

الفصل الأول

الضحك علاج مجاني!

طبيب يحذر.. الكلمات قد تقتل!

حذر طبيب بريطاني من أن الكلمات قد تقتل ، مستشهداً بحالة مريض مات بعد قراءة كلمة "لوكيميا" فى أوراق تشخيصه .

وكتب أخصائي الدم كولين هيوليت فى مجلة "لانسيت" الطبية البريطانية فى أوائل سبتمبر 1995م عن مدى المعلومات التى يجب أن يعرفها المرضى عن حالاتهم .

وقال إن المريض الذى كان فى منتصف الخمسينيات من العمر كان يعالج من حالة بسيطة من سرطان الأوعية اللمفاوية المزمن ، وهو مرض لا يعانى مرضاه من أية أعراض ويعيشون غالباً أعواماً عديدة .

وأضاف هيوليت الذى يعمل بمستشفى جونز الملكية فى جنوب وايلز إن المريض كان فى حالة جيدة ولا يحتاج لأدوية إلا على فترات متباعدة .

ومضى يقول إنه فى خلال جلسة تشخيص اختلس المريض نظرة إلى أوراقه وقرأ كلمة "لوكيميا" واعتقد أنه يمر بمرحلة متأخرة من مرض السرطان . وبعد ذلك لم يحضر كعادته للعيادة الخارجية للمرضى ثم ظهر فى مستشفى فى حالة سيئة جداً ومات بعد ثلاثة أسابيع .

وكتب هيوليت "لم يعثر على أى سبب لتدهور حالته الصحية عندما تم تشخيصه وهو حى وبعدها مات " .

وأضاف " كان من الممكن تجنب الأحداث المؤسفة التى أدت إلى موت المريض إذا عرف حقيقة مرضه منذ البداية " .

التوتر مسئول عن تساقط الشعر وهب الشباب

حذرت نتائج الدراسة التي أشرف عليها هيوراشتاين استشارى علوم الشعر وأمراضه، العاملات من سقوط شعرهن نتيجة الإجهاد والتوتر.

أنجز الدراسة فريق من الباحثين فى كلية الصيدلة بجامعة بورتسموت البريطانية فى يونيو 2002م، وانصبت على رصد العلاقة بين فقدان الشعر لدى النساء وأدائهن أعمالاً مجهدة كتلك التى يؤديها الرجال.

وقد تمت الدراسة بعد متابعة 800 من النساء العاملات فى مواقع عمل رجالية، واتضح أنهن يكسبن أساليب عمل تتصف بالمجابهة والمنافسة الشديدة مما يزيد إفراز هرمون التستوستيرون الذكري الذى يتسبب فى سقوط الشعر وازدياد المساحات الوسطى من الرأس غير المغطاة بالشعر.

وأفادت 30% ممن عنتهن الدراسة بأنهن تعرضن لسقوط الشعر من رؤوسهن.

ويعتقد الباحثون أن تغير دور النساء فى المجتمع يقودهن إلى التشبه بالرجال ويصبحن أكثر حساسية لسريان الهرمونات الذكورية داخل أجسامهن.

ويقول الخبراء البريطانيون إن النساء اللاتى يشغلن مراكز عمل مهمة كالصحافة والطب والمحاماة يحاولن دوماً تحقيق نجاح فى أعمالهن، فيعملن بشدة مثلما يعمل الرجال، ولذلك يجابهن ظروف عمل صعبة وعلاقات عمل شائكة، ناهيك عن قيامهن بتربية أطفالهن فى البيت، ويقود كل ذلك إلى ازدياد الإجهاد والتوتر فى أجسامهن.

وقد أفاد مسح طبي آخر نشرته مجلة "أحداث الأكاديمية الوطنية للعلوم" يوم 19/5/2002م أن التوتر والضغط النفسى عند المراهقين والشباب يسبب تساقط الشعر وظهور حب الشباب أو زيادة هذه الحالة سوءاً.

وأرجع الباحثون السبب إلى هرمون التوتر المعروف باسم الهرمون المطلق للكورتيكوتروفين (CRH)، حيث تسبب زيادته تنشيط الغدد الزيتية في الجسم لرفع إنتاجها مما يؤدي إلى ظهور البثور أو يفاقم حالة الجلد الدهنى .

وأوضح هؤلاء أن عدد مستقبلات هرمون CRH وتنوعها يختلف في خلايا الجلد، اعتماداً على الهرمون الجنسي الذكري تستوستيرون وهرمون النمو بصورة جزئية الأمر الذي يشير إلى أن هذا الهرمون يلعب دوراً في الصلع الذكورى الذي يؤثر على كل من الرجال والنساء .

وتوصل الباحثون في جامعة برلين الألمانية إلى هذه العلاقة من خلال دراسة خلايا الجلد البشرية المستنبطة مخبرياً والغدد الدهنية فيها الواقعة بالقرب من حويصلات الشعر . ويرى الخبراء أن التأكد من انطباق هذه النتائج على البشر سوف يساعد في تطوير علاجات جديدة تعتمد على تنشيط هرمون CRH للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الجلد الدهنى أو حقن الأشخاص المصابين بحفاف الجلد بكميات إضافية من هذا الهرمون .

الشعور بالعجز والياس يزيد من ضغط الدم

أكدت دراسة أمريكية على أن الشعور بالتشاؤم والعجز عن تحقيق الذات والأهداف المرجوة يؤدي غالباً على زيادة ضغط الدم .

وفي مقال نشرته مجلة " هايبرتنشن " (ضغط الدم) يوم الجمعة 18 / 2 / 2000م وبثته وكالة الأنباء الفرنسية (فرانس برس) ، قال باحثون من جامعة ميشيغن إن الذين يشعرون بالعجز تزيد لديهم مخاطر الإصابة بضغط الدم بحوالى ثلاث مرات عن غيرهم وفق الدراسة التى شملت 616 رجلاً فنلندياً بالغاً تمت متابعتهم على مدى أربع سنوات .

وقالت كاتبة المقال البروفيسور سوزان ايفرسون إنها " المرة الأولى التى تؤكد فيها دراسة إلى أن الشعور بالعجز مرتبط بزيادة مخاطر ضغط الدم " .

وأضافت أنه " دليل إضافي على أن هذه الحالة تؤثر فعلاً على عمل القلب والشرابين، وعلينا الآن تحديد العوامل الهرمونية والجسمانية التي تربط بينهما " .

وبينت الدراسة أن 37٪ من الذين شملتهم ممن أبدوا شعوراً حاداً بالعجز والتشاؤم كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، وبلغت النسبة 23 ٪ لدى الذين أبدوا شعوراً معتدلاً باليأس ، و 17٪ لدى الذين لم يعانون منه . وقالت الطبيبة أن نتائج الدراسة تعزز الفرضية القائلة بأن الشعور بالعجز واليأس له أثر سلبي أقوى على القلب والشرابين من الإجهاد .

لجم الغضب والحقده أثر سئ على شرايين المرأة

تواجه النساء اللواتي يكتمن غضبهن ويشعرن بالكراهية والحقده ويسعين للتحكم بسلوكهن أمام الناس مخاطر أكبر من غيرهن في الإصابة بأمراض الشرايين .

هذا ما توصل إليه باحثون من جامعة بيتسبرج (بنسلفانيا) في دراسة نشرتها مجلة " سايكوسوماتيك مديسين " في النصف الثاني من سبتمبر 1998م . وقال البروفيسور كارين ماثيوز إن " عدم التعبير عن المشاعر السلبية، وكتمان الغضب ، يمكن أن يكون له أثر مهم على صحة شرايين المرأة " .

وقال إن الباحثين استجوبوا في ا لبداية 200 امرأة في صحة جيدة يبلغ متوسط أعمارهن 47 سنة حول كيفية تصرفهم في حال القلق ، وأمام الناس ، وفي حال الغضب .

وبعد بضع سنوات ، قاموا مجدداً بقياس سماكة جدران الشرايين التي تغذي الرأس والدماغ لدى هؤلاء النساء ، وكرروا ذلك بعد خمس سنوات على الأقل من انقطاع العادة الشهرية .

وقال الباحث إن النساء اللواتي يكتمن غضبهن ويغذين مشاعر الكراهية والحققد ولا يعبرن عن مشاعرهن أمام الناس، يعانين أكثر من غيرهن من زيادة سماكة جدران الشرايين.

وكانت دراسات أخرى قد أقامت علاقة بين أمراض القلب ومشاعر العداء لدى الرجال.

الغضب يزيد نسبة الكوليسترول عند النساء

إياك أن تغضب زوجتك! . . فقد حذر الباحثون في جامعة ميريلاند الأمريكية من أن المزاج العصبي والغضب والعدوانية تسيء إلى صحة القلب وتزيد مستويات الكوليسترول عند السيدات وخاصة البدينات أو من يعانين من وزن مفرط . كما ذكرت وكالات الأنباء في أبريل 2002م.

ولاحظ الباحثون بعد متابعة 103 سيدات من الأصحاء في منتصف العمر وجود انخفاض كبير في مستويات الكوليسترول لأقل من الحدود الطبيعية عند اللاتي تعرضن لثوران عاطفي وحالات غضب شديدة مقارنة مع نظرائهن الأهدأ والأكثر تحملاً ، مشيرين إلى أن السيدات اللاتي تعرضن لنوبات غضب ولكنهن خيفات ويتمتعن بلياقة ورشاقة بدنية عالية لم يظهرن مثل هذه الآثار .

وحسب الباحثين، يبدو أنه ليست كل أنواع الغضب مرتبطة بانخفاض الكوليسترول، فالغضب العصبي وهو الميل لإظهار سلوكيات وتفاعلات عدوانية للنقد أو التهم الموجهة، لا يسبب ارتفاع مستويات الكوليسترول السيئ LDL أو انخفاض مستويات الكوليسترول الجيد HDL ، بينما المزاج الذي يميل للغضب الذي لا يستطيع فيه الفرد تمالك أعصابه، يعانون من وجود مستويات عالية من الكوليسترول الكلى والكوليسترول السيئ.

وعند دراسة هذه العلاقة بشكل أعمق تبين للباحثين في الدراسة التي نشرتها

مجلة " الطب السلوكى " أنها صحيحة على النساء البدينات أو غير الرشقات فقط بصرف النظر عن عوامل السن أو كتلة الجسم أو عادات التدخين .

ولم تتضح الأسباب الدقيقة للتأثير السلبى لضعف التحكم فى نوبات الغضب على مستويات الكوليسترول ولكن يعتقد الباحثون أن هذه السمة قد ترتبط بالإفراط فى الاستجابة لهرمونات التوتر مثل الأدرينالين التى تساهم بدورها فى زيادة نسبة الكوليسترول ، مؤكدين أن ممارسة الرياضة بانتظام تحمى القلب حتى عند الأشخاص العصبيين الأكثر عرضة لنوبات الغضب .

الإكتئاب يضعف مناعة كبار السن

الإصابة بالكآبة بعد منتصف العمر تضعف نشاط جهاز المناعة ، هذا ما أثبتته دراسة أمريكية أظهرت أن كبار السن من المصابين بحالات كآبة قد يعانون من ضعف نشاط وفعالية الأنظمة المناعية فى الجسم .

وتابع الباحثون فى الدراسة التى نشرتها مجلة " العلوم النفسية المعتلة " فى فبراير 2002م على 78 شخص بلغ متوسط أعمارهم 73 عاماً ، 22 منهم مصابين بكآبة خفيفة ، وقارنوا قدرتهم على إنتاج خلايا المناعة من كريات الدم البيضاء بـ 56 آخرين لا يعانون من الكآبة .

ووجد الباحثون أن الأشخاص المكتئبين لم يتمكنوا من إنتاج خلايا الدم البيضاء التى تمثل السلاح الذى يستخدمه الجسم ضد المرض ، بصورة فعالة ، مما أدى إلى ترك الجسم دون حماية وأقل استعداداً للتعامل مع الإصابات والانتانات الجرثومية .

واكتشف الباحثون أن طول مدة الكآبة هى العامل الأساسى الذى سبب أقوى الآثار السلبية على مناعة الجسم التى تتأثر أيضاً بنقص الدعم الاجتماعى الشائع غالباً بين الأفراد المكتئبين .

التوتر يبطئ التئام الجروح

قال باحثون أمريكيون يوم الجمعة 3 / 11 / 1995م أن التوتر العصبي يعوق التئام الجروح ، كما ذكرت وكالة رويتر .

وتوصلت الباحثة جانيس كيكولت جليسر وزملاؤها بجامعة أوهايو إلى هذه النتيجة بعد دراسة شملت 13 سيدة فى ظروف عادية و13 سيدة من نفس العمر والظروف الاجتماعية إلا أنهن يتعرضن لتوتر مستمر لعنايتهن بأقارب مصابين بخلل عقلي .

وأحدث الباحثون جرحاً صغيراً فى ذراع كل من السيدات ولاحظوا مدى سرعة التئامه حيث أظهرت التجربة أن جراح المجموعة الأولى التأم فى 39 يوماً بينما استغرق التئام جراح السيدات المعرضات للتوتر العصبي 49 يوماً .

وأرجع الباحثون بطء الالتئام فى المجموعة الثانية على نقص فى إفراز هرمون يقوى جهاز المناعة الذاتى ويساعد على التئام الجروح .

الكذب مضر بالصحة

قال طبيب نفساني وضع كتاباً عرض فيه منافع " العلاج بقول الحقيقة " على الجسد والروح أن الكذب مضر بالصحة .

وأكد براد بلانتون مؤلف كتاب " راديكال هونستى " (الصدق الجذرى) " أننا جميعاً كذابون منافقون " .

وأوضح أن " الأشخاص الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر مثل القرحة والأرق والتهابات القولون يكذبون أكثر من غيرهم الذين يشعرون عادة بالتعاسة عندما يكذبون أو يتهربون من قول الحقيقة " ، كما ذكرت فرانس برس يوم 26 / 4 / 1997م .

وأضاف أن الكثير من الأشخاص لا يربطون بين الكذب وحالتهم الجسدية لكن غالباً ما ينعكس تراكم " الأكاذيب البريئة " سلباً على الحالة الصحية للفرد .

ويدعو بلانتون إلى عدم التستر على الحقيقة تفادياً لجرح مشاعر الناس . ويشكك أطباء نفسانيون آخرون في القيمة العلمية لهذا المفهوم .

واعتبر وليام بينسوف العالم النفسي ورئيس المعهد العائلي في جامعة نورثويسترن من جهته أن " الصدق قد يكون عاملاً أنانياً أكثر منه علاجاً ، ويجب أن نتساءل إذا كان الناس يريدون معرفة الحقيقة وما إذا كان ذلك سيغير شيئاً في حياتهم " .

وقال هنرى إيفنز طبيب الأمراض النفسية في شيكاغو " عندما لا نكون صادقين نشعر بنجل لأننا لسنا في مستوى تطلعاتنا الشخصية ، وكذلك بالذنب لأننا نتجاهل ما يمليه علينا ضميرنا " .

علماء يكتشفون سبباً جينياً للإكتئاب

قال باحثون أنهم اكتشفوا سبباً جينياً للهوس الإكتئابي وأنهم يأملون في عزل الجين غير الطبيعي الذي يلعب دوراً في الإصابة بهذا المرض .

وقال فريق من الباحثين من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو وجامعة كوستاريكا في تقرير نشر في عدد شهر أبريل 1996 من نشرة " علم الوراثة " وبثته وكالة رويتر إنهم اكتشفوا علامات جينية للمرض لدى أسرتين في كوستاريكا .

ويتعرض مرضى الهوس الإكتئابي إلى نوبات اكتئاب تتلوها نوبات هوس ، وهو مرض تزداد فيه مخاطر الرغبة في الانتحار .

ويقول باحثون إن 1 ٪ من تعداد سكان العالم مصاب بالمرض .

وأجرى الفريق أبحاثه فى الوادى الأوسط فى كوستاريكا وهو هضبة محاطة بالجبال .

ويقول الطبيب النفسى نيلسون فريمار إن الوصول إلى تلك المنطقة ظل صعباً حتى بداية القرن الحالى وإن سلالتها السكانية ظلت نقية على حد بعيد .

وركز البحث على أسرتين وثيقتي الصلة بهما عدد من الأفراد المصابين بمرض الهوس الإكتئابى .

وتوصل الباحثون إلى أن 23 مريضاً من بين 26 مريضاً يشتركون فى وجود علامات جينية واحدة .

وتوجد تلك العلامات الجينية عند نهاية الكروموسوم 18 فى الشفرة النووية لكل خلية .

وقال فريمار إن الباحثين يأملون أن ينجحوا خلال سنوات قليلة فى عزل الجين غير الطبيعى الذى يلعب دوراً فى إصابة أفراد هاتين الأسرتين بمرض الهوس الإكتئابى .

وقال فريمار إن عزل هذا الجين سيساعد فى التعرف على المنشأ الحيوى للمرض الذى لا يزال غير معروف .

المدخنون أكثر إصابة بالإكتئاب من غير المدخنين

أكدت دراسة فرنسية أن المدخنين يعتبرون أنفسهم أكثر معاناة من الإكتئاب من غير المدخنين ويشكون أكثر منهم كذلك من عدم انتظام نومهم .

وعليه فإنه فى الفئة العمرية من 15 إلى 45 عاماً يعتبر المدخنون ، لاسيما الرجال منهم ، وضعهم الصحى أسوأ من غير المدخنين ، وفق الدراسة التى نشرها المعهد الوطنى للإحصاء ونقلتها وكالة فرانس برس يوم 26 / 6 / 2002م .

وبينت الدراسة أن ثلث المدخنين فى هذه الفئة يعتبرون أن وضعهم الصحي جيد جداً مقابل ربع المدخنين .

وضمن الفئة نفسها ، فإن أكثر من أربعة مدخنين من عشرة يعتبرون أنفسهم عصبين قلقين أو مكتئبين على المستويين المهني والشخصي .

وقالت الباحثة كريستال الياغا إن الفرق فى الشعور بالإكتئاب بين المدخنين وغير المدخنين واضح خصوصاً لدى الرجال . ويقول المدخنون إنهم يعانون أكثر من الأرق .

وطبقاً للدراسة ، يبدو المدخن شخصاً مكتئباً قلقاً أو عصبياً يعجز غالباً عن النوم لا يمارس الرياضة إلا قليلاً ، وأقل اهتماماً بتناول غذاء متوازن من الفاكهة والخضار ويخلو من المواد الدهنية والسكريات .

وتضيف الباحثة أنه من الصعب التمييز بين المسببات والنتائج . قد يعتقد أن الإكتئاب يدفع إلى التدخين ولكن يمكن كذلك التساؤل ما إذا كان التدخين يسبب الإكتئاب .

النيكوتين يؤثر سلباً على إنتاج الخلايا العصبية الجديدة

تفيد دراسة فرنسية نشرت فى عدد مايو 2002م من صحيفة " جورنال او نوروساينسز " الأمريكية وبثتها فرانس برس يوم 14/5/2002م ، للمرة الأولى أن النيكوتين وهو أحد مكونات السيجارة المسئول عن الإدمان يخفض إنتاج الخلايا العصبية الجديدة .

وأجريت تجارب الباحثين من المعهد الوطنى للصحة والبحث الطبى على فئران فى منطقة من الدماغ معروفة باسم التلفيف المسنن ، وتنتج خلايا عصبية جديدة طوال فترة الحياة وتساهم فى عمليتى التعليم والتذكر .

وبرز التأثير المنشط للنيكوتين على وظائف الإدراك منذ فترة طويلة لكن يبدو

أنه خلال فترة التوقف عن التدخين يتعرض المدخنون الكبار لتغيير في آليات التعليم والتذكر . وهذا الأمر يدفع إلى الاعتقاد أن التعرض المزمّن للنيكوتين له تأثير ضار على الدماغ وعلى الإدراك .

وفي محاولة لتفسير هذا الأمر الذي لم يكن يركز حتى الآن على أى أدلة بيولوجية قرر الباحثون الفرنسيون درس لدانة منطقة معينة فى أدمغة الفئران .

ويظهر تحليل المعطيات التى جمعت حول هذه الحيوانات القارضة أن استهلاك النيكوتين يخفض من إنتاج الخلايا العصبية .

وخلال التجارب التى استمرت 42 يوماً تراجع عدد الخلايا الجديدة بأكثر من النصف بين مجموعة الفئران التى كانت تتلقى النيكوتين، وتلك التى كانت تتلقى جرعة وسطية حددها الباحثون (0.04 مليجرام فى الكيلو جرام) .

وكلما زادت جرعة النيكوتين كلما تراجع عدد الخلايا الجديدة .

ويشدد القائمون على الدراسة على أن كميات النيكوتين التى أعطيت للفئران قريبة بالمقارنة مع تلك التى يستهلكها المدخنون .

وحتى الآن قليلة هى الأبحاث التى أظهرت وجود تأثير سلبى للنيكوتين على الدماغ ، بل إن بعض الأبحاث تحدثت عن تأثير إيجابى للنيكوتين على الأعصاب وبالتالي على الخلايا العصبية .

النساء أكثر توتراً من الرجال

أفادت دراسة شملت ثلاثين ألف مستهلك فى مختلف أنحاء العالم ونشرت يوم الأربعاء 4/8/1999م فى الولايات المتحدة الأمريكية وبشها فرانس برس ، إن النساء يعانين من توتر الأعصاب أكثر من الرجال .

وأشارت الدراسة التى أجراها مكتب التسويق الأمريكى برئاسة روبرت ستارتش وورلدوايد أن امرأتين من أصل عشرة (21%) تعانين من توتر الأعصاب فى مقابل 15% من الرجال .

وهو فارق يلاحظ في جميع الأوساط الاجتماعية : 23 ٪ من النساء اللواتي يشغلن مناصب إدارية يعانين من التوتر الشديد في مقابل 19 ٪ من الرجال وفي أوساط العمال هناك امرأة من كل أربع (24 ٪) تعاني من التوتر في مقابل 17 ٪ من الرجال .

ويعانى ثلث النساء (28 ٪) من المطلقات أو الانفصالات من توتر الأعصاب في مقابل 21 ٪ من الرجال ، كما أن الأراامل النساء أكثر معاناة من التوتر من الرجال في مثل حالهن (21 ٪ في مقابل 10 ٪) .

وأشارت الدراسة إلى أن النساء اللواتي يعملن بدوام عمل كامل ولديهن أطفال تقل أعمارهم عن 13 عاماً هن الأكثر معاناة من التوتر ، وتقول 24 ٪ أنهن متوترات كل يوم في مقابل 17 ٪ من النساء اللواتي لا أطفال لهن .

ولا يحلل المكتب الذي أجرى نحو ألف مقابلة خاصة في كل بلد شملته الدراسة) فرنسا والولايات المتحدة والصين والمجر وجنوب أفريقيا وألمانيا وغيرها) أسباب هذا التوتر . إلا أنه نصح زبائنه بالبحث عن حلول لمواجهة هذا "التحدى الجديد" .

وأجريت هذه الدراسة في ثلاثين دولة وشملت مستهلكين تراوحت أعمارهم بين 13 و 65 عاماً ، وكان هامش الخطأ أربع نقاط في كل بلد .

النساء المرهقات أكثر اكتئاباً وعدوانية من غيرهن

جاء في دراسة نشرتها المجلة الطبية "أرشيف دو بيسيكياتري جنرال" أن النساء اللواتي يتعرضن للإرهاق في العمل هن أكثر تعرضاً للشعور بالإكتئاب والقلق والعدوانية من غيرهن من النساء ، الأمر الذي يخشى معه أن يصبن بأمراض خطيرة .

وأوضحت الدراسة التي نشرتها فرانس برس يوم 13 / 6 / 1997م والتي

أجراها باحثون من جامعة دو كى فى درهام (كارولينا الشمالية) على مجموعة من النساء العاملات فى مؤسسة كبرى لم يعلن عن اسمها، أن النساء اللواتى يتعرضن للإرهاق " هن نفسياً أكثر اكتئاباً وقلقاً وعدوانية وغضباً من زميلاتهن اللواتى يعملن أقل منهن " .

وأوضحت الدراسة أن " هؤلاء النساء هن أيضاً أقل إيجابية وفضولاً " .
وقال البروفيسور ريدفورد وليامز، أحد أبرز واضعى هذه الدراسة، أن تراكم هذه العوامل " يجعلهن أكثر عرضة لأمراض صحية خطيرة " مثل الأمراض القلبية .

وأشار الباحثون أخيراً إلى أن بعض السلوكيات الضارة مثل التدخين والإفراط فى الأكل أو الإكثار من شرب الكحول تنتشر عادة عند الأشخاص الذين يعيشون نفس الأعراض النفسية الاجتماعية للنساء المرهقات موضوع هذه الدراسة .

لا تحاول كسب ود الشخص العصبى بابتسامة!

أكد باحثون أمريكيون أنه إذا أراد الإنسان أن يصل الود بينه وبين الناس عن طريق البسمة وحدها، فالأمل الوحيد يكون مع الناس الاجتماعيين لأن المخ يستجيب للتعبير عن السعادة ويرد بانفعالات إيجابية .

ولكن الابتسامات لا تأثير لها على الإنسان الميال للنكد، والإنسان الانطوائى أو العصبى تكون استجابته ضعيفة أو لا يستجيب على الإطلاق للوجه الباسم . فالخ يظل فى حالة من السلبية .

وقد اكتشف الباحثون فى جامعة ستانفورد فى كاليفورنيا هذه الحقيقة من خلال صور فوتوغرافية للمخ التقطت بالأشعة السينية بواسطة الرنين المغناطيسى . وقد عرضوا صوراً للمشاركين فى التجارب تظهر وجوها ضاحكة وأخرى متجهمة وقاموا بقياس مدى تنبه المخ واستجابته .

يقول الباحث تورهان كانلى وفريقه فى مقالة بمجلة العلوم "ساينس" فى أغسطس 2002م إن التفاعلات التى تحدث من جراء رؤية بهيجة فى منطقة من المخ تختص بالانفعالات تتوقف على مدى سعة أفق الشخص. فكلما كان منبسّطاً ومنفتحاً كلما اتجه بسهولة نحو التجاوب مع جو المرح والبهجة. ومن جانب آخر، يتوقف رد الفعل إزاء تعبير تهديدي على مستوى انفتاح وانغلاق الإنسان. فالتعبير عن التهديد يؤدى إلى تجهّم الوجه. ويعتبر كانلى وزملاؤه ذلك رد فعل طبيعياً من المخ إزاء تهديد محتمل يعبر عنه الوجه.

الفرنسيون والإكتئاب

يستهلك الفرنسيون سنوياً ما يقرب من 20 ألف علبة مسكن ومهدئ مضاد للإكتئاب ومهدئ للأعصاب! وذكر تقرير نشرته وزارة الصحة الفرنسية وبثته وكالات الأنباء يوم 1997/8/27م أن أكثر من نصف مستهلكي هذه العقاقير قد بدءوا استخدامها منذ خمسة أشهر وثلثهم استخدمها منذ أكثر من عشر سنوات. كما أوضح التقرير أن الرجال الفرنسيين يتعاطون المهدئات أكثر من النساء.

تعقيب الرغبة فى الانتحار فى نبرة الصوت

يمكن لتغير طفيف يطرأ على نبرة الصوت أن يشكل إشارة أولى على وجود رغبة حقيقية لدى شخص للانتحار حسبما ورد فى دراسة أمريكية نشرتها المجلة الأسبوعية "ينوساينتست" يوم الجمعة 2000/8/18م وبثتها فرانس برس. وتقول الدراسة أن تغير نبرة الصوت مهمة لتنبيه المعالج النفسى ومساعدته على التمييز بين مرضاه الذين يفكرون جدياً بالانتحار وأولئك المصابين باكئاب.

ويؤكد معد الدراسة الأخصائي النفساني "ستيفن سيلفرمان" في جامعة ييل أن فكرة تعقب الصوت للحصول على معلومات حول الصحة العقلية للمريض خطرت له عندما لاحظ قدرته في أغلب الأحيان على توقع أى من المرضى يمكن أن يقدم على الانتحار خلال فترة قصيرة استناداً إلى نبرة صوته .

ولتحديد الفائدة العملية من حدسه ، استنجد "بميتشيل ولكس" مهندس علم الإلكترونيات من جامعة فندربلت في ناشفيل (تيسى) ، الذي أجرى سلسلة من اللقاءات مع 64 مريضاً مصابين باكتئاب لمقارنتها مع 33 شخصاً لا يعانون من هذه المشكلة . وفي الإجمال حاول 22 شخصاً من المجموعة الانتحار فعلاً .

وبعد مقارنة التسجيلات مع مسار حياة المرضى ، تبين للمهندس أن صوت المتقدمين على الانتحار "أصبح أجوف ، كأنه آت من عالم آخر" .

وقال المهندس أن المتحررين يستخدمون ترددات صوتية أقصر عندما ينطقون أحرف العلة من المصابين فقط بالإكتئاب . كما تصبح نبرة صوت من يفكر جدياً بالانتحار أعلى .

وقال ولكس: "هناك فرق ملحوظ بين صوت المتحررين والأشخاص العاديين ، وبين صوت الأشخاص العاديين والمصابين باكتئاب" .

وأضاف أن اختلاف ترددات الصوت يمكن أن يكون مرتبطاً بالتغيرات النفسية الناجمة عن الإجهاد "فتحت ضغط الإجهاد تحدث بضع تغيرات يمكن أن تؤثر على الحبال الصوتية" .

ويمكن أن تستخدم نتائج الدراسة لتقدير الحال الحقيقية للشخص المتصل بخط الطوارئ الهاتفي .

وقالت إيما شارفيت ، المسؤولة عن جمعية بريطانية تقدم مساعدة عبر الهاتف لأشخاص يعتزمون الانتحار "أن أى وسيلة كفيلة بمعرفة مستوى خطورة حدوث الانتحار لدى شخص محبط ستقدم عوناً كبيراً لنا" .

العلماء يربطون بين الألوان ومزاج الإنسان

كثيراً ما يعاني الأشخاص من ضيق الوقت أثناء الصباح ، لا سيما عند التأخر في الاستيقاظ من النوم ، ولا يبالون باختيار ألوان ملابسهم التي سيرتدونها للعمل ، ولكن هل تعلم أن اللون الذي تختاره لملابسك في الصباح قد يؤثر على مزاجك بقية اليوم؟

فقد عرف ما يسمى العلاج بالألوان منذ زمن طويل ، استخدمه الإغريق عند بنائهم جدران وساحات ضخمة ملونة ليستطيع الأفراد الاستحمام تحت الضوء المسلط من نوافذ وألواح زجاجية مختلفة الألوان . كما عرفه الفراعنة وذهبوا أبعد من ذلك عندما كان الأشخاص يغمرون أنفسهم كلياً في أحواض مملوءة بأصباغ ملونة اعتقاداً منهم بقدرتها على شفاءهم!

وأظهرت البحوث الحديثة أن الاستخدام الصحيح للألوان يمكن أن يزيد التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والفهم والتذكر بحوالي 55٪ إلى 78٪ ، لذلك يحاول المصممون دائماً استخدام الألوان التي تجعل مظهر الشخص أجمل وتشعره بالراحة أيضاً . كما ذكر شبكة " ميدل ايست أونلاين " يوم 12 / 5 / 2001م .

ويعتبر اللون الأحمر من أقوى ألوان الطيف وقوس قزح ، فهو لون الطاقة والحرارة والحيوية والقوة ، ويستخدم عادة لعلاج الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب الشتاء .

ويرى المختصون في تقرير نشرته مجلة " هيلث لاين " الأمريكية أن ارتداء اللون الأحمر يوحي بثقة عالية في النفس وقوة كبيرة ، ويعطى إحساساً بالنشاط لا سيما عند الشعور بالتعب والإجهاد .

وأشار هؤلاء على أن اللون الأحمر يعتبر لوناً مميزاً للرومانسية والعاطفة

المتدفقة لأنه يزيد الطاقة وحرارة الجسم، لذلك اتسم عيد الحب مثلاً بالورود والقلوب الحمراء.

ومن الألوان الأساسية الأخرى، الأصفر، الذي ينشط المخ ويقوى العقل، ويمكن ارتدائه لتحفيز الإبداع وتصفية الذهن لاسيما عند الإصابة بالتوتر العصبي، وتنشيط اليقظة الفكرية، لذلك كان الأصفر رمزاً للقدرة الفكرية والذكاء والمرح والإبداع فى نفس الوقت.

أما الأزرق فيعرف باللون الهادئ لأنه يهدئ الذهن ويساعد على الاسترخاء، وارتداء الأزرق قد يكون مفيداً فى السيطرة على العواطف والمشاعر وخلق إحساساً بالقوة والاستقرار النفسي والمعنوي.

ويقول العلماء أن مزج هذه الألوان الأساسية مع بعضها قد يكون أكثر فعالية وإيجابية على نفسية الإنسان، لذلك فإن ارتداء اللون البرتقالي مثلاً الناتج عن مزج الأحمر والأصفر معاً، يساعد فى التمتع بالطاقة العالية الصادرة عن اللون الأحمر والمحافظة على القدرة الذهنية المنبعثة من اللون الأصفر.

ويؤكد هؤلاء أن تعلم كيفية تأثير الألوان على المزاج يمثل طريقة رائعة للسيطرة على الحياة، لذلك فمن المهم ارتداء الثياب الملونة التى تزيد الشعور بالثقة والحيوية والراحة، لأن الراحة والاطمئنان الداخلى عادة ما ينعكسان على الخارج وتبقى الابتسامة المشرقة هي الأفضل لصحة سليمة وعقل متقد.

أدوية الإكتئاب تنشط نمو خلايا عصبية فى الدماغ

اكتشف الباحثون أن تعاطى العقاقير المضادة للإكتئاب لفترات طويلة ينشط نمو خلايا جديدة فى منطقة الدماغ المعرضة لموت خلاياها بشكل غير طبيعى بسبب الضغط النفسى والكآبة.

ويعتبر تأثير العقاقير المضادة للإكتئاب أو الإحباط النفسي وما إليها من عوارض وأمراض نفسية على خلايا الدماغ من الأمور المجهولة إلى حد كبير حتى الآن، ولكن مع الاكتشافات الجديدة يبدو أنه أصبح بالإمكان حل هذه المعضلة.

فقد وجد الباحثون في جامعة ييل الأمريكية في أبريل 2001م، أن الاستمرار في استخدام مضادات الكآبة يرتبط بنمو وظهور خلايا عصبية جديدة تسمى "النيورونات" في منطقة "هايبوكامباس" في الدماغ، المسؤولة عن تطور مراكز التعلم ونشاط الذاكرة واتساعها وحالات المزاج وتقلباته، ولها دور بارز في تحديد طبيعة المشاعر العاطفية ودرجتها، كما أنها تعتبر واحدة من المناطق القليلة في الدماغ التي تستمر فيها الخلايا في النشوء والنمو والتطور حتى مراحل متقدمة من البلوغ.

واستند فريق العلماء برئاسة البروفيسور "رونالد دومان"، الخبير في الطب النفسي وعلوم الصيدلة، في دراستهم إلى فحص واختبار تأثيرات الأصناف المتعددة للأدوية المضادة للكآبة وتلك القريبة منها، وأهمها علاج تستخدم فيه الموجات الكهربائية يعرف اختصاراً باسم "آي. أس. سي" الذي يعتبر أقوى علاج لحالات الإكتئاب القوية التي تقاوم معظم الأدوية المتداولة، إذ لوحظ أن الاستخدام المتكرر لهذا العلاج يرفع نسبة خلايا النيورونات بنسبة 50%.

وتبين للباحثين أن تعاطى الأدوية المركبة كيميائياً بصورة مستمرة يؤدي إلى ارتفاع النيورونات بنسبة 40%، مشيرين إلى أن تعاطى الأدوية لمدة لا تزيد على خمسة أيام لم يكن له تأثير إيجابي يذكر على تلك الخلايا، في حين يبدأ الارتفاع القوي في عدد تلك الخلايا عندما تعطى الأدوية والعلاجات للمريض لفترات تتراوح بين 14 يوماً و28 يوماً.

وحسبما قال البروفيسور دومان ، فإن هذا الاكتشاف يفسر للعلماء ، ولو بشكل جزئى ، طبيعة تلك الأدوية وتأثيرها والكيفية التى تعمل من خلالها لإظهار نتائجها العلاجية .

وكانت بحوث سابقة قد أظهرت أن التجارب والخبرات الحياتية الضاغطة ، من الناحيتين النفسية والبدنية ، تتسبب فى فقدان بعض الخلايا وموتها فى منطقة " هاييو كامباس " الدماغية ، وأن تعاطى مضادات الكآبة يساعد فى توقف عملية فقدان تلك الخلايا .

ووفقاً لإحصاءات طبية ، فإن حالات الإكتئاب تصيب نحو 17٪ من إجمالى السكان فى بريطانيا وحدها ، فى فترة ما من فترات حياتهم ، وهى فى تزايد مستمر .

صحيفة (اللاخبر) حل مبتكر للإرهاق النفسى!

قرر رسام هولندي استاء من نفوذ وسائل الإعلام وسئم من تحول العالم إلى " قرية كبيرة " أن يصدر صحيفة لا يعكس بياض صفحاتها أى خبر! وأطلق " هانز بوسمان " مؤسس هذه الصحيفة وناشرها ورئيس تحريرها والصحفى الوحيد فيها صحيفة " اللاخبر " فى يوم 22 / 3 / 1998م من دون أخبار فعلاً ، كما ذكرت وكالة فرانس برس .

وأوضح " هانز بوسمان " لوكالة " فرانس برس " أن الناس يعانون حالياً من الإرهاق النفسى ويرزحون تحت سيل متواصل من الأنباء تطلقها وسائل الإعلام . لم يعد بإمكاننا أن نصنف الأخبار . " أردت أن أخلق واحة وأن أثبت أن العالم يبدو أفضل من دون أنباء " .

ويقول بوسمان " أنه فخور جداً بالمولود " الجديدة التى أصدر ألف نسخة منها فى غضون ثلاثة أسابيع عن دار أطلق عليها اسم " الصمت " .

لكن هذه المبادرة لا تدر الأرباح بسبب عدد "القراء" القليل. ويقول بوسمان "أنا أتكبد خسائر كثيرة".

ويعي بوسمان (37 عاماً) وهو متزوج وأب لثلاثة أولاد أن لا أمل له أبداً في تحصيل لقمة العيش له ولعائلته من هذا المنشور.

وصحيفة "اللاخبر" توزع فقط على المشتركين الذين بات عددهم تسعة يدفع كل منهم مبلغ 40 فلورين (نحو 19 دولاراً) شهرياً، لتأمل الصفحات الأربع عشرة في كل عدد، مضافاً إليها ملحق يتألف من ثماني صفحات خلال عطلة نهاية الأسبوع.

ويقول بوسمان: "أعرف جميع زبائني تقريباً. غالبيتهم من الطلاب لكن ثمة رجل متقاعد في الستين من عمره.

لقد تحدثت إليهم قبل أن يشتركوا. بعضهم مقتنع. بأن صحيفتي حيوية والبعض الآخر راقى له الفكرة واشترك فقط لدعمي".

وينوي بوسمان أن يوسع نشاطه خارج هولندا ليصدر صحيفة "اللاخبر" بالألمانية على أن تكون تمهيداً لطبعة بالإسبانية وأخرى بالإنجليزية.

لكن هانز بوسمان قلق من تكلفة هذه "الاستراتيجية الدولية"، فعلى رغم أن صفحات الصحيفة ستبقى بيضاء لكن سيتعين عليه أن يترجم إلى لغات مختلفة ما يكتب على الغلاف الذي توضع فيه الصحيفة، وهذا أمر مكلف!

امشي قليلاً.. يتحسن مزاجك!

في إضافات جديدة على فوائد المشي، أظهرت دراسة علمية عرضت في مؤتمر جمعية أمريكا الشمالية لسايكولوجيا الرياضة والنشاطات البدنية، أن المشي السريع لمدة 15 دقيقة فقط يساعد كبار السن من الأصحاء على اكتساب طاقة وقوة بدنية أكبر وشعوراً نفسياً أفضل. كما ذكرت "قدس برس" في يولييه 2002م.

وقال الباحثون في جامعة ولاية آيوا الأمريكية إن هذه الدراسة تعارض الافتراضات السابقة من أن هذه التغيرات المزاجية تظهر فقط مع التمارين الرياضية التي تتجاوز شدة ومدة معينة .

ووجد هؤلاء بعد دراسة 20 رجلاً وامرأة ، بلغ متوسط أعمارهم 53 عاماً، أكملوا عدداً من الاستبيانات المختلفة قبل المشي وأثنائه وبعده على جهاز "تريدميل" لمدة 15 دقيقة، أن الأشخاص سجلوا شعوراً أكبر بمزاج أفضل وتعب أقل بعد المشي ، إضافة إلى شعور أكبر بالهدوء بعد فترات الراحة التي تبعت المشي .

ولاحظ الباحثون أن المشي هو النشاط الوحيد الذي ولد مشاعر إيجابية خلال الفترات الرياضية وبعدها، بينما النشاطات الأخرى تنتج نفس هذه المشاعر بعد أدائها فقط .

وكانت الدراسات قد أظهرت أن المشي بسرعة متوسطة يخفف الوزن ويقلل خطر الإصابة بسكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم الشرياني .

الأجواء الباردة والغائمة أكثر فائدة للصحة النفسية!

هل مللت من أجواء الشتاء الباردة والغائمة والممطرة؟ إذا كانت الإجابة بنعم فعليك أن تراجع عن ذلك وحاول أن تستمتع بهذا الطقس الذي يبدو مفيداً للصحة النفسية حسب تعبير علماء النفس البريطانيين .

فقد أظهرت النتائج الأولية للدراسات النفسية الحديثة أن بعض معدلات الكآبة العالية في العالم الغربي تظهر في المدن الساحلية الحارة مثل الساحل الذهبي في كوينسلاند بأستراليا ، وفي ولاية كاليفورنيا الأمريكية ، وهذه النتائج تعارض ما تقره المفاهيم الطبية الحالية من أن الشمس والضوء يفيدان في علاج الاضطراب النفسي الموسمي أو ما يعرف بكآبة الشتاء .

وقال علماء النفس فى كلية كوين مارى وويستفيلد، التابعة لجامعة لندن، فى أول أبريل 2002م أن الاضطراب النفسى الموسمي يتسبب عن ظلمة الشتاء والطقس الغائم، فى حين أن الإكتئاب الصيفى يتسبب عن ارتفاع الحرارة وليس من تأثيرات الضوء، معربين عن اعتقادهم بأن الكسل والخمول بسبب ارتفاع درجات الحرارة ورتابة الحرارة الثابتة طوال السنة تؤثر على الجسم بشكل كبير، كما يسبب استخدام مكيفات الهواء فى المتاجر والأضواء الكهربائية تشوشاً فى النظام الطبيعى للجسم وتهيجاً وعزلة أو اختلال عقلي .

ومع ذلك ، أشار الباحثون إلى أن المنتجات الحارة ما تزال مصدر جذب سياحي عظيم وخاصة لكبار السن والمتقاعدين الأثرياء المصابين بالكآبة لأسباب أخرى غير الطقس كظروف الحياة والعمل مثلاً، موضحين أن المناخ الحار الرتيب كالمناخ البارد يكون سيئاً على الصحة، لذلك كانت حكمة الله فى تعاقب فصول السنة!

وأوضح الباحثون فى قسم الطب النفسى البيولوجى فى المستشفى الأكاديمي فى مدينة جرونينجين بهولندا، أن هرمون الميلاتونين الذى تفرزه الغدة الصنوبرية لتنظيم عملية النوم ، يلعب دوراً رئيسياً فى تقلبات المزاج وإصابات الإكتئاب، ولكن آلية تفاعله المباشرة مع الجسم مازالت قيد الدراسة، معربين عن توقعهم أن يحل الإكتئاب فى المرتبة الثانية للعبء المرضى فى العالم مع حلول عام 2020م بعد أمراض القلب الاسكيمية .

ووجد هؤلاء أن للعلاج الضوئي فى بداية فصل الشتاء آثاراً إيجابية على مزاج الإنسان فى بعض الحالات وقد يمنع أحياناً تقدم حالات الاضطراب الموسمي إلى مراحل أسوأ .

وكانت منظمة الصحة العالمية قد صنفت الإكتئاب، الذى يؤثر على 15 ٪ من سكان العالم، كأحد الاضطرابات المرضية المهددة للحياة فى كل من العالم النامى والمتقدم، التى تتطلب تدخلاً طبياً سريعاً .

وربطت الدراسات التي أجريت في الكلية الملكية لعلماء النفس بين التعرض الكثير للأشعة فوق البنفسجية وضعف جهاز المناعة في الجسم الذي يؤدي إلى الإصابات والانتانات وضعف الصحة العامة للإنسان وهو ما يؤدي بدوره إلى الإصابة بالإكتئاب .

علاج الروح في كنيسة من الجليل!

يزود العلم الإنسان بطعام العقل ولكن يتعين على "مارك سميث" القسّ بالأسطول الأمريكي أن يوفر غذاء الروح لأكثر من ألف أمريكي يعملون في أكبر قاعدة أمريكية بالقارة القطبية الجنوبية .

ويرى سميث الذي يمضى موسمه الثلجي الثاني في مهمته مساعدة سكان القاعدة في مواجهة "الدrama الإنسانية" التي تتجلى في الحياة ضمن مجموعة منعزلة بعيداً عن الأهل والأصدقاء .

وذكرت وكالة رويتر في تحقيق لها يوم 29/1/1996م أن سميث شهد عدة حالات من الإكتئاب وانهايار الحياة الزوجية وهما أخطر ظاهرتان يتعرض لهما العاملون في القارة القطبية الجنوبية .

يقول سميث: "إنني المصدر الوحيد للعزاء هنا . وإذا فشلت في انتشالهم من مثل هذه الحالة فيجب أن يعودوا إلى بلادهم" .

وبرغم أن سميث (38 عاما) قس مشيخي فإن كنيسته الصغيرة المبنية من الجليل ترحب بكل الأديان ، توجد بها توراة يهودية ووجبات للفصح . ويخدم الطائفة الكاثوليكية الأب سيمون اكسلتون من نيوزيلندا .

ويقول سميث أن ذروة الموسم الاحتفال بعيد الميلاد عندما تعزف فرقة موسيقية ألحاناً دينية وتقام صلاة العيد بالكنيسة .

وأصعب مهمة يواجهها تتمثل في رفع الروح المعنوية للمقيمين بالقاعدة بعد أن تذوب فرحة العيد ويزداد تجمد الجليد ويتقلص عددهم إلى 250 في الشتاء من حوالي 1100 في الصيف .

وعندما يحل الإكتئاب يدمن الخمر ضحايا الاغتراب ، وتجتمع في الكنيسة جماعة من منظمة مساعدة مدمنى الخمر مرتين في الأسبوع لمساعدة المدمن . قال سميث : "يشعر إناس بالعزلة فيلجأون إلى زجاجة الخمر . إنها مشكلة هنا " .

وأحياناً تحدث كوارث تصيب المقيمين بصدمة وتزيد من حالات الإكتئاب ، مثل مأساة عامل تفريغ سقط من جبل ولقى حتفه ، وأصيب في الحادث مجموعة من عمال إنقاذ حاولوا إعادة الحياة إلى الرجل ولكن بدون جدوى .

ولم تكن الكنيسة ضمن برنامج منشآت قاعدة مكوردو عند إقامتها في الخمسينات ، ولكن الحاجة دعت إليها لعلاج ما يصفه سميث بالعزلة التامة .

ويقول اكسلتون الذي عاد إلى نيوزيلندا بعد إنتهاء فترة عمله بالقارة القطبية الجنوبية أن أكثر ما أسعده عودة غير المؤمنين إلى الله والسبب ما رأوه من إبداع الخالق في القارة القطبية الجنوبية .

قال : "بوجودهم في القارة القطبية الجنوبية اتسع افقهم ، عظمة المكان أثرت فيهم بطريقة بدأوا معها يتساءلون ويتعجبون من جمال الطبيعة . . كتل من الجليد وجبال من الثلج أسرتهم وجعلت عتاة غير المؤمنين يرددون سبحان الله . . إنه بالتأكيد موجود " .

(منظم لضربات الروح) لعلاج الإكتئاب!

يعد الإكتئاب من الأمراض الشائعة في ألمانيا إذ تقدر أعداد الذين يعانون منه بالملايين ، ومع هذا فإن هذا المرض لا يؤخذ في غالب الأحيان على محمل الجد وكثيراً ما يفشل الأطباء في تشخيصه .

لكن الظلام الذي يحيم على النفس نتيجة الإكتئاب ينعكس على حياة المرضى وذويهم ويجعل الحياة اليومية جحيماً لا يطاق ويدمر العلاقات الاجتماعية . ولذلك فإن كثيرين ممن يعانون من الإكتئاب يجدون أنفسهم في عزلة اجتماعية .

وعلاج الإكتئاب يركز في الغالب على التخفيف من أعراض المرض . بيد أن ثمة مصحات علاجية في ألمانيا تسعى منذ الآن لتبني أشكال جديدة من العلاج تخفف من وطأة المرض على المدى البعيد ، طبقاً لتقرير بثه برنامج جلوباس التلفزيوني العلمى الشهير ونقلته وكالات الأنباء يوم 29/4/2002م .

ويتم الآن إجراء تجارب في جامعة ميونيخ لتحديد حجم تركيز المواد الكيماوية في مخ المريض على وجه الدقة بغية تعويض أي نقص فيها وتحديد أسلوب علاج كل حالة .

ويبدو أن بعض أشكال الإكتئاب تنجم عن امتصاص المخ بسرعة زائدة لمادة السيروتونين الكيماوية التي ثبت أنها تحسن الحالة المزاجية ويجرى الآن العمل على إنتاج عقاقير تستهدف إبطاء معدل الامتصاص هذا .

ويجرى الأطباء في جامعة ريغنسبورج تجارب على مثيرات التفاعل المغناطيسي داخل الجمجمة . وكان التفكير في هذه الطريقة قد بدأ منذ فترة طويلة كبديل لأسلوب العلاج بالصدمة الكهربائية المثير للجدل ، بيد أن الأبحاث في هذا المجال لا تزال كافية .

وتقوم طريقة إثارة التفاعل المغناطيسي على توليد مجال مغناطيسي حول مخ المريض بحيث يسمح للمختصين بقياس نشاط المخ الذي يعاني صاحبه من

الإكتئاب . وتستخدم هذه الطريقة مع المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية المضادة للإكتئاب التي يصفها الأطباء ، وتراوح نسبة نجاح هذه الطريقة ما بين 60% و 70% .

وقد سار المستشفى الجامعي فى بون خطوة أوسع إلى الإمام حيث يقوم جراحو المخ والأعصاب بزرع منظم " لضربات الروح " هو أشبه بمنظم ضربات القلب الذي يستخدم لمراقبة ضربات قلب المريض . ويمكن للجهاز نقل النبضات عبر الجهاز العصبى حتى يتمكن الأطباء من التأثير على مناطق المخ المعروف أنها المسببة للإكتئاب .

عقاقير جديدة تحدث ثورة فى علاج الأمراض النفسية

بدأ " ديلان ابراهام " يسمع صوت الله داخل رأسه عندما كان فى الثامنة عشرة ، ثم توالى الأصوات المختلفة حيث يعرف بعضها والبعض الآخر غريب عليه . . وكلها تصيح . هلوسات وتخيلات وهوس . وفى أحد الأيام لم يجد ابراهام مفاتيح شقته . قال : " تخيلت إنها مؤامرة ضدي وأن أحدهم سرق المفاتيح ، انتابتنى ثورة عارمة وجن جنونى . اتهمت آخرين وجاءت الشرطة " . كان هذا عام 1974م ، ونقل أبراهام إلى المستشفى ، وتم تشخيص حالته بأنها انفصام فى الشخصية " شيزوفرنيا " .

واليوم وهو فى التاسعة والثلاثين يشعر بأنه فى حالة أفضل . يعيش مع أمه ويمتحن الكتابة وقرض الشعر ويقدم استشارات من مكتب له فى إحدى كنائس ماديسون بولاية ويسكونسن ، كما ذكرت وكالة رويتر يوم 16/3/1995م . ويعود معظم الفضل فى تحسن حالته إلى سلالة جديدة من العقاقير أحدثت ثورة فى أسلوب علاج انفصام الشخصية وتساعد هذه الأدوية آلاف المصابين بانفصام الشخصية على الاحتفاظ بتوازنهم النفسى أكثر من عقاقير قديمة وبآثار جانبية أقل .

ويصيب انفصام الشخصية شخص من كل مائة شخص . المرضى يتحدثون عن رؤى وتخيلات وأصوات وتعرضهم للاضطهاد وتحاذل وتناقضات عاطفية حادة وسلوك غير سوى .

ومعظمهم لا يستطيع العمل وتعوله أسرته أو الحكومة مما يشكل أعباء اقتصادية ثقيلة . ويشغل مرضى انفصام نحو ثلث عدد الأسرة في مستشفيات الأمراض النفسية في الولايات المتحدة .

قال ديفيد دانيال من كلية الطب بجامعة جورج واشنطن "اننا في فترة مثيرة جداً جداً في تطور علاج انفصام الشخصية . إننا نتطور من علاجات مبنية على الخوف والجهل والخرافات إلى طب متطور يستهدف مناطق الدماغ التي لها صلة بالأمراض النفسية " .

ومن المنتظر أن تحظى أربعة أدوية جديدة لعلاج انفصام الشخصية بموافقة وكالة الأغذية والعقاقير في الولايات المتحدة على تسويقها خلال الأعوام التالية وهي :

- زيركس من ايلي ليلي آند كومباني في انديانا بوليس .
- سيرلكت من معامل ابوت بشمال شيكاغو .
- سيروكيل من زينيكا جروب البريطانية .
- زيرازيدون من فايزر انك بمدينة نيويورك .

وستنضم العقاقير الأربعة إلى إثنين في السوق حالياً (1995) هما ريزيردال من جونسون آند جونسون من نيويورك ونزويك بولاية نيو جيرسي وكلازاريل من ساندوز السويسرية .

والأدوية الأربعة الجديدة لا تشفى من انفصام الشخصية ولكن نظراً لتطور وتقدم الأبحاث الطبية فإن الأمل موجود دائماً .

وتقول الدكتورة كارول تامينجا من جامعي ماريلاند: " كل يوم تزداد معرفتنا بما يجري فى المخ ، ويعتقد الجميع الآن أن انفصام الشخصية مرض بالمخ مثل القرحة فى المعدة " .

الضحك علاج مجاني فلماذا لا نستخدمه؟

فى عام 1995م أسس الدكتور مدن كاتريا أول ناد للضحك فى الهند ، واليوم هناك أكثر من 50 ألف عضو مشارك فى هذا النادي الذى يهدف بشكل أساسى إلى تقليل الفرد من تناول الأدوية وخصوصاً مضادات الإكتئاب .

ونظراً لفوائد الضحك العديدة بالنسبة للجسم فقد زاد الاهتمام به كوسيلة علاجية ووقائية فى آن واحد ، وقد تم تأسيس العديد من الأندية الخاصة بالضحك على مستوى العالم ، وقد خصصت إحدى الدول أسبوعاً فى السنة للضحك لتدريب الناس وتشجيعهم على الضحك من القلب .

وفى النادي الهندي للضحك يقول الدكتور مدن كاتريا : " يتقابل أعضاء النادي لمدة نصف ساعة فى اليوم يمارسون خلالها بعض التمارين والتنفس السليم والضحك أيضاً ، دون أن يتبادلوا الفكاهات أو الدعابات ، والمدرّب يقوم عادة بتدريبهم على الضحك بكافة أشكاله " .

ويضيف كاتريا " نحن نعتقد أنه عندما يضحك الناس كثيراً فإن العالم أجمع سيكون أكثر أماناً وسلاماً ، ليس على المستوى الفردي أو المحلى بل والعالمي أيضاً " .

وذكرت صحيفة " البيان " الإماراتية يوم الاثنين 15 / 7 / 2002م أن العديد من الدراسات القديمة والحديثة تؤكد أن الضحك مفيد للصحة ، ولكن بالرغم من ذلك وبالرغم من أنه علاج مجاني للكثير من الأمراض إلا أننا لا نستخدمه ونحجم عنه .

وبهذا الصدد يقول الدكتور بين رينشو " إن الضحك جيد للصحة فهو يساعد على رؤية الجانب المضيء من القمر بشكل أفضل والنصف الممتلئ من الكأس ، أي أنه يساعد المرء على تبني الرؤية التفاؤلية للحياة والتي تعتبر من مقومات الصحة والسعادة أيضا ، فالضحك يضعك في المكان الطبيعي ويبعد عنك شبح الخوف والمرض بكافة أشكاله ، فهو بمثابة النافذة التي تتيح للإنسان رؤية الأشياء بشكل مختلف " .

واستناداً للأبحاث فإن الضحك هو نشاط فيزيائي جسدي إيجابي ، فهو على سبيل المثال ينشط العديد من عضلات الوجه والحجاب الحاجز وأعضاء أخرى في الجسم كالرئتين والدورة الدموية والقلب ، وهذا يعنى أن للضحك عدداً من الفوائد النفسية وفوائد بدنية أيضا ، فعندما يضحك الإنسان يشعر بمزيد من الحيوية والصحة والسعادة ويصبح تنفسه أعمق وتنشط لديه الدورة الدموية والإفرازات الغددية وتنبه الأعصاب أيضاً .

ولهذا فإن خبراء الصحة النفسية والصحة العامة يشجعون على ممارسة هذا السلوك الصحي الذي يعيد للجسم توازنه المفقود في عصر بات فيه الهم والغم والتوتر الخيمة التي تعلو وتحيط بكل واحد منا . ومع هذا فإننا ينبغي ألا ندع طيور الحزن تحلق فوق رؤوسنا وتعشعش في أدمغتنا لأن الحياة رغم أنها مليئة بالتناقضات ورغم مصابها فإنها جديرة بأن تعاش . ولكن لكي نكون سعداء حقاً يجب أن نكون راضين عن أنفسنا من جهة ، وأن نحاول أن نبحث عن السعادة والفرح وأن نعزز المشاعر الإيجابية وأن نمارس فن الضحك الذي يعد ضرورياً للحياة .

وتؤكد العديد من الدراسات على أن الضحك لعشرين ثانية فقط يعادل في تأثيره القيام بالأعمال المجهدة لثلاث دقائق كالتجديف وغيره . وأن الإنسان كلما ضحك حرق السعرات الحرارية بكميات أكبر ، والضحك يقوى الجهاز المناعي بينما الحزن أو البكاء أو المشاعر السلبية تضعف الجهاز المناعي . . فاضحك لكي تشعر بالصحة والحيوية .