



Farlig temperament

Spørsmål: Jeg blir ofte sint, og jeg blir fort sint. Kan sinnet mitt utløse et hjerteinfarkt?

Svar: Forskning viser at i de to første timene etter et sinneutbrudd har en økt risiko for å få brystmerter (angina), hjerteinfarkt eller en hjerterytmeforstyrrelse. Risikoen for å få slag er også økt. Årsaken er at sinne fører til utskillelse av stresshormoner. De gjør at hjertet slår fortere, og at blodtrykket stiger. I tillegg fører stresshormonene til at det lettere oppstår blodpropper. Sannsynligheten for at et enkelt utbrudd av sinne fører til hjerteproblemer eller slag er stort sett liten, men hos personer som har hjertesykdom er risikoen større. Dessverre er det mange mennesker som har en hjertelidelse uten å vite det. Rundt 80 prosent av personer som dør plutselig utenfor sykehuset visste ikke at de hadde en hjertesykdom. Så hvis du vet at du er hjertesyk eller at du er i faresonen for å utvikle en hjertelidelse, er det viktig å unngå situasjoner som kan føre til at du kan bli sint. Jeg vet det er lettere sagt enn gjort, men det er mulig. Her er noen tips:

- Slapp av. Pust dypt inn noen ganger når du kjenner at du blir irritert.
- Revurder situasjonen. Når man er sint, har man en tendens til å overdrive.
- Lytt nøye til den du snakker med, og tenk over hva som blir sagt før du svarer.
- Forlat situasjonen. Når noen i dine omgivelser utløser ditt raseri, kan det lønne seg å gå vekk.
- Medisiner kan hjelpe. Det er enkelte holdepunkter for at såkalte betablokkere, som senker hjertefrekvensen og blodtrykket, kan minske effekten av sinne på hjertet. Medisiner mot depresjon (SSRI) kan øke toleransen mot påkjenninger og begrense impulsive handlinger.

Ved å lære deg å tone ned ditt sinne og å møte truende situasjoner mindre aggressivt kan du

trolig redusere risikoen for å bli rammet av hjerteproblemer og slag.