

10

التغذية والتمرين

عندما كنتُ طفلاً في المدرسة في مديسون بولاية أوهايو، كان يعلّمنا مدرّس اسمه بوب ريان Pop Ryan، وكان هذا المدرّس في السبعين من عمره تقريباً ولكنه كان يتمتع بصحة ممتازة وبنشاط كامل. وكان يتبع للمدرسة القديمة وكان من عادته أن يحاضر فينا عن أهمية المحافظة على الصحة الجيدة والعادات والممارسات الصحية – ويعكس ذلك مقولة: «العقل السليم في الجسم السليم» Sound mind in healthy body القديمة. وكنا نضحك أمامه غير مكترئين ونحن نأكل كميات كبيرة من الهامبرغر والبطاطا المقلية ونتناول المشروبات الغازية. وكنا نعرف أن غذاءنا كان يجعل شعر رأسه ينتصب ولكننا لم نكن نهتم بآرائه. وإنه لأمر يستحق التأمل، على كل حال، أنني عبر السنين في أثناء تعلّمي المزيد عن الصحة النفسية والجمية، بدأت أكتشف أن Pop Ryan كان على صواب. وقد

لاحظتُ من خبرتي الشخصية ومن العمل العيادي مع المرضى أن الصحة النفسية غالباً ما تؤثر على الصحة الجسمية وتؤثر بها.

عندما نكون متوترين، وقلقين، ومكتئين، فنحن نحس بالألم الجسدي والتوعك العام. كذلك عندما نمرض جسماً - كما هو الحال عندما نصاب بالزكام والأنفلونزا - فنحن غالباً ما نصبح منزعجين عاطفياً، ومكتئين، وقلقين. وباختصار، فالصحة الجسمية الجيدة تسهم في الصحة النفسية الجيدة والعكس صحيح.

ولنفكر بالتغذية العامة. فالطعام له أهمية خاصة بالنسبة إلى أشخاص كثيرين. ولأنه غالباً ما يتم تهدئتنا بالطعام ونحن أطفال، فنحن نميل إلى إقران الطعام بالحب والأمن. وهكذا، يميل أشخاص كثيرون إلى الأكل عندما يشعرون بالقلق أو التوتر. فتناول الطعام يجعل شعورهم أفضل مؤقتاً. ومن المثير للاهتمام أن ننوه إلى أن بعض أنواع الطعام المحددة، المعدة بطرق معينة، قد يكون لها نفس الأثر. فعلى سبيل المثال، يجد بعض الناس أن الطعام كثير التوابل، كالطعام المكسيكي والإيطالي، يسبب لهم الإزعاج. وقد يكون ذلك أثر الطعام على بعض الناس، ولكنني نشأت على طعام كانت تعدّه أمٌ إيطالية رائعة. ونتيجة لذلك، فإن تناول الطعام كثير التوابل في الواقع له أثر إيجابي ومهدئ على معدتي، وبلغني بعض أصدقائي أن ذلك أمر غير ممكن، ولكن هذا الطعام له ذلك الأثر عليّ.

وثمة ادعاءات كثيرة من وقت لآخر بأن بعض أنواع الطعام كالأطعمة غير المطهية أو بعض الأطعمة الخاصة كتلك التي يأكلها

النباتيون مثلاً، تؤدي إلى صحة جسمية أفضل وربما تحسن الصحة النفسية. ولأن معظم هذه الادعاءات لم تخضع لدراسات مستفيضة، فليس هناك أدلة علمية تدعمها في الوقت الراهن. ولكن بعض البحوث تُجرى حالياً في عدد من المجالات المرتبطة بالغذاء والصحة، ومثل هذه البحوث بدأت تلقي الضوء على العلاقة بين الغذاء والنشاطات الدماغية.

وإحدى الفرضيات التي يتم التحقق منها حالياً هي أن الشخص قد يعاني من ردود فعل تحسسية دماغية، تماماً مثلما قد يعاني من السيلان الأنفي أو الطفح الجلدي بعد أن يتعرض لمادة لديه تحسس منها، فالدماغ قد يستجيب للمواد الكيميائية التي تدور في مجرى الدم بنفس الطريقة. فنحن نعرف أن الدماغ مزود بأوعية دموية كثيرة، ولذلك فقد تؤثر أي مادة في مجرى الدم على وظيفة الدماغ. ويُعتقد أن تناول الشخص أطعمة معينة لديه تحسس دماغي منها قد يؤدي إلى الهيجان، أو القلق، أو الاكتئاب، أو أعراض عقلية أخرى. ولسوء الحظ، فلا تتوافر أدلة محددة تدعم هذه النظرية حالياً. وما يجعل هذه النظريات تبدو منطقية وتحقق التأمل إقرارنا أن ثمة علاقات عامة جداً بين تناول بعض أنواع الطعام ووظائف الدماغ.

فعلى سبيل المثال، إن الإفراط في استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن يؤدي إلى العصبية، والقلق، والإثارة. وبالمثل، تشير بعض البحوث الحديثة إلى أن تناول الأطعمة التي

تحتوي على الكربوهيدرات قد يعمل على تهدئة الشخص وخفض مستوى نشاطه .

ومع أن بعض العلاقات العامة جداً، من هذا النوع، قد تم التحقق منها بعناية، فإن معظم هذه العلاقات لم تثبت البحوث العلمية صحتها. فعلى سبيل المثال، أجريت بحوث مستفيضة حول العلاقة بين السكر ومستويات النشاط لدى الأطفال. والنتيجة التي توصلت إليها البحوث في هذا الصدد، خلافاً للاعتقادات الشائعة، هي أن استهلاك السكر لا ينتج عنه نشاط زائد لدى الأطفال، وكذلك فإن الألوان الاصطناعية المضافة إلى الطعام، والمنتجات التي تحتوي على القمح، أو المواد الأخرى، لا تؤدي هي الأخرى إلى النشاط الزائد. وقد نكتشف أن هناك مجموعات من الأفراد تستجيب لبعض أنواع الطعام بشكل مختلف عن استجابة الناس الآخرين، إلا أن معظم الباحثين، في هذا المجال من مجالات التغذية، لا يتوقعون نتائج مشيرة من هذا النوع.

وفي الوقت الراهن، يتوخى اختصاصيو التغذية الحذر فيما يتعلق بإصدار أي أحكام إزاء العادات الغذائية هذه إلى أن تدعم البحوث العلمية الرصينة مواقفهم. والشيء المهم الذي ينبغي تذكره حالياً، أن أشكال العجز الغذائي المختلفة، تقود إلى الضعف الصحي وحتى المرض، اللذين غالباً ما يرافقهما أعراض عقلية وعاطفية من نوع أو آخر. ولذلك، فإن الغذاء المتوازن جيداً ضروري لمستوى الطاقة العامة، والتحمل الجسدي، وشعور الفرد أنه بخير.

وتهدف معظم قواعد التغذية الجيدة التي يوصي بها الأطباء واختصاصيو التغذية إلى الوقاية من البدانة. فمنذ نعومة أظفارنا نتعلم أن نتناول غذاء متوازناً يومياً. والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يشمل على أربع مجموعات أساسية من الطعام وهي: (أ) الحليب ومشتقاته، (ب) اللحوم، (ج) الخضراوات والفواكه، (د) الخبز والحبوب. وينصحك أي كتاب حول التغذية بالتخفيف من تناول الدهون الحيوانية، بتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة المقلية والحلويات، ويشجعك على تناول وجبات أكثر بكميات أقل وليس وجبات أقل بكميات أكثر، وأن تأكل ببطء وأن تمضغ الطعام جيداً.

ويجب أن نجعل وقت تناول الطعام وقتاً للاسترخاء. فبدلاً من تناول الطعام بسرعة وابتلاعه ابتلاعاً، والتداول بشؤون العمل أثناء تناول الطعام، حاول أن تمشي، أو أن تقرأ، أو أن ترتاح، أو أن تتمتع إلى الموسيقى، أو أن تنفذ أي نشاط مشابه لتسترخي قليلاً قبل موعد تناول الطعام. وبعد ذلك اجلس واستمتع بتناول طعامك وأنت في حالة استرخاء. وبهذه الطريقة ستستمتع بطعامك أكثر، وسيقل مستوى التوتر، وستخفض احتمالات حدوث مشكلات هضمية لديك.

وثمة جدل حالياً حول التغذية في الولايات المتحدة، فبعضهم يعتقد أن طرائق تخزيننا وتحضيرنا الطعام تقلل القيمة الغذائية للطعام الذي نستهلكه. ويصرّ بعضهم على أننا أكثر صحة وأكثر تمتعاً بالغذاء الجيد من أي جيل سابق، ويرى فريق ثالث أن العادات الغذائية

للأمريكيين لا توفر لهم الاختيار المناسب لتحقيق غذاء متوازن رغم توافر أطعمة كافية تماماً. ويعتقد اختصاصيو التغذية أن اتباع نظام غذائي متوازن (الذي يشمل على أطعمة من كل من المجموعات الغذائية الأربع الأساسية) يكفي لتمتع معظم الناس بصحة جيدة، وأنه لا توجد حاجة لتناول عناصر إضافية كالأطعمة الصحية أو الفيتامينات. وعلى كل حال، فقد يرغب البعض في تناول قرص من الفيتامينات والأملاح المعدنية يومياً للأهداف التي تم تصنيعها لتحقيقها، وأي زيادة عن ذلك المقدار يجب أن تكون بإشراف طبيب أو اختصاصي تغذية.

وثمة ادعاءات كثيرة في هذا المجال؛ ولا يتوانى الأطباء عن التحذير من أن النُظُم الغذائية التي يروج لها البعض، والكميات الكبيرة من الفيتامينات، والممارسات المماثلة قد تكون خطيرة ومؤذية لبعض الناس. ولهذا، فإذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى نُظُم غذائية إضافية أو خاصة، يجب أن تستشير طبيباً ذا خبرة في التغذية، ويستطيع طبيب الأسرة مساعدتك في تحديد ذلك الطبيب. وقد يجري لك الطبيب فحوصات معينة ويصف لك الغذاء أو الدواء الذي تحتاج إليه، وسيمكنك ذلك من الحصول على ما تحتاج إليه دون زيادة أو نقصان، وبطريقة آمنة وتحت إشراف طبي. أما التجريب بمفردك فقد يكون أمراً خطيراً.

كذلك فالتمارين فعّال جداً في خفض القلق، على الرغم من عدم وضوح حدوث ذلك، فبعضهم يقول إن التمرين يشبع حاجتنا الفطرية

لتأدية نشاطات عنيفة بعضلاتنا الكبيرة . وقد كان الناس يفعلون ذلك في العصور القديمة من خلال نشاطاتهم الطبيعية ، أما في العصر الحالي حيث المجتمعات أكثر تحضراً ، وأقل حركة ، فإن ذلك لا يحدث . وقد شرع الباحثون مؤخراً باكتشاف التغيرات في كيمياء الجسم التي تحدث بعد تأدية التمرين ما قد يفسر التغيرات التي تحدث في أمزجتنا . ومن ناحية فسيولوجية ، فالتمرين يؤثر على كل أجهزة الجسم ، فهو يحدث زيادة في كل من الدورة الدموية وفي استهلاك الأوكسجين . كذلك ، فإن درجة حرارة الجسم ترتفع ، وتصبح عمليات الأيض أكثر نشاطاً . وأما الفضلات فهي تفرز بسرعة أكبر من قبل خلايا الجسم ، ومن ثم يتم التخلص منها من خلال الغدد الدرقية ، والمثانة ، والأمعاء .

ويؤدي التمرين المطوّل والمكثف إلى زيادة مستوى الحمض اللبني في الدم ، وعلى الرغم من أن هذه الزيادة يرافقها إحساس بالقلق عادة ، فإن إفراز هذا الحمض في أثناء التمرين يؤدي إلى خفض القلق والتوتر . وقد يرتبط ذلك بحقيقة أن الجسم ينتج مواداً كيميائية تسمى أندورفين Endorphine في مثل هذه الظروف ، ويشبه مفعول الأندورفين مفعول المورفين في الجسم ، وهو خفض الألم وتطوير إحساس طيب حول الصحة . ولعل الأندورفينات هي التي تفسّر ما يطلق عليه «تجلّي العدائين» Runner's High ، حيث يشعر الأفراد الذين يمارسون العدو أو التمرين بنشاط كبير لمدة طويلة بحالة من السعادة العارمة بعد فترة طويلة من بدء العدو ، وهي الفترة التي يتوقع

فيها أن يشعر الفرد بالتعب والألم الشديدين . وما من شك في أن الأندورفينات الطبيعية التي ينتجها الجسم هي التي تطوّر الشعور بالسعادة والتجلي الذي يمكن للعقاقير في ظروف أخرى أن تحدثه . ويشعر الأفراد الذين يمارسون التوسط واليوغا بمشاعر مشابهة . وإلى يومنا هذا ، لم تَجَرِ بحوث مستفيضة حول مستويات الأندورفين لدى الأشخاص الذين يبلغون حدّ السعادة العارمة بهذه الأساليب . ومع ذلك فمن الواضح أن الأندورفينات تلعب دوراً رئيساً في العديد من مشاعر الرضا عن الصحة الذاتية المرتبطة بالتمارين .

ويجد عدد كبير من الناس فائدة في ممارسة تمارين تأملية في أثناء التمارين الشاقة أو بعدها مباشرة . وتجدر الإشارة ثانياً أن إفراز الأندورفين قد يسهل عملية التأمل . وقد تفيد كتب الطبيب : كنث كوبر ، حول التمارين الهوائية الحيوية Aerobics في تخطيط برنامج من النوع الذي تّمت مناقشته في هذا الفصل .

ومع مضيّ الوقت ، يزيد التمرين الطاقة الحيوية ، ويتحسن مستوى الإفادة من الأوكسجين ونشاط الدورة الدموية ، وتنتج إفرازات أكثر قبل أن ينتج الجسم الحمض اللبني . ومن الممكن أن التمرين بهذه الطريقة يعمل بمثابة أداة لتنشيط القلب . ومهما كانت أسسه ، فالتمرين يؤدي إلى خفض القلق والتوتر . وقد بيّنت الدراسات أن الذين يشتركون ببرامج رياضية ، بشكل منتظم ، يتمتعون بصحة أفضل ، وتكون طاقتهم الحيوية أقوى ، ويتعاطون مع المشكلات بشكل أفضل ، وينامون ويتدبرون الحياة بأسلوب أفضل . ومع مضي

الوقت، تصبح مشاعر هؤلاء الأفراد أحسن، ويصبحون أكثر تفاؤلاً، ويصبح مفهوم الذات لديهم أفضل. وهكذا، فالتمارين يخفف القلق نوعاً ما، وبشكل مباشر، وعلى المدى الطويل، فهو يحصننا ضد القلق مستقبلاً.

وعلى كل حال، فالتمارين قد يكون خطراً إذا كان شاقاً جداً أو إذا كان لا يتلاءم مع الوضع الجسمي للشخص. وبوجه عام، كلما كان عُمرُ الشخص أكبر، صارت الحاجة لتوخي الحذر أكثر، ولكن الشباب لا يضمن الحماية من الإصابة. فالشباب صغار السن الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتعرضون في كل سنة للنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، ومضاعفات أخرى. ولذلك، يفضل استشارة طبيب الأسرة قبل البدء ببرنامج تمارين رياضية.

وثمة نوعان أساسيان من التمارين الرياضية التي يمكن استخدامها لخفف القلق. النوع الأول: هو الحركة الإيقاعية مثل المشي، والركض، والسباحة، وقيادة الدراجة الهوائية. وتعتبر تمارين كوبر الهوائية الحيوية من التمارين الجيدة جداً. وكما يشير هذا الطبيب، فإن هذه التمارين لا تخفف القلق فحسب، ولكنها تحسّن الصحة العامة، وتخفف وزن الجسم، وتساعد على الوقاية من أمراض القلب ومن اضطرابات مختلفة أخرى.

والنوع الثاني من التمارين التي تستطيع خفف القلق هي: تمارين الاسترخاء. ولعلك لاحظت أن الناس غالباً ما يمدّدون أذرعهم فوق

رؤوسهم في أوقات التوتر، من أجل تخفيف مستوى الإنزعاج لديهم. وبوسعك أن تتوسع في هذا الأسلوب الأساسي. فعلى سبيل المثال، إذا شعرت بتوتر في عنقك، ضَعْ رأسك بين راحتيْ كَفَيْكَ ومدِّ عنقك. ومن ثم أمسك رأسك وذقنك واضغط عليهما للأسفل، ممدداً عضلات العنق مرة أخرى. وإذا كان ظهرك متوتراً، انْحِنِ ومدِّ جسمك بطريقة تسحب العضلات بلطف، وإذا كانت عضلات صدرك متوترة، نفِّذْ بعض تمارين التمدد في الذراعين في اتجاهات مختلفة إلى أن يزول التوتر والانقباض. ويمكن أن تنطوي، ممارسة التمارين من هذا النوع، على فوائد كثيرة. وبمقدورك أن تطلب من طبيبك أن يحوِّلك إلى أحد المعالجين الطبيعيين لتزويدك بمعلومات محددة عن تمارين التمدد والاسترخاء. وعندما أشجع مرضاي على تأدية التمارين لخفض القلق، فأنا عموماً أذكِّرهم بأن التمارين تكون أكثر فائدة عندما يتم تأديتها بشكل منتظم. ولذلك، فهي بحاجة إلى أن تصبح جزءاً من الروتين اليومي عندهم. ومعظم الناس يبدأون نهارهم بالتمارين، ومن ثم يستحمون ويذهبون إلى أعمالهم. وقد اعتاد أحد أصدقائي حين كان استاذاً جامعياً أن يركض من المنزل إلى الجامعة. وفي صالة الجمنيزيوم كان له خزانة خاصة، كان يستحم ويرتدي ملابسه بعد الوصول إلى الجامعة. ويؤدي بعض الناس التمارين عند عودتهم من العمل، أو قبل موعد النوم مباشرة (وتسبب التمارين قبل موعد النوم أرقاً لبعض الناس وتسهِّل النوم لبعضهم الآخر). ويوجد في معظم

المدن حالياً مراكز صحية أو مراكز لياقة بدنية يذهب الناس إليها في أثناء ساعة الغداء، وتوفر بعض الشركات تسهيلات ومرافق للتمارين لموظفيها.

والتمارين المنتظم أينما وحيثما تم تأديته هو المفتاح. وإذا كان لديك مشكلات صحية أخرى، فقد يساعدك الطبيب أو المعالج الطبيعي على اختيار التمارين المحددة المناسبة لك. فعلى سبيل المثال، ثمة مشكلة في كتفي وجرح قديم في ظهري منذ كنت طالباً في المدرسة الثانوية وأعاني بين الحين والآخر من آلام شديدة في هذين الموقعين. واستشرت معالجا طبيعياً، وتعلمت منه بعض التمارين التي أقوم بتأديتها بشكل منتظم. وعند تأدية هذه التمارين بشكل منتظم، لم أعد أعاني من أية مشكلات في ظهري أو في كتفي. وكما يعرف الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلات، فالفوائد التي نجنها ليست قليلة.

ولأن كثيراً من الناس ليس لديهم الحافز الكافي للاستيقاظ قبل ساعة من الموعد المعتاد في الصباح، أو ليس لديهم رغبة في الامتناع عن تناول وجبة الغداء لممارسة التمارين الرياضية، فإنني أقترح على هؤلاء أن يختاروا لعبة رياضية يحبونها وأن يماسوا تلك اللعبة بشكل منتظم. ومن الأمثلة على هذه الألعاب الرياضية: كرة الطاولة، وكرة اليد، والغولف، والسباحة. ومن ثم ينبغي أن يبدأ الشخص تدريجياً لكي يطور قدرته على التحمل الجسمي لا أن يحاول بذل جهد جسمي كبير منذ البداية. ويجب أن يكون الهدف تطوير برنامج لمدة

من 20 - 30 دقيقة يومياً على أقل تقدير . وإطالة فترة التمارين أفضل ، إذا كان الشخص لديه الاستعداد الجسي لذلك .

ويجد عدد كبير من الناس أن الحمام الدافئ يساعدهم على الاسترخاء ، فالحرارة تنشط الدورة الدموية وتسرع النشاط الأيضي للخلايا ، وتنقل الفضلات في فترة أقصر للتخلص منها ، وتحدث استرخاءً في الأنسجة العضلية . ومع أن السبب غير مفهوم تماماً ، فالألم يخف تحت هذه الظروف . ويعتبر (الجاكوزي) أكثر فاعلية . وقد أصبحت هذه الوحدات الرياضية موجودة في معظم المراكز الصحية . وما يفعله محرك الجاكوزي هو أنه يحدث دورانا في الماء فيضيف تدليكاً لطيفاً إلى فوائد الحرارة . ويجد بعض الناس أن استخدام الماء الساخن والبارد بالتناوب يساعدهم على الاسترخاء . وما يفعله هؤلاء هو أنهم يتحمون بماء ساخن أولاً لمدة من 4 - 5 دقائق . ومن ثم فهم يغلقون الماء الساخن ويفتحون الماء البارد لمدة دقيقتين تقريباً . وقد يؤدي ذلك بعض الناس ، وبخاصة إذا كانوا يعانون من أية مشكلات في الدورة الدموية ، ويقترح استشارة الطبيب قبل الإقدام على ذلك .

ومن الوسائل الأخرى للتمتع بفوائد الحرارة (الساونا) وحمامات البخار . وإذا كنت تخطّط لاستخدام الساونا وحمامات البخار ، فمن المهم أن تتعرف جيداً على الأجهزة التي تستخدمها وأن تقرأ دليل تشغيلها . وبوجه عام ، فإن إرشادات الاستخدام الآمن للساونا وحمامات البخار كما يلي :

أولاً: تذكّر أن الساونا وحمامات البخار قد تشكل خطورة بالنسبة لبعض الأشخاص (مثل: الأشخاص الكبار في السن، والأشخاص الذين يعانون من السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم). إضافة إلى ذلك، فقد يتعرض الأشخاص للخطر إذا كانوا يتناولون المشروبات الكحولية، أو مضادات الهستامين، أو مضادات التخثر، أو المهدئات، أو المسكنات، أو العقاقير المشابهة قبل استخدام الساونا أو حمامات البخار. ولذلك، ينبغي عليك استشارة طبيب الأسرة قبل أن تستخدم هذه الطرق. وإذا لم يكن لأسرتك طبيب، فلعلك تستثمر هذه الفرصة لإجراء فحص جسدي عام، ولمناقشة خططك مع الطبيب الذي يجري لك الفحص.

ثانياً: يجب أن تقرأ وتتبع تعليمات الاستخدام، ولا تستخدم الأدوات بمفردك، ويجب أن يكون شخص ما قريباً منك لمساعدتك عند الحاجة، ويجب أن توجد نافذة يستطيع ذلك الشخص أن يراقبك منها، ويجب أن توجد ساعة توقيت، لتعرف كم من الوقت أمضيت في تأدية النشاط. وإذا كنت مبتدئاً، مارس النشاط لمدة دقيقتين، ولا تزد عن خمس دقائق. وزد الفترة تدريجياً إلى مستوى مريح. ولا تمارس هذا النشاط لأكثر من 20 – 30 دقيقة أبداً، وامتنع عن التمارين الشاقة قبل الساونا أو حمامات البخار، وامتنع تماماً عن التمرين وأنت في الداخل، وابقَ بعيداً عن الساونا وحمامات البخار لمدة لا تقل عن ساعة بعد تناول وجبة طعام كاملة، واشرب بعض الماء قبل الدخول إليها وبعد الخروج منها.

ويؤدي الاستخدام الصحيح للساونا وحمامات البخار إلى خفض الوزن (رغم أن الماء فقط هو الذي يُفقد وسرعان ما يعود الوزن إلى ما كان عليه)، وتنشيط الدورة الدموية، واسترخاء العضلات، وتحسين الجلد وتنظيفه. وليس هناك دليل على أن الساونا وحمامات البخار تقي من الرشح أو تعالجه.

ولا يُنصح بالساونا وحمامات البخار للأشخاص الذين لديهم التهابات في الجيوب الأنفية.

والاسترخاء له فوائد مشابهة، فهو ينشط الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي بذات الطريقة التي تحققها الحرارة، بل إن الاسترخاء على ما يبدو له فوائد إضافية. وتدفع ميكانيكا التدليك السوائل خارج الأنسجة، وبذلك فهو يقلل الورم والضغط اللذين ينجمان عن السوائل الفائضة التي تتجمع أحياناً بعد الإصابة أو التمرين. وكذلك، فإن انبساط العضلات والأنسجة الضامة يؤدي إلى استرخائها وإلى خفض الألم. ويجب عمل التدليك بشكل صحيح حتى تتحقق الفوائد المرجوة منه. ويتوافر اختصاصيو تدليك أو معالجون طبيعون في معظم المراكز والنوادي الصحية. وبوجه عام، ثمة حاجة إلى التحويل من طبيب متخصص قبل أن يبدأ المعالج الطبيعي عمله، ولكن ذلك يمكن الحصول عليه بيسر. وفي القرى، يستطيع الممرضون، أو معلمو التربية البدنية استخدام التدليك. ويجد عدد كبير من الناس أن التدليك الجيد يقلل القلق بشكل ملحوظ.

لقد تعلَّمتُ من الخبرة أن ثمة حاجة إلى قَدْرٍ كبير من التشجيع

لحث الناس على محاولة عمل الأشياء التي أشير إليها في هذا الفصل ، ولكنهم عندما يقومون بها فهم عموماً يشيرون إلى أن هذه الأساليب فعّالة جداً وأنهم أصبحوا أفضل حالاً من أي وقت سابق في حياتهم . ويبدو أن هذه الأساليب تخفض القلق وتحسّن الصحة العامة والقدرة على التحمّل . وقد يستغرق البرنامج المنتظم دقائق أو ساعات يومياً ، وهذا وقت لا يضيع سدى .

تمارين تدبّر الضغط

(1) اكتب في دفتر ملاحظات كل ما تتناوله من طعام على مدار شهر . دوّن كل شيء تأكله (بما في ذلك ما تتناوله بين الوجبات) . هل تشعر أنك تفاجأت بشأن ما تأكله؟ قيّم غذاءك مستخدماً أحد الأدلة الموثوقة أو مناقشة الأمر مع طبيب أو اختصاصي تغذية . اكتب تقييمك هنا .

(2) طوّر خطة لتحسين عاداتك الغذائية واكتبها في الفراغ التالي :

(3) تأمل الظروف التي تتناول فيها كل وجبة من وجباتك . وإذا كنت تتناول أياً منها على عجل وأنت تتعرض للضغط، ضع خطة لجعلها أكثر استرخاء. وعلى وجه التحديد، اختر وجبة تتناولها مع أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء. اجعل وقت تناول تلك الوجبة وقت صحبة وتواصل حول الطعام، واكتب عن خبراتك هنا.

(4) هل لديك رغبة عارمة في الطعام، أو هل تأكل بشكل قسري؟
إذا كان الأمر كذلك، اكتب عن ذلك هنا. فكّر بمناقشة هذه
الأمر مع اختصاصي صحة نفسية أو مع اختصاصي علاج
غذائي.

(5) كيف تؤثر الانفعالات على تناولك للطعام؟ هل تأكل أكثر أم أنك تفقد الشهية للطعام عندما تكون مكتئباً أو قلقاً؟ هل تشعر أن هذا الأمر يستحق المناقشة مع اختصاصي صحة نفسية؟ اكتب أفكارك حول هذا الموضوع هنا.

(6) اكتب وصفاً لعاداتك المتصلة بالتمارين . التوصية العامة هي أن يؤدي الشخص لمدة 20 - 30 دقيقة يومياً تمارين بنشاط ولكن دون إجهاد مفرط . كيف تقيّم عاداتك؟

Blank lined paper for writing.

(7) ضَع خطة لممارسة لعبة رياضية معيّنة مثل العَدْو، أو المشي السريع، أو السباحة، أو أي نشاط رياضي آخر تستطيع تأديته لمدة 20 - 30 دقيقة يومياً. وقد تحتاج (إلى أن تبدأ ببضع دقائق ومن ثم تطيل المدة تدريجياً). وإذا كان لديك أية مشكلات صحية، ينبغي عليك استشارة طبيب حول نوع التمرين المناسب لك وحول مدته. اكتب خطتك هنا.

ikanda/ce

(8) ابدأ باتباع الخطة التي طوّرتها في التمرين رقم (7). تذكر أن تأدية التمارين مع أحد الأصدقاء تفيدك، فالحافز الاجتماعي يساعد على الالتزام بتأدية النشاط. دوّن ملاحظاتك حول مزاجك في أثناء تأدية التمارين. استخدم سُلماً من صفر (أسوأ مزاج) إلى 100 (أحسن مزاج)، واكتب عن مزاجك العام على مدار اليوم في الفراغ التالي. افعل ذلك يومياً لمدة شهر. هل تحسن مزاجك في الفترة التي تابعت نفسك فيها؟

Handwritten text on lined paper, likely a page from a notebook or ledger. The text is written in cursive and appears to be a list or series of entries, possibly related to a business or financial record. The entries are separated by horizontal lines, and the handwriting is consistent throughout the page.

(9) ابحث عن مكان تستطيع أن تحاول فيه كلاً مما يلي : حمام
البخار، الساونا، حوض استحمام ساخن . أي هذه الأشياء
استمتعت به أكثر؟ هل تعتقد أن لديك الرغبة لعمل ذلك أكثر
فأكثر؟

(10) اذهب إلى أحد المراكز المتخصصة لتدليك جسمك. اكتب عن مشاعرك البدنية والانفعالية بعد هذه الخبرة. هل تود أن تفعل ذلك بشكل منتظم؟

6
e
i
k
a
n
d
/