

(6)

## ردود أفعالها دور كبير

مسألة الصحة ليست مسألة حظ. فنحن لا نصاب عشوائياً بالأمراض. بعض الآثار الصحية تكون خارجة عن إرادتنا كلياً، ولكن كثيراً من الأمراض تتأثر بقراراتنا وأفعالنا.

•••

لقد واجهت كارين المرض في عائلتها. لقد توفيت والداها بالسرطان، تألمت كثيراً في مراحل معاناتهما الأخيرة.

قرأت كارين الكثير عن حالة والديها حتى تتمكن من مساعدتهما قدر الإمكان. "حاولت المساعدة، ولكن لم تتحقق المعجزات. تعلمت من ذلك أن أي شخص بإمكانه تقليل فرصته في المعاناة من الأمراض الشديدة مثل السرطان. شعرت بأنني أدين لوالدي في محاولتي العيش حياة صحية في ذاكرتهم".

التزمت كارين بالأكل الصحي وبالتمارين الرياضية كمظاهر أساسية في حياتها. "لا يحقق هذا النمط الصحة الجيدة فقط ولكن أيضاً الشعور بالراحة"، قالت كارين: "هذه هي النقطة الجوهرية".

بدأت كارين بممارسة رياضة الجري، والتسلق وتمارين المقاومة. قادها اهتمامها بموضوع الصحة إلى تغيير وظيفتها. أصبحت مدربة فسيولوجية مختصة، تعلم طرق واتجاهات تدريب مختلفة.

لا يتضمن عمل كارين الآن تعليم التمارين اللازمة للمساعدة على تجنب الأمراض فقط، ولكن يشمل تقديم برامج تدريب للأشخاص الذين يعانون من السرطان؛ لأن الأبحاث تثبت أن التمارين تحسن من نظرة المريض للاستشفاء.

واليوم، لا تتصور حياتها على نحو آخر. "إذا جلست في المنزل، عندها سأشعر بالخوف".



يعد مرض السرطان مصدر الخوف الأول في الصحة العامة. يعتقد غالبية الناس أن من المستحيل أو من الصعب جداً تجنبه. إلا أن الباحثين في مركز مايو الطبي وجدوا أن معظم حالات السرطان ممكن أن ترجع إلى قرارات شخصية مثل العيش بطريقة خاملة لا تتطلب الحركة، أو تناول الأطعمة المليئة بالدهون، والتعرض الطويل ومن غير حماية للشمس، واستخدام التبغ.

