

أنا وأنت على الطريق

الاكتئاب والتوتر يزيدان من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

هل سمعت صديقتي أن الاكتئاب والتوتر يزيدان من خطر إصابة كبار السن بالسكتة الدماغية؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في هذا التقرير. يقول: أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن الاكتئاب والتوتر يزيدان من خطر إصابة كبار السن بالسكتة الدماغية. باحثو جامعة ميناسوتا الأمريكية نشروا دراستهم التي تضمنت هذه النتيجة ، مؤخرا في مجلة السكتة الدماغية الصادرة عن جمعية القلب الأمريكية. وراقب الباحثون حالة أكثر من ٦٧٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و ٨٤ عاما، لمدة استمرت عشر سنوات في ست مدن أمريكية مختلفة بداية من عام ٢٠٠٠. ووجدوا أن الأشخاص الذين تعرضوا للاكتئاب والتوتر زاد لديهم احتمال تعرضهم لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أكثر من غيرهم. وتحدثت السكتة الدماغية حين لا يتمكن الدم من الوصول إلى الدماغ ، ومن ثم يعجز عن القيام بوظيفته على نحو جيد. ونظرا لأن الدماغ يسيطر على معظم وظائف الجسم ، فإن السكتة الدماغية يمكن أن تؤثر على الجسم كله ويمكن أن تتدرج آثارها من خفيفة إلى شديدة. ويمكن أن ينجم عنها شلل ومشاكل عاطفية وصعوبات في التفكير والكلام. واستبعد الباحثون العوامل التي تزيد من احتمالية تصلب الشرايين وعلى رأسها ارتفاع ضغط الدم ، والسكر، والتدخين وأمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة، ووجدوا أن التوتر والاكتئاب يؤثران بالسلب على الدماغ، ويؤديان إلى تخثر الدم، ومن ثم الإصابة بالسكتة الدماغية. إلى هنا ينتهي التقرير.

نعم يا سيدتي، كما تبين فإن التوتر والاكتئاب كليهما يعملان تخريبا في جسم الإنسان . وكلما كبر في السن ، كلما ازداد خطرهما على الدماغ والدورة الدموية . فلقد سمعت مؤخرا فقط عن صديقة لي في الستينات من عمرها، بمعنى أنها ليست بكبيرة السن بل متوسطة السن، قد تعرضت لسكتة دماغية أثرت على نطقها وكلامها. وبدت العلام الأولى للسكتة الدماغية في كلامها الذي صار متاخلا في بعضه البعض. ونصحها الطبيب المعالج بعد أن نُقلت إلى المستشفى بأن ترتاح ولا تجهد نفسها بالتفكير، وتمنح نفسها فرصة للاسترخاء واستعادة حيويتها ونشاطها من جديد. كما نصحها بأن تبتعد عن التوتر وكل ما يشغل بالها من هموم وشؤون وشجون. نعم يا سيدتي، فإن ما يشغل الفكر ، عادة يزيد من التوترات والانفعالات التي تؤدي بدورها إلى تخثر الدم في العروق ، وهكذا تحدث السكتة الدماغية. فهل فكرت في هذا الموضوع مرة؟

مهما كانت أسباب الاكتئاب أو التوتر فإنهما كما تكلمنا يؤديان إلى أمراض خطيرة كالسكتة الدماغية كما ثبت من الدراسات. فسواء كان الحزن على فقدان عزيز أو الخوف والقلق من المستقبل فإن هذا يعزُّ على الله خالقنا الذي خلقنا لكي نكون معافين وأصحاء ونعكس صورته في حياتنا. ونقرأ في الإنجيل المقدس ما حدث حين رأى الرب يسوع المسيح المرسل إلينا من الله الآب رأى امرأة أرملة تشيع ابنها الوحيد الميت إلى مثواه الأخير. يقول الإنجيل بحسب البشير متى : "وفي اليوم التالي ذهب يسوع إلى مدينة تدعى نايين، وذهب معه كثيرون من تلاميذه وجمع كثير. فلما اقترب إلى باب المدينة ، إذا ميت محمول، ابن وحيد لأمه وهي أرملة ومعها جمع كثير من المدينة. فلما رآها الرب تحنن عليها، وقال لها: لا تبكي، ثم تقدم ولمس النعش فوقف الحاملون. فقال أيها الشاب لك أقول قم . فجلس الميت وابتدأ يتكلم. فدفعه إلى أمه. فأخذ الجميع خوف ومجدوا الله قائلين قد قام فينا نبي عظيم وافتقد الله شعبه. "

لقد ترك يسوع الجمع الكثير وتلاميذه واتجه نحو المرأة الأرملة التي كانت تدفن وحدها. لأنه كما يقول الإنجيل لما رآها تحنن عليها. أي تحركت أحشائه عليها وشعر معها . ألم يكف أنها فقدت زوجها وصارت أرملة ، فعادت وفقدت ابنها الوحيد حتى صارت بالحق وحيدة. وقال لها للحال: لا تبكي. فتقدم ولمس النعش وقال للشباب أيها الشاب لك أقول قم. فجلس الميت وابتدأ يتكلم. فدفعه إلى أمه الأرملة التي بالتأكيد لم تصدق عينيها المليئتين بالدموع. ولابد أنها راحت تتساءل من هو هذا الذي يهتم بي أنا الأرملة المسكينة، التي لم يعد لي أي مكانة في المجتمع بسبب أنني فقدت زوجي. كيف به يهتم بي أنا الحزينة المكتئبة. هل يهتم أمري ؟ هل يهتم أنني أتألم وأقلق وأحزن؟ بالطبع هذا هو يسوع المسيح يا صديقتي. أتى لكي يمنح الإنسان العزاء والسلوان ويطرح عنه الخوف والقلق والهم والغم والتوتر والاكتئاب . أتى لكي يمنحه سلامه العجيب وسط الأزمات والمحن. لهذا يقول عنه النبي أشعيا في القديم ويعود هو بنفسه ليؤكد ذلك حين أخذ سفر أشعيا وراح يقرأ: روح الرب علي لأنه مسحني لأبشر المساكين، أرسلني لأشفي المنكسري القلوب لأنادي للمأسورين بالإطلاق وللعمي بالبصر وأرسل المنسحقين في الحرية.

نعم، يهتم يسوع المسيح بك شخصيا سيدتي، فهو ينزع الاكتئاب والحزن منك، ويريدك أن تكوني هادئة تتمتعين بسلامه الذي لا يمكن أن يمنحه أحد غيره. فهل تقولين له: نجني من نفسي وتعال اسكن في داخلي وارحمني برحمتك الواسعة، واغفر خطاياي وامح كل آثامي؟ هل تقولين له: تعال إلى قلبي وامنحني سلامك العجيب ، واطرح عني كل توتر واكتئاب وقلق. وساعدني لكي أدرك نعمتك ومحبتك في حياتي.
