**تجنب العصبية المفرطة والغضب غير المبرر**

**هاشم طالب هاشم**

**كلية الطب / جامعة بغداد**

الغضب والعصبية قد يكونا ردة فعل طبيعية لافعال او مواقف او ظروف تمر على الانسان فيحاول الدفاع عن نفسه بالغضب او لرد اذى اكبر على الجسد والعقل. ولكن اذا زادت ودة الفعل هذه عن حدها فتصبح مشكلة طبية ونفسية تؤدي اذا لم يتم السيطرة عليها الى مشاكل اكبر، فتعب العقل يؤدي في نهاية المطاف الى تعب الجسد.

**أسباب العصبية الزائدة**

* الشعور بمشاعر سلبية
* معاناة الشخص من القلق المفرط.
* تعرّض الشخص لظروف وأحداث تُثير مشاعر الغضب لديه.
* **الاكتئاب:** وهي حالة تتسبّب بشعور الشخص المستمرّ بالحزن وفقدان الاهتمام.
* **اضطراب الوسواس القهري:** وهي حالة تتسبّب بسيطرة نمط معين من الأفكار والمخاوف على الشخص المصاب بهذا الاضطراب، بحيث تتداخل هواجسه بأنشطة حياته اليومية وتُسبّب له الإزعاج الشديد.
* **إدمان الكحول**
* **اضطراب العناد الشارد:**
* **الاضطراب ثنائي القطب: و**هو اضطراب عقلي يُسبّب تغيّرات جذريّة في مزاج الشخص.

الاثارالسلبيةللعصبيةالمفرطة**:**

سرعة [الغضب](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/10123/%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B6%D8%A8#bodykeywords) والعصبية الزائدة لن تقدم حلولا لمشكلاتك معظم الوقت، ولكنها قد تؤدي للإصابة بمشكلات صحية كبيرة أيضا.. تعرف على مخاطر [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) الزائدة، وطرق السيطرة عليها.

أمراضالقلب

تأتي [أمراض القلب](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/6790/%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8#bodykeywords) على رأس المشكلات الصحية التي يسببها [الضغط النفسي](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/23599/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A#bodykeywords) والعصبي، وفقا للدكتور سامح شاهين، أستاذ [أمراض القلب](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/6790/%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8#bodykeywords) بجامعة عين شمس ورئيس الجمعية المصرية للقلب، فالضغط النفسي قد يؤدي إلى الإصابة بذبحة أو جلطة في القلب، وفي حالة تلقي خبر غير سعيد أو مزعج أو حتى الدخول في مشاجرة فإن الشخص يكون معرضا للإصابة بما يُسمى «القلب المكسور»، وهو مرض يُصيب عضلة القلب بسبب ارتفاع هرمونات التوتر.

وأضاف أستاذ أمراض القلب، أن [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) الزائدة قد تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم، ما يؤدي إلى حدوث قصور في الشريان التاجي، وضعف في عضلة القلب، مشيرا إلى أن المريض في هذه الحالة يحتاج إلى مهدئات ومضادات للتوتر.

أمراضالمخ

المشاكل الصحية للعصبية لا تقتصر على [أمراض القلب](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/6790/%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8#bodykeywords) فقط حيث تضر بالمخ أيضا، وأكدت الدكتورة نرمين كشك، أستاذ المخ والأعصاب بطب القصر العيني، أن [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) تؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في المخ، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع الضغط، الأمر الذي يمكن أن يتسبب في حدوث نزيف بالمخ أو نزيف بالشبكية.

ان [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) المفرطة تؤدي أيضا إلى زيادة تقلصات العضلات، التي ينتج عنها إصابة الشخص بـ«الصداع التوتري»، كما قد يتسبب ارتفاع الضغط بشكل كبير إلى جلطة بالمخ، خاصة إذا كان الشخص يعاني في الأساس من ارتفاع الضغط أو السكر أو وجود دهون عالية في الجسم.

مشاكلصحيةأخرى

إن [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) الزائدة تؤدي لمشاكل صحية عديدة منها، قرحات المعدة، وآلام في العضلات، ورعشة في اليدين، وارتفاع مستوى السكر في الدم.

أن [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) تضعف جهاز المناعة، وبالتالي يكون الشخص معرض للإصابة بالكثير من الأمراض كنزلات البرد، والالتهابات الفيروسية، والتهاب الأعصاب المزمن.

أن [العصبية](https://www.elconsolto.com//psychiatric/Tag/7146/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9#bodykeywords) قد تؤدي أيضا لتأخر حدوث الحمل، لأنها تحدث خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية التبويض والإنجاب، مما يؤدي لاضطرابات في الدورة الشهرية، ومشاكل في الغدة الدرقية والكظرية، فيكون الرحم غير ممهد لحدوث الحمل، وفي حال حدوثه فإن الطفل قد يكون عصبيا، ويتعرض لمشكلات في النمو.

**التعامل مع العصبية الزائدة عند الآخرين**

تؤثّر العصبية على العلاقات الإنسانية بين الأفراد، فالتعامل مع شخص غاضب قد يكون له تأثير كبير على العلاقة به، لذلك هناك مجموعة من النصائح التي يُمكنها المساعدة على التعامل مع الأشخاص عندما يكونون في حالة من [العصبية](https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5_%D9%85%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9) أو الغضب أهمّها ما يأتي:

* المحافظة على الهدوء والتحدّث بصوت منخفض عند الحديث معهم.
* الاعتراف بسبب انزعاجهم وعدم تجاهله، دون موافقتهم الرأي في ذلك تماماً.
* الاستماع لهم جيداً وتقبّل ما يقولونه بصدرٍ رحب.
* محاولة الحديث عن أمور أخرى غير التي كانت سبباً بغضبهم.