

الإنسان المعاصر . وكلما زادت الحياة تعقيدا تعرض الإنسان لانفعالات حادة وكلما احتدم التنافس والصراع بين الإنسان وأخيه الإنسان ازدادت حدة الانفعالات التي يتعرض لها ويعيش الإنسان الآن في جو مضطرب يغلب فيه الخوف والانزعاج ويسوده القلق والتوتر ويقل فيه الشعور بالأمن والاطمئنان فيختل تبعاً لذلك التوازن الانفعالي الذي يؤثر في وظائف الجسم وأعضائه ولعل جهاز القلب هو أكثرها عرضة لتأثره بالانفعالات النفسية التي تعرف على أنها حالات عاطفية عنيفة تحسبها الاضطرابات العضوية بسبب التغيرات الكيميائية داخل الجسم فيرتفع مستوى مادة الكوليسترول بالدم مما يزيد من تشكيل الجلطة الدموية بالإضافة إلى زيادة ضغط الدم وأيضا بسبب الانفعال يرتفع مستوى مادة الأدرينالين في الدم الذي يؤدي إلى شذوذ في اتزان القلب وضيق بالأوعية الدموية بالإضافة لزيادة الكورتيزون والأنسولين بالدم ومن ثم تنشأ ظاهرة «القلب العصبي» استجابة للانفعال النفسي التي تشبه في أعراضها كثيرا الذبحة الصدرية حيث يذهب المريض إلى طبيب القلب يشكو الألاما على الجانب الأيسر من الصدر تنتشر إلى الذراع الأيسر مع خفقان بالقلب وسرعة إيقاعه وصعوبة في التنفس لأقل مجهود .

كيف يؤثر تدخين السجائر على القلب؟

إن كنت لا تدري فثلك مصيبة.. وإن كنت تدري فالمصيبة أعظم. لست هنا بحاجة كي أذكر بما ثبت علميا عن أخطار التدخين التي لا يسلم منها عضو أو جهاز بالجسم علاوة على الأضرار الاقتصادية والنفسية المعروفة ويتفاقم خطر التدخين عندما يصبح المريض عبدا للسيجارة ويصعب عليه التخلي عن هذه العادة بعد أن تكون قد وصلنا إلى مرحلة الخطر.

يؤدي التدخين إلى أمراض شرايين القلب والجلطة ويبلغ عدد الوفيات السنوية من مرضى القلب نصف مليون نسمة يتسبب التدخين في ٢٥٪ منها فهو أهم أسباب الوفيات في الولايات المتحدة وأوروبا وتسبب مادة النيكوتين الموجودة في التبغ تراكم الدهون على جدران الشرايين مما يؤدي إلى ضيقها وتخثر الدم في أماكن التراكم فتتكون بذلك الجلطة وقد أثبت

هذا معناه أن كل الأمراض النفسية والعقلية يصاحبها معاناة جسدية والمعاناة الجسدية يصاحبها اضطراب في النفس من هذا يتبين لنا أن النفس والجسد وحدة واحدة لا تتجزأ فكلهما يكمل بعضه ويجب أن ينظر للإنسان على أنه وحدة نفسية جسدية اجتماعية متكاملة متضامنة «إذا اشتكى عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

ما أهم الاضطرابات النفسية المصاحبة لأمراض القلب؟

لعل أهم أمراض القلب التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية في المريض هي الجلطة القلبية والذبحة الصدرية وفشل القلب الاحتقاني وقد تظهر لأمراض القلب بصفة عامة أعراض نفسية كثيرة أهمها الخوف «رهاب أمراض القلب» والقلق والانفعالات النفسية وهي التي تؤدي إلى إنكار المريض لمرضه وبالتالي إلى التأخير في السعي لطلب العلاج حتى يستفحل الأمر. وقد وجد أن المرضى الذين يعانون من الذبحة الصدرية أكثر مبالغة في المعاناة من الضيق والتوتر والمشاكل العاطفية وسريعي الانفعال. بينما المرضى الذين يعانون من جلطة القلب وجد أنهم غير عاطفيين يحاولون كبح عواطفهم وحياتهم خالية من الأحلام والرومانسية.. وبارزاد الخوف يزداد تغير إيقاع القلب مع عدم استقرار عملية الأداء الوظيفي للقلب وفي دراسة أجريت على مرضى القلب وجد أن استجاباتهم تجاه المرض تختلف فبعضهم ينكر وبعضهم غير مقتنع أساسا بأنه مريض وبعضهم يبالغون في الرعب والخوف والبعض الآخر واقعيون وراضيون بما كتب الله لهم. ولذلك فإن العوامل النفسية سواء كانت سببا في حدوث المرض أو نتيجة له يجب أن توضع في الاعتبار بل ويجب أن يؤخذ رد الفعل النفسي للإصابة بالقلب بعناية عند معالجة الحالة العضوية وينبغي تناول الحالة بنظرة شمولية متضمنة الجوانب الانفعالية كجزء لا يتجزأ من المشكلة الطبية ككل وذلك يتم عن طريق استعمال العلاجات النفسية بالإضافة إلى بعض المهدئات.

ما معنى أن شخصا ما أصابته أزمة قلبية بسبب صدمة نفسية؟

كثيرا ما نسمع مثل هذا القول هذه الأيام حيث تعتبر الانفعالات إحدى الظواهر التي تهدد حياة



العلاقة الحميمة بين النفس والقلب

المرض النفسي يؤثر على الجسم والمرض الجسدي يؤثر على النفس .. ما أبهرها من حقيقة ولتكن ساطعة في الفكر الإنساني ففي القلق النفسي ترى الجسد يضطرب اضطرابا شديدا بسبب الخلل الذي يصيب الجهاز العصبي اللا إرادي .. وفي مرض الاكتئاب نشاهد كيف يتألم الجسم نيابة عن النفس أو مشاركة لها فينصهران معا في بوتقة الاكتئاب المؤلمة .. وفي الهستيريا نشاهد كيف أن الاضطراب النفسي والصراع يؤديان إلى أعراض جسدية واضحة تنزل عليه نزول الصاعقة .. وحتى في الأمراض الذهانية مثل الفصام قد يشكو المريض من أعراض عضوية .. أما عن أهم الأعراض العضوية التي تؤدي إلى ظهور أعراض نفسية وعقلية تلك التي تصيب القلب والمخ وأمراض الغدد الصماء والكبد والرنحة وإدمان المخدرات والخمور.

يؤدى التدخين إلى أمراض شرايين القلب والجلطة ويبلغ عدد الوفيات السنوية من مرضى القلب نصف مليون نسمة يتسبب التدخين فى وفاة ٢٥٪ منهم



بقلم:
د. علاء فرغلى
استشارى الطب النفسى

اتساعا فى الشرايين التاجية عند بعضهم بعد انغلاقها أو ضيقها استجابة للسلوك الجديد .

ثالثا: إياك أن تستهين ببقية أعصابك ففى إمكانها أن تتغص عليك حياتك فى كل وقت فلكى تتجنب التوتر النفسى خفف من سرعتك وتمهل فى كل أعمالك فالدنيا لن تتعرض للتغيير ولا بعد مئات السنين فلماذا القلق إذن ولماذا كل هذا الإرهاق ولماذا هذا النكد والحزن؟ تحكم فى أعصابك ولا تجعلها تنفعل لأبسط الأمور ولا تطلب الكمال فى كل شئ وجل من لا يخطئ ولا تضع نفسك فى مأزق.

رابعا: وهو الأهم «الإيمان» فعندما يلجأ الإنسان بطريقة أو بأخرى إلى الإيمان الداخلى العميق يشعر أن قوة وقدرة الله سبحانه وتعالى موجودة وتحميه من المخاطر وعندئذ لن ينتابه احساس الخوف وكلما زاد الإيمان بالله قل القلق . وهذا لا يتأتى إلا بالالتزام بأداء منحه الله والفرائض الدينية فالإيمان هو المناعة الحقيقية للإنسان ضد الفشل والاحباط والقلق وهو الذى يقوى النفس ويحميها من المؤثرات الخارجية سواء كانت أزمات اجتماعية أو أمراضا عضوية.

عزيزى القارئ.. بهذه الوصفة يضمن الإنسان السليم الوقاية من أمراض القلب والاضطرابات النفسية ويضمن المصاب بالقلب حياة سعيدة مريحة دون أن تتغص عليه النوبات عيشه ودون أن يقف له شبح الموت على الأبواب ملوحا له بمخالبه الفتاكة.

يقول عز وجل فى كتابه الحكيم ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

الخمر ويمرض القلب ويتأذى لدى مدمنى الخمر فخطورة الكحول إما تحدث بالتأثير المباشر الذى غالبا ما يؤدى إلى تليف وتضخم بالقلب وبالتالي إلى هبوط القلب وإما بالتأثير عن طريق نقص مادة الثيامين الغذائية بالدم فيحدث عدم انتظام فى إيقاع القلب وانتفاخ فى الشرايين التاجية .

ما هى نصيحتك للقراء الأغراء . بعد هذا العرض الموجز والذى يبين لك العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والسلوك وشخصية الإنسان من ناحية والقلب من ناحية أخرى فكلهما مكمل للآخر يتأثر لتأثيره ويشكو لإصابته فعلى الإنسان الحاذق أن يحافظ على تلك الجواهر أى على تلك النعم التى أنعم الله بها عليه ويحافظ على قلبه من أجل سلامته النفسية ويحافظ على حالته النفسية من أجل سلامة قلبه

أولا: وعلى كل من أصيب قلبه بيلة صغيرة كانت أو كبيرة أن يبتعد جاهدة عن المنبهات كالقهوة والشاي كالتدخين والمسكرات والمخدرات وعن الأطعمة الحارة والمواد الدهنية والدسمة وكثرة الملح وعدم ملء المعدة أثناء الأكل، كما عليه أن يتجنب السمعة وعدم استعمال العقاقير خاصة النفسية إلا فى الضرورة الملحة بعد وصفها من قبل الطبيب المختص وكذلك يجب التقليل من الجهود العضلية والاعتدال وعدم الإفراط فى الجنس وتحبب الانفعالات النفسية .

ثانيا: وجد أن كثيرا من مرضى القلب ذوو الشخصية «أ» كانوا عدوانيين فى علاقتهم نافذو الصبر لا يؤمنون بالحلول الوسط وصارخين فى حديثهم عندما غيروا سلوكهم وذلك بتجنبهم التوتر النفسى وتمتعهم بالهدوء وممارسة الهوايات النافعة والهادئة وحبيهم للطبيعة وتقديرهم الصداقة والعمل المنتظم . لم تأتهم النوبات القلبية مرة أخرى بل بالعكس وجد أن هناك

الناس أصحاب السلوك «أ» أن تكون لديهم الرغبة فى محاولة تغيير هذا السلوك فعليهم أن يقتنعوا بحقيقة عدم كفاية مسلهم وأن التوتر المستمر والعدائية فى حياتهم قد سلبت روح الانتاجية منهم .. وأنه لمضيعة للوقت عندما تغضب على خادم غير كفؤ كغضبك على إنسان آخر يحمل بيده سكيناً يوجهها إلى عنقك .

ما هى أضرار شرب الكحوليات على القلب؟

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ﴾ لقد تناول العديد من الدراسات والأبحاث تأثير الكحول على القلب والجهاز الدورى والأضرار التى تنشأ عن شرب الخمر والتغيرات المرضية التى تحدث فى القلب ويشير أحدها إلى أن حوالى ٢٠٪ من متعاطى الكحول يعانون من أمراض وتليف القلب وفى دراسات أخرى وجد أن ٧٠٪ من مدمنى الكحول يعانون من التهاب بعضلة القلب وتكون الأعراض فى بداية المرض غير واضحة أو متخفية أو قد تظهر فى صورة آلام مبهمه بالصدر وعدم انتظام دقات القلب وهناك ٢٠٪ يعانون من تضخم بعضلة القلب ويصبح وزنه أكثر من ٥٠٠ جم مع عجز فى أداء البطين الأيسر والأيمن لوظائفهما العادية وهذه الأعراض تظهر خلال سنتين إلى أربع سنوات من بداية شرب

الأطباء البريطانىون أن احتمال وفاة المدخنين الذين تقل أعمارهم عن ٦٥ سنة من جلطة القلب ضعف احتمال الوفاة عند غير المدخنين من نفس الحالة أما فى حالة المدخنين المفرطين فترتفع النسبة إلى ثلاثة أمثال ونصف وقد تحدث الوفاة الفجائية بين الشباب نتيجة الإفراط فى التدخين ويسبب التدخين آلام الذبحة الصدرية فى الجانب الأيسر من الصدر والتى تمتد للذراع الأيسر نتيجة لقللة تدفق الدم إلى عضلته.

هل هناك علاقة بين شخصية الإنسان وأمراض القلب؟

كان الاعتقاد السائد أن هناك عوامل معينة هى فقط السبب الرئيسى لحدوث الأزمات القلبية كالتغذية والتدخين وارتفاع ضغط الدم والسمنة وتعاطى الخمر .. إلخ إلا أن اثنين من علماء أمراض القلب أعلنوا سنة ١٩٥٨م عن وجود نمط معين فى السلوك الإنسانى أسمياه السلوك «أ» الشخصية «أ» ووجد أن أصحاب هذا النوع من السلوك أكثر عرضة لحدوث النوبات القلبية والذبحة الصدرية حيث إن هؤلاء الناس دائماً فى توتر عصبى ويضعون أنفسهم تحت ضغوط نفسية مستمرة ولعل أهم صفات هذه الشخصية هى الحساسية الزائدة وتهويل المواقف حتى ولو كانت بسيطة - الازدواجية فى العمل أو فى التفكير والتخطيط لكثير من النشاطات فى فترة زمنية قصيرة

تعجيل وتأويل كلام الآخرين ، الاعتقاد بأن العمل الأفضل انجازا هو الذى من صنع يدك . تكرار هز الركبة ، تربيط الأصابع . الشغف فى الفوز فى أى لعبة حتى ولو كانت مع الأطفال ضرب الطاولة بغنف أو شطف الهواء عند التكلم . نفاذ الصبر لدى مشاهدة الغير وهم يقومون بأعمال تعتقد أن بإمكانك عملها أفضل وبسرعة أكبر . الاضطراب اللا اكترائى عند الاصطفاف مجبرا فى دور أو عند السياقة خلف سيارة تظنها تمشى ببطء، ويجب على هؤلاء

