

## الفصل الحادي عشر

### التمارين من أجل تحسين الحالة النفسية ومعالجة القلق والإكتئاب

عندما سئلت (سيندي) عن مزاجها أجابت وهي تمزح «أشعر في بعض الأيام أن لدي عقلاً». لقد جاءت سيندي هنا من أجل فحصها الطبي السنوي الذي كانت تخطط دوماً لإجرائه في كانون الثاني.

كانت سيندي تشكو من الشعور بالتعب، ومن ازدياد في الصداع الناجم عن التوتر وزيادة الوزن. وهي سعيدة بزواجها الذي شكّل عائلة تعمل في مهنتين، وكانت ترى أن المال هو دوماً على حق.

وكان أولاد سيندي يطلبون منها، في الأوقات التي تكون فيها خارج العمل، بأن تنقلهم بسيارتها إلى أماكن الرياضة وتمرين الفرق الموسيقية وإلى بيوت أصدقائهم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن والدي سيندي المسنين كانا يحتاجان لمساعدتها، وكانا متشبثين بوضعهما ويقاومان ما يقترح عليهما حول الانتقال من منزلهما الكبير ذي الطابقين إلى منزل في بناء للسكن الجماعي ذي طابق واحد تسهل إدارته. وتقول سيندي: إن أيامها الطويلة ملأى بـ (علي أن أفعل)، الواحدة تلو الأخرى.

لقد كانت سيندي تخشى من أن تصاب بالإكتئاب، وكانت تجد صعوبة في النوم وتشعر بالإنقباض والتوتر. وكانت تتساءل حول ما إذا كان الدواء المضاد للإكتئاب Prozac أو شراب St John's Wort سيساعدانها. لقد كنا في أواسط الأيام المعتمدة القصيرة من شتاء مقاطعة أوريغون، إلا أن سيندي لم تكن قادرة على تذكر أية فترة من السنة كانت فيها مشاعرها أكثر تدنياً مما هي عليه الآن. وعلى الرغم من شعورها بالإنقباض، غير أنها ما زالت تجد السعادة في الكثير من الأشياء، وكانت تقوم بعملها بشكل جيد في المنزل وفي مكان العمل.

### النشاط البدني مقابل الـ Prozac

يعيش الكثير منا حياة متوترة ولكل منا بعض الأيام السيئة، وقد يكون من الصعب علينا أن نعرف ما هو الشيء الطبيعي، أو أن نعرف فيما إذا كنا مكتئبين أم لا.

إن الإكتئاب مرض شائع يصيب أكثر من 17 مليوناً من الأميركيين ويكلف الكثير من حيث العلاج والإعاقة وخسارة الإنتاجية، وتقارب التكاليف المالية التي تسببها هذه الأمور ما يُصرف من الأموال على أمراض القلب.

إن مرض الإكتئاب هو أكثر من مجرد الشعور بالإنقباض أو الحزن لمدة يوم أو يومين. إذ أنك عندما تصاب بالإكتئاب فإن هذه المشاعر تلازمك معظم الوقت، ولمدة تزيد عن الأسبوعين، وغالباً ما تفقد اهتمامك وشعورك بالسعادة بكل النشاطات (الجدول 11: 1).

إن الأمر لم يعد مزاحاً بعد الآن، حيث صار من الصعب عليك أن تفكر بوضوح، وأن تركز وأن تتخذ القرارات. وقد يراودك شعور بالذنب وتفكير بالانتحار. وتترافق هذه الأعراض مع تغيرات في عادات النوم (الأرق أو كثرة النوم) وتدني الرغبة الجنسية وهبوط غير مقصود في الوزن أو زيادة غير مقصودة فيه.

يسأل الأشخاص  
المكتئبون أنفسهم  
أحياناً: «لماذا لا  
أبتهج وأتغلب على  
الشعور بالإنقباض؟»  
إن خصائص المرض

العقلي وهذه الأفكار قد تجعل الأشخاص يتردّدون في طلب المساعدة في حالات الإكتئاب. ومن حسن الحظ، فإن هذا النفور أصبح أقل في السنوات الأخيرة ويرجع ذلك في جزء منه إلى أن العديد من الأشخاص المعروفين قد تحدّثوا بصراحة عن معاناتهم للإكتئاب ومنهم على سبيل المثال: Buzz Aldrin, Art Buchwald, Dick Clark, Sheryl Crow, Jules Feiffer, Mariette Hartely, Bonnie Raitt, Joan Rivers, Rod Steiger, Mike Wallace

ويسبب الإكتئاب في الكثير من الحالات شكاوى بدنية مثل الشعور بالتعب والصداع والآلام البطنية. وعلى الرغم من أن الأمر يبدو وكأنه إكتئاب سهل تمييزه، إلا أن ما لا يقل عن نصف عدد الذين يعانون منه لا يتلقون العلاج المناسب.

### الجدول 11: 1

#### معايير الإكتئاب

إن ما يشير إلى الإكتئاب هو استمرار حالة من المزاج المكتئب أو تلاشي الاهتمام أو المتعة بنشاطاتك المعتادة بشكل واضح ولمدة أسبوعين، بالإضافة إلى حدوث إحدى الظواهر التالية على الأقل:

- هبوط الوزن دون اتباع حمية، أو زيادة في الوزن.
- الأرق أو النوم فترات أطول من اللازم.
- الضجر أو الشعور بالتباطؤ.
- التعب أو قلة النشاط بشكل يومي تقريباً.
- الشعور بالتفاهة أو بالذنب.
- نقص القدرة على التفكير أو التركيز.
- تفكير متكرّر بالموت أو الانتحار.

يمكنك أن تقوم بملء قائمة (بيك) Beck للإكتئاب المبينة في الجدول 11: 2. وهذا الاختبار هو عبارة عن طريقة معيارية لتقييم حالتك النفسية. إننا لا نعرف ما الذي يسبّب الإكتئاب، ويميل الإكتئاب إلى الظهور ضمن العائلات، وبالإضافة إلى المورثات (الجينات)، فإن حوادث الحياة وعوامل الإجهاد تلعب دوراً في ظهوره.

وعلى أي حال، فإن الإكتئاب قد يأتي بشكل غير متوقع، وعندما تكون الأمور سائرة على ما يرام دون أي توقع لأن تشعر بالإنقباض.

يمكن لمضادات الإكتئاب أن تزيل الأعراض بشكل مثير، إلا أنها قد تكون لها آثار جانبية مثلها في ذلك مثل بقية الأدوية الأخرى. وبالإضافة إلى الأدوية، يستعمل العلاج النفسي في حالات الإكتئاب

إما لوحده في الحالات الخفيفة، أو مع تعاطي مضادات الإكتئاب في حالات الإكتئاب الأكثر خطورة.

لقد درس العديد من الباحثين التمارين كعلاج لحالات الإكتئاب البسيطة وحتى المتوسطة، وخلال تلك الدراسات حول التدريب، كان يطلب من المشاركين أن يمارسوا التمارين مع بعضهم ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

إن النشاط البدني المنتظم، وليس كونك فرداً ضمن مجموعة تدريب، هو الذي يرفع من مزاجك النفسي. ونحن نعلم أن مجرد تنظيم اجتماع لمجموعة من الأشخاص ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع لا يزيل الإكتئاب. وبالإضافة إلى ذلك، فقد أظهرت بعض الدراسات أن القيام ببرنامج فردي لممارسة التمارين في المنزل يخفف من الإكتئاب بمثل ما يخففه ممارسة التمارين ضمن مجموعة من الأشخاص.

ليست هناك من ضرورة لأن يكون النشاط البدني عنيماً لكي تحصد فوائده النفسية. وقد يكون العكس هو الصحيح، إذ أن بعض الدراسات توحي بأن النشاط البدني المعتدل يحسن حالتك النفسية بأكثر مما تحسنه التمارين ذات الشدة الكبيرة.

هناك أكثر من 35 دراسة حول تأثيرات التمارين على الإكتئاب، وتبين نتائجها المشتركة أن النشاط البدني يعمل على عكس اتجاه الإكتئاب الخفيف حتى المعتدل مثلما تعمل الأدوية والعلاج النفسي. وكلما ازداد شعورك بالإكتئاب كلما كانت فوائد التمارين أكبر. وحتى لو لم تكن مصاباً بالإكتئاب، فإن حالتك النفسية سوف تتحسن بممارسة التمارين. وإذا ما مارست التمارين بشكل منتظم، فإن تركيزك سوف يتحسن كما أنك سوف تنام بشكل أفضل. وتبين الدراسات بشكل مستمر أن النشاط البدني المنتظم يجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أحسن حالاً ويزيد من شعورهم بالسعادة.

إن شراب St. Johns Wort هو خلاصة نبات يحتوي على عدة مواد كيميائية، وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يحسن أعراض الإكتئاب الخفيف حتى المعتدل والقلق. إلا أنه يسبب أحياناً آثاراً جانبياً كاضطراب المعدة والضعف والطفح الجلدي.

الجدول 11 : 2

قائمة Beck للإكتئاب

ضع دائرة حول رقم الإفادة الخاصة بكل فقرة والتي تصف الوضع الذي تشعر به الآن بأكبر دقة، ثم أوجد مجموع النقاط لكل من الأسئلة الـ 21. إن أعلى مجموع للأسئلة الـ 21 هو 63 وأدنى مجموع هو الصفر. وكلما كان المجموع أكبر كلما كان إكتئابك أشد.

مستوى الإكتئاب	مجال المجموع
طبيعي	1 إلى 10
اضطراب خفيف في الحالة النفسية	11 إلى 16
إكتئاب سريري على الحد.	17 إلى 20
إكتئاب معتدل	21 إلى 30
إكتئاب حاد	31 إلى 40
إكتئاب شديد	أكثر من 40

- 1 . هل أشعر بالحزن
  - 1 أشعر بالحزن
  - 2 أشعر بالحزن كل الوقت ولا أستطيع التخلص منه
  - 3 إني حزين أو تعيس إلى درجة لا أطيق تحملها.
- 2 . لست مثبّط الهمة بشكل محدد فيما يخص المستقبل
  - 1 أشعر بتثييط الهمة حول المستقبل.
  - 2 أشعر بأنه ليس لي ما أتطلع إليه
  - 3 أشعر بأنه لا أمل في المستقبل وأن الأمور لا يمكن أن تتحسن
- 3 . لا أشعر بأنني فاشل
  - 1 أشعر بأنني قد فشلت أكثر من فشل الشخص العادي
  - 2 عندما أعود بحياتي إلى الوراء لا أرى سوى الفشل
  - 3 أشعر أنني فاشل تماماً كشخص.
- 4 . إني أحصل على الرضى من الأشياء حالياً مثلما كنت أحصل عليه من قبل.
  - 1 لم أعد أستمتع بالأشياء كما كنت أستمتع بها سابقاً.
  - 2 لم أعد أشعر بالرضى الكامل عن أي شيء.

## الجدول 11 : 2

## قائمة Beck للإكتئاب (تابع)

- 3 إني أشعر بالملل وعدم الرضى من كل شيء .
- 5 .: لا أشعر بالذنب بشكل خاص .
- 1 أشعر بالذنب في قسم لا بأس به من الوقت .
- 2 أشعر بالذنب في معظم الوقت .
- 3 أشعر بالذنب كل الوقت .
- 6 .: لا أشعر بأنني أعاقب .
- 1 أشعر بأنني قد أعاقب .
- 2 أتوقع أن أعاقب .
- 3 أشعر بأنني أعاقب .
- 7 .: لا أشعر بخيبة أمل من نفسي .
- 1 إني أشعر بخيبة أمل من نفسي .
- 2 إني أشعر بالإشمئزاز من نفسي .
- 3 أكره نفسي أكثر مما أكره أي إنسان آخر .
- 8 .: لا أشعر بأنني أسوأ من أي إنسان آخر .
- 1 إني أنتقد نفسي لضعفي وأخطائي .
- 2 ألوم نفسي على أخطائي كل الوقت .
- 3 ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث .
- 9 .: ليست لدي أية أفكار لأن أقتل نفسي .
- 1 أفكر في قتل نفسي إلا أنني لن أفعل ذلك .
- 2 أحب أن أقتل نفسي .
- 3 سوف أقتل نفسي إذا أتحت لي الفرصة .
- 10 .: لا أبكي أكثر من المعتاد .
- 1 إني أبكي الآن أكثر من السابق .
- 2 إني أبكي كل الوقت .
- 3 كنت قادراً على البكاء أما الآن فلا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك .
- 11 .: لا تثيرني الأشياء أكثر مما كانت تثيرني

الجدول 11 : 2

قائمة Beck للإكتئاب (تابع)

- 1 إني أثار الآن أكثر من المعتاد.
- 2 إني مثار أو متضايق تماماً خلال قسم لا يُستهان به من اليوم.
- 3 أشعر بأنني مُثار كل الوقت.
- 12 .: لم أفقد الاهتمام بالآخرين.
- 1 إني الآن أقل اهتماماً بالآخرين مما كنت عليه.
- 2 لقد فقدت معظم اهتمامي بالآخرين.
- 3 لقد فقدت كل اهتمامي بالآخرين.
- 13 .: إني أتخذ القرارات بالشكل الجيد الذي أقدر عليه.
- 1 لقد صرت أُوْجل اتخاذ القرارات أكثر من المعتاد.
- 2 أجد صعوبة في اتخاذ القرارات أكبر مما كنت أجد في السابق.
- 3 لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات.
- 14 .: لا أشعر أنني أبدو أسوأ مما كنت عليه.
- 1 إني قلق من أنني أبدو أكبر سناً أو غير جذاب.
- 2 أشعر بأن هناك تغييرات دائمة في مظهري تجعلني أبدو أقل جاذبية.
- 3 أعتقد أنني أبدو قبيحاً.
- 15 .: أستطيع العمل بنفس الجودة السابقة تقريباً.
- 1 يتطلب الأمر مني بذل جهد إضافي من أجل أن أبدأ بعمل شيء.
- 2 علي أن أدفع بنفسه بشكل عنيف جداً لكي أبدأ القيام بأي شيء.
- 3 لم أعد أستطيع القيام بأي عمل.
- 16 .: أستطيع النوم بشكل جيد كالمعتاد.
- 1 لا أستطيع النوم بشكل جيد كالمعتاد.
- 2 أستيقظ قبل ساعة أو ساعتين من الوقت المعتاد وأجد صعوبة في أن أعود للنوم.
- 3 أستيقظ قبل عدة ساعات مما اعتدت عليه ولا أستطيع العودة للنوم.
- 17 .: لا أشعر بالتعب أكثر من ذي قبل.
- 1 أشعر بالتعب بسهولة أكثر مما اعتدت عليه.
- 2 أشعر بالتعب من القيام بأي عمل تقريباً.

## الجدول 11 : 2

## قائمة Beck للإكتئاب (تابع)

- 3 إني متعب إلى درجة لا أستطيع معها القيام بأي عمل.
- 18 .: إن شهيتي ليست أسوأ من ذي قبل.
- 1 لم تعد شهيتي جيدة كما كانت سابقاً.
- 2 إن شهيتي أسوأ بكثير مما كانت عليه.
- 3 لم تعد لدي أي شهية.
- 19 .: لم أفقد الكثير من وزني إن لم أكن قد فقدت شيئاً منه.
- 1 لقد فقدت أكثر من 5 أرطال.
- 2 لقد فقدت أكثر من 10 أرطال.
- 3 لقد فقدت أكثر من 15 رطلاً.
- 20 .: لم أعد قلقاً على صحتي أكثر من المعتاد.
- 1 إني قلق بشأن المشاكل البدنية مثل الأوجاع والآلام أو المعدة المضطربة أو الإمساك.
- 2 إني قلق جداً بشأن المشاكل البدنية ومن الصعب علي أن أفكر بأمر كثيرة غيرها.
- 3 إني قلق بشأن مشاكلي الصحية إلى درجة تجعلني غير قادر على التفكير في أي شيء غيرها.
- 21 .: لم ألاحظ أي تغيير جديد على اهتمامي بالجنس.
- 1 إني أقل اهتماماً بالجنس مما كنت عليه.
- 2 إني أقل اهتماماً بكثير بالجنس الآن مما كنت عليه.
- 3 لقد فقدت اهتمامي بالجنس بشكل كامل.

إن الفوائد النفسية للتمارين تشبه فوائد الأدوية المضادة للإكتئاب من عدة أوجه، وتبدأ الفوائد النفسية للتمارين بالظهور قبل أسابيع من الوقت الذي تصبح فيه قادراً على قياس الزيادة في مستوى لياقتك مثلها في ذلك مثل الدواء.

إن التحسن المبدئي يكون أعظماً إذا كنت تلتزم ببرنامج تدريبك وكما هو الحال عند تعاطي الدواء، فإن التمارين لا تكون فعالة إلا إذا

إن مصطلح SAD يعني «الاضطراب العاطفي الفصلي» وهو

نوع من الإكتئاب يحدث أثناء أشهر الشتاء المعتمة .  
وبالإضافة إلى النتائج المعتادة للإكتئاب، فإن الأشخاص المصابين بالـ SAD يميلون إلى كثرة النوم والمزلة الاجتماعية ويرغبون في تناول الأطعمة ذات المذاق الحلو كما أن وزنهم يزداد (كالديبة التي تمش في حالة السبات الشتوي) ومع أن من الممكن مساعدة مرضى الـ SAD بالتمارين والأدوية المضادة للإكتئاب إلا أن المعالجة الرئيسية التي توصي بها الجمعية الطبية الأميركية وجمعية الطب النفسي الأميركية هي العلاج بالضوء: أي تصحيح عدم التوازن الكيميائي الناتج عن الـ SAD الذي تسببه الأيام المعتمة الطويلة عن طريق تعريض المريض للضوء العالي الشدة.

مارستها كما تتناول الدواء . وعلى الرغم من أنه لا يبدو أن نوع التمرين وشدته لهما أهمية، إلا أنه كلما طالت مدة محافظتك على برنامجك كلما كانت النتائج أفضل . أي أن ثلاثة أشهر من التمارين المنتظمة تعطي تأثيراً أكبر مما تعطيه ستة أسابيع من التمرين .

والأمر يشبه تأثير مضادات الإكتئاب من حيث أنك بمجرد أن تحقق الفائدة من التمارين، فإن التحسن يبقى قائماً حتى ولو لم تعد تعمل في التمارين كما كنت تعمل بها في الفترة الأولية من تدريبك .

إن للتمارين فوائد نفسية عديدة يمكن أن تخفف من مشاعر الإكتئاب لديك، فالنشاط البدني المنتظم يزيد في تقديرك لنفسك، وهي نوع من الوقت المستقطع أو الإلتهاء عن الضغوط اليومية التي تعاني منها، وإن ممارسة التمارين ضمن مجموعة أو مع شريك يحقق نوعاً من الدعم الاجتماعي لك .

وكما هو الحال في الأدوية المضادة للإكتئاب، فإن نوبة من التمارين تؤدي إلى رفع مستويات (الدوبامين) والـ (سيروتونين) في الدماغ، وإن التشابه بين التمارين والأدوية من حيث التأثير على الجملة العصبية المركزية قد يفسر السبب في أن من الممكن الجمع بين النشاط البدني والدواء بشكل فعال من أجل معالجة الإكتئاب .

لقد كان الإكتئاب الذي تعاني منه (سيندي) خفيفاً أو معتدلاً من حيث شدته، وعلى الرغم من أنها كانت تشعر بالإنقباض والكآبة في معظم الأحيان، إلا أنها بقيت على وضوح تفكيرها وكانت تجد المتعة عند القيام ببعض النشاطات . وعندما سئلت عن رأيها في التمارين كانت تبدو متشائمة فيما يتعلّق بقدرتها على إيجاد الوقت لممارستها، كما كانت تعتقد أن تناول حبة من الدواء، لكي تشعر بأنها أفضل حالاً، سوف يكون أمراً أكثر سهولة عليها . لقد كانت سيندي واقعة في شرك المشكلة المحيرة السائدة في هذه الأيام: مشغولة إلى درجة

لا تسمح لها بالتمرين، وكأنها تشغل نفسها حتى تنصرف عن التمارين؟؟

إن الذاكرة بالنسبة لنا جميعاً هي دليل سيء لنا من حيث معرفة كيف نمضي أيامنا. ومن أجل مساعدة سيندي على معرفة الوقت الذي يمكن لها فيه أن تمارس النشاط البدني، فقد وافقت على أن تفتح لنفسها سجلاً للنشاط لمدة أسبوع، على الرغم من أنها كانت تشعر بأن في ذلك إضاعة لوقتها المحدود مسبقاً. وقد حملت معها دفتر ملاحظات صغير تكتب فيه ما الذي فعلته بالضبط: الإستحمام، ارتداء الثياب، قيادة السيارة، كافة النشاطات التي مارستها في عملها، التسوق، طي الملابس، الحديث مع زوجها. كما أنها كانت تراقب مستوى طاقتها عن طريق تسجيل ما الذي تشعر به على مقياس مؤلف من خمس نقاط (1 = متعبة، 5 = نشيطة).

كانت سيندي تعتقد، قبل بدئها بتسجيل يومياتها، بأن الطريقة الوحيدة أمامها لكي تمارس التمارين هي أن تستيقظ قبل 45 دقيقة من موعد استيقاظها المعتاد، إلا أن تسجيلها لنشاطها اليومي جعلها تكتشف أن فترة الصباح هي أكثر فترات يومها من حيث النشاط، بينما كانت فترات ما بعد انتهاء العمل وفترات المساء هي الوقت الأفضل لها كي تستخدم دفعة الطاقة التي حصلت عليها من خلال نوبة التمرين صباحاً.

وقد فوجئت سيندي بمدى طول الوقت الذي كانت تضيعه في أعمال تافهة، حيث لاحظت أنها غالباً ما كانت تتوقف عند المخزن في طريق عودتها من عملها إلى منزلها. وكانت معظم مشترياتها هي من الأشياء التي لم تكن هناك حاجة ماسة لها، بل كانت مواداً تبادرت إلى ذهنها وهي تقود سيارتها عائدة إلى منزلها: كيسان من النشارة التي تفرش على الأرض لوقاية جذور الأشجار، مادة لاصقة من أجل لصق مزهرية مكسورة، علبة واحدة من نوع معين من الحبوب... الخ.

لقد رأت سيندي أن بإمكانها الإستغناء عن هذه (الرحلات) إذا ما

احتفظت بلائحة تحتوي على أسماء المواد التي تحتاج إليها والذهاب لتسوقها مرة أو مرتين في الأسبوع؛ وقد أدى هذا التغيير إلى تحرير قسم من أوقاتنا، كما صارت تأخذ ملابس التمرين الخاصة بها معها إلى مكان عملها، وكانت حقيبة الرياضة الملقاة على المقعد الخلفي للسيارة، هي التي تذكرها بأنها في حاجة إلى ممارسة التمارين، حيث كانت تغير ثيابها عند مغادرتها لمكان عملها.

كانت سيندي تتوقف عند ممر محلي للمشي ثلاث مرات في الأسبوع وهي في طريقها إلى المنزل، كما كانت تحب الاستماع إلى أشرطة التسجيل التي تحتوي على كتب مسجلة أثناء المشي مما يبعدها عن ضغوط عمل اليوم. وكانت تعود إلى منزلها في حوالي الوقت نفسه الذي كانت تعود فيه سابقاً، وقد غيرت ثياب عملها قبل ذلك وتشعر بأنها أكثر نشاطاً وانتعاشاً. وقد تحسنت حالتها النفسية بعد أسبوعين فقط من النشاط البدني المنتظم، لقد جعل ازدياد الطاقة الذي تشعر به من الأسهل عليها أن تجد وقتاً لممارسة التمارين.

إن فتح سجل النشاطات قد يبدو عملاً مضجراً، إلا أن نتائجه مثيرة للدهشة، إذ أنه يصعب عليك أن تتذكر كيف أمضيت يومك بالضبط دون تسجيل، وإن ما تتذكره بالفعل لا يكون عادة دقيقاً بشكل كامل.

### تخفيف القلق بالتمارين

كان (جيفري) مريضاً جديداً، وقد شعرت بالقلق، قبل أن أبدأ أي حديث معه، عند وجودي معه في غرفة واحدة. كان واقفاً يذرع غرفة الفحص ذهاباً وإياباً. وكان قد سبق له اتخاذ قرار بالانتقال إلى أوريغون وتسلم وظيفة في مطار بورتلاند.

لقد كان جيفري في السادسة والثلاثين من العمر، وكان يصف نفسه بأنه عصبي المزاج، وقد كان عمله من النوع كثير المطالب، كما أنه كان بصدد شراء منزل.

سبق لجيفري أن عانى من نوبات هلع منذ عدة سنوات، وقد بدأت تعاوده مؤخراً؛ وبالإضافة إلى ذلك فقد كان لديه تاريخ عائلي من حيث ارتفاع ضغط الدم، وكان يقوم بفحص ضغط دمه بشكل متكرر حيث بدأ يشعر بالقلق بسبب الارتفاع التدريجي الذي يطرأ عليه. وقد اعتبر أن إشارة قد ظهرت له كي يطلب المساعدة عندما خيل له أنه سمع الدمية المتكلمة التي تلعب بها إبنته الصغيرة تقول «إننا سنتناول الدواء» بدلاً من «إننا سنذهب في عطلة».

توقف عامل الهاتف عند رسالة تقول بأن هناك مكالمة من فلوريدا، وقد جاء الصوت من الطرف الآخر وكان صوت مريضتنا (أليس) وهي مدربة تريض تبلغ الثامنة والأربعين من العمر، وكانت تحضر مؤتمراً في أولارندو، وقد مرت في الليلة الماضية، بأول نوبة هلع لها، دون أن تعرف السبب الذي حرّض حدوث النوبة، إن كان هناك من سبب، وقد استمرت أعراض النوبة لديها مدة تقل عن خمس دقائق.

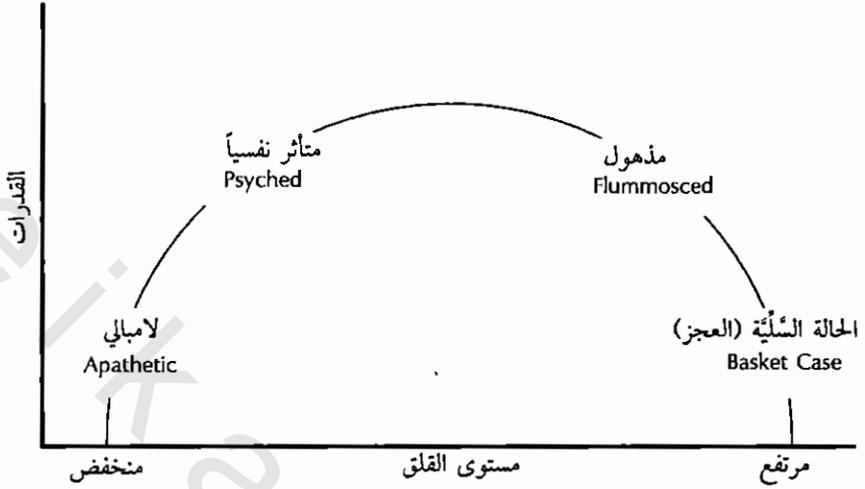
إن أليس تشعر بأنها بحالة طيبة الآن، وما كان بודהا أن تتصل بنا هاتفياً لولا خشيتها من تعرّضها لنوبة أخرى أثناء عودتها بالطائرة إلى بلدها.

إن القلق هو عاطفة يشعر بها كل إنسان، وهي عبارة عن شعور مزعج بالخوف من شيء متوقع وبالاضطراب. ويسبب شعور الإنسان بالقلق تغيرات في التفكير، (الخوف، الترقب) وفي الوظائف الجسمية (سرعة ضربات القلب، التعرق) وفي السلوك (المشي جيئة وذهاباً، النقر على الطاولة) وإن كلاً من هذه الأمور لا يؤدي إلا إلى زيادة شعورك بالأسى. إن بعضاً من القلق قد يكون شيئاً مفيداً - كالشعور بالإنفعال قبل حدوث أمر معين أو الاستعداد لأداء عرض ما. أما القلق الزائد فهو أمر ليس حسناً، وكما يبيّن الشكل 11: 1، فإن القلق قد يضعف قدراتك عند نقطة معينة.

تشمل متلازمات القلق  
السريري اضطراب  
الهلع، اضطراب القلق  
المعمم، أنواع  
الرهاب، اضطراب  
شدة ما بعد الصدمة.

إن المشكلة النفسية التي تسمى (اضطراب القلق المعمم) GAD هي

أكبر بكثير من القلق العادي الذي نعاني منه جميعاً. إن هذا الاضطراب هو شعور مزمن غير مُستثار (غير مُحرض) بالقلق والتوتر المبالغ فيه.



الشكل 11: 1 الارتفاع والهبوط في قدراتك مع تزايد حالة القلق لديك

وإلى جانب الشعور بالقلق فإن الأشخاص المصابين باضطراب القلق المعمم يعانون من أعراض بدنية مثل: الارتعاش والانتفاض والصداع والإسهال والتعرق أو الهبات الحارة. وقد يشعرون بالدوار واللهث (صعوبة التنفس) وبوجود كتلة في الحلق. إن الإصابة بهذا الاضطراب تعني دوماً توقع حدوث كارثة، إذ أنها تدعو إلى القلق الشديد على صحتك ومالك وعائلتك وعملك.

وعلى الرغم من أن الذين يعانون من هذا الاضطراب يعرفون أن مستوى القلق الذي يشعرون به يتجاوز ما هم بحاجة إليه، إلا أنهم يعجزون عن التخفيف من همومهم. وكما هو الحال لدى المصابين بالإكتئاب، فإن الأشخاص المصابين بالقلق لا يصبحون على تلك الحالة باختيارهم، وهم غير قادرين على السيطرة على مشاعرهم

والتخلُّص من القلق دون مساعدة. وقد تتطلب المعالجة الناجحة لاضطراب القلق المعمم استخدام الأدوية والعلاج النفسي وتقنيات الإسترخاء من أجل السيطرة على التوتر العضلي.

إن نوبة الهلع هي حادثة متميزة تظهر فجأة - يخفق قلبك بقوة، قد تشعر بالدوار أو الإغماء، وقد ترتعش يداك أو تشعر بوخز فيهما أو خدر، كما أنك قد تشعر بألم في الصدر أو بشعور بالاختناق (الجدول 11 : 3).

إن هذه المشاعر مخيفة، وقد يخيل إليك أنك تصاب بنوبة قلبية أو بسكتة دماغية أو أنك على وشك الموت.

### الجدول 11 : 3 نوبات الهلع

- إن نوبة الهلع هي حادثة من نوع الشعور بالخوف الشديد أو بالإنزعاج، وتظهر خلالها أربع من الأعراض التالية (أو أكثر) وبشكل سريع:
- وجيب القلب وخفقانه بسرعة وقوة.
  - التعرُّق.
  - الإرتعاش أو الرجفة.
  - ضيق التنفس أو الشعور بضيق الصدر.
  - الشعور بالاختناق.
  - ألم الصدر.
  - الغثيان أو الآلام البطنية.
  - الشعور بالدوار وعدم الثبات أو الإغماء.
  - الشعور بالبُعد عن الواقع أو بانفصال الإنسان عن نفسه.
  - الخوف من فقد السيطرة على النفس والجنون.
  - الخوف من الموت.
  - إحساس بالخدر والوخز.
  - القشعريرة أو الهبات الساخنة.

يمكن أن تحدث نوبات الهلع في أي وقت من الأوقات وبدون سابق إنذار، وقد توقظك من نومك، وتستمر عادة لمدة بضع دقائق ونادراً ما تستمر لمدة ساعة أو أكثر. قد تتعرض لنوبة هلع واحدة ولا

تتعرّض بعدها لأية نوبة أخرى على الإطلاق. وإن تكرّر حدوث نوبات الهلع هو الذي يجعل منك مصاباً باضطراب الهلع (الجدول 11 : 4).

إن اضطراب الهلع يصيب 2 بالمائة منا، وهو شائع لدى النساء بنسبة تساوي ضعف نسبة شيوعه لدى الرجال. وعندما تكون لديك هذه المشكلة، فإنك لا تشعر أنك بحالة طبيعية بين النوبة والأخرى، بل يلازمك الشعور بأن هناك نوبة أخرى على وشك الحدوث. وإذا لم يعالج اضطراب الهلع فإنه يؤدي إلى الإعاقة. وإن الأدوية أو العلاج النفسي الذي يُطلق عليه اسم (العلاج الإدراكي - السلوكي) أو الجمع بينهما يمكن أن يساعد الأشخاص المصابين باضطراب الهلع.

إن كلاً من نوبة التمارين الواحدة والنشاط البدني المنتظم يخفضان من مستوى القلق الذي تشعر به. وكما هو الحال في حالة الإكتئاب، فإن النشاط البدني يحقق تأثيره بعدة طرق، إذ أنك عندما تكون ملتزماً بالتمارين المنتظمة، يزداد شعورك بالقدرة على السيطرة على نفسك وبالفوق مما قد يعمل على معاكسة الشعور بالقلق.

كما أن التمرين قد يؤمّن لعقلك صرف الانتباه أو التحوّل عن التوتر، وبالإضافة إلى ذلك فإن مستويات الأدرينالين لديك تنخفض عندما تصبح في الشكل الملائم بدياً. وهو أحد الأسباب وراء انخفاض ضغط دمك ومعدل نبض قلبك بعد قيامك بالتكيف البدني. وعندما ينخفض مستوى الأدرينالين لديك، حتى لو كنت تشعر بالقلق، فإن التغييرات البدنية لديك تصبح أقل (نبض قلب أقل سرعة، رعشة أخف، تعرق أقل). وبذلك تقل الإشارات البدنية التي تقوي من شعورك بالقلق.

وعلى الرغم من أن التمارين تخفّض من مستويات شعورنا بالقلق، إلا أن البحوث التي أجريت حول استخدامها لعلاج اضطراب الهلع أو

إن الرهابات (Phobias) هي إحدى متلازمات القلق. والرهابات كثيرة الشيع وتصيب أكثر من شخص واحد من بين كل عشرة أشخاص. والرهاب هو شعور غير عقلائي بالخوف الشديد من أشياء معينة أو من مواقف معينة مثل الأماكن المغلقة والمرتفعات أو الطيران. وتشمل المعالجة الناجحة للرهاب عادة نوعاً من العلاج النفسي يطلق عليه اسم إزالة الحساسية ويتم خلاله تعريض المرضى بشكل تدريجي إلى الأشياء أو المواقف التي يخافون منها إلى أن يتم تلاشي ذلك الخوف.

اضطراب القلق المعمم GAD قليلة. إن النشاط البدني المنتظم يبدو مساعداً هنا أيضاً، إذ أنه يمكن أن يخفض من مستويات القلق ومن تكرار حدوث نوبات القلق. وعلى أي حال، فإن اضطراب الهلع يختلف عن الإكتئاب الذي يمكن للتمارين أن تصحح أعراضه إذا كانت خفيفة أو معتدلة، حيث أن النشاط البدني المنتظم لا يكون عادة كافياً لشفاء اضطرابات الهلع بشكل كامل. إن التمارين قد تساعد المصابين باضطراب القلق المعمم أو اضطراب الهلع، غير أن الأمر يحتاج أيضاً إلى الأدوية والعلاج النفسي.

#### الجدول 11: 4

#### اضطراب الهلع

يُعرّف اضطراب الهلع على أنه نوبات الهلع المتكررة، والقلق الدائم الذي لا تمكن السيطرة عليه من حدوث نوبات الهلع أو من حدوث نتائجها (فقد السيطرة، الخوف من الإصابة بنوبة قلبية، الخوف من «الجنون»)، بالإضافة إلى ثلاثة (أو أكثر) من الأعراض التالية:

- الشعور بالضعف أو بالإنفعال.
- سرعة الشعور بالتعب.
- صعوبة التركيز أو فقدان القدرة على التفكير.
- سرعة الإثارة أو توتر العضلات.
- صعوبة النوم أو النوم القلق غير الكافي.

كما هو الحال في الإكتئاب فإن معرفة أن اضطرابات القلق هي أمر شائع، عامل مساعد في تخفيف آثار هذا المرض العقلي. ومن الأشخاص المشهورين الذين عانوا منه: Isaac Asimov, Kim Basinger, Nicolas Cage, Earl Campbell, Johnny Depp, Sally Field, Aretha Franklin, Naomi Judd, John Madden, Alanis Marisette, Charles Shultz, Willard Scott, Barbara Streisand, Oprah Winfrey.

تم وصف الدواء المسمى Prozac fluoxetine لـ (جيفري)، وعلى الرغم من أن الأدوية من نوع SSRI (حاصرات السيروتونين الانتقائية) Selective Serotonin reuptake inhibitors تسمى مضادات إكتئاب إلا أنها تعمل بشكل جيد في حالات القلق.

وقد بدأ جيفري أيضاً ببرنامج هرولة ثلاث مرات في الأسبوع أثناء وقت الظهيرة. وكانت التمارين بمثابة استراحة له من أجل الإسترخاء خلال اليوم، وقد حقق التكيف البدني له فائدة من حيث مستوى القلق ومستوى ضغط الدم في آن واحد.

إن اضطراب ما بعد الصدمة PTSD يمكن أن يحدث إذا كنت طرفاً في حادثة مرعبة أو إذا شاهدتها. وتكون ظروف الصدمة هذه سبباً فتولّد أفكاراً مرعبة دائمة ومشاعر خدر عاطفي.

يمكن أن يحدث هذا النوع من الاضطراب في أي سن بما في ذلك سن الطفولة وقد يترافق مع الإكتئاب والإيداء الجسدي الجوهري والقلق.

تستخدم مضادات الإكتئاب والأدوية المخففة للقلق والعلاج النفسي لمعالجة اضطراب ما بعد الصدمة. كما أن الدعم الذي يتلقاه المريض من عائلته وأصدقائه يساعد على سرعة الشفاء.

وبعد خمسة أشهر تقريباً تم تخفيف الدواء تدريجياً، ثم إيقافه، وذلك بعد أن انتقل جيفري إلى منزلة الجديد وتحسّنت أموره في العمل، وما يزال جيفري مستمراً في ممارسة التمارين وتوقفت نوبات الهلع التي كان يُصاب بها، كما أن ضغط دمه أصبح طبيعياً.

استعملت (أليس) الدواء المسمّى (Xanax) Alprazolam وهو من نوع Benzodiazepine قصير أمد التأثير، وذلك من أجل التخفيف من شعورها بالقلق أثناء رحلة العودة بالطائرة إلى بلدها. وقد فكرت في الشيء الذي قد تكون نوبة الهلع تريد قوله لها، واعتبرته بمثابة رسالة لها: «إنك تقترين من الخمسين وقد حان الوقت لكي تخففي من التوتر وتعتني بجسمك».

وقد كان من جملة التغييرات التي أدخلتها أليس على نمط حياتها، البدء ببرنامج للسباحة بمعدل أربع مرات في الأسبوع، وما زالت مستمرة بالسفر لحضور الاجتماعات على المستوى القومي، ولم تحدث لها أية نوبات هلع بعد ذلك.

إن معظم الناس يدركون أن أوجه عملهم، ونمط حياتهم وشخصيتهم الذاتية قد تسبّب لهم الإجهاد، وإن زيادة الإجهاد يمكن أن تؤدي إلى التعب والقلق والإكتئاب والأمراض البدنية، والنشاط البدني المنتظم هو على رأس لائحة طرق تخفيف الإجهاد المزمن. كما أن هناك مهارات إضافية للتغلب على الصعوبات، وتشمل: إعادة التفكير في أهمية الحدث المعين من أجل وضعه في منظوره الصحيح، بالإضافة إلى التفكير بشكل إيجابي («إنني بحالة طيبة إلى درجة كافية وأنا محبوب من قبل الناس [لا تضحك، فإن ذلك قد يساعد]»، كما أن عليك المحافظة على روح المرح.

### الإدمان على التمارين

يقوم (ج. ت) بعمله بشكل لا يعرف الكلل، وهو طبيب جراح في

السابعة والأربعين من العمر يزوره الكثيرون من المرضى. وعندما لا يكون في غرفة العمليات، فإنه يكون قد خرج من أجل ممارسة التمارين، حيث يمارس الجري وركوب الدراجة الثابتة والسباحة. وكل هذه الرياضات موجهة من أجل اشتراكه في مسابقات الثلاثي Triathalons وتشمل هذه المسابقات الخاصة بقدرة التحمل الفائقة السباحة لمسافة 2,4 ميلاً، وركوب الدراجات لمسافة 112 ميلاً، وماراثون مسافته 26,2 ميلاً.

اشترك ج. ت في مسابقة (رجل هاواي الحديدي) لأول مرة منذ أربع سنوات، وأصبح يشارك فيها كل سنة منذ ذلك الوقت محاولاً تحسين زمنه القياسي، ويقول: إن هذه المناسبة تشكل تحدياً له من الناحيتين العقلية والبدنية، ويريد دائماً أن يتجاوز حدوده.

وفي هذا العام راح ج. ت يعاني من عدة مشاكل، فقد صار يشعر بالتعب كما أن ظهره صار «يقتله» (من الألم) وخاصة عندما يمارس الجري، حتى أن مرضاه لاحظوا أنه يبدو منهكاً. لقد كان يفتخر بنفسه بسبب مظهره النحيف، إلا أن وزنه انخفض بمقدار 10 أرطال أخرى خلال الشهرين الماضيين. وعلى الرغم من أنه كان يدرك أهمية التغذية، إلا أنه كان يجد نفسه مشغولاً أو تعباً إلى درجة لا تسمح له بالأكل بشكل ملائم.

أصبح الألم في ظهر ج. ت لا يطاق في نهاية الأمر، مما جعله يطلب إجراء صورة بالأشعة للظهر، وقد أصيب بصدمة عندما رأى أن عظام ظهره قد ترققت، وأن هناك عدة كسور إنضغاطية في بعض الفقرات. وقد أكدت دراسات الكثافة العظمية التي أجريت له أنه مصاب بتخلخل العظام، وبدلاً من أن يكون رجلاً من الفولاذ، كانت عظامه تبدو وكأنها عظام امرأة في الثمانين من عمرها.

إن الإدمان على التمارين نادر، إلا أنه حقيقي، وهناك مقابل كل

شخص يبلغ في ممارسة التمارين أكثر من مائة شخص لا يمارسونها إلا نادراً. والأمر المعتاد هو أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين بانتظام يعيشون بشكل أفضل في البيت وفي العمل. قام الباحثون بإجراء مسح شمل عائلات 1500 عضو في أحد نوادي الجري وذلك بهدف معرفة مدى شيوع الآثار غير الملائمة للتمارين. وقد أفادت الغالبية العظمى من العائلات بأنها ترى أن التمارين أمر جيد، بينما أفادت 5 بالمائة منها بأن الجري كان سبباً في حدوث النزاعات والمشاكل.

كان الإختصاصيون الفيزيولوجيون بالتمارين يعتقدون منذ سنوات أنك قد تصبح مدمناً على التمارين كما يمكن أن تدمن على المورفين. إذ أن التمارين العنيفة تسبب ارتفاع مستويات (الإندورفينات) endorphins وهذا الاسم مشتق من جمع كلمتين هما endogenous (مصنوع في جسمك) morphine (مورفين). وتؤثر هذه المواد الكيميائية على المستقبلات بنفس تأثير المخدرات. وترتفع مستويات الإندورفين عند القيام بمعظم نوبات النشاط البدني الشديد، وقد كان العلماء يعتقدون أن الإندورفينات هي السبب في شعور العدائين بالثمل، الأمر الذي يفسر السبب وراء إمكانية أن يصبح الشخص مدمناً على التمارين.

إن معظم أعمال التمارين الشديدة تسبب ارتفاعاً في مستويات الإندورفين، وقد بينت إحدى أوائل الدراسات المتعلقة بالتمارين التي قمنا بها، أن رفع الأثقال يسبب ارتفاع مستويات الإندورفين بشكل يشبه ارتفاعها عند الجري على طاحونة الدوس.

إن أجسامنا تقوم بصنع الإندورفينات في كل مرة نجهد أنفسنا فيها، وربما كانت المستويات المرتفعة منها مساعدة لنا في تحمّل المشقة بشكل أفضل. تصور لو أنك كنت واحداً من أسلافك القدماء تجري هارباً من ماموث كثيف الصوف، عليك في هذه الحالة أن تستمر في

العدو بأقصى سرعتك متجاهلاً أي ألم بدني حتى تصل بأمان إلى «كهفك» على الأقل. وهنا تبدو فائدة الإندورفينات، إذ أنها تساعد على تخدير المشقة البدنية. وإن معظم الأشخاص لا يشعرون بالثمل بعد ممارسة التمارين أو أنهم يدمنون عليها بغض النظر عن ارتفاع مستويات الإندورفينات.

لقد سبق بحث أسباب ترقق العظام في الفصل الثالث، الصفحات 58 - 66. ومن غير المعتاد أن يصاب رجل في مثل سن ج. ت بتخلخل العظام. وعلى أي حال، فإن غذاءه كان فقيراً بالكالسيوم معظم حياته، ولم يكن يحب الحليب حتى في فترة نموه.

والآن، ومع ممارسته للتمارين بشكل عنيف فإنه لم يكن يتناول ما يكفي من الحريرات الإجمالية أو من البروتينات أو المعادن.

وعندما تعمل بالتمارين كما كان يعمل ج. ت، فإن جسمك يحتاج إلى حريرات إضافية من أجل ترميم العضلات والمفاصل والعظام - وهي الأنسجة التي تستخدمها أثناء تمرينك. وإذا لم يتوفر ما يكفي من الحريرات وأحجار البناء فإن هذه الأنسجة سوف تضعف وسيتهي بك الأمر إلى التعرض لأذية. وإن نفس هذه العملية التي قد تنجم عنها كسور الجهد هي التي أضعفت عظام ت. ج كلها.

تعتبر التمارين إدماناً إذا ما أدت إلى الحيلولة دون وجود التفاعل مع محيط البيت والعمل. إن التمارين قد تستهلك كل وقت الأشخاص مثلها في ذلك مثل أي نشاط آخر، وكلما زادوا من تمارينهم كلما شعروا بالحاجة إلى المزيد منها.

إن الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة قد يجدون أنه يستحيل عليهم التوقف عن ممارسة التمارين، حتى لو أصيبوا بأذية نتيجة لها، بل إنهم يعملون جاهدين باستمرار على زيادة شدة تمارينهم ومدة ممارستها.

ما هو المقدار الذي يُعتبر أكثر مما ينبغي؟ قد يكون الإدمان على التمارين هو مشكلتك إذا ما أدت إلى إبعاد كل شيء آخر في حياتك جانباً - العائلة، الأصدقاء، المسؤوليات الأخرى. وبيّن الجدول 11 : 5 أسئلة إضافية تهدف إلى معرفة ما إذا كنت مدمناً على التمارين.

إن الإدمان على التمارين يكون في كثير من الأحيان دليلاً على وجود مشاكل أكثر عمقاً مثل الاضطراب الإستحواذي المُلزمِ Obsessive Compulsive disorder أو الإكتئاب مما قد يتطلب مساعدة إحترافية.

لقد سبق بحث العلاقة بين التمارين الزائدة عن الحد وبين اضطرابات الأكل في الفصل الثالث، الصفحات 77 - 81.

### ملاحظات ختامية

إن رأسك يكون في صحة أفضل عندما تمارس التمارين، ويحقق النشاط البدني المنتظم للشخص التفكير بشكل أكثر وضوحاً، كما أنه يخفف من الشعور بالإكتئاب ومن القلق ويمكن له تصحيح الأرق.

### الجدول 11 : 5

#### هل أنت مدمن على التمارين؟

- قد تكون مدمناً على التمارين إذا أجبت بـ (نعم) على أي من الأسئلة التالية:
- 1 - إن شريط الفيديو المفضل لديك هو Buns of Steel.
  - 2 - تحتوي خزانة الدواء لديك على أدوية Ibuprofen ، Naprosyn ، Bengay ، مرهم الحصان Horserliniment.
  - 3 - هناك اثنا عشر زوجاً من الأحذية الرياضية مصفوفة على أرض خزانتك.
  - 4 - كانت آخر مرة فاتتك فيها فرصة التمارين هي في عهد إدارة الرئيس كارتر.
  - 5 - إنك ترى أن الشعور بالألم هو نوع من اللهب.
  - 6 - تطلق على كليك اسمي Nike و Adidas.
  - 7 - تم إجراء حفل زواجك في طريق للسباق وقدم أثناءه Gatoraid والـ Powerbars خلال حفل الاستقبال.

إن معالجة المصابين بالإكتئاب الخفيف إلى المعتدل بواسطة التمارين تعطي نفس الفعالية التي تعطيها الأدوية المضادة للإكتئاب. ويبدو أن كل أنواع التمارين المنتظمة تعطي هذه الفوائد المتعلقة بالصحة العقلية. وقد يكون إيجاد النشاط الذي يمكن أن تستمتع به أكثر أهمية من الوصول إلى معدل نبض قلب معين أثناء التدريب.