سكار ستوريز · رفقة في الطريق

انخفاض المزاج بعد جراحة القلب شائع — وله علاج

الشعور بالانطفاء أو البكاء أو الانفعال بعد جراحة القلب لا يعني أنك جاحد أو ضعيف — إنه من أكثر أجزاء التعافي شيوعاً. وله علاج.

العودة للحياة اليومية

> محتوى تثقيفي.

الشعور بالانطفاء أو البكاء أو الانفعال بعد جراحة القلب لا يعني أنك جاحد أو ضعيف — إنه من أكثر أجزاء التعافي شيوعاً، وله علاج. المزاج المنخفض بعد عملية كبرى استجابة طبيعية لحدث استثنائي: الثقل الجسدي للعملية، والتخدير والأدوية، والنوم المتقطع، والثقل النفسي لما مررت به. جسدك مرّ بالحدث؛ وعقلك ما زال يلحق به.

كيف قد يبدو

- بكاء أسهل من المعتاد — أو شعور بالخدر وعدم القدرة على البكاء إطلاقاً.
- انفعال سريع، غالباً مع أكثر الناس الذين يساعدونك.
- صعوبة في النوم، أو نوم طوال الوقت.
- فقدان الشهية — أو أكل مفرط بحثاً عن الراحة.
- قلق من كل وخزة، وخوف من أن كل عرض يعني أن القلب يفشل.
- شعور بالذنب: «يجب أن أكون ممتناً لأنني حي» — وكأن الامتنان يلغي الحزن. لا يلغيه.

لماذا يحدث

جزئياً جسدي: التخدير والألم والتعافي يؤثرون فعلاً على كيمياء المزاج. وجزئياً شخصي: الجراحة خسارة — للاستقلالية، ولليقين، وأحياناً للجسد الذي كنت تعرفه. وجزئياً اجتماعي: من حولك قد يتوقعون أن تكون بخير الآن بعد عودتك للبيت، وهذا لا يترك مجالاً لما تشعر به فعلاً. لا شيء من هذا عيب في الشخصية.

ما الذي يساعد فعلاً

أن تخبر أحداً — شريكك، صديقاً، فريقك. والنوم، وضوء النهار، والمشي القصير. وشيء صغير واحد كان يمنحك فرحاً من قبل، تفعله دون أن تتوقع الفرح من أول مرة. وأن تطلب المساعدة إذا استمر الأمر: كثير من الفرق يمكنهم وصلك بمن يختص بمزاج التعافي، والعلاج بالكلام يساعد حقاً. إذا كان المزاج المنخفض شديداً، فقد يكون الدواء جزءاً من الحل — وهذا الحديث لفريقك أنت معهم، لا لمنتدى ولا لنصيحة قريب حسنة النية.

ماذا تسأل فريقك

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل: أشعر بانخفاض شديد في المزاج — هل هذا جزء طبيعي من التعافي بالنسبة لي؟ مع من أتحدث — هل هناك استشارة نفسية، أو مجموعة دعم، أو شخص أستطيع مقابلته؟ كيف أعرف أن هذا يحتاج علاجاً؟ واطلب منهم أن يسألوا عن مزاجك في مواعيد المتابعة — إنه مشروع تماماً مثل فحص الجرح.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> استمر المزاج المنخفض أكثر من أسبوعين دون تحسن؛ أو لم تستطع الخروج من السرير معظم الأيام؛ أو شعرت بيأس من المستقبل؛ أو خطرت لك أي أفكار عن إيذاء نفسك أو عدم الرغبة في البقاء. هذه الأفكار ليست ضعفاً — إنها إشارة إلى أنك تحتاج دعماً عاجلاً، وأنت تستحقه. أخبر شخصاً تثق به، وتواصل مع فريقك أو خدمات الطوارئ — اليوم.

كلمة أخيرة

أنت لم تفشل في التعافي لأنك تشعر بانخفاض. أنت إنسان مرّ بشيء هائل، والمزاج جزء من الشفاء يستحق الصدق نفسه الذي تستحقه ندبتك. ما يساعد، وما يبدو عليه العلاج، وما يحدث بعد ذلك — كلها قرارات لفريقك أنت معهم — تُتخذ معك، وبوتيرتك.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ هل يمكننا مناقشة مزاجي وقلقي ونومي ضمن خطة التعافي؟

☐ من يمكنه دعمي إذا شعرت أنني غير قادر على التكيف؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.