

## الفصل العاشر

### التغذية والخوف من الطيران

---

بالإضافة إلى التعامل مع الجوانب الجسدية والعاطفية والعقلية للطيران وقبل العمل على عملية الطيران الشخصية فإنه من الضروري إدراك الأثر الذي تمتلكه أنواع معينة من الأطعمة والمنبهات على الضغط النفسي.

سجل مؤخراً الربط بين التغذية، والضغط، وأنواع معينة من الأطعمة والمواد وهناك عدة كتب ونظريات قد نشرت عن هذا الموضوع. كل الشكر لكل هذه البحوث حيث أن هناك إدراك أكبر للحقيقة أن بعض الأطعمة والمواد التي نجدها مؤثرة والتي نميل لتناولها من أجل الراحة في حالات الضغط يمكن بحق أن تزيد مستويات القلق كثيراً. من جهة أخرى، يمكن لوجبة حمية متوازنة مناسبة أن تسكن الضغط ويمكن لأطعمة معينة إما أن تساعد على التنبية أو التهذئة.

إن الفقرة التالية يمكن أن تجمل معلومات ونصائح عن:

- 1 - تأثير المنبهات التي لها علاقة بالمنبهات مثل الكافيين، النيكوتين والكحول.
- 2 - دور الحمية على الضغط.
- 3 - توجيهات الحمية بما يتعلق بالضغط ومعالجة القلق.

### المنبهات التي لها علاقة بالضغط

#### الكافيين

يتمتع معظم الناس بفنجان قهوة في الصباح الباكر. وهو يساعدنا على الاستيقاظ والشعور بالنشاط. لكن على أية حال ينتج عن الكافيين فترات قصيرة من النشاط التي يتبعها انخفاض بالطاقة. دائماً وبعد أن يزول الطنين في الصباح كثير من الناس يحاولون أن يتمتعوا بالأحاسيس السابقة باحتساء قهوة أكثر.

#### تأثير الكافيين

إن مادة الكافيين الموجودة أيضاً في الشاي، الشوكولا، الكاكاو والكولا تفرغ الجسم من فيتامين (ب) وهو أحد أهم فيتامينات ضد الضغط، ويعتبر الكافيين من العناصر الرئيسية المسؤولة عن التسبب في الاستجابة للضغط النفسي.

وهو مادة منبهة التي تثير الاستجابة النفسية التي تطلق عندما تكون في حالة ضغط. وهذا ينتج عنه زيادة في إطلاق مادة الادرينالين.

يمكن أن يبقى الكافيين الشخص في حالة توتر كبيرة ويمكن أن يقود إلى تسارع خفقان القلب وزيادة في ضغط الدم والشعور بالغضب، القلق والعصبية ويمكن أن يسبب نوبات دعر.

وأيضاً يسبب الكافيين الصداع ويزيد الدورة البولية ويمكن أن يمنع من النوم خصوصاً عند تناوله في الليل.

إن مثلاً تقليدياً يمكن أن نذكره عند الإفراط في شرب القهوة عن السيد الذي أنهى رحلة طيران سعيدة وقد وصف كيف تأقلم بشكل جيد مع رحلة من شانون Shannon إلى شيكاغو Chicago ولم يستطع أن يفهم لماذا قد أصبح مهتماً وعصبياً خلال إقامته أسبوعاً في الولايات المتحدة United States. لقد تعرف على السبب وهو أنه كان يشرب كمية كبيرة من القهوة منذ وصوله هناك وهي أكبر من نصيبه الاعتيادي. وعندما قلل من استهلاكه للقهوة فإن هذه الأعراض قد تقلصت.

### نصائح عن الكافيين

تنصح المنظمة الطبية الأمريكية أن مقدار فنجانين من القهوة تقريباً 200 ملغ، هي كمية كافية للشخص العادي. لكن بالنسبة لأولئك الذين هم عرضة لهجمات عصبية أو قلق عام فإن الاستهلاك الذي ينصح به هو 100 ملغ أو فنجان واحد.

يجب على المرء أن يعتبر استهلاكه للكافيين كخطة لا تتجزأ قبل رحلة الطيران. ينصح بأن تقلل كمية الكافيين تدريجياً

أسبوع أو أسبوعين قبل الطيران ويمكن أن تستبدل الكافيين إما بقهوة خفيفة خالية من الكافيين أو بشاي الأعشاب أو عصير فاكهة. هذا سيعطي شعوراً جسدياً منشطاً ويزيل ردات الفعل غير ضرورية التي لها علاقة بالتوتر.

### النيكوتين

يعتقد معظم الناس أن تناول سيجار يمكن أن يساعد على الاسترخاء خصوصاً عندما نشعر بالضغط. هذا صحيح لفترة قصيرة ومحدودة للغاية لكن الحقيقة هي أن النيكوتين هو محرض قوي كالكافيين. يستنشق المدخنون النيكوتين إلى الدم وتُمتص المواد الكيميائية الموجودة في الدخان من خلال الشعيرات الضعيفة للرئتين وتتدفق بسرعة مع الدم وإلى كل عضو في الجسم. وهكذا يمنع التدخين التزويد الملائم للأوكسجين من الامتصاص ويزيد من امتصاص أول أكسيد الكربون الذي يعيق قدرة الدم لينقل النسيب الكامل من الأوكسجين لكل الأنسجة.

غذائياً، يقلل النيكوتين من مستوى فيتامين (ب) في الجسم وهو فيتامين مهم جداً من أجل مقاومة الضغط. وهو يمكن أن يعيق قدرة الجسم على التعامل مع الضغط.

### تأثير النيكوتين

النيكوتين مركب يتواجد في التبغ الذي ينتج مادة الأدرينالين عند امتصاصه في الدم.

وله نفس تأثيرات الكافيين حيث تتضمن زيادة في توتر العضلات انقباض الشرايين وهي بدورها تضغط على كل الجسد من خلال العقل إلى كافة الجهاز المناعي وهذا ما أشار إليه الخبراء.

تظهر الدراسة أن المدخنين ميالون لكونهم أكثر قلقاً من غير المدخنين وهم بدورهم غير مهتمون باستهلاك المنبهات مثل القهوة.

بالإضافة إلى ذلك لوحظ أيضاً بأن المدخنين أقل نوماً من اللامدخنين.

يموت في إيرلندا Ireland 6000 شخص تقريباً بسبب أمراض لها علاقة بالتدخين. فإذا أمعنا النظر إلى هذا الرقم فإنه تقريباً عشرة أضعاف عدد الناس الذين يموتون في حوادث الطرقات كل سنة.

### نصائح عن النيكوتين

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين محنة كبيرة، لكن وفقاً لمدخنين سابقين فإن الفوائد لا تعد، لا يشعرون فقط بأنهم أكثر صحة وراحة لكن ينامون أفضل ويستمتعون بطعام أكثر وأقل عرضة لهجمات عصبية والقلق العام. بالإجمال، لا تؤدي آثار النيكوتين أو الكافيين إلى التخلص من القلق. في هذا العالم المعاصر الخالي من الدخان فإنه من الصعب أن ندخن في أي مكان نشاء ويكفي أن ننظر حولنا لنرى ذلك. إنك لا تستطيع أن

تدخن في المحلات وفي دور السينما، وفي وسائل النقل العام، والمسارح، والمباني الحكومية، والمباني العامة، والمتاحف ومعظم المطاعم، مما لا يدعو للدهشة أن معظم شركات الطيران الرئيسية قد منعت التدخين في طائراتها. هكذا ما فهم بشكل خاطئ أن التدخين يخلص من الضغط بالنسبة للمسافرين الخائفين لم يعد خياراً عند السفر بالجو.

## الكحول

بعكس الاعتقاد السائد، أن الكحول ليس حلاً لمشكلة القلق عند السفر جواً فهو عادة نصيحة تقدم من أصدقاء مقربين الذين يخافون من الطيران والذين يشجعون أصدقاءهم لتناول جرعات كبيرة من الكحول قبل الطيران. لكن الاحتساء لأسباب ومناسبات اجتماعية لا بأس به، لكن عمليات كبيرة يمكن أن تسبب التأثير العكسي في حين أن كميات قليلة يمكن أن تساعد على الاسترخاء والراحة. ولسوء الحظ يمكن أن يسبب الكحول زيادة في حالة القلق.

عشاً يمكن أن يخفف ويوقف تناول الكحول الشعور من الخوف من الطيران وهو ليس الجواب الصحيح. اعترف مسافرون سابقون قد عانوا من هذه المشكلة بأنهم كانوا يعتقدون أنه كلما شربوا أكثر فإنهم سيكبحون شعورهم بالخوف. ولكن عندما لم يحدث ذلك كانوا يشعرون بقلق أكبر واستمروا بالشرب آمليين بأن الجرعة التالية سوف تفي بالغرض. في

الحقيقة قالوا بأنهم عندما تكيفوا بصعوبة عندما لم يكونوا ثملين، وجدوا بأنه من المستحيل التكيف بعد عدة جرعات وخصوصاً عندما لا يكونوا معتادين على الكحول. بعضهم لم يعرف السبب لشعورهم بالخوف بغض النظر عن كمية الكحول التي تناولوها قبل أو أثناء الرحلة. عند الوصول إلى محطتهم عانوا من تأثير الكحول واعترف العديد بأنهم قد أصبحوا ثملين وغير قادرين على السير لوحدهم. وأيضاً لاحظوا أنهم بحاجة إلى يوم أو اثنين ليتعافوا. وكذلك كان عليهم أن يمروا بنفس التجربة أثناء رحلة العودة.

أظهر البحث عن العلاقة بين استعمال الكحول والقلق من السفر بالجو إلى نتائج مخيفة باستعمال مئة مادة للتجربة. 80٪ من العينات وجدت أن الكحول غير مفيد وغير فعال، 17٪ وجدوا الكحول فعالاً بشكل معقول لكنهم كانوا خائفين. فقط 3٪ قالوا أن الكحول فعالاً قلل من قلقهم. أشارت دراسات أخرى أن الكحول ليس فعالاً في التقليل من القلق المزمن أو الشديد.

### تأثيرات الكحول

- إن المشروبات الكحولية عالية في الحريرات وفقيرة في المواد الغذائية.
- يستنفذ الكحول فيتامينات B ويستهلك سكر الدم ويرفع ضغط الدم.

- لديه تأثير لعدم إدراكنا للواقع بشكل جيد.
  - في طرق عديدة فإن الكحول هو مخدر ومعيق للعمليات العقلية والجسدية.
  - إن أحد التأثيرات الأكثر شيوعاً للكحول هو الشعور بالعطش (الجفاف) وهو شعور يدفعنا لطلب شرب كحول أكثر من أجل إطفاء عطشنا بدل الماء أو العصير الطبيعي.
  - تعادل كميتان من الكحول أثناء الطيران ثلاث كميات على الأرض. هذا ينتج عن انخفاض مستويات الأوكسجين بسبب ضغط الغرفة المتناقص الذي يمكن أن يزيد من تأثيرات الكحول.
- يمكن أن تلخص الآثار النفسية للكحول طبقاً لجمعية الكحول والمخدرات Committee on Alcoholism and Drug Dependence والمنظمة الطبية الأمريكية American Medical Association كالآتي :

«يقلل تناول كميات صغيرة من الكحول شعورنا بالقلق ويسبب إنقاصاً ضئيلاً للموانع. إذا استمر الشرب عن حد الكمية الصغيرة فإن الشعور بالنشاط والانتعاش والانفعالات الجسدية يمكن أن يظهر مثل العدائية، الإحباط والهوس وكذلك ضعف في النطق والذاكرة».

### نصائح عن الكحول

ينصح المسافرون الذين يخافون من الطيران بعدم تناول

الكحول قبل الرحلة اعتماداً على الأمل غير المنطقي بأن الكحول سوف يقلل من خوفهم من الطيران. ما يأمل إليه الناس هو أن الكحول سوف يكبح خوفهم. لكن كما أظهرت الدراسة فإن فقط 3٪ منهم يحدث لهم هذا، و بعبارة أخرى، إن أحاسيس الخوف أقوى بكثير من كمية الكحول المستهلكة.

بامتلاك الشجاعة للتعلم كيفية مواجهة وقهر خوفهم من الطيران لاحظ العديد من الناس أن أعظم الأحاسيس هي التي تجعلهم قادرين على أن يحطوا عند محطتهم ويتوجهوا حيث يريدون وهم مرتاحون عوضاً عن الشعور بالدوار والخوف وأحياناً يشعرون بالحرَج من تصرفاتهم. شعر أولئك الناس بأن كونهم قادرين على التحكم بالقلق الذي يراودهم بطرق طبيعية أعطاهم شعوراً بالاستقلالية والتحكم بالإضافة إلى مزيد من الاحترام لأنفسهم.

## الحمية والخوف من الطيران

يقول معظم المسافرين الذين يخافون من الطيران بأنهم نادراً ما يتناولوا أي شيء قبل رحلتهم. بدعوى أنهم إما مشغولون جداً، قلقين جداً أو يشعرون بالغثيان أو لديهم مشكلة بشعورهم بالتوتر في معدتهم، ويكون آخر شيء يفكرون فيه هو تناول وجبة. تتغير مواعيد وجبات الطعام الطبيعية عند السفر بالجو بسبب ضيق الوقت والتزامات أخرى. من الضروري تناول وجبة قبل التوجه إلى المطار لأن السفر يستغرق وقتاً لعدة

أسباب منها القيادة إلى المطار، إيقاف السيارة وإجراء المعاملات الرسمية وما إلى ذلك. بمجرد صعود الطائرة وتقديم وجبة طعام يلاحظ المسافر بأنه يتناول طعامه لفترة أطول مما هو معتاد عليه. من المهم إدراك الحالة العامة التي تسمى نقص سكر الدم أو مستوى سكر الدم المنخفض والذي يمكن أن يحدث بساعات قليلة بعد تناول وجبة.

### نقص سكر الدم

يتطلب عمل الدماغ والجسم السكر بشكل فعال. وهو سكر يتركب طبيعياً وهو الذي يعطي الطاقة التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الحياة. نحصل على هذا السكر من الطعام الذي نأكله وخصوصاً الكربوهيدرات، الخبز، المعكرونه، الحبوب، الفاكهة والخضار. يتحول النشاء الموجود في هذه الأطعمة ببطء إلى سكر. وهذه العملية تستغرق حوالي 30 دقيقة، تحتوي الكربوهيدرات على التريبتوفان الذي يحرض على إنتاج مادة كيميائية تسمى (سيروتونين) التي توجد في الدماغ وهذا يمتلك خاصية تسكين وهو يريح من التوتر ويمكن أن يزيد من التركيز.

يلجأ معظم الناس إلى تناول أطعمة مثل الحلويات والفطائر أو الحلوى المحشية بالكريم عند شعورهم بالضغط والإحباط. ترى الإثباتات أن مثل هذه الأطعمة تحرض على تحرير مادة اندورفينز التي تنتج عامل الشعور بالراحة. لكن السكريات البسيطة الموجودة في السكر المكرر الأبيض والبنّي

تتفكك إلى جلوكوز (سكر) خلال خمس دقائق وهذا يمكن أن يسبب مشكلات. هذه السكريات يمكن أن تثقل الجهاز بكمية سكر كبيرة وبسرعة. يعطي السكر زيادة سريعة في الطاقة ويصاحبها بعد فترة قليلة شعور بالخمول بسبب عدم التوازن في مستوى سكر الدم ولأن الجسم ليس مجهزاً لمعالجة كميات كبيرة من السكر بسرعة. يمكن أن يعطي السكر شعوراً بالنشاط لكن أيضاً يثير البنكرياس لإفراز مادة الأنسولين لمعالجة السكر. عند بعض الناس، يفرز البنكرياس أنسولين إضافي الذي يسبب زيادة السكر في الدم عن معدله الطبيعي وبذلك بسبب نقص سكر الدم.

يمكن أن يحدث استهلاكاً كبيراً للسكر في الدم كنتيجة لرد فعل ضغط مفاجئ أو مزمن. ويمكن أن يحدث أيضاً بسبب الضغط النفسي عندما لا يهضم الناس طعامهم كما يفعلون في الأحوال الطبيعية. ينتج عن ذلك استهلاك الاحتياطي من فيتامين B في الجسم.

عندما يظهر نقص في مستوى سكر الدم فإن غدد الكظر تفرز الأدرينالين والكورتيزول.

يؤدي هذا إلى زيادة في مستوى القلق ويطلق الكبد مخزون السكر الذي بدوره يعوض توازن مستوى سكر الدم.

### أعراض سكر الدم

تشبه أعراضه الأعراض التي يشعر بها في نوبة احتياج أو ثوران ويمكن أن تلخص بالآتي:

- قلق
- غضب
- اهتياج
- تسرع خفقان قلب
- دوار
- ارتعاش
- جوع
- تباطؤ التفكير والتركيز

### نصائح عن نقص سكر الدم

نسيباً من السهل التغلب أو تجنب نقص سكر الدم بالقيام ببعض التغييرات في نظام الحمية. يتضمن ذلك تقليل أو إلغاء بالقدر الممكن استهلاك السكاكر البسيطة أو الأطعمة المكررة أو المعالجة من وجبتنا. يمكن أن يحل محلها الفاكهة الطازجة والكربوهيدرات المعقدة. ينصح باتباع التوجيهات المذكورة في نظام إدارة حمية القلق/الضغط في الفقرة التالية، سيضمن ذلك تجنب الآثار غير المرغوبة لانخفاض سكر الدم وهكذا تكون جاهزاً للتعامل مع الضغط.

### معالجة الحمية المتعلقة بالضغط والقلق

عندما نفكر بأثر الحمية وتأثيرات المنبهات سيكون واضحاً أن الجسد الصحيح يتأقلم أفضل مع ضغط الحياة المفاجئة. تعتبر الحمية المتوازنة أساساً متيناً لصحة جيدة. في هذا المجتمع

المعاصر، لا يعطي كثيراً من الناس أنفسهم فرصة للتمتع بتناول وجبة مغذية مناسبة دائماً. نبدو وكأننا نخطف الطعام ويتجلى ذلك واضحاً عندما نواجه مواقف أو تجارب ضغط مثل الطيران. صرّح كثير من الناس الذين يخشون من الطيران بأنهم فقدوا قسماً من أوزانهم في الأيام أو الأسابيع التي تسبق الطيران بسبب القلق. وكذلك عانوا من الأرق وعدم تناول الطعام بشكل مناسب، من جهة أخرى صرّح آخرون بأنهم قد عانوا من ازدياد وزنهم بسبب إفراطهم في تناول الطعام.

عند هذه النقطة ينصح بتناول وجبة الحمية الاعتيادية قبل الرحلة. يفاجئ معظم المسافرين الخائفون بأنهم بإهمالهم ساهموا في إحساسهم بالقلق والتوتر. يعترف عديد من الناس بأنهم ميالون لتناول طعام غني بالسكر بينما غيرهم يشعرون بالراحة لتناول كميات كبيرة من الكافيين أو الكحول أو التدخين أو تناول وجبات خفيفة. ليست هذه هي الطريقة المثلى لتجنب الشعور بالقلق أو الضغط عند السفر.

من أجل العمل بشكل جيد فإن خلايا الدماغ تحتاج كمية أكبر من سكر الدم والأوكسجين من خلايا الجسد الأخرى. تحتاج للعيش إلى مواد مغذية ويؤمن الجسد هذه المواد بكميات كافية ولكن عندما نعاني من ضغط شديد نحتاج إلى كمية أكبر من المواد الغذائية ويمكن عندئذٍ أن يحدث عدم توازن. لذلك من الواجب أن نتمكن من بناء مستويات حاسمة سريعة للتعامل مع هذه المشكلة بفعالية.

تؤمن التغذية الجيدة أساساً متيناً للتعامل مع الضغط.

## نصائح عن الحمية

ما يزال القول المأثور: «أنت معروف بما تأكله صحياً» حتى اليوم، ويمكن لنوعيات معينة من الأطعمة أو منبهات أن تؤثر على مزاجنا. تذكر الشعور بالرضا والقناعة الذي تستمتع به بعد تناول الوجبة المفضلة. إن من أفضل اهتماماتك في الأسابيع السابقة للطيران هو التركيز على تناول حمية متوازنة صحية التي ستساعد على التخفيف من التوتر. فيما يلي توجيهات عن الأطعمة والمنبهات التي يجب أن نتجنبها بالإضافة إلى اقتراحات لحمية تخفف من الضغط وملحق عن الفيتامينات التي تساعد على مواجهة القلق والتوتر عند الطيران.

تجنب أو قلل من:

- الكافيين
- النيكوتين
- الكحول
- الأطعمة والمشروبات التي تتضمن سكرأ أيضاً.
- أطعمة مكررة أو معالجة.

ستستطيع التعامل مع الضغط بشكل أفضل بالتركيز على:

- تناول وجبة متوازنة صحية حيث أن هذه ستضمن الحصول على مقدار جيد من كل المواد المغذية التي يحتاجها الجسم.

- تناول ثلاث وجبات يومياً بما فيها الفطور حيث أن الجسد يعمل أفضل عند تزويده بالطعام باستمرار.
- تناول كربوهيدرات معقدة، حيث تعتبر أطعمة مهدئة. مثال على ذلك تناول الخبز، النخالة، الحبوب، المعكرونة والبطاطا.
- تحتوي الكربوهيدرات على التريبتوفان الذي يحرض على إنتاج السيروتونين وهو مركب كيميائي أشرنا إليه سابقاً والذي يمتلك تأثيراً مسكناً على الجسم.
- تناول البروتين أي الأطعمة التي تحتوي على تريبتامين الذي يحرض على تحرر المواد المنشطة للدماغ والتي تعطي دفعاً عن الشعور بالإحباط. للحصول على منبه طبيعي ينصح بتناول كميات قليلة من البروتين كمثال اللحم الأبيض منتجات حيوانية، الجبن، منتجات البيض، المكسرات والخضار.
- تناول الكثير من الخضار حيث أن الجسم يحتاج إلى الكالسيوم عندما نشعر بالإحباط. وهذا العنصر يمتلك تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي، يوجد الكالسيوم في الخضار الورقية وأيضاً يوجد في المنتجات الحيوانية والبيض.
- تناول الكثير من الفاكهة التي تزود السكر الطبيعي غير متواجد في العروق النباتية والفيتامينات.
- تناول مقداراً جيداً من الماء كل يوم.

## الفيتامينات المتعددة

كما تلاحظ فإن منبهات معينة:

يمكن أن تؤثر على مستوى سكر الدم.

تؤثر على العملية التي يعالج بها الجسم المواد المغذية.

تستطيع أن تستنفذ المؤن الضرورية لفيتامينات ضد الإحباط.

عند التعامل مع زيادة في الإحباط كما في الأسابيع السابقة للطيران بالإضافة إلى التركيز على تناول وجبة حمية متوازنة صحياً، فإنه من الجيد أن نتناول فيتامينات متعددة ومياه معدنية التي تحتوي على كميات إضافية من فيتامينات B-A-E والكالسيوم.

فيتامين B مركب: الذي يضمن الأداء المناسب للجملعة العصبية. المصادر الطبيعية هي البازلاء، المنتجات الحيوانية والدجاج، السمك والأطعمة التي فيها البقول.

فيتامين C: الذي يتصف بكونه فيتامين الضغط الذي نحتاجه على الدوام لأننا غير قادرين على إنتاجه. يتواجد في المصادر الطبيعية كالفاكهة وخصوصاً في فاكهة الكيوي والفريز. تظهر الدراسة بأن هذا الفيتامين يساعد على الحفاظ على غدد الأدرينالين التي وظيفتها الدقيقة هي التعامل مع الضغط.

الكالسيوم: إذا قررت تناول الكالسيوم فليكن ذلك مع المغنيزيوم حيث يقومان بالتوازن فيما بينهما ويعملان معاً.

## نصائح عن الفيتامينات

ينصح دائماً بتناول الفيتامينات مع الطعام من أجل هضمها وامتصاصها بشكل مناسب.

لكن قبل المباشرة بمنهاج تناول الفيتامينات ينصح باستشارة الطبيب عن أفضل الفيتامينات المناسبة لك. كلمة تحذير يجب تذكرها بأن الفيتامينات ليست بديلاً عن الطعام أو تناول وجبة جيدة.