

# 6

## قلل من تأثيرات الضغط وهرمون الكورتيزول

إن الضغط اليومي هو جزء طبيعي من العيش المعاصر. فضغط العمل، ونزاع العائلة، والضغط المالي، وحركة المرور، وإدارة الوقت هي مجرد بعض أمثلة من مسببات الضغط التي نواجهها على أساس يومي. ولكن مسبب الضغط قد يكون، من وجهة شكلية، أي إزعاج تقريباً؛ برد أو حر، أو يوم عاصف، أو سموم بيئية، أو سموم منتجة من قبل كائنات دقيقة، أو رضخ جسدي، أو ردات فعل انفعالية قوية، يمكن أن تحفز عدداً من التغيرات الحيوية لإنتاج ما يعرف عادة بردة فعل الضغط. ولحسن حظنا، فإن أساليب التحكم في الجسم هي معدة نحو مقاومة الضغوط اليومية في الحياة. وردة فعل الضغط غالباً ما تكون خفيفة، لدرجة أنها لا تلاحظ على الإطلاق. ولكن إذا كان الضغط مفرطاً أو غير عادي أو طويل المدى، فإن ردة فعل الضغط قد تكون منهكة وضارة جداً.

واحدى نتائج رد فعل الضغط هو نمو خلايا البطن الدهنية وفقد كتلة العضلات، وهو موقف يقود إلى حالة مقاومة الأنسولين والسمنة. وهرمون الغدة الكظرية، الكورتيزول الذي يطلق نتيجة لرد فعل الضغط، هو المسؤول في نهاية الأمر عن حقيقة أن الضغط يحفز اكتساب الوزن؛ لأنه يحفز مقاومة الأنسولين ويرفع مستويات نسبة السكر في الدم.

ونذكر بالتفصيل في هذا الفصل برنامجاً شاملاً للتعامل مع الضغط مصمماً لمقاومة الضغط اليومي للحياة وإعادة التنظيم اللائق للشهية وعمليات الأيض بتقليل الإفراز المفرط لهرمون الكورتيزول. ولكن قبل أن نتمكن من مناقشة أساليب

لمساعدتك للتعامل مع الضغط بفعالية أكبر وتقليل مستويات الكورتيزول، نحتاج إلى أن نشرح الخصائص المتضمنة لردة فعل الضغط، وكيف يقوم بالمشاركة في عملية السمنة.

### الضغط: نظرة صحية

إننا غالبًا ما نفكر في الضغط بوصفه أمرًا سلبيًا في حياتنا، ولكن الضغط هو حقيقة أمر جيد. ولقد كشف الدكتور هانز سيلاي، الباحث الكندي ووالد بحث الضغط المعاصر، تأملات بصيرة ثمينة عن دور الضغط في حياتنا. فالضغط في حد ذاته، وفقًا لسيلاي، ينبغي ألا يعد سياقًا سلبيًا. فليس مسبب الضغط هو ما يقرر الاستجابة، بل هي ردة الفرد الداخلية، التي تحفز بعدئذ الاستجابة. وردة الفعل الداخلية هذه هي ذات طابع فردي بشكل كبير، وتحمل المفتاح الرئيس لتأثيرات الضغط. فالأمر الذي يجده شخص ضغطًا، قد ينظر إليه الشخص اللاحق بوصفه أمرًا مبهجًا. وربما لخص سيلاي وجهة نظره بأفضل ما يمكن في القطعة الآتية من كتابه «ضغط الحياة»:

لا يمكن لأي أحد أن يعيش دون استشعار درجة ما من الضغط طول الوقت. وقد تعتقد أن المرض الجدي أو الإصابة الجسدية أو العقلية البالغة هي ما تسبب الضغط فحسب. ولكن ذلك خطأ. فإن عبور تقاطع مزدحم، أو التعرض لتيار هواء، أو حتى السعادة التامة هي كافية لتنشيط آليات الجسم للضغط لدرجة ما. وليس الضغط بالضرورة سيئًا لك؛ فهو أيضًا بهار الحياة؛ لأن أي شعور أو أي نشاط يسبب الضغط، ولكن بالطبع يجب أن يكون جهازك مستعدًا لتقبله. فإن الضغط نفسه الذي يصيب شخصًا بالمرض قد يكون تجربة منعشة لشخص آخر.

إن الجملة الأساسية التي ذكرها سيلاي هي: «يجب أن يكون جهازك مستعدًا لتقبل (الضغط)». وهذه هي النقطة الأساسية لهذا الفصل؛ مساعدتك على فهم كيف يمكنك تعزيز مقاومتك للضغط بمنح جسمك وعقلك الدعم اللازم.

## ردة فعل الضغط

إذا ما رُوعت بشكل فجائي، فأنت تعلم بالتأكيد ما شعور ردة فعل الضغط في أوج نشاطها. وتدعى الاستجابة الأولية للضغط باستجابة القتال أو الهروب. وهي حقيقة مجرد المرحلة الأولى من استجابة أكبر تعرف بمتلازمة التكيف العام (General adaptation syndrome). والمراحل الثلاث لمتلازمة التكيف العام هي: الإنذار بالخطر، والمقاومة، والإنهاك. ويتم تحكم وتنظيم هذه المراحل بشكل كبير بواسطة الغدد الكظرية، وهي عضو صغير يجلس فوق كل كلية، وهي مصدر الأدرينالين والكورتيزول والهرمونات الأساسية الأخرى المتضمنة في ردة فعل الضغط.

وعلى الرغم من أن مرحلة الإنذار بالخطر هي عادة إطلاق قصير المدى للأدرينالين، إلا أن المرحلة اللاحقة، ردة فعل المقاومة، تسمح للجسم باستمرار القتال ضد مسبب للضغط مدة طويلة بعد انتهاء تأثيرات استجابة القتال أو الهروب. وهرمون الغدة الكظرية الكورتيزول هو مسؤول بشكل كبير عن مرحلة المقاومة. وتأثيرات الكورتيزول هي ضرورية جداً، عندما يواجه الجسم الخطر، ولكن تطويل ردة فعل المقاومة أو تطويل الضغط يهيئ الوضع لاكتساب الوزن، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض جديّة مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان.

إن الضغط المفرط أو المطول يتسبب في المرحلة الأخيرة من متلازمة التكيف العام: الإنهاك، الذي قد يظهر بوصفه انهياراً جزئياً أو تاماً لوظيفة جسم أو عضو معين. وسببان من الأسباب الأساسية للإنهاك هما: فقد أيونات البوتاسيوم ونفاد هرمونات الغدة الكظرية، مثل دي إيتش إي أيه (DHEA) والكورتيزول. حيث يتسبب فقد البوتاسيوم في خلل الخلية، وإذا كان شديداً؛ في موت الخلية. وترتبط مستويات منخفضة من دي إيتش إي أيه (DHEA) والكورتيزول في تعب شديد، واختلال التحكم في سكر الدم، واستجابة متناقصة للضغط. وبينما الجسم بأكمله يتأثر بالضغط المطول، فإن القلب والأوعية الدموية والغدد الكظرية والجهاز المناعي هي أكثرها تأثراً. وليس من الغريب أن يرتبط الضغط المطول وسوء التعامل مع الضغط بكثير من الأمراض الشائعة.

### الحالات المتعلقة بالضغط

- ارتفاع ضغط الدم
- متلازمة القولون المتهيج
- ضعف المناعة
- اضطرابات الطمث
- عسر الهضم اللااتقحي
- السمنة
- التهاب المفصل الروماتيزمي
- التهاب القولون التقرحي
- قرحات
- الذبحة الصدرية
- الربو
- أمراض المناعة الذاتية
- السرطان
- الأمراض القلب وعائية
- حالات البرد
- الاكتئاب
- مرض السكري (نوع 2)
- الصداع

### التأثيرات الجانبية لمستويات مضطربة من الكورتيزول

إن ارتفاع مستويات الكورتيزول ترتبط بزيادة الشهية، ورغبات ملحمة للسكر، واكتساب الوزن. وكي نقدر التأثير الكلي للإفراز المفرط للكورتيزول على فسيولوجية جسمنا، دعنا ننظر إلى التأثيرات الجانبية المعروفة لهيئة دواء من الكورتيزول؛ بريدنيزون. إن بريدنيزون، المستخدم أساسياً لحالات الحساسية والالتهاب مثل الربو والتهاب المفصل الروماتيزمي، هو أكثر وصفة أدوية الكورتيكوستيرويد الفموية شيوعاً على الإطلاق. ويمنع كثيراً من الخطوات الأساسية في استجابة الحساسية والالتهاب، بما في ذلك إنتاج وإفراز المركبات التي تحفز الالتهاب من خلايا الدم البيضاء. وهذه المقاطعة لوظائف الدفاع العادية هي جيدة لوقف استجابة الالتهاب، ولكنها أساساً تصيب الجهاز المناعي بالعجز. ويسبب الاستخدام المطول للبريدنيزون أيضاً السمنة البطنية، وانتفاخ الوجه (وجه دائري مثل القمر)، وتجمع الدهون في الجزء العلوي من الظهر (حذبة الجاموس).



وتتعلق التأثيرات الجانبية للبرينديزون بمستويات الجرعة وزمن تناول الدواء. ولا تنتج معظم التأثيرات الجانبية من تناول كمية كبيرة من الدواء مدة قصيرة، بل من استخدام طويل المدى حتى بجرعة صغيرة. وأكثر التأثيرات الجانبية بروزاً في أثناء الجرعات الصغيرة عادة هي زيادة الشهية، واكتساب الوزن، واحتباس الملح والماء، وزيادة الحساسية للالتهاب.

وتتضمن التأثيرات الجانبية للاستخدام المطول للبرينديزون بمستويات جرعة عالية: الاكتئاب، والأرق، وتقلبات المزاج، وتغيرات الشخصية وحتى السلوك الذهاني، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، والقرحات الهضمية، حبوب الشباب، وكثرة شعر الوجه لدى المرأة، وتشنج العضلات وضعفها، ورقة الجلد وضعفها، وتخلخل العظام، والاستعداد لتكوين الجلطات الدموية. ولسوء الحظ، فإن كل واحدة من النتائج الجانبية للبرينديزون، قصيرة المدى أو الطويلة معاً، قد تحدث في أجسامنا نتيجة إفراز مفرط للكورتيزول.

### الكورتيزول، والدهون الحشوية، والشهية

يقوم الكورتيزول بضربة مضاعفة على الخلايا الدهنية في البطن: (1) إنه يحفز نموها، (2) يحفز تكوين خلايا دهنية بطنية جديدة؛ لذا فإن الكورتيزول لا يشير إلى الدماغ لأكل المزيد فحسب، ولكنه يزيد من الدهون الحشوية (البطنية). وكما تذكرك، عندما تزداد الدهون الحشوية، فإن ذلك يقود إلى إطلاق الهرمونات التي تمنع عمل الأنسولين، وتحفز الشهية.

وللكورتيزول أيضاً تأثير معاكس على الشهية، ويحفز الرغبات الملحة للكاربوهيدرات بتقليل مستويات السيروتونين في الدماغ. والسيروتونين مادة كيميائية دماغية مهمة تحفز شعوراً بالاسترخاء ومزاجاً إيجابياً (السعادة). وعندما تكون مستويات السيروتونين منخفضة في الدماغ، فإن الرغبات الملحة لتناول الكاربوهيدرات ستنجح. وما يحاول الدماغ أن يحققه بإصدار إشارة الرغبة الملحة لتناول الكاربوهيدرات هو زيادة صنع السيروتونين من الحمض الأميني تريبتوفان.

ويواجه تريبتوفان صعوبة في الوصول إلى الدماغ؛ لأنه يتنافس مع أحماض أمينية أخرى للانتقال عبر حاجز الدم-الدماغ. وبعد وجبة غنية بالكربوهيدرات، فإن ثمة جزيئات أقل من الأحماض الأمينية تتنافس مع التربتوفان الجاري في الدم، نظرًا لصديقنا الأنسولين. فبينما وظيفة الأنسولين الأولية هي إزالة السكر من الدم ومساعدة دخوله إلى الخلايا، إلا أنه أيضًا يحفز امتصاص أحماض أمينية معينة داخل أنسجة العضلات. ونتيجة لذلك، فإن ثمة أحماضًا أمينية أقل تتنافس مع تربتوفان للانتقال عبر حاجز الدم-الدماغ. ولذلك ما دامت مستويات الكورتيزول مرتفعة، ما يؤدي إلى مستويات منخفضة من السيروتونين في الدماغ، فإن الرغبات الملحة لتناول الكربوهيدرات ستكون قوية.

#### 5- هايدروكسي تريبتوفان (5- إيتش تي بي)، والشهية، وفقد الوزن

إن الحمض الأميني 5- إيتش تي بي (5-HTP) خطوة متوسطة بين تريبتوفان وبالمادة الكيميائية الدماغية المهمة سيراتونين. حيث يُحول تريبتوفان إلى 5- إيتش تي بي، الذي يُحول بدوره إلى سيراتونين. ويخفض الكورتيزول مستويات السيروتونين في الدماغ؛ لأنه يمنع تحويل تريبتوفان إلى 5- إيتش تي بي. ونتيجة لذلك، فإن كثيرًا من الناس الذين يعانون مستويات عالية من الضغط لديهم وزن زائد، ويتوقون إلى السكر والكربوهيدرات الأخرى، ويمرون بنوبات من الاكتئاب، ولديهم حالات صداع متكررة، وآلام وأوجاع مبهمة في العضلات. ويمكن تعديل جميع هذه العلل بزيادة مستويات السيروتونين بواسطة 5- إيتش تي بي.

#### 5- إيتش تي بي (5-HTP) مقابل تريبتوفان: مقارنة

لقد أظهرت البحوث أن 5- إيتش تي بي الملحق (5-HTP) يفوق بدرجة كبيرة إل- تريبتوفان الملحق (L-tryptophan)، بجميع المقاييس، لرفع مستويات سيراتونين. وفيما يأتي بعض الأسباب لذلك:

- إن 5- إيتش تي بي (5-HTP) المتوافر تجاريًا الذي قد استخلص من مصدر طبيعي، بذر نبات إفريقي يدعى جريفونيا سيمبلسيفوليا، هوليس عرضة للتلوث. وتتضمن إحدى عمليات صنع إل- تريبتوفان عملية تخمر البكتريا، ما يعرض لخطر التلوث.

- إن 5-إيتش تي بي (5-HTP)، بخلاف إل-تريبتوفان لا يمكن استقلابه بواسطة الكبد إلى كينورينين، وهي مادة تمنع بدورها تحويل تريبتوفان إلى 5-إيتش تي بي، وذلك ينتج مستويات منخفضة من سيراتونين.
- بينما يتم توصيل 70% من جرعة فموية من 5-إيتش تي بي إلى مجرى الدم لنقله إلى الدماغ لتحويله إلى سيراتونين، فإنه يتم تحويل 3% فحسب من جرعة من إل-تريبتوفان في النهاية إلى سيراتونين.
- يمر 5-إيتش تي بي إلى الدماغ مباشرة. في حين يجب على تريبتوفان التنافس مع بروتينات أخرى لنقله عبر حاجز الدم-الدماغ.
- يرفع 5-إيتش تي بي من مستويات الناقلات العصبية الأخرى في الدماغ، بما في ذلك ميلاتونين، ودوبامين، ونورإبينفرين. وليس لـإل-تريبتوفان هذا التأثير.

#### 5-إيتش تي بي (5-HTP) بوصفه دعمًا لفقد الوزن

لقد أظهر الباحثون، رجوعًا منذ عام 1975 م، أن إعطاء 5-إيتش تي بي (5-HTP) للفئران التي رُبيت على كثرة الأكل والسمنة نتج في تقليل ملحوظ لتناول الطعام. ويظهر أن لهذه الفئران نقصًا في نشاط الأنزيم الذي يحول تريبتوفان إلى 5-إيتش تي بي، ومن ثم إلى سيراتونين. وبكلمة أخرى، فإن هذه الفئران كانت سميئة نتيجة مستوى منخفض محدد وراثيًا من نشاط الأنزيم الذي يبدأ صنع سيراتونين من تريبتوفان. ونتيجة لذلك لم تحصل الفئران أبدًا على رسالة بالتوقف عن الأكل، حتى استهلكت كميات من الطعام أكبر بكثير من الفئران العادية.

وثمة دلالة ظرفية قوية أن كثيرًا من البشر هم مهيؤون وراثيًا للسمنة. وقد يتضمن هذا التهيوّ آلية مثل تلك المشاهدة عند الفئران. وبكلمة أخرى، قد يكون كثير من الناس مهيين لزيادة الوزن؛ لأن لديهم نقصًا في تحويل تريبتوفان إلى 5-إيتش تي بي، ونتيجة لذلك نقص في مستويات 5-إيتش تي بي. وبتوفير 5-إيتش تي بي المعد مسبقًا، فإنه يمكن تجاوز هذا الخلل الوراثي، ويتم صنع سيراتونين أكثر. وبهذه الطريقة يقوم 5-إيتش تي بي بسد الجوع فعليًا.

لقد تمت متابعة الدراسات الأولية التي أجريت على الحيوانات التي استخدمت 5-إيتش تي بي دعمًا لفقد الوزن بسلسلة من أربع دراسات إكلينيكية أجريت على الإنسان لنساء بوزن زائد، تم إجراؤها في جامعة روما. وأظهرت الدراسة الأولى أنه كان بقدرة 5-إيتش تي بي أن يقلل من السعرات الحرارية المتناولة، ويحفظ فقد الوزن على الرغم من حقيقة أن النساء لم يبذلن جهدًا واعيًا لفقد الوزن. وكان معدل الوزن المفقود خلال مدة الخمسة أسابيع من إضافة 5-إيتش تي بي أكثر بقليل من 3 أرطال.

وسعت الدراسة الثانية لتحديد عما إذا ساعد 5-إيتش تي بي الأفراد ذوي الوزن الزائد للتمسك بالإرشادات الغذائية. وتم تقسيم الدراسة ذات الاثني عشر أسبوعًا إلى مدتين ذواتي ستة أسابيع. حيث لم تكن ثمة إرشادات غذائية خلال الستة أسابيع الأولى، ووصفت حمية بـ 1200 سعرة حرارية للنساء خلال الستة الأسابيع الثانية. ففقد النساء اللائي تناولن قرص البلاسيبو (عديم الأثر) معدل 2.28 رطل، بينما فقد النساء اللائي تناولن 5-إيتش تي بي 10.34 رطل.

وبدا، كما في الدراسة السابقة، أن 5-إيتش تي بي يحفز فقد الوزن بتحفيز الشبع؛ الشعور بالقناعة، المؤدي إلى استهلاك عدد أقل من السعرات الحرارية عند الوجبات. وأبلغت كل امرأة تناولت 5-إيتش تي بي عن شبع مبكر.

وفي الدراسة الثالثة التي تضمنت 5-إيتش تي بي، لم تكن ثمة قيود غذائية خلال الستة أسابيع الأولى، ووصفت حمية بـ 1200 سعرة حرارية للنساء خلال الستة أسابيع الثانية. وكانت النتائج من هذه الدراسة باهرة أكثر من الدراسات السابقة لأسباب عدة. فإن المجموعة التي تلقت لم تكن ثمة إرشادات غذائية خلال الستة أسابيع الأولى، ووصفت حمية بـ 1200 سعرة حرارية للنساء خلال الستة أسابيع الثانية. فقدت معدل 4.39 رطل بعد ستة أسابيع ومعدل 11.63 رطل بعد اثني عشر أسبوعًا. وبالمقارنة، فإن المجموعة التي تلقت قرص البلاسيبو (عديم الأثر) فقدت فقط معدل 0.62 رطل بعد ستة أسابيع و1.87 رطل بعد اثني عشر

أسبوعاً. ويعكس عدم فقد الوزن خلال مدة الستة أسابيع الثانية بوضوح حقيقة أن النساء واجها صعوبة في التمسك بالحمية.

ولقد أُبلغ عن شبع مبكر بواسطة 100% من الأفراد خلال مدة الستة أسابيع الأولى. على الرغم من القيود الغذائية الشديدة، فقد أُبلغ 90% من النساء اللائي تناولن 5- إيتش تي بي عن شبع مبكر خلال مدة الستة أسابيع الثانية. وأبلغ كثير من النساء اللائي تلقين 5- إيتش تي بي (300 مليجرام، ثلاث مرات يومياً) عن غثيان خفيف خلال الستة أسابيع الأولى من العلاج. ولكن الأعراض لم تكن شديدة بما فيه الكفاية لخروج أي امرأة من التجربة. ولم يبلغ عن أي أعراض جانبية أخرى.

وفي أحدث دراسة، تم تسجيل خمسة وعشرين مريضاً خارجياً ذوي وزن زائد، ويعانون مرض السكري غير المعتمد على الأنسولين في دراسة ذات حجب مزدوج وبشاهد قرص البلاسيبو (عديم الأثر)، ومختارة عشوائياً لتلقي 5- إيتش تي بي أو قرص بلاسيبو (عديم الأثر) لأسبوعين متتاليين، دون وصف أي قيود غذائية في تلك المدة. وأشارت النتائج مرة أخرى إلى أن المرضى الذين تلقوا 5- إيتش تي بي قد قللوا من طاقتهم المتناولة يومياً بتقليل تناول الكربوهيدرات والدهون، وقللوا من وزن جسمهم.

بينما استخدمت هذه الدراسات جرعة عالية نسبياً من 5- إيتش تي بي، فإننا نعتقد من خلال خبرتنا أن جرعات أقل بمقدار 50 إلى 100 مليجرام، تؤخذ عشرين دقيقة قبل الوجبات، هي فعالة تماماً كذلك. وننصح باستخدام 5- إيتش تي بي فقط للناس الذين يعانون رغبات ملحة شديدة لتناول الكربوهيدرات أو الذين لديهم علامات أخرى من مستويات منخفضة من سيراتونين مثل المزاج المكتئب. وعند أخذ منتج 5- إيتش تي بي، تأكد أنه مغطى معوياً، وهي عملية تمنع تكسر الكبسولة حتى وصولها إلى المعدة. وقد تنتج الكبسولات غير المغطاة معوياً الكثير من الضيق المعدي والغثيان.

## التعامل مع الضغط

سواء كنت مدرِّكًا لذلك أم لا، فبالتأكيد قد قمت بتطوير أسلوب لمقاومة الضغط. ولسوء الحظ قد وجد معظم الناس أساليب وطرقًا لا تدعم الصحة الجيدة في النهاية. ويتضمن ذلك أساليب سلبية للمقاومة مثل كثرة الأكل، أو انفجارات عاطفية جامحة، أو الشعور بالعجز، أو شرب مسكر مخلوط أو الجعة، أو تدخين سيجارة. ومن المهم لك أن تعين أي أسلوب سلبي للمقاومة، وتستبدل به طرقًا إيجابية للمقاومة.

إننا نعتقد أن التعامل الفعال مع الضغط يتضمن ثلاث مناطق مهمة بشكل متساوٍ:

- أساليب لتهدئة العقل وتحفيز موقف ذهني إيجابي.
- اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك رياضة جسدية منتظمة.
- دعم جسمك بتناول غذاء صحي واستخدام ملحقات أساسية غذائية ونباتية.

## تهدئة العقل والجسم

إن تعلم تهدئة العقل والجسم مهم جدًا لتهدئة الضغط. ومن بين الطرق الأسهل لتعلم ذلك رياضات الاسترخاء. إن هدف أساليب الاسترخاء هو إنتاج استجابة فسيولوجية تدعى رد فعل الاسترخاء، وهو مصطلح ابتكر من قبل الأستاذ في جامعة هارفرد واختصاصي القلب هربرت بنسن في أوائل عقد 1970م لوصف استجابة فسيولوجية هي عكس رد فعل الضغط تمامًا. وعلى الرغم من أنه يمكن للفرد أن يسترخي ببساطة بالنوم، أو مشاهدة التلفاز، أو قراءة كتاب، فإن رياضات الاسترخاء مصممة خاصة لإنتاج رد فعل الاسترخاء.

ومع رد فعل الضغط يسود الجهاز العصبي الودي. بينما يسود الجهاز العصبي اللاودي مع رد فعل الاسترخاء. ويتحكم الجهاز العصبي اللاودي في وظائف الجسم، مثل الهضم، والتنفس، وسرعة القلب خلال أوقات الراحة والاسترخاء والتأمل والتفكير والنوم. وعلى الرغم من أن الجهاز العصبي الودي مصمم للحماية من خطر وشيك، فإن الجهاز العصبي اللاودي مصمم لتصليح الجسم والحفاظ عليه وإعادةه. وعندما يتعلق الأمر بفقد الوزن، فيمكن القول: إن الضغط يحفز اكتساب الوزن، بينما يحفز الاسترخاء فقد الوزن.

## رد فعل الضغط مقابل رد فعل الاسترخاء

### رد فعل الضغط

- تزداد سرعة القلب وقوة تقلصه؛ لتزود الدم لمناطق لازمة للاستجابة لمسبب الضغط.
- يُصرف الدم بعيداً عن الجلد والأعضاء الداخلية ما عدا القلب والرئتين، بينما تزداد كميات الدم التي تزود الأكسجين والجلوكوز اللازم للعضلات والدماغ.
- ترتفع سرعة التنفس لتزويد اللازم للقلب والدماغ والعضلات المتدربة.
- يزداد إنتاج العرق لإزالة المركبات السامة المنتجة في الجسم، ولتخفيض درجة حرارة الجسم.
- تقل الإفرازات الهضمية بشدة؛ لأن النشاط الهضمي ليس أساسياً لمقاومة الضغط.
- ترتفع مستويات سكر الدم بصورة كبيرة، ويقوم الكبد بإلقاء الجلوكوز المخزن في مجرى الدم.

### رد فعل الاسترخاء

- تقل سرعة القلب، وينبض بفعالية أكبر. ويقل ضغط الدم.
- يصرف الدم نحو الأعضاء الداخلية، خاصة الأعضاء المشتتة في عملية الهضم.
- تقل سرعة التنفس، حيث يقل الطلب للأكسجين خلال أوقات الراحة.
- يقل إنتاج العرق؛ لأن الشخص الهادئ والمسترخي لا يستشعر بتعرق عصبي.
- يزداد إنتاج الإفرازات الهضمية، ما يحسن الهضم بشكل كبير.
- يتم المحافظة على مستويات سكر الدم في المجال الفسيولوجي الطبيعي.

## تحقيق ردة فعل الاسترخاء

يمكن تحقيق ردة فعل الاسترخاء عن طريق أساليب مختلفة. وأشهرها هو التفكير، والصلاة، والاسترخاء المترقي، والتنويم المغناطيسي الذاتي، والارتجاع الحيوي. ولجميع هذه الأساليب التأثير الفسيولوجي نفسه: حالة من الاسترخاء العميق. وأحد أشهر الأساليب لإنتاج رد فعل الاسترخاء هو التنفس الحجابي. ولإنتاج الفوائد الصحية طويلة المدى المرغوبة، خصص خمس دقائق إلى عشر يوماً على الأقل؛ لممارسة تمرين الاسترخاء الآتي:

- 1 - جد مكاناً مريحاً وهادئاً للاستلقاء أو الجلوس.
- 2 - فرق بين قدميك قليلاً بعضهما عن بعض. ضع إحدى يديك على بطنك قرب سرتك. وضع الأخرى على صدرك.
- 3 - استنشق عبر أنفك، وازفر عبر فمك.
- 4 - ركز على تنفسك. لاحظ أي يد ترتفع، وتنخفض مع كل نفس.
- 5 - قم بلطف بإخراج معظم الهواء من رئتيك.
- 6 - استنشق ببطء، بينما تعد إلى أربعة. وفي أثناء استنشاقك، مد بطنك قليلاً، مسبباً ارتفاعه إلى نحو بوصة واحدة. تأكد أنك لا تحرك صدرك أو أكتافك.
- 7 - في أثناء استنشاقك، تخيل انسياب الهواء الدافئ إلى الداخل. تخيل انسياب هذا الدفء إلى جميع أجزاء جسمك.
- 8 - توقف مدة ثانية، ثم قم بالزفير ببطء في أثناء العد إلى أربعة. ومع الزفير ينبغي أن يتحرك بطنك إلى الداخل.
- 9 - في أثناء خروج الهواء من الفم، تخيل أن جميع توترك وضغطك قد غادرا جسمك.
- 10 - كرر العملية؛ حتى يتم تحقيق شعور بالاسترخاء عميق.

### إل- ثيانين يحفز ردة فعل الاسترخاء

إن إل- ثيانين (L-theanine) هو حمض أميني فذ يوجد تقريباً فقط في نبات الشاي كاميليا سننسس. وفي الواقع إن إل- ثيانين هو الحمض الأميني الأساسي المكون للشاي الأخضر، حيث يكوّن بين 1 و2% من الوزن الجاف لأوراق الشاي. وتأثيرات إل- ثيانين مذهشة حقاً. فقد أظهرت دراسات إكلينيكية أن إل- ثيانين يقلل الضغط، ويحسن جودة النوم، ويقلل من أعراض المتلازمة السابقة للحيض، ويرفع من حدة الدماغ، ويقلل من الأعراض الجانبية السلبية للكافيين. وهذه التأثيرات الإكلينيكية متعلقة بشكل مباشر بقدرة إل- ثيانين على تحفيز الموجات الدماغية ألفا (وهي حالة يتم تحقيقها بالتفكير، وتتميز بالاسترخاء وتركيز وانتباه عقلي أكبر)، إضافة إلى تقليل الموجات الدماغية بيتا المرتبة بالعصبية، وتشتت الأفكار، وفرط النشاط.

ولقد تم قبول إل- ثيانين للاستخدام في اليابان بوصفه دعمًا للتغلب على الضغط وتحفيز الاسترخاء. وهو مكوّن شهير في الأطعمة والمشروبات الوظيفية، وكذلك الملحقات الغذائية المصممة لإنتاج استرخاء ذهني وجسدي دون التسبب في النعاس. ويعمل إل- ثيانين بشكل سريع. فيتم شعور تأثيراته بشكل عام خلال أول عشرين دقيقة، وأثبت أنها تستمر من ثمانٍ إلى اثنتي عشرة ساعة.

ولقد ثبت بناء على نتائج دراسات إكلينيكية أن إل- ثيانين فعال في مدى 50 إلى 300 مليجرام. وإذا كان لديك درجة أكبر من الضغط، فتناول على الأقل 100 إلى 300 مليجرام مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. وعلى الرغم من أن إل- ثيانين آمن تمامًا ودون أي تأثيرات جانبية معروفة للأدوية، إلا أنه إرشادًا عامًا ينصح ألا يؤخذ أكثر من 600 مليجرام خلال مدة ست ساعات، وليس أكثر من 1200 مليجرام خلال مدة أربع وعشرين ساعة.

#### إل- ثيانين بوصفه علاجًا لتناول الطعام الناتج عن الضغط

هل تتناول الطعام عند الضغط؟ يمكن أن يساعد إل- ثيانين على التحكم في الرغبات الملحة لتناول الطعام الناتجة من الضغط التي تقود إلى اكتساب كبير للوزن. إن الضغوط اليومية وطرز النوم المعضلة قد تسبب إطلاق كمية كبيرة من الكورتيزول خلال الجسم، ما يؤدي إلى إنتاج مفرط للأسولين واكتساب الوزن. وعادة فإن الجسم يفرز كمية كبيرة من الكورتيزول في الصباح الباكر ومستويات منخفضة في الليل فحسب. ولكن إذا كنت معرضًا للضغط، فإن غدذك الكظرية ستطلق الكورتيزول كلما بدت الحاجة إلى ذلك. وقد يسبب الضغط المستمر مستويات عالية من الكورتيزول والهرمونات الكظرية في الجسم. ومستويات الكورتيزول المرتفعة باستمرار هي مرتبطة باكتساب الوزن، ومشكلات مع الاسترخاء، وزيادة الرغبات الملحة لتناول السكر أو الكربوهيدرات، والتعب، والاندفاع لتناول الطعام. ويمكن لـ إل- ثيانين أن يقاوم تأثيرات الكورتيزول هذه بتعزيز شعور بالهدوء والاسترخاء، متحكمًا بذلك في الرغبات الملحة للطعام. ولأفضل النتائج، إننا ننصح باستخدام أقراص إل- ثيانين القابلة للمضغ لتأثير فوري أكثر. ويزود قرص كريف-ريلاكس من شركة ناتشرل فاكترز 100 مليجرام لكل قرص قابل للمضغ، وقد استخدم بنجاح في برامجنا لفقد الوزن للمجتمع.

## عوامل نمط الحياة

إن نمط حياتك هو مقرر أساسي لمستويات ضغطك. وإضافة إلى أساليب المقاومة السلبية المستخدمة بشكل غير فعال للتخلص من الضغط، والفشل لاستخدام الطرق التي تحفز ردة فعل الاسترخاء، فإن قضايا نمط الحياة الأولية الأخرى التي تقلل كثيراً من قدرة الشخص على التعامل مع الضغط هي: سوء إدارة الوقت، وقضايا العلاقات، وفقد الرياضة الجسدية، عادات النوم السيئة.

### إدارة الوقت

- يشعر معظم الناس المعرضون لضغط حقيقي أنه ببساطة ليس لديهم وقت كافٍ. وهناك بعض النصائح البسيطة ولكن الفعالة جداً لإدارة الوقت بشكل أفضل:
- حدد أوليات. حاول أن تدرك أنه يمكنك إنجاز قدر معين في يوم واحد. قرر ما هو مهم، ثم اقصر جهودك لذلك الهدف.
  - نظم يومك. توجد دائماً ثمة مقاطعات ومتطلبات غير مخطط لها لوقتك، ولكن كوّن خطة أكيدة لليوم بناءً على أولياتك. وتجنب شَرَك السماح دائماً للمتطلبات الفورية بالتحكم في حياتك.
  - فوّض المسؤولية. قم بتفويض أكبر قدر من المسؤولية واعمل باستطاعتك. تعلم أن تدرب وتعتمد على الآخرين.
  - تعامل مع الأعمال الصعبة أولاً. تعامل مع المهمات الأكثر أهمية أولاً، بينما لا تزال مستويات طاقتك مرتفعة. دع العمل المشغل أو التجول لاحقاً في اليوم.
  - استعد للاجتماعات. قد تستهلك الاجتماعات الكثير من الوقت، ويمكن لبضع دقائق من الاستعداد أن تساعد كثيراً على تقليل طول زمن الاجتماع. تأكد أن ثمة هدفاً مصرحاً للاجتماع، وجدول أعمال منظمًا، وجدولاً زمنياً.
  - تجنب تأجيل الأمور. إن العمل المنجز تحت ضغط موعده نهائي غير معقول عادة ما يحتاج إلى الإعادة. ويكوّن هذا ضغطاً أكبر مما إذا كان أنجز بشكل صحيح في المرة الأولى؛ لذا خطط مسبقاً.



- لا تكن متوخيًا الكمال. فلا يمكنك أبدًا تحقيق الكمال على أي حال. اعمل أفضل ما يمكنك في مدة زمنية معقولة، ثم انتقل لمهمات مهمة أخرى. وإذا وددت وقتًا، فيمكنك دائمًا أن تعود لاحقًا، وتصل أكثر من تلك المهمة.

## العلاقات الشخصية

إن توفير الكثير من النصائح عن تحسين علاقاتك الشخصية هو خارج نطاق هذا الكتاب؛ لذا دعنا نركز على منطقة مهمة واحدة فحسب: التواصل. إن نوعية أي علاقة تعتمد في نهاية الأمر على نوعية التواصل. وتعلم التواصل بشكل فعال يفيد كثيرًا في تقليل الضغط والنزاعات العرضية (أو المألوفة) للعلاقات الشخصية. وبغض النظر عن نوع العلاقة الشخصية، هنا سبع نصائح للتواصل الفعال:

- تعلم أن تكون مستمعًا جيدًا. اسمح للشخص الذي تتواصل معه للمشاركة بمشاعره وأفكاره دون مقاطعة. وإذا سعيت للفهم أولاً، فستجد أنك سوف يتم فهمك بشكل أفضل.
- كن مستمعًا نشطًا. ويعني ذلك أنه يجب أن تكون مهتمًا حقًا فيما يتواصل به الشخص الآخر. استمع لما يقولون بدلاً من التفكير في ردك. ألق أسئلة للحصول على معلومات أكثر أو استيضاح ما يخبرونك به. إن الأسئلة الجيدة تفتح خطوطًا من التواصل.
- كن مستمعًا متأملًا. أعد ذكر أو راجع تفسيرك لما يخبرك به للشخص الآخر. وتظهر هذه الطريقة البسيطة الشخص الآخر أنك تستمع، وتفهم معًا ما يقوله. وقد يسبب إعادة ذكر ما تظن أنه يقال بعض النزاع قصير المدى في بعض المواقف، ولكنه بالتأكيد يستحق المجازفة.
- انتظر دورك للكلام؛ حتى يستمع الشخص الذي تود التواصل معه. فإذا لم يكن الشخص مستعدًا للاستماع، فإن رسالتك لن تُسمع بغض النظر عن حسن تواصلك.

- لا تحاول إقناع شخص بوجهة نظرك. إذا وجدت أنه يتم مقاطعة كلامك، فاسترخِ، ولا تحاول إسكات الشخص الآخر. فإذا كنت لطيفاً، وسمحت لهم بالكلام، فإنهم سيجيبونك بالمثل في النهاية (إلا إذا كانوا فظين جداً). وإذا لم يحدث ذلك، فأشر إلى أن الشخص الآخر يقاطع عملية التواصل. ويمكنك فعل ذلك إذا كنت مستمعاً جيداً فحسب. فتادراً ما تنفع المقاييس المزدوجة في العلاقات.
- ساعد الشخص الآخر ليصبح مستمعاً جيداً. ويمكن عمل ذلك بالسؤال عما إذا فهموا ما تواصل به. اطلب منهم أن يخبروك ماذا سمعوا. وإذا لم يبدو أن الشخص الآخر يفهم ما تقوله، فاستمر في المحاولة حتى يفهم.
- لا تخشَ من أوقات صمت طويلة. تتضمن عمليات تواصل الإنسان أكثر بكثير من مجرد كلمات الإنسان. فيمكن للكثير أن يتواصل خلال أوقات الصمت، ولسوء الحظ قد يجعلنا الصمت نشعر بالضيق في كثير من المواقف. استرخِ، فإن بعض الناس يحتاجون إلى الصمت لتجميع أفكارهم والشعور بالأمن في التواصل. والأمر المهم الذي يجب تذكره خلال أوقات الصمت هو أنه يجب أن تبقى مستمعاً نشطاً.

### الرياضة الجسدية

إن التأثير الفوري للرياضة على الجسم هو ضغط على الجسم. ولكن الجسم يتكيف مع برنامج رياضة منتظمة، وتصبح الرياضة طريقة فعالة لتقليل الضغط. ومع الرياضة المنتظمة يصبح الجسم أكثر قوة، ويقوم بالوظائف بكفاية أكبر، ويصبح لديه تحمل أكبر. إن الرياضة جزء أساسي من برنامج شامل للتعامل مع الضغط، وفقد وزن فعال، وصحة إجمالية جيدة.

والناس الذين يمارسون الرياضة بانتظام هم أقل احتمالاً بكثير للمعاناة من التعب، والتوتر، والاكتئاب، والشعور بعدم الكفاية، والقلق. ولقد أظهر أن للرياضة لوحدها تأثيراً هاماً بالنسبة إلى تحسين المزاج والقدرة على التعامل مع المواقف المسببة للضغط في العالم.

ونناقش أهمية الرياضة بشكل أوسع في الفصل 7، ونرّ عضلاتك، مرّن قلبك.

### النوم واكتساب الوزن

إن حرمان النوم يزيد من الجوع، ويبطئ عمليات الأيض، مصعباً بذلك الحفاظ على الوزن أو فقدته. إنه يقوم بذلك عن طريق:

- زيادة مستوى الكورتيزول، ما يحفز زيادة الشهية، والرغبات الملحة للسكر، واكتساب الوزن. ويتدخل مستوى عالٍ من الكورتيزول أيضاً في الاستخدام اللائق للكربوهيدرات، ما يؤدي إلى ارتفاع في تخزين دهون الجسم ومقاومة الأنسولين، وهو خطوة أساسية في تطور السمنة ومرض السكري.
- زيادة هرمون غريلين (ghrelin) وتقليل هرمون لبتين (leptin). وغريلين هو هرمون محفز على الشهية يفرز معظمه من المعدة. وعندما ترتفع مستويات غريلين، يشعر الناس بالجوع. ولبتين هو هرمون يفرز من الخلايا الدهنية، ويحفز شعوراً بالشبع.

لقد فحصت دراسة أُجريت في مختبرات أبحاث النوم، وعلم الأحياء الزمني، وطب الأعصاب والغدد الصماء بجامعة شيكاغو للمستشفيات تأثير حرمان النوم على هرموني غريلين ولبتين في أفراد اقتصرُوا على أربع ساعات في النوم ليلتين متتبعتين، وقامت بمقارنتها مع مستويات تم قياسها عندما سمح للأفراد حتى عشر ساعات في السرير ليلتين. فكانت مستويات لبتين 18% أقل ومستويات غريلين 28% أعلى عندما نام الأفراد أربع ساعات فحسب مقارنة بعشر ساعات. وإضافة إلى ذلك، فقد صرح الرجال المحرومون من النوم الذين كان لديهم أكبر التغيرات الهرمونية أنهم أيضاً شعروا بجوع أكبر وبرغبة ملحّة لتناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات، بما في ذلك الكعك، والحلويات، والآيس كريم، والمعكرونة، والخبز. بينما أبلغ هؤلاء الذين كان لديهم أقل التغيرات أنهم كانوا أقل جوعاً.

## الحصول على نوم جيد في الليلة

سيواجه أكثر من نصف سكان الولايات المتحدة الأمريكية خلال مدار سنة صعوبة في الاستغراق في النوم. ويشعر نحو 33% من السكان بالأرق بشكل منتظم. ويستخدم الكثير مهدئات متوافرة دون وصفة لمقاومة الأرق، بينما يسعى الآخرون لأدوية أقوى. ويمكن أن يكون للأرق أسباب عدة، ولكن أعمها هو الاكتئاب، والقلق، والتوتر. وإذا لم يظهر أن العوامل النفسانية هي السبب، فقد يكون الكافيين والأدوية هما المسؤول. وفي الواقع لقد تم تمييز أكثر كثيراً من 300 دواء يمكنه أن يتدخل مع النوم الطبيعي.

### الأسباب الشائعة للأرق

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| - القلق أو التوتر | - رهاب النوم    |
| - فقد الرياضة     | - نقص سكر الدم  |
| - الاكتئاب        | - البيئة المخلة |
| - تغير بيئي       | - ألم أو ضيق    |
| - هيجان انفعالي   | - الكافيين      |
| - خوف الأرق       | - الأدوية       |
| - خوف النوم       | - الكحول        |

### إزالة موانع النوم

إن القهوة، إضافة إلى المصادر الأقل وضوحاً للقهوة مثل المشروبات الغازية، والشوكولاتة، والآيس كريم بنكهة القهوة، والكاكاو الحار، والشاي يجب إزالتها جميعاً عند الناس الذين يعانون الأرق. ويمكن حتى لكميات صغيرة من الكافيين كتلك التي توجد في القهوة منزوعة الكافيين أو الشوكولاتة أن تسبب الأرق عند بعض الناس.

ويجب إزالة الكحول كذلك من الناس الذين يعانون أرقاً منتظماً. حيث يسبب الكحول إطلاق الأدرينالين ويخل بإنتاج سيراتونين (وهي مادة كيميائية مهمة في الدماغ تبدأ عملية النوم). وعلى الرغم من أن السكر والكربوهيدرات المنقاة لا

تعدّ محفزات، إلا أنها تتدخل في النوم. فتناول غذاء غني بالسكر والكربوهيدرات المنقاة والأكل بغير انتظام قد يسبب ردة فعل في الجسم تحفز استجابة القتال أو الفرار، مسببة اليقظة. وتتضمن مركبات الغذاء الأخرى التي يمكن أن تقوم بدور المحفز بعض صبغات الطعام. ومن الممكن أن تسبب تفاعلات الطعام الضارة مثل حساسيات وأرج الطعام الأرق كذلك.

ولقد وجدنا أن نقص السكر الليلي (انخفاض مستوى سكر الدم في الليل) هو عامل أساسي في أرق مداومة النوم. فإذا كان ثمة انخفاض في مستوى سكر الدم، فإنه يسبب إطلاق هرمونات تنظم مستويات الجلوكوز، مثل الأدرينالين والكورتيزول والجلوكاجون وهرمون النمو. وتقوم هذه المركبات بتحفيز الدماغ. وهي إشارة طبيعية أنه قد حان وقت تناول الطعام.

والخطوة الأولى لإزالة أرق مداومة النوم تثبيت مستويات سكر الدم في أثناء النهار والليل. ومن خلال خبرتنا، عندما يتخلص الناس من فرط تغير سكر الدم، فإن نوعية نومهم تتحسن بشكل كبير. والوجبات الخفيفة الجيدة قبل النوم التي تبقي مستويات السكر ثابتة طوال الليل هي الشوفان والأنواع الأخرى من رقائق الذرة (سيريل) كامل الحبوب التي تؤخذ مع 2.5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس. ولن تساعد هذه الوصفة الغذائية في الحفاظ على مستويات سكر الدم فحسب، بل ستساعد حقيقة على تحفيز النوم بزيادة مستوى سيراتونين في الدماغ. وسيساعد اتباع النصائح المعطاة في الفصل 4 كثيرًا في تحفيز نوم ليلة جيد.

وأخيرًا، إن الأطعمة الغنية بـ تريبتوفان، مثل الديك الرومي، والحليب، والجبنة البيضاء المخثرة (كوتجيز)، والدجاج، والبيض، والمكسرات خاصة اللوز قد تساعد أيضًا على تحفيز النوم.

## ثمانى نصائح للاستعداد لنوم ليلة جيد

- 1 - اجعل سريرك أساسياً مكاناً للنوم. فليس من المستحسن أن تستخدم سريرك لدفع الفواتير، والعمل،... إلخ. ساعد جسمك على التعرف أن هذا هو مكان للراحة أو الخصوصية. تأكد من وجود تهوية جيدة ودرجة حرارة ثابتة في غرفتك. وحاول أن تبقئها هادئة. ويمكنك أن تستخدم مروحة أو ماكينة بضجيج خفيف لمنع الضوضاء الخارجية.
- 2 - أضف عادات للنوم. فالاستماع إلى موسيقا خفيفة أو شرب شاي الأعشاب يلمح إلى جسمك أنه حان الوقت للاسترخاء وبدء الاستعداد للنوم.
- 3 - احتفظ بجدول منتظم. حاول أن تذهب للنوم، وتستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في نهايات الأسبوع. فالاحتفاظ بجدول منتظم سيساعد جسمك على توقع النوم في الوقت نفسه كل يوم. ولا تتأخر في الاستغراق في النوم لتعوض عن نوم ليلة سيئ، فإن فعل ذلك حتى بضعة أيام قد يعيد تنظيم ساعة جسمك ويصعب عليك الاستغراق في النوم في الليل.
- 4 - استرخ لحظة قبل الذهاب إلى السرير. فقضاء وقت هادئ يمكن أن يجعل عملية الاستغراق في النوم أسهل. وقد يشمل ذلك التفكير، والاسترخاء و/أو رياضات التنفس، أو التمتع باستحمام دافئ. حاول الاستماع إلى برنامج مسجل للاسترخاء أو المشاهد الموجهة.
- 5 - غادر السرير إذا لم تستطع النوم. لا تضطجع في سريرك وأنت يقظ. اذهب إلى غرفة أخرى واعمل عملاً مرخياً حتى تشعر بالنعاس. فالقلق بشأن الاستغراق في النوم حقيقة يبقي الكثير من الناس يقظين.
- 6 - لا تعمل أي شيء منبه. فلا تقرأ أي شيء يتعلق بالعمل أو تشاهد برنامج تلفاز منبه (الإعلانات التجارية وعروض الأخبار تميل لتكون منبهة). ولا تعرض نفسك لضوء باهر. فالضوء يلمح إلى دماغك أن الوقت قد حان للاستيقاظ.

7 - اعتبر تغيير وقت ميعاد نومك. إذا كنت تعاني عدم النوم أو الأرق بشكل مستمر، ففكر في النوم متأخرًا حتى يكون الوقت الذي تقضيه في السرير هو وقت تقضيه نائمًا. وإذا كنت تحصل على خمس ساعات من النوم في الليل، ففكر ما الوقت الذي تحتاج إلى أن تستيقظ فيه، ثم اطرح خمس ساعات منه (مثلًا، إذا أردت أن تستيقظ الساعة 6 صباحًا، فاذهب للنوم الساعة 1 ليلاً). وقد يبدو هذا غير مفيد، وقد تحرم نفسك من النوم في الأول، ولكنه يمكن أن يساعد في تدريب جسمك على النوم بشكل ثابت، عندما تكون في السرير. وعندما تقضي كل وقتك في السرير نائمًا، فيمكنك تدريجيًا أن تنام أكثر بإضافة خمس عشرة دقيقة في كل ليلة.

8 - قم باسترخاء مترق. وهذا الأسلوب مبني على إجراء بسيط جدًا من مقارنة الضغط مع الاسترخاء. قلّص عضلات الوجه والعنق، واحتفظ بالتقلص مدة ثانية أو اثنتين على الأقل، ثم أرخ العضلات. ثم يتم تقليص الجزء العلوي من الذراعين والصدر ثم إرخاؤها، ويتبع ذلك تقليص الجزء السفلي من الذراعين واليدين. كرر العملية تدريجيًا نحو أسفل الجسم، أي البطن، والوركين، والفخذين، والربلتين، والقدمين. ثم أعد ذلك نحو الأعلى إلى الرأس. كرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات. وعادة ما يستخدم هذا الأسلوب في علاج القلق والأرق.

### الملحقات الغذائية الخاصة التي تحفز نوم ليلة جيدًا

ثمة عدد من المنتجات الطبيعية التي وجدنا أنها قابلة للاعتماد بشكل كبير للمساعدة على تحسين نوعية النوم. فمثلًا، إن ميلاتونين هرمون مهم يفرز من الغدة الصنوبرية، وهي غدة صغيرة توجد في مركز الدماغ. وملحق الميلاتونين هو أحد أفضل الأمور المساعدة للنوم. ولكن يبدو أن التأثيرات المحفزة للنوم للميلاتونين أكثر ما تظهر إذا كانت مستويات الميلاتونين لدى شخص منخفضة

فحسب. وبكلمة أخرى، إن تناول الميلاتونين ليس مثل تناول قرص منوم. ولن يحدث تأثيراً مهدئاً إلا إذا كانت مستويات الميلاتونين الطبيعية منخفضة. وجرعة بـ 3 جرامات عند موعد النوم هي أكثر من كافية. ونفضل المنتجات التي هي عبارة عن أقراص قابلة للمص تحت اللسان أو للمضغ.

وقد وصفنا سابقاً تأثيرات 5-إيتش تي بي وإل-ثيانين. ويحسن كل من هذين المركبين نوعية النوم. وخاصة فقد ثبت أيضاً أن 5-إيتش تي بي في دراسات إكلينيكية عدة مزدوجة الحجب يقلل الوقت اللازم للاستغراق في النوم، ويقلل عدد مرات الاستيقاظ في أثناء الليل. والجرعة المنصوح بها هي 50 إلى 100 مليجرام في موعد النوم.

إن إل-ثيانين ملحق مهم كذلك عند محاولة الحصول على نوم ليلة أفضل. وبالجرعات العادية (100 إلى 300 مليجرام) لا يعمل إل-ثيانين مهدئاً، ولكنه يحسن من نوعية النوم بشكل ملحوظ. وهو عامل دعم ممتاز للميلاتونين و5-إيتش تي بي بهذه الجرعة. وتبذل الجرعات الأحادية الأعلى منه البالغة 400 إلى 600 مليجرام تأثيراً مهدئاً.

### خلاصة الفصل:

- إن المراحل الثلاث لمتلازمة التكيف العام هي: الإنذار بالخطر، والمقاومة، والإنهاك.
- إن ارتفاع مستويات الكورتيزول ترتبط بزيادة الشهية، ورغبات ملححة للسكر، واكتساب الوزن.
- يقوم الكورتيزول بضربة مضاعفة على الخلايا الدهنية في البطن: إنه يحفز نموها، ويحفز تكوين خلايا دهنية بطنية جديدة.
- للكورتيزول أيضاً تأثير معاكس على الشهية، ويحفز الرغبات الملححة للكربوهيدرات بتقليل مستويات السيتراتونين في الدماغ.

- يمكن لـ 5- إيتش تي بي أن يرفع من مستويات السيروتونين في الدماغ، فيساعد على تقليل الرغبات الملحة لتناول الكربوهيدرات، ويحفز الشهية، وينتج فقد وزن فعال.
- إن تمرينات الاسترخاء هي أساليب سهلة التعلم التي تهدئ العقل وتحفز ردة فعل الاسترخاء.
- إن إل- ثيانين حمض أميني مشتق من الشاي الأخضر الذي يقلل الضغط، ويحسن جودة النوم، ويقلل من الرغبات الملحة لتناول الطعام.
- إن إدارة الوقت الفعالة هدف أساسي لتقليل الضغط.
- إن نوعية أي علاقة تعتمد في نهاية الأمر على نوعية التواصل. وأول خطوة أساسية للتواصل الناجح هي أكثرها أهمية، وهي: تعلم أن تكون مستمعاً جيداً.
- إن حرمان النوم يزيد من الجوع ويبطئ عمليات الأيض.
- يمكن حتى لكميات صغيرة من الكافيين كتلك التي توجد في القهوة منزوعة الكافيين أو الشوكولاتة أن تسبب الأرق عند بعض الناس.
- عندما يتخلص الناس من فرط تغير سكر الدم، فإن نوعية نومهم تتحسن بشكل كبير.
- إن الميلاتونين أحد أفضل الأمور المساعدة للنوم، ولكنه لا يعمل إلا إذا كانت مستويات الميلاتونين الطبيعية منخفضة.
- لقد ثبت أن كلاً من 5- إيتش تي بي وإل- ثيانين يحسنان من نوعية النوم.

