

الضغط النفسي وأمراض القلب

- يعتبر الضغط النفسي من أهم مسببات أمراض القلب وعوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب المختلفة.
- يختلف تأثير الضغوط النفسية من شخص لآخر ومن الرجال للسيدات ومن صغار السن إلى كبار السن.
- الضغط النفسي قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وما يصحبه من مضاعفات مثل تضخم عضلة القلب والجلطات الدماغية.
- قد يؤدي الضغط النفسي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي مما يؤثر سلباً على وزن الجسم وومعدلات الأيض الطبيعية.
- التعرض للضغط النفسي قد يؤثر على معدل النوم وكيفيته، مما يساعد أيضاً على زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- يؤثر التعرض للضغط النفسي على مناعة الإنسان ويجعل جسده أكثر عرضة للأمراض المعدية والسرطان.
- أثبتت الدراسات الحديثة أن الاكتئاب يعتبر من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى أمراض القلب والشرابيين.
- لكي نتجنب كل هذه المضاعفات لابد من معالجة الأسباب المؤدية إلى الضغط النفسي، وقد يستلزم الأمر استشارة طبيب نفسي.
- المداومة على الرياضة قد تساعد على تخفيف الضغط النفسي وتحسين الحالة المزاجية العامة مما يساعد في خفض ضغط الدم وتنظيم عملية الأيض.
- تخصيص وقت محدد يومياً للهدوء والاسترخاء وعدم التفكير في الضغوط المحيطة، كما في حالات التأمل، أثبتت فاعلية في عدد من الدراسات في تحسين الحالة الصحية والنفسية للإنسان.
- الحديث مع الأهل والأصحاب عن الضغوط المحيطة بك قد ينقذ حياتك، لأن تفريغ الشحنة العاطفية للشخص قد يساعد على تحسين حالته النفسية.
- إذا كانت الضغوط المحيطة بك تمنعك عن أداء نشاطاتك اليومية بشكل فعال، فلا بد من استشارة طبيب نفسي لمساعدتك على تجاوز تلك الفترة.
- حالتك النفسية تؤثر على حالتك الصحية العامة، فلا تتردد في علاجها حتى تتجنب المضاعفات الناتجة عنها.