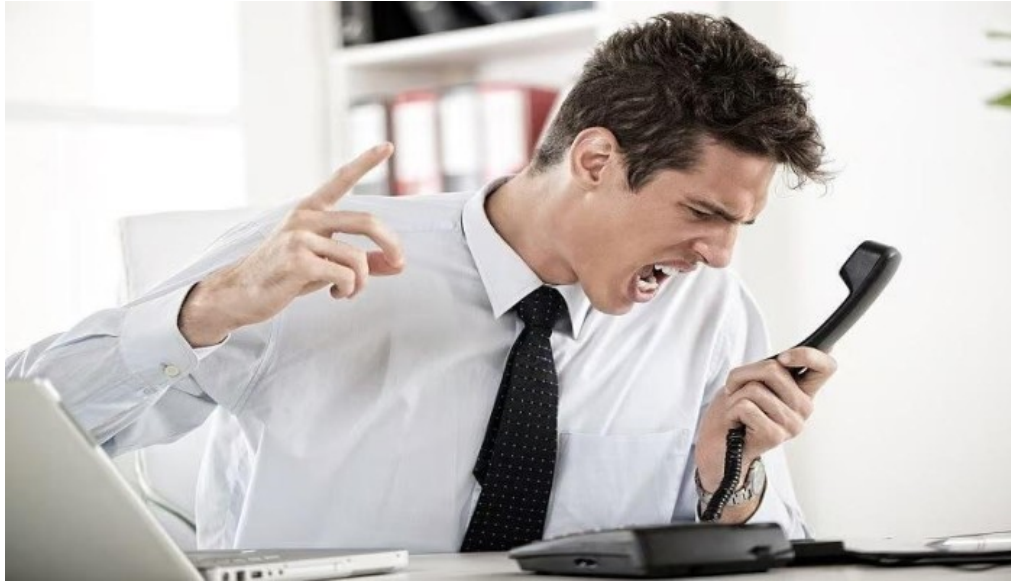


الغضب يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب 10 نصائح للتغلب عليه



الأربعاء 1 مايو 2024 09:43 م

يحذر بحث جديد من أن الشعور بالغضب يضيق الأوعية الدموية بطرق غير صحية، ويمكن أن يزيد من احتمالات إصابة الشخص بأمراض القلب على المدى الطويل.

"إذا كنت شخصًا يغضب طوال الوقت، فأنت تعاني من إصابات مزمنة في الأوعية الدموية"، قال قائد الدراسة الدكتور دايتشي شيمبو، طبيب القلب في مركز إيرفينغ الطبي بجامعة كولومبيا في مدينة نيويورك، وفقًا لـ "يو بي آي".

أجرى فريق الدراسة العديد من التجارب حيث تمت مراقبة نشاط الأوعية الدموية بينما كان الناس في حالات الغضب، مقابل حالات القلق أو الحزن أو المشاعر المحايدة.

ووجدوا أن الحالة الذهنية الغاضبة مرتبطة بعدم القدرة المؤقتة للأوعية الدموية على التمدد (الاسترخاء) كما ينبغي. استمرت هذه الآثار لمدة تصل إلى 40 دقيقة بعد انتهاء فترة الغضب.

قال لوري فريدمان دونز، وهي طبيبة نفسية ومسؤولة برنامج في فرع التطبيقات السريرية والوقاية في المعهد الوطني للقلب والرئة والدم (NHLBI)، الذي مول الدراسة: "لقد اشتبهنا منذ فترة طويلة، بناء على الدراسات القائمة على الملاحظة، في أن الغضب يمكن أن يؤثر سلبًا على القلب. هذه الدراسة على البالغين الأصحاء تساعد على سد فجوة المعرفة الحقيقية وتظهر كيف يمكن أن يحدث هذا".

كما أن البحث "يفتح الباب أمام تعزيز تدخلات إدارة الغضب كوسيلة للمساعدة المحتملة في درء أمراض القلب، الأمر الذي يؤدي للوفاة في العديد من البلدان".

نشرت الدراسة يوم الأربعاء في مجلة جمعية القلب الأمريكية وشملت 280 من البالغين الأصحاء من سكان مدينة نيويورك الذين تقل أعمارهم عن 74 عامًا. كانت المجموعة منقرفة في سن مبكرة - بمتوسط 26 عامًا - ولم يكن لديها تاريخ من أمراض القلب أو عوامل الخطر الرئيسية للقلب مثل ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول أو السكري.

تمت مراقبة جميع المشاركين بحثًا عن تغيرات الأوعية الدموية في أذرعهم المهيمنة، ثم طلب منهم الانخراط في محادثات أو قراءات شخصية للغاية مدتها ثماني دقائق أثارت حالات عاطفية مختلفة - الغضب أو الحزن أو القلق - أو عدم وجود عاطفة متزايدة على الإطلاق (المجموعة الضابطة).

وجدت مجموعة شيمبو أن تمدد الأوعية الدموية الصحي كان يمنع عندما كان الناس غاضبين وأشار الفريق إلى أن هذا لم يلاحظ بين الأشخاص في حالات القلق أو الحزن.

وأشار الباحثون إلى أن ضعف التمدد غالبًا ما يكون مقدمة لتراكم خطير للدهون على جدران الشرايين، والمعروف باسم تصلب الشرايين. يمكن أن يزيد ذلك من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

"إن هذه الإصابات المزمنة (المرتبطة بالغضب) بمرور الوقت هي التي قد تسبب في النهاية آثارًا لا رجعة فيها على صحة الأوعية الدموية وتزيد في النهاية من خطر الإصابة بأمراض القلب"، وفقًا لشيمبو.

وقال إنه ليس من الواضح بعد كيف يضعف الغضب تمدد الأوعية الدموية. ربما ينشط الجهاز العصبي اللاإرادي أو هرمونات التوتر أو التهاب الشرايين، كما قال شيمبو. وأضاف أن المزيد من الأبحاث فقط يمكن أن يكشف عن آليات دقيقة.

هل يمكن للحالات العاطفية الإيجابية، مثل الفرح أو الضحك، أن تقاوم الآثار السيئة للغضب على القلب؟ ويمكن لمزيد من البحوث أن توضح هذا السؤال أيضًا.

في غضون ذلك، فإن إدارة الغضب هي دائمًا فكرة جيدة للصحة العقلية والبدنية، كما قال الفريق. قال دونز إن التمارين الرياضية والتنفس العميق والعلاج السلوكي المعرفي؛ كلها مسارات محتملة لحياة أقل غضبًا.

10 نصائح للتغلب على الغضب

وإذا كنت مستعدًا للسيطرة على غضبك؛ فما عليك إلا اتباع النصائح العشر التالية لإدارة الغضب، وفقًا لـ "مايو كلينك".

1- فكر قبل أن تتحدث

أثناء نوبة الغضب، من السهل قول شيء ما قد تندم عليه لاحقًا. انتظر لحظات قليلة لتجميع أفكارك قبل البوح بأي شيء. واجعل المشاركين الآخرين في الموقف ذاته يفعلوا الأمر نفسه.

2. عندما تهدأ، عبّر عن مخاوفك

بمجرد أن تفكر بوضوح، عبّر عن إحباطك بطريقة حازمة ولكن غير تصادية. واذكر مخاوفك واحتياجاتك بوضوح وبشكل مباشر دون إيذاء الآخرين أو محاولة السيطرة عليهم.

3. مارس بعض التمارين الرياضية

يمكن للنشاط البدني المساعدة في تقليل التوتر الذي قد يسبب لك الشعور بالغضب. فإذا شعرت بأن غضبك يزداد حدة، فمارس المشي السريع أو الجري أو اقض بعض الوقت في ممارسة أنشطة بدنية ممتعة أخرى.

4. الحصول على فترة استراحة

فترات الاستراحة ليست مخصصة للأطفال فقط. أعطي نفسك استراحات قصيرة خلال أوقات اليوم التي غالبًا ما تسبب التوتر. فقد تساعدك الدقائق القليلة الهادئة على الشعور بالتحسن وتهينك للتعامل مع القادم دون الشعور بالتهيج أو الغضب.

5. حدد الحلول الممكنة

بدلاً من التركيز على ما سبب غضبك، اعمل على حل المشكلة التي تواجهها. هل تثير الفوضى في غرفة طفلك غضبك؟ أغلق الباب. هل يتأخر زوجك عن العشاء كل ليلة؟ حددي مواعيد متأخرة للوجبات في المساء أو تقبلي تناول الطعام بمفردك بضع مرات في الأسبوع. ينبغي أيضًا إدراك أن بعض الأشياء تخرج عن سيطرتك وحاول أن تكوني أكثر واقعية بشأن ما يمكنك تغييره وما لا يمكنك تغييره. ذكر نفسك بأن الغضب لن يحل شيئاً وربما فقط يزيد الأمر سوءاً.

6. التزم بالعبارات التي تحتوي على "أنا"

يمكن أن يؤدي توجيه النقد أو إلقاء اللوم إلى زيادة التوتر. لكن يمكنك بدلاً من ذلك استخدام ضمير المتكلم وتحدّث عن أفعالك فقط أثناء وصف المشكلة. تحلّ بالاحترام وكن محدداً على سبيل المثال، قل "أشعر بالاستياء لأنك غادرت المائدة دون عرض المساعدة في حمل الأطباق" بدلاً من "أنت لا تفعل أبداً أيّاً من أعمال المنزل".

7. لا تحمل ضغينة

التسامح وسيلة قوية. فإذا سمحت للغضب والمشاعر السلبية الأخرى أن تطرد المشاعر الإيجابية، فقد تجد نفسك غارقاً في الشعور بالمرارة أو الظلم. ولكن عند مسامحة شخص أغضبك، فقد يتعلم كلاكما من الموقف وتتعزيز علاقتكما.

8. استخدم الفكاهة لتنفيس التوتر

يؤدي أخذ الأمور ببساطة إلى نزع فتيل التوتر. استخدم الفكاهة لمساعدتك في مواجهة ما يثير غضبك، وربما للتخلص من أي توقعات غير واقعية لديك بشأن الكيفية التي يجب أن تكون عليها الأمور. ولكن تجنب السخرية، لأنها من الممكن أن تؤذي المشاعر وتزيد الأمور سوءاً.

9. ممارسة مهارات الاسترخاء

عندما يشتعل غضبك، الجأ إلى استخدام مهارات الاسترخاء. مارس تمارين التنفس العميق، أو تخيل مشهداً يساعد على الاسترخاء، أو كرر كلمات أو عبارات مهدئة مثل "هون عليك". يمكنك أيضاً الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة في دفتر يومياتك أو أداء بعض أوضاع اليوغا، أو كل ما يمكن فعله للتشجيع على الاسترخاء.

10. اعرف متى تطلب المساعدة

أحياناً ما يكون تعلم التحكم في الغضب أمراً عسيراً. فاطلب المساعدة للتعامل مع نوبات الغضب إذا كان غضبك يبدو خارج نطاق السيطرة، مما يجعلك تفعل أشياء تندم عليها أو تؤذي من حولك.