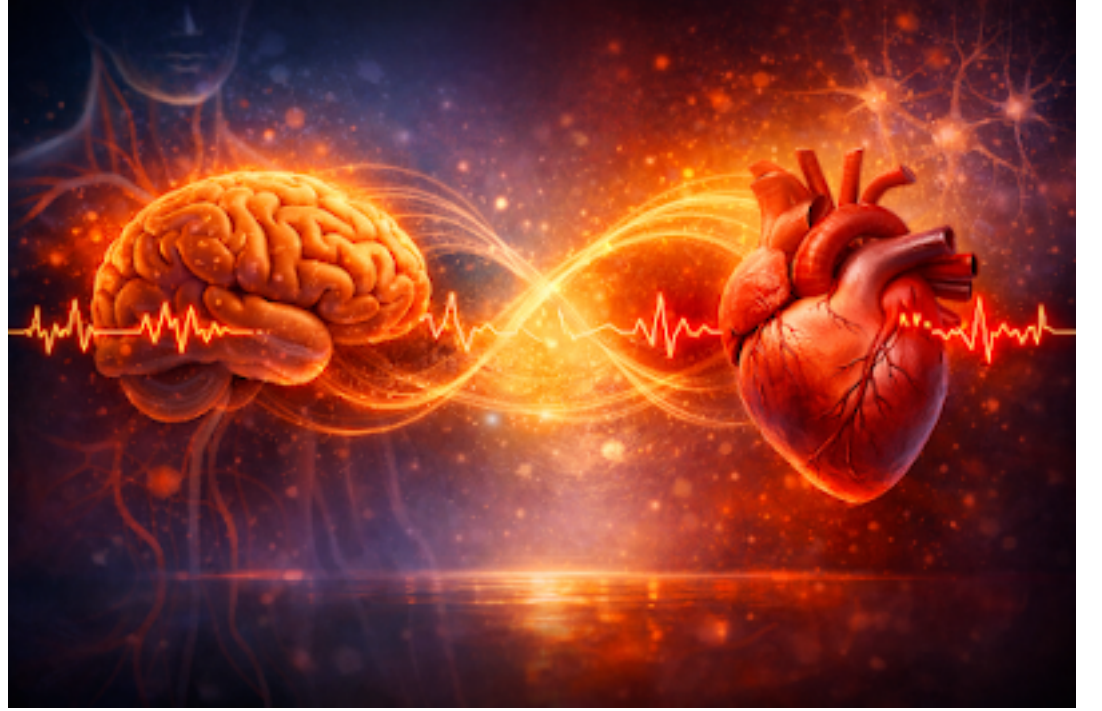


العلاقة التكاملية بين العقل والقلب والتأثير المتبادل بينهما فيما يتعلق بالأمراض النفسية والجسدية



مقدمة الدكتور أحمد الخلف

هل شعرت يومًا بأن قلبك "يحدثك"؟

أن نبضه يتسارع دون سبب واضح حين تتوتر؟ أو يهدأ عند الاطمئنان؟

لسنا أمام مجرد تعبير شاعري أو استعارة لغوية...

فالأبحاث العلمية الحديثة تكشف أن القلب والدماغ لا ينفصلان. بل يتواصلان في كل لحظة، في شبكة معقدة توجه مشاعرنا وقراراتنا وصحتنا دون أن ندرك ذلك.

هذا التواصل الخفي هو مفتاح فهم جديد للصحة النفسية والجسدية:

كل فكرة.. كل نبضة.. كل شعور.. ليست أحداثًا منفصلة، بل حلقات في سلسلة واحدة.

في المقال التالي سنقترب من هذا الربط المثير بين القلب والعقل، ونرى كيف يمكن أن يؤثر تجاهل هذا التكامل على صحتنا، ولماذا قد يكون فهمه خطوة أولى لشفاءٍ أعمق وحياة أكثر سلامًا.

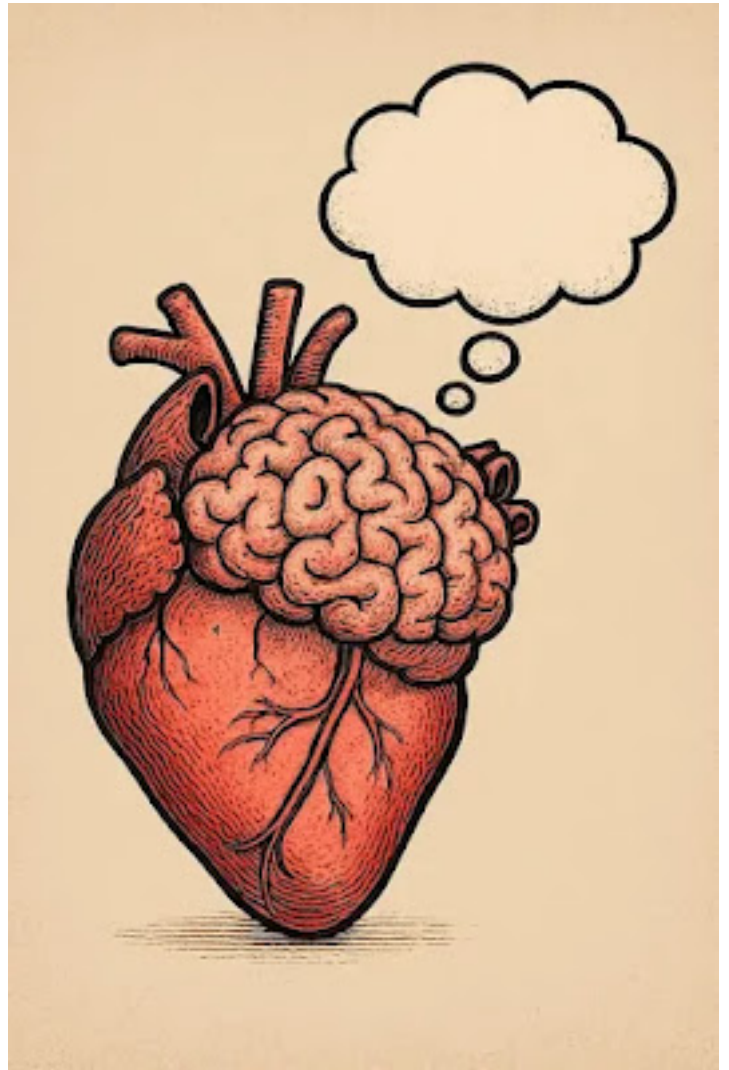
الدراسة المترجمة

وفقًا للاعتقاد السائد (1) بالرغم من أن الانفعالات (2) (وما يترتب عليها من مشاعر) تنبع من القلب وأن التفكير المنطقي ينبثق من الدماغ، يبدو أن الأوساط العلمية تزداد اقتناعًا بأن الدماغ هو المسؤول الوحيد عن جميع العمليات الذهنية (انفعالات وتفكير منطقي).

لكن من المثير للاهتمام، هناك قرائن متزايدة تفيد بأن القلب، باحتوائه أيضًا على خلايا عصبية، له تأثير قوي في التفكير والمشاعر. وهذا لا يعني أن القلب يفكر مثل الدماغ، بل يعني أنه قد يتواصل مع الدماغ ويؤثر في المشاعر والقرارات.

في ورقة بحثية (3) نُشرت مؤخرًا في مجلة "تريندرز إن نيوروساينسز" (Neurosciences in Trends)، طرح كل من أرنو فيلينجر Villringer Arno، وفاديم نيكولين Nikulinr Vadim، ومايكل غابلر Gaebler Michael من معهد ماكس بلانك لعلوم الإدراك البشري والدماغ (CBS MPI) مفهومًا جديدًا يُفسر كلاً من الدور المهم للقلب في الكثير من العمليات العقلية (انفعالات وتفكير منطقي) والترافق المتواتر بين أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية.

الأدلة العلمية: تُثبت الدراسات الحديثة أن القلب ليس مجرد مضخة دم، بل يحتوي على خلايا عصبية، وله دور محوري في الصحة النفسية، لا سيما في ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية (مثل القلق والاكتئاب) معًا في نفس الشخص. فالصحة العقلية (النفسية) لا تنفصل عن صحة القلب، حيث المشاعر والتفكير يتأثران بالتفاعل المستمر والمتبادل بين الدماغ والقلب. التكامل بين حالات الدماغ والبدن: حيث يعمل كلاهما باعتبارهما نظامًا واحدًا، ويؤثر كل منهما في الآخر، اقترح الباحثون أن كل تغيير في البدن، مثل نبضات القلب، مقترن بعملية ذهنية، مُشكلاً حالة تكاملية بين الدماغ والبدن تؤثر في المشاعر ومستويات التوتر النفسي (4). تزامن حدوث الأمراض معًا (المصاحبة بين أمراض القلب والأمراض العقلية): هناك علاقة قوية بين الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والإصابة بحالات الصحة العقلية، مما يشير إلى أنه ينبغي مراعاة كليهما في استراتيجيات الوقاية والعلاج. إذ لا يمكن العناية بأحدهما وإغفال الآخر.



هناك قرائن متكررة على أن القلب باحتوائه أيضاً على خلايا عصبية، له تأثير قوي في التفكير والمشاعر

تأثير القلب والجهاز الدوري (الجهاز القلبي الوعائي) (5) يحدث في بضع ملي ثانية (ملي ثانية تساوي جزءاً من ألف جزء من الثانية)، ولكل نبضة قلب دورها وتأثيرها في نشاط الدماغ، حتى وإن لم ندرك ذلك. ويتجلى دور القلب في النفس (المشاعر) والإدراك (التفكير) في النسبة العالية من المصاحبة بين أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية، والاصابة بالأمراض العقلية، مثل الاكتئاب واضطرابات القلق. أرنو فيلينغر، مدير قسم طب الأعصاب في معهد ماكس بلانك لعلوم الدماغ، وصف المفهوم الجديد الذي جاء به فريقه البحثي بقوله: "هناك عدد من التفسيرات لهذا النسبة العالية من المصاحبة بين أمراض القلب والأمراض النفسية، لكن لم يتم إثبات أي منها بشكل قاطع حتى الآن. على سبيل المثال، ذُكرت ردود الفعل النفسية السلبية تجاه التشخيص بأمراض القلب والأوعية الدموية من قبل عدد من الباحثين باعتباره سبباً للإصابة بأمراض نفسية. من ناحية أخرى، يُعتبر نمط الحياة غير الصحي المصاحب للمرض النفسي عامل احتمال للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. مفهومنا يتمحور حول التكامل بين الأمراض العقلية والأمراض البدنية."

كل عملية بدنية، مثل دقة قلب أو أي تغير في ضغط الدم أو عملية أيض، تصاحبها عملية عقلية أو نفسية في المقابل. وهذا يعني أن بينهما علاقة وثيقة. حالات الدماغ والجسم (العلاقة بين العمليات العقلية والبدنية) تستغرق فترات زمنية مختلفة، تُوصف بأنها نظام ديناميكي: فحالات الدماغ والجسم قصيرة الأمد (المعروفة باسم "الحالات المكروية microstates") تُقابل، على سبيل المثال، مشاعر، مثل الغضب أو الخوف أو الفرح (مثل، حالة الشعور السريع بالخوف حال سماع صوت مزعج، حيث ينطوي ذلك على ارتفاع في نشاط اللوزة الدماغية، وتسارع ضربات القلب والتنفس وارتفاع في مستويات الكورتيزول). ومن أمثلة حالات الدماغ والجسم طويلة الأمد (المعروفة باسم "الحالات المتوسطة") الإجهاد الحاد أو المزمن، مثل الشعور بالتوتر في فترة معينة من اليوم. وتنعكس الأمراض النفسية والقلبية الوعائية في "الحالات الكلية أو الطواهرية macrostates" طويلة الأمد للدماغ والجسم، مثل الشعور بالتوتر المزمن أو ارتفاع ضغط الدم المزمن. غالباً ما تترافق الأمراض النفسية مع الأمراض القلبية الوعائية، قد لا تظهر أعراضه السريرية مباشرة، والعكس صحيح. لذا، يمكن تشبيه الترافق الوثيق بين الأمراض النفسية والأمراض القلبية الوعائية بقمة جبل الجليد. قد تتراكم التغييرات الطفيفة والسريعة لتشكّل تغييرات كبيرة ومزمنة، لأن الدماغ والجسم يمثلان نظاماً واحداً ديناميكياً وغير منفصل يؤثر الواحد منهما في الآخر.

حتى لو ظهرت أعراض إحدى المشكلات فقط في البداية، مثل أعراض مرض نفسي أو أعراض مرض قلبي، فإن كلاً من الجانب النفسي والبدني متداخلان ولا بد من أخذهما في الاعتبار معاً من حيث الوقاية والعلاج. بالإضافة إلى القلب والجهاز القلبي الوعائي تتفاعل الأعضاء والأجهزة الأخرى، وخاصة الجهاز المناعي، بشكل مستمر مع الدماغ والمشاعر، وبالتالي ينبغي دمجها والتفكير فيها من المنظور الموسع لمفهوم حالة الدماغ والبدن بطريقة مماثلة لفهم

التأثير المشترك والمتبادل بينهما.