

القلب وتأثير الاكتئاب والانفعالات



صحيح أنّ "القلق يؤثر على كلّ" أعضاء الجسم وأجهزته تقريرياً، لكن اختيار القلب على وجه الخصوص ليكون موضوع حديثنا في حالة القلق يرجع إلى أهمية القلب وما يرتبط به في الأذهان من وضع خاص في علاقته بالحياة، فالحياة قائمة طالما أنّ "القلب ينبع، فإذا توقف فذلك يعني النهاية".

كما أنّ القلب يرتبط في الأذهان بالحب والعواطف، حتى لقد ظل لوقت طويلاً ينظر إليه على أنه مركز الانفعال والمشاعر، وتغنى بذلك الكتاب والشعراء فنظموا في علاقة الحب بالقلب ما تتسع له المجلدات، ونفس هذا الاتجاه لا يزال شائعاً في كلمات الأغاني في الشرق والغرب، في التعبيرات الشائعة التي يتداولها الناس، ولعل رسم الشكل الشائع للقلب وبه سهم يخترقه إشارة الحب هو نتيجة لما يحيط بالقلب وعلاقته بالعواطف في التفكير العام.

القلب.. في العيادة النفسية:

حضر أحد المرضى إلى العيادة النفسية، وقال لي وعلامات الهم والقلق تكسو ملامحه:

أني مريض بالقلب.. ولا أدرى ما علاقة الدكتور النفسي بذلك؟

إذن فلماذا حضرت إلى العيادة النفسية؟

لقد حضرت إلى هنا لأنّ "الدكتور... طبيب القلب طلب مني ذلك، وقبله كنت قد ذهبت إلى عدد من الأطباء، وكلّ واحد منهم يخبرني إني "سليم" وأخيراً ها أنا في العيادة النفسية... وأضاف (منفعلاً) : أنا لست بمحنون! هدى من روحك.. ثمّ نظرت إلى الورقة التي قدمها إليّ - عند دخوله فوجدها تقريرًا طبياً يفيد بأنّ "حالته الصحية بما فيها القلب سليمة تماماً" ، وبالنسبة لهذا المريض وغيره لا تكون هذه هي البداية بل حلقة في مسلسل يطول سنوات من المعاناة نتيجة للقلق والوهم الذي يتركز على حالة القلب، ويدفع المريض إلى طلب العلاج لما يتواهم أنّه مرض عossal أصاب قلبه وبهدد حياته.

الوهم.. ومرض القلب:

على الرغم من الانتشار الهائل لأمراض القلب في العصر الحديث إلا أنّ الإحصائيات تدل على أنّ "الغالبية العظمى من المرضى الذين يزورون الأطباء للشكوى من أعراض مرض القلب ليس لديهم بالفعل أي خلل عضوي في القلب وحتى في المراكز المتخصصة في علاج أمراض القلب فإنّ نسبة تصل إلى 20% من الحالات التي يتم تحويلها للعلاج على أثرها مرض عضوي بالقلب ليست سوى حالات نفسية أو وهم يصاب به المرضى نتيجة للقلق. وفي حالات الوهم هذه تكون هناك أعراض فعلية لاضطراب بالقلب مثل الخفقان نتيجة لازدياد معدل وشدة ضربات القلب، والإغماء، والمداع، وشعور الوهن، أو ضيق الصدر الألم في موضع القلب، حتى أنّ "الأمر قد يختلط أحياناً" مع حالات مرض القلب العضوي لذلك قد يكون السيناريو الذي تبدأ به قصة المريض مع وهم مرض القلب هو كلمة سمعها من أحد الأطباء أثناء إجراء فحص طبي لأي سبب عن مجرد شك في حالة القلب، أو إذا طلب إليه الطبيب عند فحصه بصورة روتينية أن يخضع لبعض الفحوص مثل رسم القلب، فتكون هذه البداية لبذرة الشك في إمايته بمرض بالقلب، حيث تتملكه هذه الفكرة فيما بعد، ويأخذ في التردد على الأطباء، ولا يصدق مطلقاً من يخبره بأنّه سليم معافي، فهو يبحث عن تأكيد لأوهامه ولا تفلح كلّ الجهود فيما بعد في إقناعه بحقيقة حالته.

الانفعال... والقلب:

لا شكّ أنّ القلب هو أحد أكثر أعضاء الجسم تأثراً بالانفعالات والعواطف ولعل هذا هو السبب الذي دفع الناس إلى الاعتقاد منذ القدم أنّ "القلب هو مركز كلّ هذه الانفعالات من حب وكراهية ورقة ولين وحساسية، ومشاعر إيجابية سلبية، ولعل مرجع ذلك هو أنّ القلب يستجيب فوراً للانفعالات بتغيير في ضرباته وشعور الذي يصاحب ذلك، كما تسبب الانفعالات زيادة في ضغط الدم وتتدفقه في الشرايين، ولقد تم دراسة هذه الظاهرة علمياً بواسطة كانون عام 1920 وقد توصل إلى معرفة السبب في ذلك وهو إشارات الجهاز العصبي الذي غير الإرادي، وإفراز مواد الأدرينالين والنورادرينالين، ويمكن أن يحدث ذلك بالتجربة عن طريق تنبيه مراكز معينة في الجهاز العصبي تؤثر على ضربات القلب وضغط الدم تماماً مثل تأثير الانفعال.

والانفعالات هي أهم أسباب القلق التي تزايدت مصادرها في العصر الحديث، أما في الماضي حين كانت الحياة بدائية فلم يكن الإنسان بحاجة إلى الانفعال الحاد إلا في حالات محددة مثل القتال أو الحروب أو الهروب من أخطار حقيقة تواجهه، لكن ما يحدث اليوم هو أنّ الإنسان في مواقف متصلة تحتاج إلى انفعال دائم، فقد كثرت التحديات والأمور التي تسبب الانفعال وكثير منها يمثل أخطار وهمية لكنها تشغله مساحة من اهتمام الناس وتفكييرهم، وهذا يجعل الإنسان في هذا العصر في حالة تشبه الاستنفار الدائم الذي لا يهدأ ولعل ذلك هو سر الانتشار الهائل لأمراض القلب وعشرات غيرها من أمراض العصر البدنية والنفسية.

الجوانب النفسية في أمراض القلب:

من الطبيعي أن يشعر مريض القلب بانفعالات نفسية شتى بسبب مرضه في مقدمتها القلق، وليس ذلك بغرير لكن تزايد القلق لدى مريض القلب قد ينجم عنه مضاعفات تؤدي إلى تفاقم حالته، وفي مرض القلب الذين يصابون بالذلة الصدرية أو جلطة شرايين القلب - وهي حالات يحدث فيها ألم شديد وضيق في التنفس في نوبات تقع في المريض عن الحركة وقد تؤدي إلى الوفاة - توجد عوامل نفسية وراء حدوث هذه

الحالات أهمها نوع شخصية المريض الذي يطلق عليه "نط أ" والذي له خصائص معينة تجعله أكثر قابلية للإصابة بهذه الأمراض. وقد لا يكون من السهل علينا تصور أن بعض الناس الذين لهم صفات معينة في شخصيتهم وأسلوب حياؤهم هم أكثر عرضة الإصابة بأزمات القلب الحادة نتيجة للذبحة الصدرية وجلطة شرارة بين القلب، لكن ملاحظة هؤلاء المرضى أثبتت أنهم يشترون في سمات تنطبق على غالبيتهم (والذي يطلق عليه نط أ من الشخصية)، فهم من النوع الذي يعيش في قلق وتوتر دائم لا يهدأ، ولديهم الرغبة والاستعداد لتحقيق التفوق وإنجاز المكاسب بهدف التفوق على من حولهم في منافسة دائمة فهم يرغبون في التمييز لذلك يعيشون حياؤهم في صراع لا يعرف طعم الراحة، ويظل الواحد منهم في لهث دائم وراء تحقيق ما يريد وينجاهل مشاعر الحب والود مع المحظيين به لأنّه ينفق كلّ وقته في البحث عن القوّة والنفوذ.

لا شكّ - عزيزي القارئ - أنّ بين معارفك أناس من هذا النوع، وتستطيع أن تتعرف على هذا النوع من الشخصية في الأفراد الذين ينطبق عليهم الوصف الذي ذكرنا، وأيضاً يمكنك ببساطة عند مراقبة أحد هؤلاء الأشخاص لفترة قليلة أن تدرك أنّ كلامنا ينطبق عليه، فأنت تراه إذا جلس يكون على حافة المقعد كأنّه يتحفز للحركة، ويعجل الأمور في كلّ شيء، فإذا تكلم تراه "يأكل" الحروف الأخيرة من الكلمات، وإذا جلس يأكل يكون مسرعاً كأنّما يرى أن يفرغ على عجل ليلحق بموعده آخر، وتراه عادة يقوم بعمل أكثر من شيء في وقت واحد، فهو يتحدث معك ويقرأ صحيفة ويرتب بعض الأوراق في نفس الوقت إنّ هذه الصفات التي نصادفها كثيراً فيأشخاص طبيعيين تقريباً يجب أن تجعلنا ننتبه إلى أهميتها إلى أنّ هؤلاء الناس من هذا النمط للشخصية لديهم قابلية للإصابة بمرض القلب، وتكون الوقاية ممكنة إذا اكتشفت هذه الخصائص مبكراً وعندئذ يمكن القيام بمحاولة تغيير أسلوب هؤلاء الناس في الحياة، وإنقاذهم بأنّ على المرأة أن يهدأ ويهون عليه من أمور الحياة قبل أن يفاجأ بنفسه على سرير أبيض داخل إحدى غرف العناية المركزة بالمستشفى للعلاج من أزمة قلبية.. أليس كذلك؟

الكاتب: د. لطفي الشربيني

المصدر: كتاب وداعاً أيها الاكتئاب