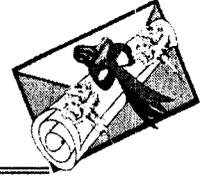


الراحة النفسية ومقاومة الضغط النفسي



إن الضغط أو التوتر النفسى [Stress] هو أحد خصائص الحياة الدنيا ، فلا يمكن عادة تجنبه تماماً .. ويقول علماء النفس إن وجود هذا الضغط النفسى بجرعات بسيطة مفيد للإنسان لأنه يحفزُه ويقوى من إرادته ويجعله يصل لما يصبو إليه .

لكن وجود الضغط النفسى بجرعات كبيرة متكررة لاشك أنه يؤثر على صحة الجسم ويحدث العديد من الاضطرابات ، ولذا يجب العمل على اتخاذ السبل المناسبة لمقاومته أو التكيف معه .

فمع الضغط النفسى الشديد أو المتكرر ، يخرج إلى تيار الدم كميات كبيرة من هرمون الأدرينالين ، فتحدث إثارة للجهاز العصبى ، وتصبح عضلات الجسم مشدودة متوترة ، ويزيد إفراز الحامض المعدى ، وتصبح كرات الدم البيضاء أقل قدرة على تكوين الأجسام المضادة مما يقلل من مناعة الجسم .

هذا ما يحدث داخل الجسم من تغيرات قد لاتدرك بها .. لكن هناك علامات وأعراض أخرى واضحة للضغط النفسى مثل :

- الإحساس بالتوتر أو القلق أو اضطراب المزاج .
- الشكوى من الصداع . - اضطرابات بالهضم والأمعاء .
- الإحساس بتعب سريع والشكوى من الأرق .
- عدم القدرة على اتخاذ قرارات . - سقوط الشعر .
- ضعف الرغبة الجنسية ، ونقص الاستمتاع بالحياة عموماً .
- زيادة القابلية للإصابة بحبوب الوجه .
- اضطرابات بالشهية سواء كثرة الأكل أو قلة الأكل .
- اضطراب الدورة الشهرية مثل غزارة الحيض أو ربما تأخر حدوثه لمدة طويلة .

❖ كيف تقاومين الضغط النفسى :

إن هناك فى الحقيقة عدة وسائل يمكنك اتباعها لتنظيم حياتك بشكل يساعدك على زيادة مقاومتك للضغط النفسى أو للتكيف معه .. ومن أهمها مايلى :

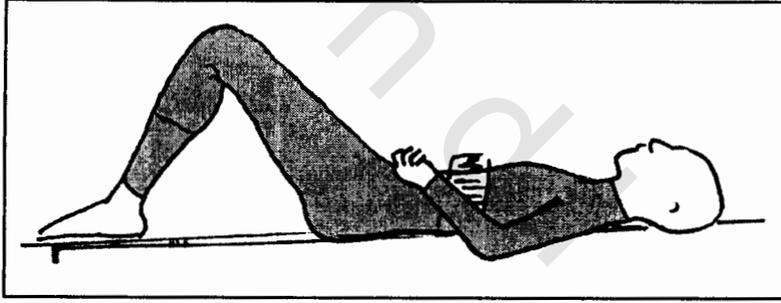
- خصصى لنفسك أوقاتاً محددة للراحة والنوم والاسترخاء مهما كانت مسئولياتك فى العمل .
- حاولى أن تحددى سبب إحساسك بالتوتر وتجدين وسائل معينة للقضاء عليه أو للتكيف معه ، واستعينى بأراء الآخرين فى ذلك ، ولا تحاولى أن تتألمى فى صمت لأن ذلك لن يحل المشكلة .
- اهتمى بغذائك ، ولا تجعلى الإحساس بالتوتر يمنعك عن الاهتمام بالناحية الغذائية .
- تعتبر ممارسة الرياضة وسيلة هامة للقضاء على التوتر لأنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، وتؤدى لخروج مواد مسكنة طبيعية أشبه بالمورفين [Endorphins] تؤدى لتحسن الحالة المزاجية .

❖ الضغط النفسى وعلاقته بالغذاء :

- خلال فترات الضغط النفسى يكون من الضرورى جداً أن تهتمى بتناول غذاء صحى متوازن لأن الضغط النفسى يمكن أن يؤثر على استفادة جسمك من بعض المغذيات ، ولذا يطلق بعض الأطباء عليه تسمية : سارق المواد المغذية [a nutrient robber] ، كما يجب أن تتنبهى لهذه الأمور التالية:
- فيتامين ج يستهلكه الجسم بسرعة عالية خلال فترات التوتر والضغط النفسى ، ولذا يجب تعويض ذلك بزيادة تناول الموالح والخضراوات وخاصة فى صورة نيئة ، حيث أن جزءاً من هذا الفيتامين يفقد من خلال عملية الطهى والإعداد .
 - عندما تكونين تحت تأثير ضغط نفسى قد تجدين أنك فى حاجة إلى تناول

المزيد من السكريات مثل الشيكولاته والحلويات والجاتوهات ، وسبب ذلك يرجع فى الحقيقة إلى أن تناول الكربوهيدرات [السكريات والنشويات] يساعد على خروج مادة كيميائية من المخ تعمل على تهدئة الجسم ومقاومة المشاعر السلبية ، ولكن يفضل ألا تعتمدى فى ذلك على تناول السكريات وإنما من الأفضل أن تتناولى الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز من الدقيق الكامل والحبوب والبقول ، لأن هذه النوعية يدوم تأثيرها لفترة أطول حيث أنها تمتص ببطء إلى تيار الدم .

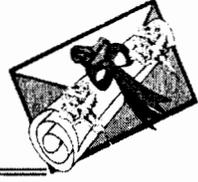
- تجنبي الإكثار من تناول القهوة أو الشاي ، فكلاهما يحتوى على مادة الكافيين التى تثير الجهاز العصبى ، وقد تتسبب فى مزيد من التوتر والأرق .. وبدلاً منهما تناولى عصائر الفاكهة أو مشروبات الأعشاب كالنعناع والينسون.



تخصيص بعض الوقت للاسترخاء يومياً يعد أحد الوسائل الفعالة لمقاومة الإحساس بالتوتر



استمتعي بروائح وفوائد الزيوت العطرية



❖ ما الزيوت العطرية ؟

الزيوت العطرية هي زيوت طبيعية تستخرج من بعض أجزاء النباتات والأعشاب ، وتستخدم فى صورة شديدة التركيز كعلاج طبيعى للعديد من المشاكل الصحية وكوسيلة للإحساس بالانتعاش والحيوية .. وهى وسيلة علاجية قديمة جداً يرجع تاريخها إلى نحو ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد .

وتستخدم الزيوت العطرية أساساً إما بغرض استثارة أجهزة الجسم وإنعاشها وإما لبث الاسترخاء والهدوء فى الجسم ؛ فبعض أنواع الزيوت يمكنها تخفيف الاكتئاب ، بينما يؤدي بعضها لتنشيط الرغبة الجنسية ، بينما تستخدم أنواع أخرى لمساعدة التئام البشرة وإعادة التوازن لها ، وتتميز غالبية هذه الزيوت بمفعول مضاد للجراثيم والميكروبات والفيروسات ، وهذا المفعول يساوى فى بعض الأحيان مفعول المضادات الحيوية [لكن لاينبغى تناول الزيوت عن طريق الفم بغرض استعمالها كمضادات حيوية] .

ويرجع مفعول الزيوت العطرية إلى تأثيرها على ناحيتين ، فهى تؤثر على الناحية النفسية تأثيراً يؤدي للانتعاش والإفاقة أو للتهدئة والسكون ، حيث تصل جزيئات الزيت العطرى عن طريق عصب الشم إلى مركز الانفعالات بالمخ [The limbic area] ، كما تؤثر الزيوت العطرية على الناحية العضوية ، حيث تخترق جزيئاتها الجلد وتمضى مع تيار الدم إلى مختلف أجهزة الجسم ، ويشترط لنجاح العلاج بالزيوت العطرية والاستفادة من مفعولها اختيار أنواع جيدة من الزيوت بحيث تكون مستخلصة بطريقة سليمة ، ولذا يفضل الحصول عليها من المراكز الموثوق بها والتي تقدم العلاج بهذه الزيوت على يد المتخصصين .

كما يجب التنبيه إلى أن الزيوت العطرية يمكن أن تتسبب في حدوث تسمم بالجسم إذا ما استخدمت بكميات كبيرة ، ولذا يجب قبل استخدام هذه الزيوت الإلمام بالإرشادات الضرورية للاستخدام أو استخدامها بمعرفة المتخصصين ، وبصفة عامة لايجوز استخدام الزيوت العطرية بصفة يومية للوقاية من حدوث أى أضرار ، كما أنه لاينبغي استخدامها أثناء الحمل ، أو فى حالات الصرع أو فى حالات ارتفاع ضغط الدم إلا تحت إشراف طبيب متخصص ، كما يجب معرفة أن الزيوت العطرية من المواد القابلة للاشتعال ، ولذا يجب غلق زجاجة العطر جيداً ، وحفظها بعيداً عن متناول الأطفال ، ويفضل حفظها بمكان بارد .
وفيما يلي طرق مختلفة لاستخدام الزيوت العطرية ، والانتفاع بفوائدها :

❖ حمامات الزيوت :

أضيفى عدد ٦-٨ نقط من الزيت العطرى [مثل البابونج أوالياسمين أو أى زيت مرغوب فيه] إلى حمام ماء دافىء وليس ساخناً [لأن الارتفاع الشديد بدرجة الحرارة يفسد مفعول الزيت] ، ثم حركى الماء بيديك لانتشار الزيت به ثم استرخى فى ماء الحمام لمدة ١٠ دقائق [مع ضرورة غلق باب الحمام لمنع تسرب بخار الزيت] مع التنفس العميق .

❖ التدليك :

يحتاج عمل التدليك بالزيوت العطرية إلى الاستعانة بزيت حامل مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون .

لعمل مساج للوجه ، أضيفى عدد ٢ نقطة من الزيت العطرى إلى ٥ ميلليمتر [ملء ملعقة صغيرة] من الزيت الحامل ، ولعمل مساج للجسم كله ، أضيفى عدد ١٥ نقطة من الزيت العطرى إلى ٥٠ ميلليمتر من الزيت الحامل .

❖ تعطير وتطهير المناخ من حولك :

يمكنك كذلك استخدام الزيوت العطرية فى تعطير الجو من حولك والاستفادة كذلك بخاصية هذه الزيوت كمواد مطهرة ومضادة للبكتيريا والفيروسات ، وأبسط طريقة لذلك أن تضعى عدد نقطة واحدة أو نقطتين من

الزيت العطري فى بخاخة مملوءة بماء دافىء وتستخدميها فى تعطير الهواء من حولك .

❖❖ الاستنشاق :

ضعى عدد ٣-٤ نقط من الزيت العطرى على قطعة نسيج واستنشقها .
❖❖ أهم أنواع الزيوت العطرية واستخداماتها :

■ زيت البابونج :

- مهدىء بدرجة كبيرة ومقاوم للأرق .
- مضاد للالتهابات ومطهر . - ملطف للجلد .
- مخفف لاضطرابات الحيض مثل ألم الحيض .

■ زيت الكافور :

- مضاد للالتهابات ومُطهر . - مخفف ومسكن لنزلات البرد .
- مخفف لآلام المفاصل والروماتيزم .

■ زيت الياسمين :

- مُكسب للطاقة خاصة إذا استخدم فى عمل المساج أو أضيف لماء الحمام .
- ملطف للبشرة الحساسة .

■ زيت اللافندر :

- مهدىء ومقاوم للأرق .
- مسكن للصداع خاصة إذا استخدم فى عمل تدليك للوجه .
- مطهر ومضاد للالتهابات ومضاد للفطريات والفيروسات .
- يساعد على التئام الجروح .

■ زيت الليمون :

- منشط . - مطهر ومضاد للالتهابات .
- مفيد لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمى وحصيات المرارة .
- مفيد فى حالات القلق النفسى .

- يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتحسين البشرة إذا استخدم في عمل المساج [لاينبغي استخدامه قبل عمل حمامات الشمس] .

■ زيت النعناع :

- منشط ومنعش .
- مسكن للصداع وللصداع النصفي .
[يفضل استخدامه في عمل التدليك]

■ زيت الورد :

- ملطف ومضاد للاكتئاب .
- مخفف لمتاعب ما قبل الحيض .
- مقاوم للإحساس بالتعب .
- يحسن حالة البشرة الجافة .
[يفضل استخدامه في عمل تدليك للوجه والرأس]

■ زيت المریمیة :

- منشط قوى ومقوٍ .
- مسكن للصداع .
- مطهر .
- يساعد على زيادة التركيز الذهني .
- يساعد في علاج مشاكل البشرة عموماً خاصة إذا استخدم في عمل تدليك للجسم [قد تؤدي زيادة الجرعة إلى تنشيط حدوث نوبات الصرع عند المرضى] .

■ زيت نيرولى :

[يستخرج من زهر شجر البرتقال]
- منشط قوى للرجبة الجنسية .
- مخفف لمتاعب ما قبل الحيض .
- يساعد في تصحيح الاضطرابات الهرمونية .
- يستخدم في عمل حمامات منعشة وزكية الرائحة .
- يستخدم في عمل تدليك لبشرة الوجه للتخلص من علامات التعب والإرهاق .