

**الفصل السابع**

**نصائح مهمة**

**لعلاج مشاكلك النفسية**

obeikandi.com

لقد نجح الإنسان فى أن يخترع وابتكر من الأدوات والتقنيات ما يوفر له المزيد من الأجهزة المختلفة التى تسد احتياجاته المتنوعة، وتمنحه الرفاهية التى تمناه.

ولكن، وعلى الرغم من ذلك كله، نجد أن ماديات هذا العصر الذى نعيشه قد ضغطت على الإنسان واعصابه وجعلته أكثر توتراً وقلقاً عن ذى قبل. بل وأكثر من ذلك، تسببت فى إصابته بالعديد من الأمراض النفسية والعصبية والتى لم تكن معروفة من قبل، أو التى لم تكن منتشرة بهذه الدرجة الموجودة بها الآن.

ونحاول من خلال هذا الفصل أن نوجه لكل سيدة بعض النصائح المهمة التى تينها على التغلب على تلك المصاعب التى تواجهها حتى لا تقع فريسة لضغوطات نفسية وعصبية يمكن أن تصيبها بأمراض نفسية أو عضوية خطيرة.

obeikandi.com

\* عند الشعور بالتوتر والقلق اتجهي مباشرة إلى المطبخ وقومي بغسل الأطباق وأدوات المطبخ، فإن ذلك يقضى على القلق عند الزوجة، ويعمل على تحسين حالتها النفسية بشكل كبير. وأكد الخبراء أن العلاقة بين العمل المنزلي والاسترخاء النفسى للنساء تكمن فى محاولة الهروب من الدائرة المغلقة التى يدخلن فيها نتيجة تولد شعور القلق لديهن، وبالتالي يتم كسر هذه الدائرة بعمل ايجابي.

\* ضرورة الابتعاد عن التوترات والضغوط العصبية المختلفة، ومحاولة الانخراط فى الأجواء التى تبعث على التفاؤل والنشاط والحيوية. وينصحك المتخصصون بالابتسام والضحك كثيراً، فالضحك فى حد ذاته يعد علاجاً يصفه الأطباء للتغلب على ماديات العصر وضغوطه المختلفة، كما أنه يعالج العديد من الأمراض العضوية والنفسية.

\* عليكى بالاستعانة بالزهور لعلاج مشاكلك النفسية، فهى تسبب سعادة وراحة كبيرة للإنسان عندما ينظر إليها. كذلك، عند استنشاق رائحة الزهور، فهى تنقى الدم من التلوث ومن المواد السامة، كما إن لها تأثير مهدئ، بل ومخدر يمنح الإنسان الشعور بالسعادة.

\* ويجب على السيدات الحرص على اقتناء الزهور، فإنه يصدر عنها موجات كهرومغناطيسية، واهتزازات لها تأثير للأعصاب يعادل الشحنات الضارة الموجودة فى جسم الإنسان نتيجة الانفعالات، ويعيد التوازن النفسى والعقلى للفرد.

\* أثبتت الأبحاث والدراسات إن زهور " الحور الزجاج " تمنح الطمأنينة والشعور بالتفاؤل والرضا لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من الخوف

الغامض أو التشاؤم، وتوقع أحداث سيئة.

\* وأيضاً احرصى على " زهور الزان"، فهي تساعد على هدوء الأعصاب و ضبط الانفعالات لدى الأشخاص الذين يسهل استثارتهم، ويتعصبون عند الاختلاف مع الآخرين، ولديهم خصوصية فى المزاج.

\* وهناك زهور " ياسمين البر"، فإنها تساعد على يقظة العقل والتركيز للأشخاص الحالمين الرومانسيين؛ الذين يميلون إلى عالم الخيال هروباً من الحاضر غير السعيد.

\* يؤكد الخبراء إن زهور "الكستناء الأحمر" تساعد على الهدوء النفسى، ويفيد الشخص الذى يعانى من القلق المفرط، ويؤثر على صحته و صداقاته وعائلته.

\* والاستغراق فى الضحك، يزيد من كفاءة الرئتين وقدرتهما على التنفس بمعدل أربع أضعاف، كما يساعد على أن تتم عملية الهضم بيسر وسهولة، كما أن الضحك يؤدي إلى استرخاء العضلات وتقوية جهاز المناعة.

\* يحذرك الأطباء من التعرض المستمر للضغوط النفسية الشديدة، حيث أن ذلك يؤدي إلى ضعف عظامك. فقد ثبت أن الحزن والكآبة والحالة النفسية المضطربة تقلل من (١٠-١٥%) من كثافة عظام المرأة، وتعرضها بنسبة (٤٠%) - بعد عشر سنوات - لإصابتها بكثير من كسور العظام؛ خاصة كسور عظام الحوض.

\* والفتيات (تحت العشرين) يجب أن يحتوى نظامهم الغذائى على أطعمة ذات المفعول المهدئ؛ وهى الأطعمة التى تحتوى على الكالسيوم

والمغنسيوم، حيث لهما أثر فعال في تهدئة العضلات، وأيضاً الخضار ذا الأوراق الخضراء والطحينة. كما يجب تناول الكافيين والشيكلات بكثرة، وضرورة تناول فنجان يومياً من الأعشاب الطبيعية قبل النوم مباشرة.

\* ممارسة رياضة المشى شئ مهم جداً لكبار السن، بشرط أن تكون بحركة منتظمة. والأفضل أن تكون ممارسة رياضة المشى خارج المنزل بالأماكن المفتوحة. فلقد أثبتت الأبحاث الطبية أن هناك علاقة وثيقة بين ممارسة كبار السن للتمرينات البدنية وإفراز الجسم للمواد المضادة للاكتئاب طبيعياً. ومن أهم تلك المواد؛ "الأندروفين" الذى يولد الطاقة التى تواجه مشاعر الكرب والاكتئاب.

\* تناول العدس والبقول مثل: الفاصوليا البيضاء واللوبيا يعدّ من أفضل الأغذية للقضاء على حالات الشعور بالخمول والوهن والكآبة والإحباط.

\* مما لاشك فيه أن سرعة إيقاع الحياة، وتغلب المادة والذاتية المفرطة، وتقلص روح الجماعة، وظهور العولمة، كلها عوامل تؤدى على تزايد الاضطرابات النفسية والقلق والاكتئاب .

\* هناك أطعمة معينة تحتوى على مركبات كيميائية تؤثر على الجهاز العصبى والحالة المزاجية عند الإنسان. وقد يؤدى عدم تناولها لفترة معينة لإصابة بعض الأشخاص بالاكتئاب. فنجد، مثلاً، أن الكربوهيدرات تنشط عملية إنتاج مادة "سيروتونين" التى تعدّ المادة الدفاعية الرئيسية المسؤولة عن الحالة المزاجية، حيث يسبب نقصها الإصابة بالكآبة والإحباط عند بعض الناس.

\* الحالة المزاجية تتأثر بنوعية الطعام. فوجبة غنية من النشويات والسكريات تحث وتحفز على إفراز الأنسولين. وتعمل النشويات على زيادة مادة "السيروتونين" بالمخ. و"السيروتونين" هو المادة الكيميائية المسؤولة عن إفراز "التريتوفان" الذى يؤدي على اعتدال المزاج.

\* هناك بعض النباتات وأزهارها تحتوى على مواد لها فاعلية فى إزالة التوتر والقلق، وتساهم فى النوم الهادئ والعميق. ومن هذه النباتات، نبات الفاليريانا وأزهار نبات الكاموميل، ونبات حشيشة الدينار، وأزهار البانسية. حيث يضاف لخليط النباتات السابقة الماء الساخن ويغطى لمدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويشرب قبل النوم بنصف الساعة.

\* اكتشف الباحثون أن هناك بعض الروائح التى تساعد على وقف حالة التوتر التى يعانيتها الكثيرون. ومن أهم هذه الروائح وأكثرها فاعلية رائحة التفاح الأخضر أو الأصفر، فرائحته الطيبة تقلل من حدة القلق والتوتر، وتخفف من حالات الإصابة بالصداع النصفى. ويمكن الاستفادة من هذه الحقيقة العلمية عن طريق وضع طبق تفاح فى مكان بارد فى البيت، واستعمال كثير من مستحضرات التجميل المعطرة برائحة التفاح، واستعمال أنواع الصابون والشامبو التى تحتوى على نفس الرائحة، بحيث يكون أهل البيت محاطين بها فى كل مكان. وينعكس هذا على حالتهم النفسية، ويجعل جواً من الهدوء يسود فى البيت.

\* يستخدم عسل النحل لعلاج حالات الاكتئاب والقلق، كما يستخدم عسل حبة البركة لزيادة المناعة وعلاج السعال، وضيق التنفس.

\* علامات الاكتئاب تظهر بصورة أكبر بين النساء اللاتى يتناولن

السّمك بكميات قليلة مقارنة بالنساء اللائي يتناولن السمك بكميات أكثر. \*تعرض المرأة للضغوط النفسية الشديدة يؤدي إلى ضعف العظام. فقد ثبت أن الحزن والكآبة والحالة النفسية المضطربة تقلل من (١٠-١٥%) من كثافة عظام المرأة، وتعرضها بنسبة (٤٠%) - بعد عشر سنوات - لإصابتها بكثير من كسور العظام، خاصة كسور عظام الحوض.

\* تحذير قوى يوجهه إليك الأخصائيين من أن الضغط النفسى وزيادة التوتر يسببان سقوط الشعر وظهور حب الشباب. ويرجع ذلك إلى إزدياد إفراز هرمون التوتر المعروف باسم " الكلوريتكوتروفين "؛ الذى يؤدي إلى ازدياد نشاط الغدد الزيتية فى الجسم، مما يساعد على ظهور البثور وزيادتها فى حالة البشرة الدهنية.

\* للمشى تأثير إيجابى على الحالة النفسية للمرأة بصفة عامة، فالمرأة التى تمشى بصفة دورية منتظمة تكتشف مع الوقت أنها تعيش فى سلام داخلى مع نفسها، وأنها أكثر إحساساً بالتفاؤل، وأنها تخلصت إلى حد كبير من القلق والتوتر الذى كانت تعاني منه من قبل.

\* لا تكبتى مشاعرك، فعلماء النفس يؤكدون أن كبت المشاعر وحبس الدموع يسبب التسمم، بسبب انحباس المواد والمركبات المؤذية داخل أنسجة الجسم. ولذلك ينصح المتخصصين فى الطب النفسى بعدم التردد فى البكاء وذرف الدموع؛ خاصة فى المواقف أو الأحداث المحزنة والمؤلمة. كما إن الدموع تقوم بتنظيف وتطهير العيون من البكتريا والجراثيم العالقة بها، وتقلل التوتر الذى يشعر به المرء.

\* "الكرش" أو السمنة الزائدة تكون دائماً أحد الأسباب التى تصيب

السيدات بحالات نفسية سيئة. فكثيراً ما تسأل السيدات المصابات بـ "الكرش" عن سببه، متجاهلات السبب الأساسى؛ ألا وهو الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بأكثر مما يحتاجه الجسم، مما يؤدى إلى تخزين الزائد فى صورة دهون، والإصابة بـ "الكرش".

\* كذلك، الإقلاع عن التدخين فجأة قد يصاحبه زيادة مؤقتة فى الشهية، وبالتالي يزداد الوزن ويظهر "الكرش". وقد أرجع الباحثون زيادة الوزن فى حالة الإقلاع عن التدخين إلى إن النقص المفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ يؤدى إلى زيادة الشهية لتناول الطعام؛ خاصة السكريات.

\* ويمكن من خلال مجموعة من القواعد التالية التخلص من الكرش نهائياً وهى :

- الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل: البقدونس والكرفس والخيار والخس، لإعطاء الإحساس بالشبع.

- قوِّى عضلات البطن بممارسة "تقليص وانبساط" عضلاتها. وهو تمرين يمكن أن تقوم به أثناء الحديث فى الهاتف أو عند أداء الأعمال. لو فعلت ذلك لمدة عشر دقائق يومياً، فسيتحسّن مظهر بطنك.

- لا يجب تناول النشويات مثل: المكرونة والخبز الأبيض (الفينو والشامى) بكثرة، واقتصر على الأرز والبطاطس والشعير والخبز الأسمر.

- التأكد قبل الأكل: هل إحساسك بالجوع هو إحساس حقيقى أم وهمى؟ وللتأكد من ذلك: اشرب الماء أولاً أو تحدث مع أحد أو افعل أى شىء. فإذا نسيت الأكل، فمعنى ذلك أنك لم تكن حقاً جائعاً.

- أمضغ طعامك ببطء وستجد أنك تأكل أقل. فمضغ الطعام ببطء يعطى المعدة الفرصة للإيجاء للمخ بأنها ممتلئة. وهذا يستغرق حوالى نصف ساعة، ولكن إذا بقيت جائعاً بعد هذا الوقت، فباستطاعتك أن تأكل المزيد بشرط أن تتجنب الأصناف المسببة للسمنة.

- يجب على الرجل أن يتذكر أولاً أن "كبر البطن" لا ينشأ فقط من تراكم طبقات الشحوم، بل أيضاً من احتباس السوائل والهواء. وهذا يحدث نتيجة للأكل السريع أو تناول أصناف معينة تؤدي إلى زيادة الشحوم والسمنة.

- إذا قررت البدء بالالتزام بالقواعد، فلا تحرم نفسك فوراً من الطعام، لأن هذا من شأنه أن يؤدي إلى نتائج عكسية، فيساعد على إبطاء نشاط جهاز الحرق فى الجسم، مما يعرقل عملية التخلص من الشحوم. بالإضافة إلى الضغط النفسى والعصبى الذى يسببه الحرمان من الغذاء. لذا، ننصح بالاعتدال فى الأكل.

- احرص على تناول الفاكهة ذات السعرات المنخفضة، مثل: الجريب فروت والشمام والتفاح، واحذر من العنب والتين والبلح.

- احذر تناول الفاكهة المخففة، مثل: التين والقراصيا والمشمشية، فسعراتها الحرارية عالية.

- ابتعد عن تناول المسليات، مثل: اللب والبقول السودانى والمكسرات فهى من الزيوت المعقدة وأيضاً الشيكولاتة وشرب المياه الغازية.

- اياك والأطعمة المقلية والمحمرة. يفضل تناول الأطعمة المسلوقة أو المشوية، فنسبة الدهون فيها تقل إلى الحد الأدنى.

- احذر تناول الدهون واللحوم الدسمة، مثل: المخ والكباب واللحم الضانى والكبد، ويفضل تناول اللحم البقرى الصغير.
- استبدل سكر الطعام ببدائل السكر الموجودة فى الصيدليات، مثل: السويت دايت أو السكرين.
- تجنب إهمال إحدى الوجبات الثلاثة الرئيسية، فإهمال وجبة قد يدفع إلى إلتهاام أطعمة أكثر غير مرغوب فيها.
- اللبن الرايب والخميرة من الأطعمة الجيدة فى فترة الريجيم، فاحرص على تناولها للحفاظ على نضارة وجهك وبريق عينيك.
- قلل قدر الإمكان من الأطعمة المعلبة والمحفوظة.
- تناول الطعام وأنت جالس، لأن الأكل فى وضع الوقوف يؤدى إلى زيادة فى كمية الأكل.
- لا تتناول أى أعشاب تخسيس إلا بعد معرفة تركيبها وجرعتها، ويفضل أن يكون ذلك تحت إشراف طبي.
- عند ثبوت وزنك وعدم إختفاء "كرشك" رغم الإلتزام بالريجيم عليك بأخذ إجازة ٤٨ ساعة من الريجيم، وتناول ما طاب لك، ثم عد إلى الريجيم من جديد.

\*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\*