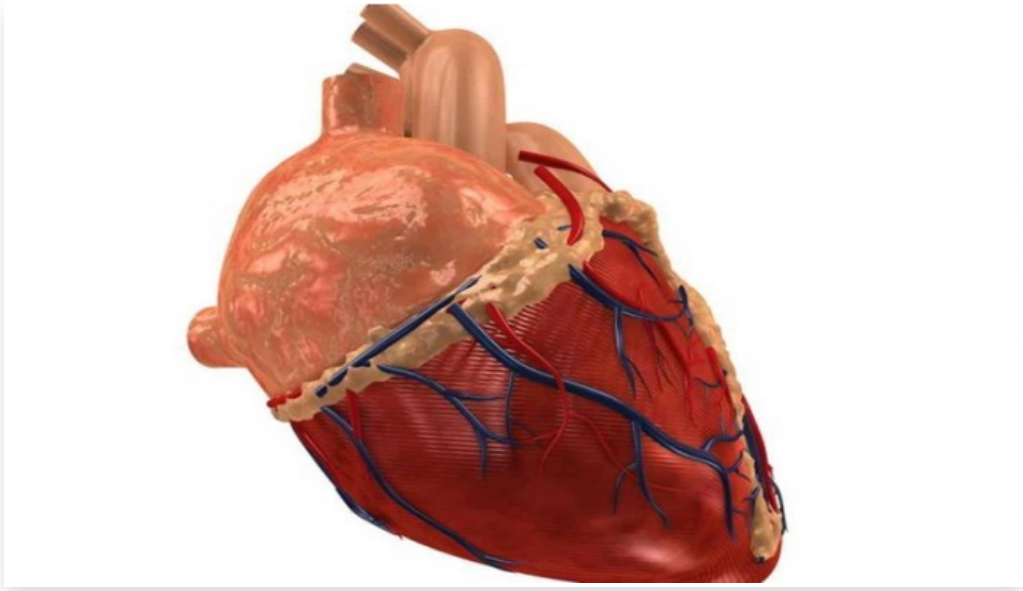


كيف تؤثر القرارات التي يتخذها عقلك على صحة قلبك؟



الأحد 1 أكتوبر 2017 11:10 م

كتب: - عربي21

يتحكم المخ بأعضاء الجسم عبر شبكة عظيمة من الأعصاب، وهو المسؤول الأول عن حركتها وصاحب القرار الأوحد، وبالتالي فإن حدوث أي خلل في أي جزء منه، فقد يؤثر على وظيفة عضو ما في الجسم، لكن هل تؤثر قرارات العقل على صحتها وخاصة القلب؟

يرى خبراء أن قرارات العقل الخاطئة تؤثر بشكل سلبي على صحة القلب، فالانفعالات والمشاعر التي تحدث عند الإنسان قد يصاحبها تغييرات فسيولوجية في الجسم، بحسب أخصائي الطب النفسي علاء الفروخ

وقال الفروخ : "حدوث هلع وخوف عند الإنسان يؤثر على جسم الإنسان عامة، وقلبه خاصة، حيث يزيد إفراز هرمون الأدرينالين، مما يؤدي لتغيرات فسيولوجية، مثل سرعة التنفس وتسارع دقات القلب والتعرق وغيرها".

ويوافق أخصائي الطب النفسي زهير الدباغ، على هذا الرأي، مشيراً إلى أن قرارات العقل تؤثر بشكل كبير على عمل القلب

وقال الدباغ : "عند الحديث عن العلاقة بين العقل والقلب، يجب تذكر نقطتين مهمتين: أولاً يتم التحكم بعمل القلب عبر مركزه الموجود في ساق الدماغ، وثانياً؛ منطقة المشاعر والعواطف التي تكون تحت المهاد وقريبة من ساق الدماغ، ينعكس تأثيرها على القلب".

وأشار إلى أن الكثير من الاضطرابات العاطفية والنفسية تؤثر على عمل القلب، وتوجد متلازمة اسمها متلازمة القلب المكسور، حيث يمكن للحالة العاطفية أن تسبب تغيرات باثولوجية بالقلب، ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة

ولفت إلى أن الشعور بخفقان القلب، يؤدي الى إرسال إشارات إلى الدماغ، والذي بدوره تنتابه نوبات الخوف والفرع بتأثير هذا الإحساس

وقال الدباغ: "تؤدي المشاعر القوية للإنسان، ومنها الغضب، إلى تسارع نبضات القلب وتضييق الشرايين التاجية، وكذلك تُسبب حدوث ترسبات على الأسطح الداخلية لهذه الشرايين".

هل هناك تأثير عكسي لعمل القلب على العقل؟

تبين بحسب الخبراء أن العقل أيضاً يتأثر باختلال عمل بعض أعضاء الجسد، ومثال ذلك، بحسب الدباغ، تأثير حدوث خلل بعمل القلب على العقل

وضرب الدباغ مثال على ذلك، بقوله: "يُعد ضعف عمل القلب أحد أهم اسباب الاكتئاب، ولذلك ننصح المرضى الذين تعرضوا للجلطات القلبية؛ بتناول مضادات الاكتئاب التي تساعد على التعافي من الإصابة".