarci come gestire lo stress e le preoccupazioni. In questo opuscolo, vogliamo darvi un assaggio delle terapie che possono aiutare e spiegare come la terapia affronta i problemi per aiutarvi a convivere con la vostra condizione.

Terapie alternative

Lungi dall'essere "schizzinosi" o "new age", i passaggi per promuovere il benessere emotivo possono integrare le forme più "visibili" di trattamenti prescritti dai medici sotto forma di farmaci. Possono avere un ruolo significativo da svolgere nel trovare una risposta olistica. Alcune persone hanno affermato che l'agopuntura può alleviare il mal di testa, ridurre la frequenza cardiaca ed è associata a una minore incidenza di FA parossistica.

I benefici dello yoga per la FA

Che cos'è lo yoga?

Lo yoga è una disciplina tradizionale indù che include pratiche fisiche, mentali e spirituali, che aiuta a integrare la mente, il corpo e l'anima e migliora anche la salute fisica. Esistono molti tipi diversi di yoga, ma tutti si concentrano su tre aspetti principali: respirazione, postura e meditazione. Lo yoga è ampiamente praticato per scopi di salute e relax. Può aiutare con aspetti fisici come forza, flessibilità e persino perdita di peso, ma è anche molto potente nell'aiutare a ridurre lo stress, rilassarsi e concentrare la mente sul presente.



Perché lo yoga mi fa bene?

Si dice che la frequenza cardiaca sia controllata sia dal cuore che dal cervello. Lo yoga è una pratica che connette il cuore e il cervello, creando un perfetto equilibrio tra il corpo e la mente. È ampiamente riconosciuto che lo yoga può ridurre l'ansia e lo stress. Si suggerisce inoltre che possa migliorare la funzione cardiovascolare diminuendo la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna e possa aumentare il flusso sanguigno nel corpo. Praticare regolarmente lo yoga può essere un modo per alleviare lo stress e l'ansia, aiutandoti così ad affrontare la tua condizione. Lo yoga può aiutare a fornire una potente connessione tra la mente e il corpo, che può essere molto utile per chi ha un'aritmia.

Oltre agli effetti fisici e ai sintomi della FA, molte persone lottano con ansia, stress e depressione. C'è quasi sempre un adattamento psicologico a seguito di una diagnosi di FA e, sfortunatamente per molte persone, questi pensieri e sentimenti possono diventare opprimenti o difficili da superare. L'ansia e lo stress possono aumentare la frequenza cardiaca e aumentare la frequenza e la gravità degli episodi di FA. È ampiamente riconosciuto che lo yoga può ridurre drasticamente l'ansia e lo stress e, a sua volta, può aiutare con la FA. Lo yoga può aiutare a fornire una potente connessione tra la mente e il corpo, che può essere molto utile per chi ha una FA.

Come posso praticare o imparare lo yoga?

Con la popolarità in costante aumento, le lezioni di yoga stanno diventando sempre più facili da trovare. La maggior parte delle palestre e dei centri ricreativi offre corsi adatti a principianti, intermedi ed esperti. I DVD di yoga sono ampiamente disponibili per la facilità di esercitarsi a casa propria ed è anche possibile trovare molti tutorial online. Sebbene molte forme di yoga siano delicate e sicure, alcune forme sono più faticose e potrebbero non essere adatte a tutti.

Mindfulness

Con la vita moderna che diventa sempre più frenetica, è facile smettere di notare le cose intorno a te o come potresti sentirti. Questo può portare le tue emozioni a sopraffarti. Vivere con un'aritmia può generare ansia e preoccupazione, che possono ruotare attorno a concentrarsi pesantemente sui sintomi fisici e sulla paura che possono essere associati a questi.

La mindfulness è una branca della meditazione che è diventata popolare nel corso degli anni, che implica la concentrazione sui sensi.

La mindfulness è definita come "prestare attenzione a ciò che sta accadendo nel momento presente (nella mente, nel corpo e nell'ambiente esterno) con un atteggiamento di curiosità e gentilezza". È spesso usata come tecnica terapeutica e risulta alleviare i sintomi di una varietà di disturbi mentali e fisici in uno studio fisico.

Praticare la meditazione mindfulness nella tua vita quotidiana può permetterti di rispondere con calma ai sintomi di un'aritmia quando si presentano, poiché ti insegna come essere consapevole delle sensazioni fisiche nel corpo, senza esserne sopraffatto. Questa tecnica può anche aiutarti a impedirti di scivolare in schemi di pensiero inutili e negativi. Alleviare lo stress e la preoccupazione in questo modo può favorire una riduzione della gravità e della frequenza degli episodi di aritmia.

Oltre a ridurre i livelli di ansia, la consapevolezza può abbassare la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e aumentare la funzione immunitaria.

Perché non provarci?

Trova un posto tranquillo e calmo dove sederti. Il punto della mindfulness è essere consapevoli delle esperienze che stai vivendo attraverso i tuoi sensi nel momento presente. Cerca di concentrarti sulla respirazione, prestando attenzione alla sensazione fisica. È facile per la tua mente vagare nel pensiero, ma cerca di continuare a riportarlo al presente e al qui e ora. È normale che i pensieri fluiscono costantemente nella tua mente, ma cerca di lasciarli passare come "nuvole di passaggio". Chiudi gli occhi e cerca di concentrarti su ciò che puoi annusare, sentire e ascoltare in questo momento.

Rilassamento

In un mondo che sta diventando sempre più frenetico e stressante, è diventato più importante che mai potersi concedere un po' di tempo per rilassarsi. Il rilassamento può aiutare a combattere lo stress, l'ansia e le preoccupazioni, rilasciando tensioni fisiche e mentali. È anche molto benefico per la tua salute mentale e il tuo benessere, ti aiuta a dormire meglio e a migliorare il tuo umore.



Lo stress può sopraffare il tuo corpo, che a sua volta rilascia sostanze chimiche che preparano il tuo corpo a una risposta di "combatti o fuggi", anche quando non è necessario. Se sei una persona che soffre di stress quotidianamente, questo può avere un grande impatto sul tuo corpo e sulla tua salute fisica. Per alcune persone, al pensiero di adattare il relax alla vita quotidiana può sembrare di non averne il tempo. Tuttavia, possono essere necessari solo cinque minuti al giorno per ripristinare la tua mente e le tue prospettive e alleviare la sensazione di stress e ansia. Alcuni consigli per rilassarsi includono ascoltare musica, accendere una candela o dell'incenso, fare un massaggio, respirare profondamente, fare una passeggiata, ballare, leggere un libro o semplicemente parlare con un amico o sistemarsi per guardare un film. La respirazione profonda è una tecnica di rilassamento semplice ma molto utile, che può essere eseguita ovunque e in qualsiasi momento.

Body Scanning

Il body scanning è un noto tipo di meditazione o mindfulness che può essere molto utile per le persone con molte condizioni mediche diverse, inclusa la FA. È un metodo utilizzato per attirare l'attenzione su parti specifiche del corpo, concentrandosi sulle sensazioni che potresti provare mentre lavori attraverso il corpo. Lo scopo della scansione corporea è notare ed essere consapevoli di come si sente ogni parte del corpo, senza cercare di cambiare nulla o etichettare qualsiasi sensazione come "buona" o "cattiva". Provare il body scanning è un ottimo modo per imparare a convivere con la tua condizione e imparare che puoi condurre una vita felice e sana con la FA.



Per iniziare, trova un posto comodo dove sdraiarti, sul letto o sul pavimento, assicurandoti che sia calmo e silenzioso. Chiudere gli occhi può aiutarti a concentrarti. Concediti tutto il tempo necessario per questo, inspira ed espira profondamente. Puoi iniziare dalle dita dei piedi o dalla sommità della testa, salendo o scendendo lungo il corpo, spostandoti su ogni parte del corpo mentre procedi. Potresti notare qualsiasi sensazione, come formicolio, pressione, senso di oppressione o niente del tutto. Se noti che la tua mente vaga, non ti preoccupare, nota solo che sta accadendo e poi richiama delicatamente la tua attenzione.

Terapia cognitivo-comportamentale (CBT)

La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è un approccio psicologico la cui efficacia è stata più chiaramente stabilita in studi di ricerca. Alcune varianti più recenti della CBT, in particolare quelle che incorporano idee di consapevolezza/mindfulness e accettazione, vengono sempre più sostenute. Più tradizionalmente associati alle filosofie orientali, è stato dimostrato che questi hanno un impatto diretto sulla nostra fisiologia, nonché sulla qualità della vita riferita dai pazienti.

La FA può imporre un impatto considerevole sulla qualità della vita di un individuo. Le persone con fibrillazione atriale riferiscono livelli significativi di disagio psicologico per sintomi intrusivi e invalidanti (stanchezza, dispnea, nausea, palpitazioni), perdite e cambiamenti di ruoli (lavoro, salute, attività) e sfide all'indipendenza (relazioni, mobilità e senso di sé). Molte persone con un'aritmia sperimentano un'ansia problematica con preoccupazione e paura associate ai loro sintomi, alcuni riferiscono panico e altri soffrono di depressione. Mentre alcune persone sembrano continuare nonostante ciò, altri la trovano una condizione frustrante e disabilitante. Inoltre, è stato riscontrato che il disagio psicologico ha un effetto sulla risposta alle cure e ai consigli medici: le persone più angosciate tendono a rispondere peggio al trattamento.

La CBT può essere molto efficace nell'aiutare ad affrontare l'ansia e la depressione legate a varie condizioni. Questa terapia pratica può aiutarti a capire le cose che innescano e contribuiscono alla tua esperienza di reazioni emotive legate all'aritmia e a sviluppare modi più adattivi per rispondere alla tua condizione. Ci sono prove che la terapia cognitivo comportamentale (CBT) si traduce in miglioramenti nel disagio emotivo. La CBT è disponibile come trattamento del SSN ed è fornita da Improving Access to Psychological Therapies (IAPT), oppure potrebbe essere disponibile presso il servizio di cardiologia locale. Ci sono risorse online gratuite dedicate alla CBT e ai farmaci.

CBT basata sulla Mindfulness (MBCBT)

La CBT basata sulla mindfulness è stata originariamente sviluppata per supportare il recupero a lungo termine di un individuo dalla depressione. La mindfulness è definita come prestare attenzione a ciò che sta accadendo nel momento presente (nella mente, nel corpo e nell'ambiente esterno) con un atteggiamento di curiosità e gentilezza.

La meditazione è una tecnica per praticare questo tipo di attenzione, al fine di utilizzarla nella vita di tutti i giorni. Per le persone con fibrillazione atriale e flutter atriale può essere utile aiutare a notare con calma e rispondere in modo utile ai sintomi. Sottolineando che possiamo sempre affrontare le cose mentre emergono nel momento, la MBCBT può anche aiutare a resistere all'essere coinvolti in pensieri inutili e angoscianti.

La terapia dell'accettazione e dell'impegno

La terapia dell'accettazione e dell'impegno pone grande enfasi sulla necessità di accettare quelle difficoltà e avversità che sono fuori dal nostro controllo e che sono una parte inevitabile della vita. Questo non significa arrendersi, ma piuttosto ACT suggerisce che solo quando lo accettiamo, possiamo smettere di gettare energie inutilmente su ciò che non possiamo cambiare. Quindi, invece, possiamo scegliere consapevolmente di dirigere il nostro tempo e la nostra energia preziosi e limitati verso cose che miglioreranno la nostra qualità di vita e ci daranno uno scopo e un significato.

Allenarsi con la FA

In un individuo che sviluppa la FA, il primo passo in termini di esercizio è un'adeguata valutazione medica. Una volta che ciò è stato raggiunto e sono stati prescritti i farmaci appropriati, i medici normalmente incoraggerebbero un individuo a tornare alle attività normali e complete e a mantenere la forma cardiovascolare generale.

L'esercizio fisico è una componente importante di uno stile di vita sano e l'esercizio secondo un ritmo scandito a un livello con il quale ci si sente a proprio agio individualmente è sensato dal punto di vista cardiovascolare ed emotivo. Periodi prolungati di inattività possono essere dannosi quanto un esercizio eccessivamente faticoso: la moderazione è la chiave.

La cosa migliore da fare è ascoltare il proprio corpo. Mentre alcune persone si sentono a proprio agio con le maratone di corsa, altri potrebbero sentirsi meglio andando a fare una passeggiata lenta. Come sappiamo con la FA, niente è in bianco e nero e le stesse regole non valgono per tutti. L'esercizio fisico è una parte importante di uno stile di vita sano, ma l'esercizio fisico a un livello in cui ti senti a tuo agio individualmente è molto importante dal punto di vista cardiovascolare.

Camminare regolarmente è un ottimo modo per tenersi in forma, così come il tai-chi e lo Zumba. Tuttavia, se hai intenzione di provare esercizi più faticosi come uno sport o andare in palestra, è una buona idea discuterne con il tuo medico prima di iniziare.

Il nuoto è un ottimo esercizio aerobico. Se lo pratichi da un po' di tempo senza effetti negativi, probabilmente per te va bene. Gli esseri umani sono adattati alla vita sulla terraferma e l'immersione del corpo nell'acqua sprema il sangue dalle estremità verso il torace. L'acqua fredda può avere lo stesso effetto, in quanto provoca il restringimento dei vasi sanguigni superficiali come risposta naturale al fine di conservare il calore. Ciò potrebbe avere implicazioni per la pressione sanguigna e la FA.



Alimentazione sana e FA

Se stai assumendo Warfarin, devi essere consapevole del contenuto di vitamina K negli alimenti, perché questo ha un effetto a catena sui livelli di INR e questo a sua volta influisce sulla tua dose di Warfarin. È importante mantenere una dieta sana e relativamente coerente. Non dovresti cercare di modificare il tuo livello di rapporto internazionale normalizzato (INR) modificando regolarmente la tua dieta poiché ciò potrebbe portare a uno scarso controllo dell'INR.

Una semplice regola è che le verdure a foglia verde tendono ad essere ricche di vitamina K e gli ortaggi a radice, la frutta e i cereali tendono ad essere poveri di vitamina K. La chiave è seguire una dieta ragionevole. Prendi il warfarin approssimativamente alla stessa ora ogni giorno. Se desideri apportare modifiche sostanziali alla tua dieta o iniziare a prendere un integratore, parlane con il tuo medico o con la clinica che monitora la tua terapia con warfarin.

In generale, non limiteranno le tue scelte ma potrebbero voler aumentare il livello di monitoraggio per un periodo mentre apporti modifiche. Una volta che i livelli ematici saranno di nuovo stabili, tornerai ai normali intervalli di monitoraggio.

Per coloro che non prendono Warfarin, non ci sono regole rigide quando si tratta di dieta, perché il metabolismo di ognuno è diverso. Tuttavia, troviamo che i seguenti punti sembrano essere abbastanza comuni nell'innescare un episodio di FA:

- Pasti abbondanti e ricchi di carboidrati
- Alcol, non è consigliabile superare le 14 unità di alcol a settimana. Un bicchierino di vino è un'unità, una mezza pinta è un'unità e la misura di un bicchierino di liquore è un'unità
- Tè, caffè e bevande gassate con caffeina o bevande energetiche
- Cioccolato, poiché contiene anche caffeina
- Ridurre il sale, soprattutto se si soffre di pressione alta
- Il pompelmo ha un enzima che può interagire con alcuni farmaci per il cuore e potrebbe essere necessario evitarlo

Se non sei sicuro di quale cibo o bevanda potrebbe influenzare la tua FA, potrebbe essere una buona idea tenere un diario dei fattori scatenanti. È una buona idea registrare fatti come se i sintomi sono comparsi dopo l'assunzione di farmaci, se ti sei sentito rilassato o in preda al panico, la durata dell'episodio e cosa potresti aver fatto prima dell'episodio. Tenere un diario del genere può rivelare schemi precedentemente inosservati ed evidenziare cose che potresti evitare in futuro.



Il punto per evitare il trigger/fattore scatenante è evitarli solo se scopri che sono un trigger. In altre parole, non privarti di un caffè o di un bicchiere di vino, se non innescano la FA.

Vita sana

L'esercizio fisico è una componente importante di uno stile di vita sano e l'esercizio a un ritmo con il quale ci si sente a proprio agio individualmente è sensato dal punto di vista cardiovascolare ed emotivo. Periodi prolungati di inattività possono essere dannosi quanto un esercizio eccessivamente faticoso. La moderazione è la chiave. Il mantenimento del peso normale, la flessibilità articolare e la forza muscolare sono importanti per il fitness globale.

Seguire una dieta sana è utile per ridurre il rischio di malattie cardiache, ma può anche essere di beneficio anche se hai già problemi di cuore.

Seguire una dieta corretta può aiutare ad abbassare la pressione sanguigna, ridurre il colesterolo, aiutare a controllare il peso e ridurre il rischio di altre condizioni come il diabete. La disidratazione può contribuire ai sintomi della tua condizione. Rimanere idratati è importante poiché la disidratazione può influenzare il ritmo cardiaco e aumentare la pressione sanguigna.

È stato scoperto che vi è un aumento del consumo di alcol e delle visite ospedaliere per FA in una vasta popolazione. Il consumo acuto di alcol o il "binge drinking" comporta un rischio maggiore di un episodio di fibrillazione atriale, questo include anche un rischio maggiore di sperimentare un primo episodio di fibrillazione atriale tra individui mai diagnosticati in precedenza con la condizione.

L'approccio dei 5 elementi alla gestione della tua patologia

Acqua

Idratazione - Raggiungere un'adeguata idratazione (acqua e sali) nutrizione

Fuoco

Passioni e interessi - Relazioni, forza interiore e vita basata sui valori

Terra

Fisico - Stretching ed esercizio fisico, esercizi di radicamento, vita consapevole, punto di forza

Aria

Calma - Ciclo sonno/veglia, respirazione, gestione dei pensieri inutili, modi per staccare la spina

Chimica

Farmaci-Supporto se necessario



Tutti sperimentiamo lo stress e a volte può sembrare opprimente. Se pensi di aver bisogno di aiuto, supporto o consigli, parla con il tuo medico locale per consigli su come accedere al supporto e prova alcune delle terapie descritte.



AF Association

✉ info@afa-international.org

🌐 www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

©AF Association

Published March 2019

Reviewed September 2023

Adapted for AFFIRMO Project: 2023



Acknowledgments: AF Association would like to thank all those who helped in the development and review of this publication.

Founder and CEO:

Trudie Lobban MBE, FRCP (Edin)

If you would like further information or would like to provide feedback please contact AF Association.