

## متلازمة القلب المنكسر؟ - ومسائل انفعالية أخرى



الانفصال أو الطلاق (1) ربما يكونا سببين لشعور أحد الزوجين بالوحدة أو بالرفض، وفاة عزيز قد يترك القلب ممزقًا من الحزن، حتى خسارة وظيفة قد يترك فراغًا في الحياة ويبدو وكأنه فجوة كبيرة قد لا يتمكن فاقد

الوظيفة أبدًا من الخروج منها .

أي خسارة في حياة المرء قد تلهب مشاعر الحزن. والحزن هو شعور قوي، يمكن أن يجعل الحزين مريضًا .

عندما توفيت الممثلة ديبى رينولدز بعد وفاة ابنتها وعزيرتها، تساءل الكثيرون عما إذا كانت قد ماتت بسبب متلازمة القلب المنكسر (2). ولكن هل يموت المرء من قلب منكسر؟ هذا ممكن؟ نعم، لكن هل هو مرجح. قد لا نعرف أبدًا ما حدث للسيدة رينولدز، لكن "متلازمة القلب المنكسر" حالة حقيقية. بيد أنه من غير المألوف أن يموت المرء منها .

هل يمكن للمشاعر القوية (الصادمة) الأخرى أن تسبب أمراض القلب؟ آثار القلق والغبطة والحب على القلب مؤقتة أو بسيطة، ولكن الانفعالات السلبية القوية، مثل الاكتئاب والغضب والخوف، ترتبط ارتباطًا وثيقًا بأمراض القلب.

كيف يمكن للحزن ان يحاكي نوبة قلبية؟

متلازمة القلب المنكسر تسمى أيضًا اعتلال تاكوتسيو لعضلة القلب، " والتي صيغت باسم الطبيب الياباني الذي اكتشفه، وتحدث استجابةً للإجهاد النفسي المفاجئ - والحزن بشكل خاص - وهو أكثر شيوعًا في النساء منه في الرجال.

قد تحاكي متلازمة القلب المنكسر النوبة القلبية وتسبب قصور القلب المفاجئ. ولكن بالرغم من أن النوبة القلبية غالبًا ما تحدث بسبب تجلط الدم في الشرايين، فإن متلازمة القلب المنكسر ربما تكون ناجمة عن عوامل هرمونية وتشنج شرياني. عندما يسترخي التشنج ويستأنف تدفق الدم، تختفي مشكلة قصور القلب عادة.

هل يمكن للاكتئاب أن يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب؟

يعاني المصابون بالاكتئاب من زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب، والعكس صحيح: إذا كنت تعاني من مرض القلب، فأنت عرضة لاحتفال الإصابة بالاكتئاب. والعلاقة قوية بما فيه الكفاية بحيث ينبغي ان يفحص أي شخص مصاب بالاكتئاب لمعرفة ما إذا كان مصابًا بأمراض القلب، وينبغي فحص مرضى القلب لمعرفة ما إذا كانوا مصابين بالاكتئاب.

علاج مرض واحد قد يحد أو يمنع من احتمال الإصابة بمرض آخر.

قد يجد مرضى القلب المشاركة في برنامج إعادة التأهيل القلبي فائدة في مساعدتهم على تحسين صحتهم النفسية ووقايتهم من الإصابة بالاكتئاب. وبالمثل، فإن المرضى المصابين بالاكتئاب الذين يمارسون التمارين الرياضية قد يقللون من احتمال تعرضهم لأزمة قلبية ويبدأون بالشعور بمزيد من التحسن.

كيف يمكن أن يؤثر الغضب والخوف في ضغط الدم؟

تسبب المشاعر السلبية في ارتفاع ضغط الدم وزيادة في الإرتكاس الوعائي (3) واحتمال حدوث جلطات دموية. لهذا السبب يمكن أن تسبب هذه الضغوطات النفسية نوبة قلبية لمن لديهم قابلية الإصابة بها.

في الجانب الآخر، يمكن أن تساعد المشاعر الإيجابية المصابين بمرض القلب على البقاء في الحياة لفترة أطول. احتمال إصابة من لديه شبكات اجتماعية قوية وعلاقات عاطفية وثيقة بأمراض قلبية أقل ممن ليسوا كذلك، ويتحسنون بشكل أفضل إذا ما أصيبوا بأمراض القلب.