

الفصل السابع

نصائح مختارة

يتناول هذا الفصل: اختيار الطعام الذي يخلص من الصداع، أغذية تغنيك عن زيارة الطبيب، نصائح في الصداع النصفي، متى يلجأ للطبيب؟، نصائح في العمل لتجنب الإرهاق، طرق ونصائح تساعدك على النوم، الوجه الآخر للدموع، علاج الصداع بالقرآن الكريم.

اختيار الطعام الذي يخلص من الصداع

رغم أن للصداع عدة أسباب، منها المرض والضغط وقلة النوم، وأيضا تناول بعض الأطعمة، فإن تغيير عاداتك الغذائية قد يكون علاجا فعالا للصداع في حال عدم وجود أسباب مرضية. ومن أكثر الأطعمة المسببة للصداع الشيكولاتة، اللحوم المصنعة، الجبن القديم، المكسرات، الكحوليات، الأيس كريم، المشروبات المحتوية على الكافيين. والآن إلق نظرة على طعامك واحذف هذه الأنواع وراقب نوبات الصداع لعدة أسابيع من حيث العدد وشدة الألم، واتبع ما تنصح به الدراسات الحديثة على النحو الآتي:

. شرب شاي الأعشاب أو العصائر بدلا من القهوة والشاي والكولا، فالكافيين الموجود فيها وفي مصادر أخرى كالشيكولاتة وفي بعض الأدوية قد يزيد من الصداع.
. تناول الزنجبيل عند ظهور أول بادرة للصداع، بمقدار ثلث ملعقة صغيرة أو ٥٠٠ ملجم بناء على توصية المنظمة العالمية للصداع، لاحتوائه على كمية من مضادات الالتهاب ومضادات الحساسية الطبيعية.

. تناول الأطعمة المحتوية على كمية وفيرة من الحمض الدهني "أوميغا ٣" كزيت الأسماك، حيث تساعد في منع تكرار حالات الصداع النصفي، والحرص على تناول

الفيتامينات المتنوعة وبالذات فيتامين ب ومضادات الأكسدة فنقصهما يسبب الصداع النصفي.

. لا تستمر فترة طويلة دون طعام وتناول الكثير من السوائل، فنقص السكر في الدم والجفاف أسباب أساسية للصداع.

. تجنب استهلاك المنكهات الصناعية والمواد الحافظة والفواكه المجففة والمحفوظة، فمعظمها يحتوي على أملاح الكبريتات، كما أن المعلبات تحتوي على مادة الجلوتاميت أحادي الصوديوم MSG وخاصة اللحوم المصنعة كالسلامي والنقانق والصوسيس والسمك المدخن فكلها تحتوي على أملاح النترات المسببة للصداع، وركز على كل ما هو طازج ومن الطبيعة.

. اقرأ جميع الملصقات علي المعلبات وتجنب كل ما كتب عليه دايت أو لايت، لأن بها مُحليّات صناعية وخصوصا مادة الأسبرتام الموجودة في عصائر الرجيم والحلويات واللبان.

. تجنب المخلات والفلفل والصويا صوص والبابايا، وقلل من الخل الأبيض والمستردة والمايونيز.

وجميع المواد الغذائية التي سبق ذكرها يصنفها علماء التغذية بأنها مواد كيميائية ومشروبات قابضة، وهو ما يفسر قدرتها علي رفع ضغط الدم وبالتالي الصداع. وإصابة الرأس بالصداع بعد الإسراف في تناول أي منها معناه أن الجسم يحاول بما يملك من آليات اتزان عجيبة أن يضبط نفسه بنفسه إلي أن يصل إلى هذا الاتزان، فلا بأس من الصبر فترة زمنية قليلة وتحمل الأكم حتى يضبط الجسم نفسه، وإن كانت الوقاية من البداية أفضل، وتجنب الشراهة أثناء تناول أي من أصناف الطعام وخاصة الأصناف التي سبق ذكرها (موقع البلاغ، ٢٠٠٦).

السوائل والنشويات والحماية من الصداع

علاج الصداع يكون بعلاج أسبابه، بعد إجراء الفحوص الطبية التي تؤكد وجود السبب، وتناول الأدوية التي يقررها الطبيب. كما يمكن محاولة تغيير الروتين اليومي للشخص الذي ينتابه الصداع ومراعاة نوعية الطعام، حيث ثبت أن بعض الأطعمة مثل الجبن القديم والفاكهة الحمضية كالليمون والبرتقال قد تسبب الصداع، بينما تساعد أطعمة

أخرى على التخفيف من حدته ومنها السوائل الكثيرة والأطعمة النشوية والبطاطس. كما يجب عدم الإهمال في تناول أي وجبة من الوجبات الثلاث وأخذ قسط كاف من النوم يوميا واختيار الإضاءة المناسبة في مكان العمل وتجنب الجلوس لفترات طويلة علي المكتب في وضع ثابت لا حركة فيه لأن هذا يؤدي إلي تخفيض تدفق الدم إلي العضلات، كذلك الابتعاد عن الجلوس في غرفة مغلقة غير جيدة التهوية، وتجنب المواد الكيماوية ذات الرائحة النفاذة المسببة للصداع مثل أبخرة البنزين والأصباغ، ومحاولة تعلم فن الاسترخاء حيث أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من نوبات الصداع ومارسوا طرق الاسترخاء بصورة منظمة من خلال التأمل أو اليوجا كانت النتائج لديهم أفضل من الأشخاص الذين يتناولون أدوية الصداع بصفة مستمرة (الأخبار، ٢٠٠٥).

أغذية تغنيك عن زيارة الطبيب

الدواء حل سهل لشفاء الأمراض، ولكن الأبحاث الحديثة أظهرت أن هناك وصفات غذائية إذا اتبعت، مع ممارسة التمرينات الرياضية، يمكن أن يكون لها نفس تأثير الدواء في علاج الأمراض مثل:

للتوتر والقلق

من المهم تناول الأغذية التي تحتوي على مادة التربتوفان التي تحفز السيروتونين، وهي مادة تشعر الإنسان بالهدوء، كما يقول د. جيمس ديلارد مدير مركز الطب البديل بكونوميا بالولايات المتحدة. والأغذية الغنية بالتربتوفان هي الحبوب الكاملة والفاصوليا والخضروات والزبادي واللبن والجبن القريش، كما يُنصح بتجنب المنبهات كالشاي والأسود والقهوة والكولا، لأنها تزيد التوتر، وتُستبدل بالنعناع المغلي أو البابونج لتأثيرهما المهدئ للأعصاب. أما التمرينات الرياضية التي تقضي على التوتر فأهمها اليوجا، كذلك تمرينات التنفس التي تفيد حتى السيدات أثناء آلام الولادة نظرا لأنها تساعد على التغلب على التوتر.

لضغط الدم المرتفع

تنصح دراسة أجريت في معاهد جون هوبكنز الطبية بتناول من ٩ إلى ١٠ من ثمار الفاكهة والخضروات في اليوم، أو ثلاثة أنواع من منتجات الألبان منخفضة الدهون لخفض ضغط الدم العالي خلال أسبوعين. كذلك يمكن استبدال زيت الطهي بزيت السمسم، فقد أقر الباحثون الهنود في اجتماع جمعية القلب الأمريكية مؤخراً أن الأشخاص الذين تناولوا زيت السمسم لمدة ٦٠ يوماً، وهم يتناولون دواء الضغط، استطاعوا أن يخفضوا جرعة الدواء، كما يساعد الحفاظ على الوزن على خفض الضغط حتى المرتفع منه. أما التمرينات الرياضية المناسبة فهي الهرولة وركوب الدراجة والمشي السريع.

للصداع العادي والنصفي

من المهم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ب ٦، كما تذكر د. سوزان بيك المحاضرة بجامعة كاليفورنيا ومؤلفة كتاب "لا لمزيد من الصداع". وتشمل الأغذية المحتوية عليه: الشوفان والبتن والبطاطا، حيث تساعد الجسم على اصطناع السيتراتونين القاتل الطبيعي للألم. والذين يعانون من الصداع المتكرر عليهم التخلص من الدهون في طعامهم، لأن تجمع الدهون في الصفائح الدموية يعوق السيتراتونين من الوصول إلى المخ مما يقلل الشعور بالاسترخاء. أما التمرينات الرياضية، وعلى رأسها الأيروبيك للشباب، فتزيد من تدفق الدم إلى المخ وتقلل من تقلص الأوعية الدموية التي تسبب الصداع (موقع خصوبة دوت كوم، ٢٠٠٥).

نصائح في الصداع النصفي

نصائح للمرضى

. تجديد هواء غرفة النوم

عندما تصحو في الصباح شاكيا من صداع، فمن المحتمل أن غرفة نومك تمتلئ بهواء فاسد مستهلك. ولا يحتاج الأمر في هذه الحالة إلا إلى تجديد هواء الغرفة، والحرص على تجديده بين آن وآخر (موقع عُشبة، ٢٠٠٦).

. تجنب اللحوم المعلّبة وغيرها

تدل الدراسات على أن حوالي نصف عدد حالات الصداع النصفي ترتبط بالحساسية الغذائية. بمعنى أن دخول مواد معينة مع الغذاء تثير تفاعلات غير مرغوبة تؤدي لذلك الصداع. ومن أبرز هذه المواد والأغذية مادة نترات الصوديوم والتي تستخدم في حفظ اللحوم المثلجة والمجهزة ومنتجاتها من اللاتشون والهامبورجر وغيرها، وكذلك بعض المواد الأخرى المضافة للأغذية مثل مادة جلوتامات أحادي الصوديوم MSG. وأحيانا يرتبط الصداع بتناول الجبن القديم "المخزن"، والشيكولاتة، والمالح، وجبن الموتزريلا الداخلة في إعداد البيتزا. فراقب العلاقة بين ما تأكله، وخاصة هذه الأنواع، والإصابة بالصداع النصفي، وتجنب المواد أو الأغذية المرتبطة بحدوث الصداع.

. شرب القهوة

تتميز نوبات الصداع النصفي بحدوث اتساع بالأوعية الدموية بالرأس كما ذكر، مما يؤدي لصداع وخفقان ونبح بالرأس. والكافيين يعمل على قبض هذه الأوعية، ولذا فإن تناول فنجان من القهوة المركزة يفيد في تسكين الصداع (موقع عُشبة، ٢٠٠٦). ويجب على مريض الصداع النصفي مراقبة تناوله للكافيين، ومع أنه يعتبر مسكنا جيدا للألم ويدخل ضمن مكونات الكثير من أدوية الصداع النصفي، إلا أن تناوله بإفراط يتسبب في حدوث صداع بمجرد انتهاء المفعول، ولذا لا ينبغي لمريض الصداع النصفي تناول أكثر من فنجان قهوة واحد يوميا (إسلام أون لاين، ٢٠٠١ ب).

ولتحديد إذا كان الكافيين هو المسبب الأساسي للصداع، فيمكن تقليل المشروبات التي يحتويها بالتدريج، وإذا لم يستطع الامتناع عن الكافيين بالكامل فإنه يجب تناول كوب أو كوبين في اليوم، حتى يستطيع الجسم التأقلم على هذه الكمية، ثم بعد ذلك يتم تجنب الكافيين بشكل مناسب. ولكن إذا استمر الصداع دون تغيير فإنه يجب استشارة الطبيب (دنيا الوطن، ٢٠٠٥).

. نصائح في الأدوية

أغلب مرضى الصداع النصفي لا يذهبون بشكواهم إلى الطبيب إلا بعد استنفاد استخدام الأدوية المتاحة في السوق من دون רוشتة الطبيب. وغالبا ما يكون استخدام

هذه الأدوية المفرط سببا في حدوث صداع يومي مزمن بسبب سوء استخدامها، حيث يعود الصداع بمجرد انتهاء مفعول الدواء، مما يجعل المريض يتناول قرص دواء مرة أخرى وهكذا. وقد يتعود المريض أيضا على تناول قرص دواء بمجرد توقع قدوم الصداع النصفى، مما يزيد من مشكلة سوء استخدام الأدوية وبالتالي حدوث الصداع المزمن.

كذلك على مريض الصداع النصفى تناول الدواء بمجرد ظهور الأعراض، وعدم تناول الأدوية التي تحتوي على المسكن بيوتالبيتال أكثر من ثلاثة مرات في الأسبوع الواحد، وعلى الأرجوتامين أكثر من مرتين أسبوعيا. وفي كل الأحوال فإن وصف الطبيب لمريض الصداع النصفى الدواء المناسب يختلف من حالة إلى أخرى، فالدواء الذي يناسب مريضا قد لا يناسب مريضا آخر (إسلام أون لاين، ٢٠٠١ ب).

دور الأطباء

يعتبر الطبيب المختص هو من يستطيع التعرف والوصول إلى مسببات الصداع، وذلك عن طريق الكشف السريري، ومعرفة وتقييم الحالة الصحية والنفسية وأنماط التغذية، ومن ثم يكون العلاج المناسب، والذي يكون عادة بصرف أدوية للمصاب حسب الحالة وطبقا لنوع وسبب الصداع، رغم أن معظم أسباب وأنواع الصداع تعالج بالراحة وأخذ القسط الكافي من النوم، وتجنب تناول واستهلاك كمية من القهوة والتدخين (مراكز الرعاية الصحية الأولية بالمدينة المنورة، ٢٠٠٦).

وينبغي على الأطباء اتباع نهج واضح للتوصل إلى أفضل علاج لمريض الصداع النصفى، فعند تجربة أحد الأدوية الأولية، ينبغي مثلا وصف دواء آخر معه في حالة عدم فاعلية الدواء الأول في علاج الصداع بعد تناول جرعتين منه. كما ينبغي الابتعاد عن استخدام الأدوية التي تحتوي على المواد المخدرة لما تسببه من إدمان، وعدم التوصية بها إلا إذا كان المريض من الذين يصابون بصداع شديد للغاية وعلى فترات متباعدة.

إن العمل على بث الطمأنينة في نفس مريض الصداع وتهوين الأمر عليه يعد خطوة مهمة في العلاج، نظرا لما يسببه الصداع عادة من قلق ومخاوف في النفس. وينبغي على الطبيب أيضا مراعاة أسلوب تناول الدواء الذي يناسب حالة المريض ورغباته،

سواء كان ذلك عن طريق الفم أو الأنف أو الشرج أو تحت الجلد. وإذا كان المريض من الذين يصابون بصداع مرتين أو أكثر في الشهر الواحد ويقعدهم هذا الصداع لمدة ثلاثة أيام أو أكثر في المرة الواحدة، ينبغي على الطبيب التفكير في وصف دواء وقائي يتناوله المريض بشكل يومي أو قبل حدوث مؤثر معين يعلم المريض أنه سيتسبب في حدوث الصداع.

وينبغي على الطبيب كذلك لفت انتباه المريض إلى أنه لا يمكن تقييم فاعلية الأدوية الوقائية إلا بعد مرور ٢-٦ أشهر من تجربتها، وأن المريض قد يحتاج إلى جانب الدواء الوقائي تناول الدواء العلاجي في بعض الأحيان، إذ إن الدواء الوقائي يعتبر ناجحاً في حالة إقلاله من حدوث الصداع النصفى بنسبة ٥٠%.

وبما أن حدوث الصداع النصفى يمكن أن ينتهي تلقائياً في الكثير من الأحيان، ينبغي تجربة قطع الدواء الوقائي عن المريض الذي تم السيطرة على صداعه لمدة معقولة بين الحين والآخر بشكل تدريجي، لمعرفة إن كان قد حدث هذا العلاج التلقائي أم لا. وينبغي على المرضى الذين يتناولون علاجاً وقائياً بالإضافة إلى العلاج العرضي الحرص الشديد مما قد يتسبب فيه تناول النوعين من الدواء من حدوث صداع مزمن. وعلى الطبيب المعالج أيضاً لفت انتباه المريض إلى مسألة المؤثرات المسببة للصداع، إذ أن تفادي بعض هذه المؤثرات قد يساعد على الإقلال من حدوث الصداع، بالإضافة إلى لفت انتباهه إلى أنواع العلاج البديل للصداع النصفى (إسلام أون لاين، ٢٠٠١ ب).

متى يلجأ للطبيب؟

لابد أن يوضع في الاعتبار أعراض الصداع بجدية، حتى يلجأ للطبيب في الوقت المناسب:

. عند حدوث الصداع فجأة ويكون شديداً أو يصاحبه تلغم في الكلام واختلاف في الرؤية أو مشاكل في تحريك الساقين أو الذراعين أو فقدان التوازن أو الاضطراب العقلي كفقدان الذاكرة.

. لو أخذ الصداع في الزيادة المطردة خلال فترة ٢٤ ساعة، أو صاحبه حمى أو تصلب الرقبة أو الغثيان أو القيء.

- . لو كان الصداع شديدا ومركزا في جهة عين واحدة مع احمرار العينين.
- . لو كان الشخص فوق سن الخمسين، ويصاحب الصداع خلل في الرؤية، أو ألم أثناء المضغ، أو في حالة إبقاظه أيضا من النوم، أو يستمر لعدة أيام، أو كان الصداع شديدا بالصباح أو غير معروف السبب.
- . لو تركز الصداع في الجبهة أو حول العينين أو خلف الرأس أو خلف العين أو في كل الرأس أو في جانب منها أو الشعور بضغط فوقها.
- . إبلاغ الطبيب عن توقيت حدوث الصداع ومدته، وهل يوقظ من النوم أو يقع بالنهار ويخف ليلا وهل يتكرر، وهل يصل شدته خلال ساعة أو ساعتين، وهل يسوء عند القيام فجأة عقب الاستلقاء على الظهر أو عند السعال، وما هو العلاج الذي يفيد؟ وجميع هذه الأسئلة لها دلالتها في تشخيص وعلاج الصداع (موسوعة ويكيبيديا، ٢٠٠٦).

نصائح في العمل لتجنب الإرهاق

- لطالما اشتكى الكثير من الناس من الإرهاق في العمل، وهو إرهاق نفسي وعصبي أكثر مما هو إرهاق بدني، وقد يؤدي هذا إلى حدوث الصداع. وهذه بعض النصائح التي تساعدك على الهدوء في العمل:
- . تظاهر بالهدوء، فعندما تتظاهر بأنك هادئ، وتحاكي سمات الشخص الهادئ، سوف تستطيع - في وقت قصير - أن تقنع نفسك بأنك هادئ.
- . احتفظ بمفكرة، فهي من أكثر الأدوات فعالية في التغلب على التوترات الحياتية المزدحمة بالعمل، اكتب دواعي قلقك في ورقة وشاهدها وهي تتلاشى، اكتب ما تريد أن تحققه في يوم عملك، وراقب أهدافك وهي تتحقق. قم بكتابة الأعمال التي تريد إنجازها في ورقة واحدة ثم انهي هذه القائمة ولا تشتت انتباهك إلى المشاغل الأخرى.
- . تعامل بحزم مع الأوراق، خلص نفسك بحزم من العبء والتشتت الذين تسببهما المعلومات غير الضرورية عن طريق استخدام سلة المهملات.
- . فرق بين المهم والثانوي، تستطيع ببساطة أن تدخل التوازن إلى يوم عملك عن طريق تقسيم اليوم إلى أوقات لـ "أعمال هامة" وأوقات لـ "الأعمال الثانوية". كلما قلّ التداخل بينهما سوف تحقق هدوءا أكثر.

- . اجعل حياتك بسيطة، كلما زاد التعقيد في حياتك وعملك، زاد احتمال التوجه نحو مزيد من التوتر، ابحث عن السلوك البسيط، وسوف تجد أن الأمور تسير على ما يرام.
- . تعود أن تقول لا، هناك قدر كبير - لكنه محدود - مما تستطيع تحقيقه قبل أن تنخفض كفاءتك وحالتك الذهنية، تحمل ما تستطيع إنجازه فقط ثم ارفض بعد ذلك جميع الطلبات الأخرى بأدب ولكن بحزم.
- . كن متسامحا، إن حمل مشاعر الحقد نحو شخص آخر، يضر بصاحب تلك المشاعر بأكثر مما يضر بمن يتلقاها، حاول أن تسامح بسرعة وبسهولة، هذا يفيدك كثيرا.
- . رياضة المشي تحقق متعة كبيرة، فقد تبدو بعض التمارين الرياضية مؤلمة، لكن المشي رياضة بسيطة وتحقق متعة كبيرة. قم بالمشي كل يوم، ليس لأنه مفروض عليك، لكن لأنك إذا قمت به بالطريقة الصحيحة فإنه قد يكون أفضل وسائل الاسترخاء أثناء الحركة.
- . بسّط الأمور، كلما قلّت الأمور التي يتحتم عليك القيام بها، قلّ ما تمتلكه أو تديره أو تسأل عنه وقلّت الضغوط التي تصاحب تلك الأمور.
- . تفاعل وابتنس، فالابتسامة تريح جميع عضلات الوجه الرئيسية والنفس أيضا، إنها أيضا تبرز سلسلة من ردود الأفعال الشعورية التي سوف تساعدك باستمرار على الشعور بالارتياح (مركز الاسترخاء والعلاج النفسي، ٢٠٠٦).

طرق ونصائح تساعدك على النوم

- فيما يلي بعض النصائح التي تساعد على النوم والاسترخاء:
- . اخلد إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس، واستخدم السرير للنوم فقط .
- . عطر الغرفة قبيل للنوم بقليل من الزيوت العطرية "زهر البرتقال واللافندر" لأنها تساعد على الاسترخاء.
- . احرص على نظافة الغرفة وهوائها النقي وألا تكون باردة أو حارة كثيرا.
- . إذا لم تشعر بالنوم استند من الوقت بالقراءة، فسرعان ما تخلد إلى النوم بهدوء دون التفكير بأمور الحياة اليومية التي تشغلك.

- . تجنب الذهاب للنوم وأنت جائع، فقد يحرملك ذلك راحة النوم، وتناول وجبة خفيفة مساء قبل النوم بساعتين على ألا تحتوي على الدهون.
- . اختر السرير والوسادة الملائمة كي لا تشعر بأي تعب وقلق أو اضطراب في النوم.
- . اشرب شاي الأعشاب قبل النوم أو الحليب الدافئ.
- . تمتع بحمام دافئ قبل النوم.
- . دلك باطن القدم لبضع دقائق، فهذه المنطقة تساعدك على الاسترخاء والنوم.
- . تجنب النظر المتكرر إلى ساعة المنبه، لأن ذلك قد يزيد التوتر ومن ثم الأرق، وتجنب استخدام الساعات أو المنبهات التي تضئ ليلاً.
- . تؤثر جميع المشروبات التي تحتوي على كافيين سلباً على النوم، خاصة إذا تم تناولها في فترة المساء أو قبل موعد النوم، لأن الكافيين يسبب الأرق الداخلي حتى لدى أولئك الذين يعتقدون أنه لا يؤثر على نومهم. والتدخين أحد أنواع المنبهات، فسيجارة واحدة تؤدي إلى نوم متقطع.
- . ينتج عن الضوضاء العالية المتقطعة نوم خفيف متقطع، لا يساعد الجسم على استعادة نشاطه ولا يمنحه الفرصة للحصول على مراحل النوم العميق. وعند الضرورة، يمكن التخلص من هذه الضوضاء بما يسمى "الضوضاء البيضاء" وهي أن يكون في الخلفية صوت معقول ثابت الشدة ومتواصل كصوت مروحة أو جهاز التكييف.
- . اعرف الضغوط في حياتك. هل الاضطراب ناتج من القلق الأكثر من اللازم أو الإحباط؟ يجب أن تجد وقتاً لتهدأ قبل الذهاب إلى النوم.
- . لا تشاهد أفلام مثيرة كأفلام الرعب وابتعد عن التلفزيون قبل النوم بساعة على الأقل.
- . أوجد الطريقة التي تستطيع أن تتغلب بها على الضغوط أو الحزن ليتحسن نومك.
- . إذا كنت تنام في مكان جديد عليك مثل الفندق أو منزلك الجديد، أحضر معك أشياء مألوفة بالنسبة لك مثل الوسادة والمنبه، واحضر لباس النوم المفضل لديك، فهذا سيساعدك على الشعور بالراحة.
- . يساعد اللبن على النوم، وهو بالفعل مشروب مهدئ في الأوقات المتأخرة من الليل، يعدّ اللبن شراباً طبيعياً، وهو يحتوي على عنصر الكالسيوم وحمض التريبتوفان الأميني، وكلاهما يساعد الجسد على الاسترخاء.

. خذ حمامًا دافئًا بترو قبل الذهاب إلى الفراش، لينتزع من عضلاتك التوتر اليوم، ويجعلك في حالة مزاجية مناسبة للنوم. ويؤدي الحمام إلى استرخاء أكثر في الأحوال التي لا يتوقع فيها ذلك، أي في الطقس الدافئ.

. لا داعي للقلق لو انتابك فترة أرق، فلا بد أن يكون هناك سبب مثل التفكير الذهني بأمر ما.

. اقرأ كتابا قبل النوم، ويجد معظم الناس أن الرواية الجيدة هي وسيلة ممتازة للاسترخاء والارتياح، وبخاصة في الفراش. وهناك سبب نفسي يفسر هذا الأمر، وهو أنك عندما تستغرق في قراءة كتاب فإنك تستغرق تدريجيا في حالة استرخاء (مركز الاسترخاء والعلاج النفسي، ٢٠٠٦).

الصحة ومزاولة الرياضة

تساعد الرياضة بلا شك في الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة وتلك المرتبطة بالسمنة، مثل أمراض القلب والشرابين وارتفاع الضغط ومتاعب المفاصل والسكر، وتزيد التمارين الرياضية من حرق السعرات الحرارية، وتحافظ على شكل العضلات وتضفي الإحساس بالسعادة وتخفف القلق والتوتر وتقلل الاكتئاب وتزيد الثقة بالنفس. وينعكس كل هذا إيجابيا على تجنب الصداع خاصة الناجم عن ارتفاع ضغط الدم والتوتر. ويعطي الجرام الواحد من البروتينات أو النشويات عند احتراقه ٤ سعرات حرارية، بينما يعطي الجرام الواحد من الدهون ٩ سعرات حرارية تقريبا. ويستفيد الجسم من الطاقة المنتجة من الغذاء لإيرادا للقيام بالعمليات الحيوية وإيرادا لأداء الأنشطة المختلفة، والطاقة المستعملة للعمليات الحيوية اللاإرادية هي تلك التي تصرف لأجهزة الجسم التي تعمل بطريقة لاإرادية مثل حركات القلب وعمل الرئتين والكليتين ونشاط الكبد والغدد والمخ.

ويعرف معدل التمثيل القاعدي بأنه الطاقة التي يستعملها الجسم للأفعال اللاإرادية في حالة الراحة، وتعادل نصف احتياج الجسم من الطاقة تقريبا. وينظم التمثيل القاعدي الهرمونات المفروزة من الغدد الصماء مثل الغدة الدرقية والنخامية والأدرينالين وكذلك وزن الجسم والجنس والعمر والنمو والحالة الصحية. وهناك الطاقة المستعملة للأنشطة

الجسمية الإرادية، وهي التي تؤثر على مقدار الطاقة للأفعال والأنشطة الجسمية مثل وزن الجسم والنشاط والحركة والعمر والجنس وكذلك شخصية الفرد. ويقوم النشاط البدني بالمساهمة في حرق الغذاء وإنتاج واستهلاك الطاقة وإذابة الشحوم وتقوية العضلات. وعلى الشخص أن يقوم بمجهود حركي يتراوح من نصف ساعة إلى ساعة، أربع مرات في الأسبوع. وهذه المدة تعتبر كافية للمساعدة في نشاط الجسم والمحافظة على حيويته وتخفيف الوزن مع النظام الغذائي. ولا يشترط نشاط بدني معين، إنما ما يرتاح إليه الشخص ويمكن الاستمرار فيه (الوطن، ٢٠٠٦).

الوجه الآخر للدموع

ظهر في بعض الأبحاث الطبية أن كبت الدموع يؤدي إلى الإحساس بالضغط ويضاعف من التوتر النفسي ويورث صاحبه الصداع المزمن وارتفاع ضغط الدم وربما قرحة المعدة. والدموع لها فوائد كثيرة، فالإنسان في غمرة الحزن وحينما يكون تعيساً أو قلقاً يفرز جسمه مواداً كيميائية ضارة، لكن الدموع تساعد على التخلص منها وتزيد من ضربات القلب فيزيد ذلك من حركة الحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين. وعند الانتهاء من نوبة البكاء تعود ضربات القلب إلى سرعتها الطبيعية وتسترخي العضلات ويتسلل إلى الإنسان شعور غريب بالراحة مما يساعده على أن ينظر للهموم نظرة أكثر وضوحاً وموضوعية.

وللدموع فوائد أخرى أيضاً فهي تغسل العين وتجلوها وتجعلها أكثر لمعانا، ولولا أن العيون مبللة بقليل من الدموع لالتهبت وفقدت القدرة على الإبصار، لأن للدموع طبقة عازلة وواقية ولذلك فالدموع نعمة ورحمة (القحطاني، ٢٠٠٦).

علاج الصداع بالقرآن الكريم

قال الله تعالى (قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً) (فصّلت ٤٤). التداوي بالقرآن أمر ثابت في الشريعة، لا يمكن إنكاره، لأنه أصبح معلوماً من الدين بالضرورة، ويحدث بإذن الله تبارك وتعالى. والقرآن أعظم دواء. قال الرسول عليه الصلاة والسلام "خير الدواء القرآن". وقد ساق الرسول الكريم البشري لمن تمسك بهذا القرآن وعمل بمقتضاه بأنه

لن يهلك ولن يضل أبداً. فقد قال عليه الصلاة والسلام "أبشروا فإن هذا القرآن طرفه بيد الله، وطرفه الآخر بأيديكم فتمسكوا به، ولن تهلكوا، ولن تضلوا بعده أبداً".
قال الإمام ابن القيم: "فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كل أحد يؤهل ولا يوفق إلا للاستشفاء به، فإذا أحسن العليل التداعي به، ووضع على دائه بصدق وإيمان وقبول تام، واعتقاد جازم واستيقاء شروطه، لم يقاومه الداء أبداً. فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحماية منه، لمن رزقه الله فهما في كتابه".

علاج الصداع

اقرأ بعض آيات من القرآن، وضع يدك على الرأس. وهذه هي الآيات:
(الآن خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا) (الأنفال ٦٦).
(يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا) (النساء ٢٨).
(وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (الأنعام ١٣).
(كَبِيرٌ). ذَكَرُ رَحْمَةِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا) (مريم ١-٢).
(أَلَمْ تَرَ إِلَى رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ وَلَوْ شَاءَ لَجَعَلَهُ سَاكِنًا) (الفرقان ٤٥).
ثم فاتحة الكتاب سبع مرات. وسوف يزول الصداع بإذن الله.

علاج الشقيقة

اقرأ قول الحق تبارك وتعالى: (لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ) (الحشر ٢١)، ثم اقرأ سورة الإخلاص أربع مرات. وإذا قرأت هذه الآيات على ماء مطر أو ماء زمزم، يفضل أن يشرب منه المريض، ويكون فيه الشفاء بحول الله وقوته (شبكة الأسد نت، ٢٠٠٦).