

الفصل « ٨ »

الانفعالات والعلاقات والجنس

« مساندتك لصديق عزيز أو لقريب يعاني من أمراض القلب سيعينه على الشفاء . في هذا الصدد من الممكن أن تصبح قلقاً حول أوضاعهم الصحية أكثر منهم ، ويحتمل أن تضطلع بضغط بعض مسؤوليات المنزل كالاكتناء بالحديقة أو تسديد الفواتير » . . . كتيب مؤسسة القلب البريطانية .

« بين عشية وضحاها تحول ذلك الرجل الضخم القوي فجأة إلى ما يشبه الطفل . لقد أزعج هذا الواقع كلينا . أصبح لزاماً علي أن أتعلم دور الرجل القوي ؛ أما هو فقد انطبعت عليه الهشاشة » . . . لندا .

لا يقتصر تأثير مرض القلب عليك جسماً بل يتضمن تغيرات في علاقاتك مع الناس من حولك ، وكما لاحظنا سابقاً ، يحتمل أن يماط اللثام عن كمية مضطربة من الانفعالات المشوشة . وهناك العديد من الطرق التي جعلت التعامل مع مظاهر الحياة المادية أكثر سهولة وأقل مخاطرة كالانتباه إلى ما تأكله والتمارين التي تؤديها أكثر من مجابهة هذه الانفعالات المحمومة . ويعاني الرجال من ذلك أكثر مما تعانيه النساء .

تعدد الانفعالات

الإنكار:

يتصرف بعض الناس إزاء معرفته بالإصابة بأمراض القلب بالتحدي والتقليل من شأن المصيبة وعدم الاعتراف بأن هناك أي شيء خاطئ أو

بالتفاؤل غير المحق . ويعرف النفسانيون هذا النوع من السلوك بالإنكار .

الإنكار هو أسلوب العقل للتغلب على الصدمة المبدئية للحادثة المعاكسة وهذا ما يجعله شائع الحدوث بين الناس بعد إصابتهم بالنوبة القلبية مباشرة .
تقول جل : « حينما ابتدأت تلك الأعراض الغريبة تتتابني ظننت أن شيئاً ما خاطئاً قد حصل لقلبي . وقلت للطبيب مازحة إن قلبي يتعرض لشيء ما خاطئ ، وفي مكتبه - ولعدة مرات - كلما مررت على كلمة غريب قلت أظن أنني سأموت وفي الوقت نفسه لم أكن أصدق ذلك حقاً » .

ويقول كلف : « عند إصابتك بالذبحة الصدرية ، تستमित نفسياً لكي لا تعترف بوجودها . يهمني جداً أن أنكرها وإلا فإنني سأصاب بالهذيان والرعب » . وكما يصف كلف من الممكن أن يكون الإنكار أسلوباً لرفض أن يصبح المرض أكثر تمكناً منك . ولا يستوجب الأمر معالجة طبية إلا إذا ساءت الأمور وتحولت إلى أزمة نفسية .

القلق والذعر:

عندما تقلق تتسارع الأحداث في مخيلتك وتمتلكك مشاعر الخوف ، وتحس بالتوتر بدنياً وتنتابك نوبات من الإسهال والارتجاف ، إنهم يحسون بأحلك اللحظات عند المساء ، بينما تسوء حياة اليائسين في الصباح وفي كلتا الحالتين « القلق والحزن » يصاب الإنسان بالآلام الرأس وغيرها من الآلام المختلفة ويعزونها كلها إلى اعتلال القلب . يحتمل أن تفقد التركيز مع شعور بالتعب نتيجة استنفادك للطاقة العصبية . أما الخوف من الانتكاسة فتزيد من سوء تلك الأعراض الجسدية البارزة مثل الخفقان .

تذكر أن هذه الأعراض حتى لو كانت ذات صلة بأمراض القلب إلا أنها تأتي كنتيجة للقلق أيضاً.

الرعب ما هو إلا صورة صارخة من صور القلق، ومعظم الناس يمرون به بعد أن تثبت الفحوصات إصابتهم بالنوبة القلبية أو أي مرض من أمراض القلب، ومن الممكن اعتبار هذه الحالة النفسية تحذيراً واضحاً لالتباس أعراضها مع أعراض النوبة القلبية.

تصف لندا سلوك زوجها بعد عودته إلى المنزل أثر عملية توصيل الشرايين لديه بقولها: « شككت نوبات الذعر التي مرت به في الأسابيع الأولى مشكلة يصعب التغلب عليها. لسنا متأكدين من مصدر الألم أهو قصور حقيقي لأداء القلب أم مجرد نتيجة للقلق. وعندما يشتد وطء الألم يعتقد لن أن ذلك ما هو إلا بداية هجوم النوبة القلبية عليه مما يزيد من توتره وشد العضلات لديه ومن ثم تفاقم الألم، وهكذا توشك مخاوفه أن تضحى حقيقية. لم يكن بوسعي أن أعمل أي شيء لمساعدته عدا أخذه إلى أقرب مستشفى للتهدة من روعه. وحينما يضعون جهاز التخطيط عليه ومن ثم يخبرونه بأن كل شيء على ما يرام، يبدأ خوفه وقلقه بالانقشاع ونواصل - أنا وهو حياتنا الاعتيادية حتى حين موعد الأرق مرة ثانية ».

طبيبك والممرضة المختصة قادران كلاهما على تسكين مخاوفك عن طريق تزويدك بأدق الحقائق حول مرضك. إحدى ممرضات مؤسسة القلب البريطانية في مدينة هاروجيت، واسمها جو بارتنجتون تقول في معرض حديثها « غالباً ما يذهل المرضى عندما يعودون إلى منازلهم بعد الإصابة

بالنوبة القلبية ، ظانين أن ما طال القلب من عطب لن يتم إصلاحه مطلقاً .
إنني أوفر لهم كل الضمانات لكي يفهموا أنه حتى لو تضرر القلب فإن
أمرشفائه وارد جداً وفي معظم الأحوال ، يكفي ذلك لجعلهم يشعرون
بالسعادة » .

« في بعض الأحيان التعامل مع الذعر لا يتعدى كونه مسألة وقت ليس
إلا . فبالإضافة إلى ضرورة إطلاعك على المعلومات الدقيقة المتعلقة
بحالتك الصحية يلزمك معرفة علامات النوبة القلبية لكي تميز بينها وبين
علامات الذعر » . وتعتبر أساليب الاسترخاء المبينة في الفصل « ١٠ » أو
الاستماع إلى مادة مريحة لإحدى التسجيلات الموسيقية قادرة على
إفادتك .

الغضب :

يأتي تصرف بعض الأشخاص غاضباً ونزقاً تجاه جميع ما يمر بهم من
مشاعر مربكة ويأتي التعامل مع الغضب أكثر سهولة في الغالب من التعامل
مع الخوف أو الكآبة ، كما يمكن توجيهه نحو العاملين في المستشفى أو
الطبيب أو شريكك في الحياة أو الأطفال أو الأصدقاء أو الزملاء أو إلى
الحياة بعمومها . وإذا تأصلت عادة الغضب لديك فمن المفيد أن تقضي بعض
الوقت بالتفكير حول كيفية التعامل معه ومن ثم إيجاد أنجح الحلول للتغلب
عليه . لقد وجد النفسانيون ، ممن درسوا ظاهرة الغضب أن الناس ممن ليسوا
على وفاق مع هذا الكون يتأتى غضبهم غالباً لعدم ثقتهم بأنفسهم
ولشعورهم بتهديد الناس والأحداث من حولهم . اعتقادك بأنك صالح

كالآخرين من حولك و فعلك للأشياء الجيدة التي تشعرك بالرضى سيضفي قدراً هائلاً من احترام الذات لديك ويفضي بك إلى شعور أفضل .

يقول الدكتور مارك مكديرموت ، وهو محاضر وباحث في علم النفس الصحي بجامعة شرق لندن : « يأتي الغضب كنتيجة للتفكير السلبي أو لقلة عدد الخطط المتوفرة للتعامل مع مختلف الأوضاع التي تمر بها » .
ومن المفيد أن يتحلى أحدنا بالمرونة الزائدة في تعامله مع ما يمر به من أوضاع وظروف متفاوتة . وحينما تجدد نفسك متورطاً في موقف معين كازدحام حركة المرور مثلاً والتي تثير غضب الجميع وعلى الدوام ، فكر بعمل شيء يطفى غضبك مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة أو أي مادة من هذا القبيل .
أما إذا كان مصدر غضبك شخصاً بعينه فباستطاعتك التعديل من سلوكك تجاهه .

علماء النفس السلوكيون / المعرفيون ممن يقومون بتدريب الناس على طرق التحكم بالغضب ينوهون بأهمية معرفتك للمراحل التي تمر عبرها حينما يتتابك الغضب ، وكمثال ، تستطيع ملاحظة إطباق فكيك على بعضها البعض أو انشداد معدتك . يمكنك في هذه المرحلة أن تكشف التنفس أو تطبق بعض تمارين الاسترخاء لكي تستأصل الغضب قبل استفحاله . وحتى لو لم تنجح دائماً بقمع غضبك ، مجرد اعترافك بأن هناك غمطاً محدداً يمر من خلاله الغضب يعطيك شعوراً بزيادة تحكمك به .

إذا كنت شخصاً متصفاً بكثرة الغضب فمن البديهي أن خضوعك لعملية جراحية في القلب سيمثل مصدراً آخر من مصادر الغضب . وفي

الغالب ، مجرد تحدثك مع صديق أو قريب أو مستشار مهني أو طبيب نفسياني يساعدك على التحرر من الغضب يقول جون : « أعرف أنه أصبح من الصعب التعامل معي ، بعد خروجي من المستشفى وعلى مدى الـ ١٨ شهراً التي تلت العملية أصبحت رافضاً لكل شيء ولم أستطع تحمل صعوبة الموقف . وفي آخر الأمر اقترح على أن أرى الطبيبة النفسانية التي أشارت علي بأن أتخلص من شحنات غضبي ووضعتني على مسار صحيح لتعديل اتجاهي . والآن ، حينما أراقب الأطفال وهم يلعبون أخذ خطوة إلى الوراء وأسأل نفسي « هل يستحق الأمر مني أي اهتمام؟ » . لا أزال سريع الاشتعال من النوع التقليدي ، لكنني أكثر تحكماً بتصرفي عن ذي قبل » .

كم مدى غضبك ؟

استجابتك للفقرات التالية تساعدك على تحديد مدى سرعة غضبك ، وهي من تصميم الدكتور مكدير موت والبروفسور بيتش الرئيس السابق لقسم علم النفس الإكلينيكي بجامعة مانشستر عام ١٩٨٩ م . إلى أي مدى تنطبق كل عبارة من العبارات التالية عليك ؟

١ - عادة ما أشعر بالغضب تجاه نفسي حينما لا تأتي الأمور على ما أحب .

٢ - غالباً ما أواجه صعوبة في احتواء غضبي .

٣ - في بعض الأحيان أصاب بموجة سخط تجاه نفسي أكاد معها أن أنفجر من الغيظ .

٤ - غالباً ما أغضب من الآخرين .

- ٥- عندما أغضب أخبر الآخرين بصريح العبارة .
 - ٦- غالباً ما أخرج عن طوري مع الآخرين .
 - ٧- عندما يرفضني شخص ما أشعر بالألم والمرارة في نفسي .
 - ٨- بعض الأحيان أثور في غضب أعمى .
 - ٩- غالباً ما أنخرط في مجادلات وعراك مع الآخرين .
- إعط إجابتك درجة حسب التالي :
- ١- لا تنطبق علي تماماً
 - ٢- تنطبق علي بعض الشيء .
 - ٣- متوسطة الحجم في انطباقها علي
 - ٤- تنطبق علي تماماً .
- إذا استحصلت على العديد من الثلاثات أو الأربعات فإن مستويات الغضب السريع مرتفعة لديك ، ومن مصلحتك تعلم طرقاً أكثر فعالية للسيطرة على غضبك .

الحزن والاكتئاب:

يعتبر الحزن والبكاء من المشاعر الاعتيادية التي يمر بها الناس خاصة بعد الإصابة بنوبة قلبية . أما الاكتئاب ، فهو أقسى من مجرد الشعور بالحزن : عندما تكتئب تفتقد الحس وتصاب بالتيهان الفكري وفتور الهمة والافتقار إلى القوة ، لم تعد تلك الأشياء المترعة بالفرح ذات أهمية بالنسبة لك وأصبح من السهل أن تثور ولأنفه الأسباب . يقول كن : « عشت فيما يشبه الظلمة ولم أعد قادراً على الاعتماد على نفسي أشعر بالخوف حينما لا يوجد أحد بجانبني » .

ومن المشاعر المرتبطة بالاكتئاب يأتي فقدان الشهية وصعوبة النوم وقلة

التركيز والتعرض للألم مما يجعلك خائفاً على صحتك ، تحس بالتحسن أحياناً وبالسوء أحياناً أخرى . ويرتبط ذلك كله بمدى شعورك نحو وضعك البدني لكنها سمة من سمات الاكتئاب أيضاً .

إذا شعرت بالاكتئاب فلا تتردد بالإفصاح عن انفعالاتك : يستحيل أن تواصل البكاء إلى ما لا نهاية حتى لو شعرت بعكس ذلك للحظة . إن الإفصاح عن الانفعالات يسلبها قوتها من ناحية ، ومن ناحية أخرى يفسح لك المجال للتحدث إلى شريكك/ شريكتك وأصدقائك حولها . تذكر أن من الطبيعي أن تحزن وتبتئس حينما تفقد شيئاً ما . في حالة اعتلال القلب ستفتقد أشياء عديدة من ضمنها ما ألم بالقلب والأوعية الدموية من أضرار ، يوازيها من حيث الأهمية الصورة التي ترسمها لنفسك كشخص قوي معافي حتى ما قبل المصيبة . بعض الناس يصبحون أكثر ابتهاجاً عن ذي قبل كما يستعيدون قواهم ويستأنفون مزاولة أنشطتهم الاعتيادية .

أما البعض الآخر فهم عرضة للكآبة بشكل خاص ، إنهم ممن سبق وأن تعرضوا لنوبات من الكآبة أو قاسوا شظف العيش في حياتهم أثناء مرحلة الطفولة . وفي مثل هذه الحالة ، أنت بحاجة ماسة إلى المزيد من العون والمساعدة لكي تتوصل إلى تفاهم مع وضعك النفسي وفي بعض الحالات تفيدك الأساليب المعرفية للعلاج النفسي الموضحة لاحقاً ، وفي حالات أخرى ربما تحتاج الى تدخل الطبيب لعلاجك عن طريق الأدوية حتى تتخطى مرحلة الاكتئاب . هذه الحالة قيمة بالمناقشة الجادة بينك وبين طبيبك .

التعامل مع الانفعالات

إذا كنت معتاداً على عدم الاعتراف بانفعالاتك فلن تعثر على الطريقة المثلى للتعامل معها . الخطوة الأولى ببساطة هي أن تعرف بماذا تشعر . كن يقظاً تجاه تلميحات جسدك كتورم المعدة الدال على حالة القلق ، والارتفاع المفاجئ لهرمون الأدرينالين الذي تحس به حينما تغضب والرغبة في البكاء والتي تنم عن حزنك العميق .

وبعد أن تحدد الانفعال الذي ألم بك تنتقل إلى الخطوة الثانية والمتمثلة بطريقة الإفصاح عنه . ربما تختار البكاء حينما يتتابك الحزن لكي تشعر من حولك بعدم ارتياحك . وعلى الرغم من أن فكرة اشتراك طرف آخر في مشكلتك يعفيك من نصفها قد أصبحت مبتذلة ، إلا أنها لا تزال حقيقية . حينما تصبح غاضباً قرر أن تحرر نفسك من هذا الوضع النفسي وأبحث عن متنفس لمشاعرك . يقول جون : « تصبح حالي رائعة بعد أن أذرف قليلاً من الدمع . إنه ينقذني من القلق » .

وليس بعد مرحلة التعبير عن المشاعر إلا تركها . ستكتشف أن قوتها قد تضاءلت طبيعياً مع مرور الوقت . وفيما لو لم يحدث ذلك أنت بحاجة إلى جهد قصدي أكثر للتخلص من الانفعالات السلبية . ويجد البعض فائدة في استخدام الخيال ، لتتصور أنك قد تخلصت من انفعال ما . أحد الأسباب التي يقترحها المستشارون النفسيون هي تخيل أنك قد ربطت انفعالاتك وأدخلتها أحد خزانات الملابس . يسمح لك باستخراجها من آن لآخر ثم بعد ذلك تعيدها إلى الخزانة نفسها دون أن تطيل إليها النظر . إذا قمت بهذه

التصرفات ستجد أنك قد جردت هذه الانفعالات من طاقتها تدريجياً.

تغيير طريقة تفكيرك :

ينظر العديد من المصابين بالاكتئاب والقلق إلى ما حدث لهم بمنظور سلبي . ومن ينظر إلى الحياة بهذه الطريقة فإن إصابته بنوبة قلبية ستعمق هذا النوع من التفكير لديه : هذا هو أفضع شيء واجهته في حياتي . لماذا لا تقع هذه المصائب إلا على رأسي؟ سوف أموت أو أصبح دون أي أهمية . لن أتخلص من هذه المشكلة إلى الأبد .

إن كانت لديك نزعة بأن تفكر بهذه الطريقة ، فإن تعلمك للتفكير بصورة أكثر إيجابية من شأنه أن يعدل مزاجك . يمكنك أن تستبدل جميع أفكارك السلبية بأخرى إيجابية إذا قمت بجهد مقصود لأجل ذلك : نعم أصبت بنوبة قلبية وهذا شيء ليس بالسار ، لكنني لم أفقد الحياة . لقد تم تصنيف الكارثة ، إنها شبيهة بالحوادث السيئة الكثيرة التي عايشتها وتغلبت عليها فيما سبق . إصابة قلبي هذه تمنحني فرصة التفكير في سبل تغيير نمط حياتي إلى الأحسن .

أما وقد عرفت طريقة استخدام مثل هذه الأساليب فإن بإمكانك استغلالها لمنع أفكارك من الانزلاق نحو الهاوية متى ما سولت لك نفسك التفكير بطرق سلبية . أما الخيار الثاني فهو طلب المساعدة من المختص بالعلاج النفسي .

أساليب التفكير الإيجابي هي ما يستخدمه النفسانيون لمعالجة ضحايا

الاكتئاب تحت مسمى المعالجة المعرفية، ويكمن سر جمال هذه الطريقة بسرعة تعلم أساليبها. مجرد حلقات قليلة لا تحتاج بعدها إلى الخضوع إلى برنامج مطول للعلاج قبل أن تحس بالتحسن. ولقد أثبت البحث أن للعلاج النفسي المعرفي قدرة الدواء نفسها على قلب مشاعر الاكتئاب.

متى تبحث عن المساعدة؟

تعود أمزجة أغلب الناس إلى وضعها الطبيعي حينما يتفهمون فكرة أمراض القلب تدريجياً. وفي بعض الأحيان، لا يتكفل الوقت بتهدئة مثل هذه المشاعر غير المريحة. ويظهر البحث أن ربع عدد المصابين بنوبة قلبية تعاودهم مشاكل نفسية قاسية بعد عام.

إذا أخذ مزاجك بالتأرجح بعد اكتشاف إصابتك بمرض القلب، أو إذا كنت عائداً للتو إلى منزلك بعد إجراء عملية جراحية في قلبك فمن المهم جداً أن لا تشعر بأنك ستكافح وحيداً.

وفيما لو لم تجد التطمينات الأولية لتحسين مزاجك فمن الممكن شرح حالتك إلى مستشار نفساني مختص بمقدوره أن يساعدك على التعامل مع مشاعرك؛ بعض الأطباء يلتحق بعياداتهم مثل هؤلاء المختصين. وبديل ذلك هو أن يقوم طبيبك باعطائك تلك الأنواع من الأدوية المضادة للاكتئاب بعد أن يتأكد من ملاءمتها لمشكلتك.

استبدال العلاقات

انت وشريكك:

أظهر بحث أجري في ألمانيا أن الزوجات " عالية المودة " حينما لا يخون زوج زوجته تحمي المصاب بنوبة قلبية من القلق والاكتئاب . على أن الشريك لن يجدي إذا وقع هو أو هي فريسة للهواجس والظنون .

أي أزمة ، سواء كانت الشكوك في شريكك أو قدوم مولود جديد أو اكتشاف الإصابة بمرض في القلب قادرة جميعها على زعزعة أقوى العلاقات الإنسانية رسوخاً . وتأخذ الإصابة بأمراض القلب اتجاهاً مغايراً فهي غالباً ما تقلب ائزان العلاقات رأساً على عقب كما تشير إلى ذلك لندا بقولها : « هذا الإنسان الذي تقع كل الأمور تحت تحكمه دائماً ، فجأة تتلاشى سيطرته . نعم إنه وقت عصيب » .

تبدل الأدوار على هذه الشاكلة يقود إلى الخلافات الزوجية ، ويفسد ويضر العلاقات فيما لو ترك بدون معالجة . من ناحية ثانية ، إذا تمكن كل طرف من التعبير عن مخاوفه ونقاط ضعفه بدون أن يخشى الآخر ، وتحلى الآخر بالعزيمة ورباطة الجأش لإنقاذ شريكه فإن العلاقات ستزدهر أقوى مما كانت عليه من قبل .

صعوبات الثقة بالناس:

لسوء الحظ ، ليس من السهولة أن تتوفر الثقة بالطرف الآخر في مثل هذه الأوقات العصيبة ، وخاصة إذا كنت من ذلك النوع الذي لا يظهر

عواطفه أو من ذلك الجليل الذي لا يؤمن بتبادل العواطف علناً، أو إذا كانت هناك بعض القلاقل المتأصلة في علاقاتك .

وعلى الرغم من انفتاح العالم في عصرنا الحاضر وتزايد معلوماتهم حول الموت والحياة إلا أنه لا يزال هناك بعض التكتّم حول أي مرض تهدد خطورته حياة الفرد مما يجعله يحتفظ بمخاوفه لنفسه خشية أن يتسبب بإزعاج الطرف الآخر . بل يحتمل أن تُكنَّ معتقداً خرافياً من قبيل أن إفساحك المجال للتخوف من الوفاة سيعجل بها . إن تعاملك مع هذا المفهوم رهن بطبيعة علاقاتك مع شريك حياتك . إن كان تعاملك مع ما تواجهه من مشكلات يسير على احتفاظك بها لنفسك دائماً، فإن الوقت الآن ليس بالمناسب بأن تفاجئ الطرف الآخر بالكشف عنها كلية .

يقول بيتر : « أظهر الفحص إصابة زوجتي بسرطان الثدي قبل ستين من إجرائي لعملية توصيل الشرايين . لقد كانت لي خير عون بالرغم من الضغوط النفسية التي تواجهها . ولم تتبرم من الوضع مطلقاً . كانت إيجابية دائماً ولو لم تكن كذلك لتصعب الموقف بالنسبة لكلينا على ما أظن » .

من ناحية ثانية ، يحتمل أن تكون أنت أو شريكك بأمس الحاجة إلى الإعلان عن همومكم كلٌّ على حدة لكن أي منكما لم يفعل خشية أن يجرح مشاعر الآخر . إن كنتما صادقين وصريحين مع بعضكما البعض فإن إبقاء همومكم محصورة بهذه الطريقة سيخلق لكما مقداراً ضخماً من الضغط النفسي الذي لستما بحاجة . وحينما يتذكر جون ما جرى له مع زوجته فيونا يقول : « لقد أردت التحدث مع فيونا عن مشكلتي لكنني لم أستطع . كنت

قلقاً عليها : لديها أربعة أطفال بحاجة ماسة إلى عنايتها ، والآن ينضم إليهم طفل آخر عمره ٤٠ سنة . قررت أن لا أخبرها بذلك بدافع حمايتها . ظننت أن إعفاءها من تفاصيل ما يتعلق بمرضي سيصونها من القلاق . « أما فيونا فتقول « أحسست بأنه قد قيدني وشعرت بالعزلة إلى حد بعيد . كان علي أن استحصل على المعلومة منه بأشق السبل ودارت بيننا مناقشات حامية » .

يؤكد البحث أن زوجات أو أزواج الناس المصابين بنوبة قلبية بحاجة إلى القدر نفسه من العون والمساعدة التي يحتاجها المصاب نفسه ، على أن ذلك ليس في المتناول دائماً . تستطيع مساعدة شريك حياتك بتفهم آلامه ومخاوفه قل له من آن لآخر « إنني أعرف مقدار ما تعانيه من الألم وسأندesh إن كان حدسي هذا ليس بالصحيح » . مثل هذا التصرف سيفتح الباب على مصراعيه للمزيد من المناقشة الصريحة والإفصاح عن مشاعركما كليكما .

ومن المؤلم أن نرى بعض الأزواج ينفصلون عن بعضهم البعض في بعض الأحيان ، ولن يحدث ذلك لو كان التفاهم هو سيد الموقف منذ البداية . وكما تشير لندا ، وهي مستشارة إرشادية وزوجة بالوقت نفسه ، « يجبرك الموقف على تقييم كل شيء . يظن المصاب بمرض في القلب أن متاعبه الحياتية قد ابتدأت وتستمر إلى الأبد ، وإذا لم يكن زواجه رائعاً من الأصل ، يكفي ما قد حصل للإجهاز عليه . عليك أن تتعلم كيف تغير اتجاهك على ما يكتنفه من صعوبة بالغة » .

تعلم صرف الذهن :

تنبعث المشاكل في بعض الأحيان حينما يحاول الشخص المصاب بمرض في قلبه استغلال حالته هذه لكي يؤثر على بقية أفراد الأسرة يقول البروفسور بون ليوين : « يملك الشخص المصاب بمرض القلب السلطة على بقية أعضاء الأسرة لأنه يهدد بسلاح لا يصح ذكره . إذا « أزعجتني سأموت » وتصبح العائلة كلها مذعورة خشية أن تتسبب مناقشاتهم بإثارة النوبة القلبية لديه » .

وللسبب نفسه ، إذا كنت شريكاً لشخص مصاب بمرض في قلبه ، فربما تميل إلى تدليله وعدم السماح له بالاعتماد على نفسه في عمل الأشياء . طريقة التعامل مع مثل هذه المشاكل هي محاولة معاملة شريكك تماماً كما كنت تعامله قبل وجود الإصابة بصرف الذهن عن مرضه .

وفيما لو واجهتك صعوبة التكيف مع هذا الوضع فخذ بنصيحة البروفسور ليوين واكتب اتفاقاً يسمح بموجبه للمصاب بأن يعتمد على نفسه ويقوم منفرداً بعمل ما لا يضره ولمدة زمنية يتفق عليها الطرفان ، مثال ذلك الذهاب للنزهة دون مرافقة أحد . ومن الطبيعي أن تكون المرحلة الأولية قصيرة بطبيعتها - ١٠ دقائق في اليوم الواحد . ومن الضروري أن يتقيد المريض بالاتفاقية دون أن يسمح لنفسه بتجاوزها بين حين وآخر ، وبعد أسبوع من هذه الاتفاقية توقع اتفاقية أخرى أطول من حيث المدة والمسافة معاً . كما تتم معالجة فترة المشي بدون أن يصطحب المريض شخصاً آخر بالتدرج كماً وكيفاً ، مما يساعد على إخماد حدة القلق مع مرور الوقت .

طلب المساعدة:

ومهما بلغت مساندة شريكك وأصدقائك وعائلتك من القوة إلا أن هناك من الحاجات ما سيقع عليك وحدك عبء الحاحه قبل أعز وأقرب أقربائك . من الممكن أن يفكر ذووك بوضع ما حدث لك وراء ظهورهم والعودة إلى وضعهم الاعتيادي . التذكير الهادئ بأنك لا تزال بحاجة إلى العون والمساندة هو كل ما تحتاجه للحصول على مزيد من إحساس الآخرين .

إن كنت تعيش وحيداً فمن الطبيعي أن يكون أصدقاؤك وأقرباؤك هم المصدر الرئيس لمساعدتك . من المحتمل أن تكتشف رغبة بعض أصدقائك بأن يعيرونك آذاناً صاغية ويساعدونك على بعض الأمور العملية ، لكن البعض منهم لا يود أن يظهر بدور الحاضنة حتى ينسيك ما أنت به من ظروف . أما إن افتقدت اقتراب الأصدقاء منك ، فيفترض أن لا تردد بإبراز كم أنت ممنون لما يقومون به من عون ومساندة .

ومن المفيد أحياناً أن تتحدث إلى شخص من خارج إطارك العائلي كالمرضات في عيادة القلب أو مستشار متخصص أو طبيب زائر . تقول كارولين : « أردت من الآخرين أن يستمعوا إلي ، لكنني شعرت بأن بعض أصدقائي وأقربائي لم يستوعبوا لأنهم لا يتصورون حجم المأساة . كان بعضهم أكثر تقبلاً من البعض الآخر . بعض الناس يظن أنك على ما يرام الآن وكل ما تحتاج إليه هو تعاطف الآخرين معك . من حسن الطالع أن تعثر على شخص منكر لذاته ، يتفانى في سبيل إسعادك بينما لا تربطك به أية

رابطة عائلية . شعرت بحقيقة تفهمها لي إضافة إلى أنها كانت بمنتهى اللطافة وذلك ما كنت في أمس الحاجة إليه .

يقول جون : « اعتدت على التحدث مع علي - مستشار عيادة القلب - لشعوري بسهولة التحدث مع أي شخص سواها - تتمتع زوجتي فيونا بأقوى عزيمة بالدنيا ، لكنها لاتعرف الإجابة عن أسئلي المتلاحقة » .

أما فيونا فقد وجدت أن من الأسهل عليها أن تقضي معظم وقت فراغها بالكتابة ، وخاصة بعد عملية توصيل الشرايين الثانية التي خضع لها زوجها . تقول : « لم أرد إقحام الأطفال فيما يتباني من هموم ، حتى بعد أن تقدمت أعمارهم . كما فكرت بأن ليس من المناسب أن تنهمر أمامهم الدموع ، لكنني كنت حقاً بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه ، تعودت دائماً على الجلوس مع زوجي وتبادل المزاح حينما يستسلم الأطفال للنوم ، أما الآن ، وبعد أن بقي جون في المستشفى فلم أجد من أأنس له ، ولم أشأ أن أهااتف الأصدقاء أو الأقارب في مثل هذه الأوقات المتأخرة من الليل ، لذلك عكفت على كتابة مذكراتي . وحقق لي هذا الأسلوب غرضين في آن واحد : الأول تخفيف همومي والثاني متابعة تقدم حالته . وعلى الرغم من البطء في تحسن حالته في ذلك الوقت إلا أن محاولتي كانت شديدة الشبه بالرسم التفصيلي لها » .

أصدقاء يستفنى عنهم :

لعل إحدى أقل السمات الإنسانية جاذبية هي أن يجد الفرد متعة في تناول مآسي الآخرين . هناك أناس نعرفهم أو نقابلهم يستمتعون بتشنيف

آذاننا بتلك التفاصيل المروعة لما كانت عليه إصاباتهم بالنوبة القلبية أو بعمليات أجريت لأناس يعرفونهم . تقول سلفيا : « قبل إجرائي لعملية توصيل الشرايين ، تعرضت للتخويف من قبل أناس وصفولي كم هي مؤلة . ومن وجهة نظري فإنها ليست كما اختلقوا . نعم إنها مؤلة ، لكنها محتملة الألم » .

هناك طرق عديدة لمجابهة مثل هذه الروايات المفجعة ، أحدها يتمثل بأسلوب التجنب عن طريق تأجيل الاجتماعات إلى وقت آخر ، وتحاشي اللقاءات الحية باستخدام تسجيل المكالمات ومن ثم انتقاء ما يجب أن ترد عليهم . يضاف إلى ذلك التسلح بالمعلومات الصحيحة والدقيقة في آن من أجل الرد على أية معلومات خاطئة . كما يجدر بك أن تقطع من وقتك بعض الشيء لإيضاح الحقائق المتعلقة بأمراض القلب لأولئك المقربين منك ممن لا يلم بالوقائع أو النقلات التي حدثت على امتداد السنوات القليلة الماضية . من ناحية ثانية ، وخاصة حينما يكون الشخص المعني لا يهتمك ، يفضل أن تقرر عدم رغبتك في بقائه ضمن دائرتك الحياتية وتعتمد إلى قطع الصلة به أو بها كلية .

الجمعيات المساندة:

ومن الطرق التي يمكن أن ينهجها مريض القلب أو شريكه للتخلص من بعض همومهم الانتماء إلى إحدى الجمعيات المساندة لمرضى القلب . إن لدى المصابين بأمراض القلب اعتقاداً راسخاً بأن لا أحد يفهم مصيبتهم إلا من عايشها . تقول لندا : « بعد أن رأى لن طبيبه ذهبنا في إجازة إلى مدينة تنيراييف . وبينما كنا جلوساً على الشاطئ في أحد الأيام أقبل سيد على صدره ندب من أثر العملية يشبه ذلك الذي على صدر لن . توجه نحونا ثم قال

إنني أرى أحد أعضاء نادينا ، لم يسبق أن التقيا - زوجي وهذا الرجل - من ذي قبل ، وعلى الرغم من ذلك فقد جلسا معاً لمدة ساعتين على الأقل تبادلا خلالها الحديث وكأنهما صديقان فقد أحدهما الآخر لمدة طويلة ، ثم أخذتا بتبادل المذكرات . بدا على محيا كل واحد منهما وكأنه يستمد الراحة والقوة من صاحبه ، ومنها عرفت ما لجمعيات المساندة الذاتية من أهمية .

توجد الآن جماعات مساندة في العديد من المناطق ، وهي ماتسمى بالأندية أوفروعها في الولايات المتحدة الأمريكية . بعضها ملحق بالمستشفيات والبعض الآخر تشرف عليه جمعيات القلب الخيرية . ويندرج تحت عضوية مؤسسة القلب البريطانية حوالي ٢٠٠ جمعية مساندة و العدد نفسه يأتي تحت رعاية « جمعية إصلاح القلب » وهي عضو في جمعية القلب الأمريكية .

تقول جاكى سكلف ، وهي مستشارة في إحدى جمعيات المساندة في مدينة يورك شير « الهدف هو تزويد العضو بأحدث المعلومات وتشجيعه على إجراء بعض التغييرات طويلة الأجل على نمط حياته ومن ثم المحافظة عليها . بعض البرامج تعنى بالتمارين وبعضها بتنظيم نزعات المشي أو الرقص وبعض الأنشطة الأخرى » . يوجد للعديد من هذه الجمعيات خطوطها التلفونية الخاصة والتي يمكنك الاتصال بها للمزيد من المساعدة والمساندة حينما تحتاجها .

تشير جاكى سكلف إلى أن أزواج أو زوجات المصابين يستفدن غالباً من وراء الالتحاق بهذه الجمعيات مثلما يستفيد المصاب ، بل أكثر في بعض الأحيان . ثم تضيف : « يحصل المريض على الكثير من المساعدة

والنصح، بينما تترك زوجة المريض أو زوج المريضة يعيشون المشكلة على مسؤوليتهم الخاصة، إن لمشاركة أناس لهم نفس مالك من مشاعر ومروا بنفس بالتجربة التي مررت بها ويتفهمون ما يكتنّفك من انفعالات، عظيم الأثر لطمأنتك .

وليس من الضرورة أن ينخرط الناس جميعهم في مثل هذه الجمعيات فالبعض منهم لا يحبذ أن يصبح عضواً فيها ويفضلون عوضاً عن ذلك التوصل إلى تفهم أمراضهم بطرقهم وحسب أوقاتهم الخاصة . وهناك من يشعر بأن الجمعيات هذه لا تلبي حاجاته الخاصة - وكمثال ، ربما تشعر المرأة بأن هناك تحيزاً من قبل هذه الجمعيات لصالح الرجل . ويحدث أن لا يطبق المصاب الحضور بمفرده مما حدى ببعض الجمعيات إلى قبول عضوية الزوج أو الزوجة من غير المصابين وذلك لمصاحبة شريكها أو شريكته بدون أن يكون ذلك شرطاً من شروط العضوية . إذا ما استجمعت قواك وتعاونت مع أحدهن فمن المؤكد أن يقابلك أناسها بالود والترحاب ، ونضيف أن بعض جمعيات القلب هذه كثيبة بطبعها ، كما وصف ذلك جم بقوله « . . . تزدحم بأناس جالسين هنا وهناك مستغرقين في تفكير كئيب تسمع عويلهم في كل جنبات المكان » .

إذا كنت لست متأكداً من الاستمرار في عضوية جمعية ما من الأفضل أن تواظب على حضور دورة أو اثنتين من دوراتها وتحاول أن تثبت من الاتجاه العام للمجموعة، إذا شعرت بعدم مناسبتها لك فلا تشعر بأي حرج من عدم الانضمام أو حتى مواصلة الحضور. من ناحية ثانية حاول أن تعمل على تغييرها من الداخل بالاشتراك الفعلي بتنظيم أنشطتها.

يرى العديد من الناس أنه بمجرد شفائهم بعد الإصابة بنوبة قلبية، أو نقاهتهم بعد عملية جراحية للقلب أو أي عارض آخر، تحذوهم مع مرور الزمن رغبة جامحة بأن يتناسوا الحدث. تشير إلى ذلك نورما جاكسون، إحدى سكرتيرات نادي زير في المملكة المتحدة والمخصص لأولئك الذين أخضعوا لعمليات توصيل الشرايين، بقولها: « ينضم الناس إلى الجمعية بعد إجرائهم لأي عملية في القلب لشعورهم بالهشاشة في تلك الفترة، لكن أغلبهم يتوقف بعد مرور السنة الأولى على عمليته. في ظني أن تلك علامة نجاح بحد ذاتها ».

بماذا نخبر الأطفال ؟

تعتبر الأسرة وحدة واحدة، وما يجري لأحد أفرادها يسري صداه إلى البقية بغض النظر عن العمر. يقول جون: « سمعت عن أحد المراهقين الذي أدخل والده أحد المستشفيات لإجراء عملية في القلب لقد بدأ الشاب في التمرد الحقيقي وانتهى به الأمر في عيادة الطبيب النفسي، لقد اتضح أن الشاب لم يوضع بالصورة تماماً، الأب والأم هم الذين عملوا على التغلب على المشكلة بكل تفاصيلها، مما أغضب الابن على والده حينما عرف بأن لديه مرضاً في قلبه، وجاءت ردة فعله بصورة إفراغ كامل قوته في اللهو. لقد أثربني هذا الموقف، وقررت أن أكون صريحاً مع أولادي ».

أما إلى أي مدى تصارح أطفالك فإن ذلك يعتمد على حالتك وأعمار أطفالك في آن واحد. لا يستوجب الأمر إطلاع الصغار على كامل التفاصيل إذا كان المرض مجرد ذبحة صدرية عولجت في وقتها. أما إذا

أخذت إلى المستشفى على عجل إثر تعرضك لنوبة قلبية أو إذا استوجب الأمر عملية أو أي إجراء آخر من هذا القبيل ، في هذه الحالة حتى الصغار يحتاجون إلى معرفة مبسطة لمصطلحات ما حدث .

تقول فيونا : « سهل الأمر علينا كون أطفالنا لا يزالون صغاراً جداً ومقدار ما يحتاجون معرفته محدود جداً هو الآخر . قلت لهم : إن أباهم ذاهب إلى المستشفى لإجراء عملية وسيبقى هناك بعض الوقت . أخذتهم لزيارته مرتين ، ثم بعد ذلك أظهر لهم الندب الذي على صدره . بدا لي أن ذلك هو الشيء الطبيعي الذي يفترض أن أعمله . أحد الأطفال ناتالي ، لم يدرك أي شيء مما يرى أما كرسوفر صاحب الثلاث سنوات فلم تأت منه أية ردة فعل . أتذكر أنه قدم لوالده بطاقة ضمنها جميع الممرضات . لكن كرسيتين ، كان عمرها سبع سنوات آنذاك قد ذعرت حينما رأت آثار الجرح على صدر والدها . مررنا جميعاً عبر الحدث مدركين أن ليس من المعقول أن نحشر الجميع بتفاصيله . ليست هناك أية جدوى من إعطاء الأطفال زخماً معرفياً فوق مستوى طاقاتهم الذهنية » .

الأطفال الأكبر سناً والمراهقون لديهم إدراكاً أكثر وبإمكانهم الاستفادة من الإيضاحات المسهبة لمثل هذه القضايا . وعلى أي حال ، ربما يتضايقون مما يتصورونه كمتطلبات إضافية حينما يؤمرون بالعودة إلى الإطار الأسري في وقت يتصارعون به مع مهامهم الخاصة من أجل بناء كياناتهم الذاتية .

وتضيف فيونا « وحينما أجرى جون عملياته الثانية لتوصيل الشرايين بعد مرور خمس سنوات على عملياته الأولى ، كان الأطفال أكبر سناً من ذي

قبل ، كانت تلك هي فترة انضمامنا لنادي مرضى القلب ، هناك تمكن الأطفال من رؤية مرضى آخرين مما خفف عليهم وطء الحادثة . وللمعلومية ، لا زلنا نذرف بعض الدموع كلما حلت المناسبة » .

قضايا الجنس

إحدى أكبر القضايا إقلاقاً بعد ثبات الإصابة بأمراض القلب غالباً ما تكون هي قضية الجنس . والجنس له معان مختلفة : فهو الراحة ، والأنس ، وشعور بالقرب من شريكك/ شريكتك ، وطريقة التواصل ، وأسلوب للتعبير الطبيعي عن حبك وعاطفتك تجاه الآخر ، وفيما لو كانت بداية للعلاقة الزوجية ، فهو أسلوب لبنائها على أساس سليم .

وبالرغم من أن المشاكل الجنسية تنجم في بعض الأحيان من جراء تناول الأدوية الطبية ، إلا أن أعظمها يأتي نتيجة لأمراض القلب حينما تقل قيمة الفرد بعينه وتضعف رغبته الجنسية نتيجة لذلك . ويفسر رئيس معهد الشؤون الجنسية والعلاقات الإنسانية بالملكة المتحدة ذلك بقوله « يلزم مرضى القلب وشركاءهم أن يتفهموا التغيير الذي طرأ على وضعهم من أشخاص نشيطين ومعافين يستطيعون عمل ما يحلوا لهم إلى أشخاص محدودي القدرات » .

الجنس بعد النوبة القلبية:

يقول جون لينكويكز : « يقلق الناس غالباً من معاودة نشاطهم الجنسي بعد إصابتهم بالنوبة القلبية خشية أن يتسبب ذلك بإصابة ثانية » . والحقيقة أن خطر ذلك لا يتعدى اللحظة (حوالي واحد في المليون) التي يمكن أن

تسبب المعاشرة الجنسية بالنوبة القلبية - مع ثبوت أن للمعاشرة غير الشرعية أضرارها البالغة . ويحتم الوضع أهمية استخدام الإنسان لكامل حواسه وتحسبه لما يحيط به من ضرر مهما صغر حجمه . ومن الأمور المشجعة ما تؤكد البحوث من أن النشطين جنسياً تقل نسبة خطورة إصابتهم بالنوبات القلبية مرة أخرى . ولذلك دلالتة حينما نعرف ، بعيداً عن أي تفسيرات أخرى أن الجنس شكل من أشكال التمارين الرياضية .

الجنس بعد العملية الجراحية:

يتركز القلق بعد العملية الجراحية للقلب على الجرح خشية تعرضه لأي ضرر . تقول فيونا : « أصبح من الصعب علينا أن نعود إلى حياتنا الجنسية الاعتيادية السابقة . لقد شعرت بالتخوف أما جون فقد اشترك في أحد مراكز النقاهة بعد أجرائه للعملية في محاولة منه لمعرفة الأشياء التي يمكنه القيام بها . أما أنا فما برحت صورة الجرح تستقطب ناظري . ظننت أن مجرد ضغطي على صدره كاف لانهيائه أو أن إثارتي له ستحمل قلبه ما لا يحتمله . كان جون هو السباق إلى طلب المعاشرة وأجبتة بأن ذلك سيضره ، فكانت إجابته « لا تكوني غبية » لقد كان تخوفاً من المجهول ليس إلا . وحينما عاودنا الكرة بعد أن عرفت ما يمكنه وما لا يمكنه عمله ، سارت الأمور على ما يرام لكنها عملية متسمة بالتدرج على أية حال ، ومن اللافت للنظر أن جون لا يزال شديد الحساسية حول منطقة الصدر حيث قطعت النهايات العصبية» .

«إن أحسن أسلوب لتعزية مثل هذه القلائل هو مصارحة كل طرف

للطرف الآخر» هذه هي نصيحة جون لينكويكز: إن اعترافك بما تحس به يفسح المجال للمناقشة الحرة والمستفيضة القادرة على تهدئة مخاوفك وإذنائك من مشاعر شريك حياتك. ويضيف جون: «إن الترحيب بالحياة مرة ثانية هو أنجح السبل المؤدية إلى احترام الذات، وهذا يعني أن المرور بتجربة ما ومعايشة تفاصيلها تهيثك لعمل الأشياء الممتعة لك وتشعرك بأن الحياة مواتية مرة أخرى. إن إصرارك على الحياة وشعورك بالرضى حول نفسك يفضي بك في نهاية الأمر إلى تحسن ملموس لوضعك الصحي».

الجنس وأدوية القلب :

لابد وأنك تعترف بأن لبعض الأدوية المستخدمة ضد أمراض القلب بعض التأثير على قدرة الانتصاب لدى قلة من المرضى الذكور وأن هذه الأنواع هي حاجبات بيتا ومدرات البول. ويتخذ الأطباء جانب الهدوء في هذه القضية لا اعتقادهم بأن من يتناول هذه الأدوية من الناس يخلقون بعض المشاكل لأنفسهم بمجرد أن يزيدوا من نسبة توقعها. والحقيقة الأكيدة أن القلق أثناء العملية الجنسية هو السبب الحقيقي وراء عدم تمكن العضو الجنسي من الانتصاب لكن ذلك لا ينفي أن يتحسب المرء لاحتمالات التأثيرات الجانبية لكي لا يلوم نفسه حينما تعترضه بعض المصاعب.

ارتح وحاول أن لا تستبق الأحداث، وعندما تشك بأن لأحد الأدوية دخل في فقدان عضوك مقدرة الانتصاب فمن الأجدر بك أن تناقش ذلك مع طبيبك. وفي عصرنا الحالي يوجد قطاع عريض من أدوية القلب التي توحي وفرتها بإمكانية إحلال أحدها مكان الآخر إذا ثبت عدم تأثيره على قدراتك الجنسية.

لننشط بدنياً :

تتسارع وتيرة التنفس ويزداد معدل نبضات القلب وضغط الدم أثناء العملية الجنسية ، تعادل العملية الجنسية من الجهد الجسماني بالنسبة للقلب ما يوازي المشي السريع زوجاً من السلالم ذات الدرجات المتعددة . وهذا مما حدا ببعض المختصين إلى التنويه بعدم خطورة الجنس إذا كنت قادراً على ارتقاء ٢٠ درجة من درجات السلم بدون أن تشعر بألم بالصدر أو أية أعراض من هذا القبيل .

و لا توجد قوانين واضحة للمدة التي يمكنك خلالها العودة إلى حياتك الجنسية الطبيعية وذلك على الرغم من توصية الأطباء بالانتظار حتى الأسبوع الثاني لخروجك من المستشفى بعد خضوعك لعملية جراحية أو لإصابتك بنوبة قلبية . وعند الضرورة يمكنك ضخ نترات الجلسيريلر لتلافي الإصابة بآلام الصدر وتسهيل العملية برمتها . وعلى العموم يستحسن أن تسترشد بدنياً ورغبتك معاً . حاول أن لا تتوقع الكثير في عجلة من أمرك ، وانظر إلى أية عقبة عارضة أو مخيبة للآمال على أنها عشرة « ثانوية » ليس إلا . كن مرتاحاً واضحك من المناسبة ولا تسمح لها بأن تصبح عقبة كأداء في حياتك . وحينما تشعر بقدرتك على معاودة نشاطك الجنسي لا تتسرع وخذ الأمور بالتدريج . وفي الوقت نفسه عبر عن حبك وعاطفتك نحو شريكك بطرق مختلفة كالعناق والملاطفة والقبل وملامسة اليدين وتشابكها . بإمكانك الاستفادة من الأفكار التالية :

* بالرغم من أن العديد من البريطانيين يحبذون بقاء غرف نومهم أبرد من بقية الغرف بالمنزل ، إلا أن من المستحسن لمريض القلب جعل غرفة نومه

مريحة ودافئة . يحتمل أن يتسبب الخروج من بيئة دافئة إلى أخرى باردة بإيقاض نوبات الذبحة الصدرية والتي من المؤكد أنها مثبتة للرغبة الجنسية .

* وللسبب نفسه يمكنك تدفئة ملاءات السرير ببطانية كهربائية تحميك من التعرض للبرد .

* لا توجد أوضاع معينة ينصح بها ، على أن من المستحسن أن لا يعرض الشخص الجرح للضغط الزائد وخاصة في الأيام الأولى بعد الخروج من العملية الجراحية .

* لا تمارس الجنس في الساعتين التاليتين لتناولك وجبة ثقيلة ، ولا تناول الكحول لأنها تسيء إلى الأداء حتى لو أوهمتكم بزيادة الرغبة .

* لا تبالغ وأخبر طبيبك بأي عارض تشعر به كالتعب الشديد أو صعوبة التنفس أو أي ألم بالصدر .

الأزواج الجدد:

ربما تتقاذفك الظنون حول كيفية التغلب على مشاركة شريكك الجديد . تتسم العلاقات الأولية بالشد والقلق اللذين يساورانك : أتخبر بحالة قلبك الصحية ومالها من تأثير على حياتك الجنسية؟ أم ستتخوف من رفض الطرف الآخر لك؟ وكما هو الأمر في الأوضاع كلها ، الصدق هو أفضل الحكم ، لأنه سيسعفك بتهدة ما ينتابك من هموم . وفي بقية الأحوال ينطبق على الوضع الجنسي للمصاب بأمراض القلب ما ينطبق على سواه من الأزواج الاعتياديين .