

أنا قلق .. أنا متوترة !!

50 وصفة طبية وغذائية لعلاج القلق والتوتر وبث الراحة النفسية

- الدواء الطبيعي لتوتر البنات والسيدات بسبب الهرمونات والدورة..
- الرجال أيضاً يبلغون سن اليأس ويعانون من الارتخاء والتوتر .. فما العلاج؟
- ماذا يأكل الجيش الأمريكى لزيادة مقاومته للضغوط النفسية؟!؟
- كيف تقوى جبهة العقل ضد التوتر؟ نصائح علماء النفس.
- الوسائل المقاومة لضغط الدم العصبى وضربات القلب السريعة والصداع التوتري.
- اضبط « كيمياء مخك » بهذه الأحماض الأمينية المضادة للتوتر !!
- العادة السرية سبب شائع لقلق المراهقين .. كيف تنصحين ابنك أو ابنتك؟
- انتبهوا : الكيماويات المضافة للغذاء والمياه الملوثة تؤدى للتوتر والنسيان !

دكتور أمين الحسينى



الحسينى، أيمن .

أنا قلق أنا متوترة : ٥٠ وصفة طبية وغذائية لعلاج القلق والتوترويث الراحة

النفسية / أيمن الحسينى .

- ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧

١١٢ ص ؛ ٢٤ سم

تدمك ٩ ٨١٨ ٢٧١ ٩٧٧

١- القلق ٢- التوترويث

أ- العنوان

١٥٧، ٣٣

رقم الإيداع : ٢٠٠٧ / ١٦١٩
التريقيم الدولي : 977-271-818-9

٧٦ شارع محمد فريد - التزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٧٩٨١٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف : ٤٨٣٠٤٨٣



للطب والنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبوع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

طبوع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ١٣٠١٦٦٥١ فاكس : ١٥٩٩٦٦٥

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٢٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جسدة - هاتف فاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

* مقدمة *

التوتر والقلق والاكتئاب والإحباط مشاعر سلبية صارت تمثل الحالة المزاجية لكثير من الناس فى وقتنا الحالى بسبب تحديات الحياة الصعبة وتزايد الضغوط النفسية.. وأيضاً بسبب تدهور الخُلق، وتضخم الأنا وسط الصراع المادى المحموم الذى نعيشه والتنافس الشرس لنيل الجزء الأكبر من «كعكة الرفاهية» اللذيذة!! وصار الانفعال والغضب ونفاد الصبر صفات بارزة فى كثير من التعاملات اليومية .. أما الهدوء والتسامح واللياقة واللباقة فصارت صفات نادرة !

ولذا ليس غريباً فى ظل هذه التوترات والضغوط النفسية والمادية أن تتزايد بعض الأمراض العضوية بشكل لافت للنظر مثل حالات ارتفاع ضغط الدم، وتعب القلوب وضيق الشرايين التاجية، ومرض السكر، والصداع التوتري، والجلطات والسكتات القلبية ، إلى آخره ..

إن خطورة عامل التوتر المتكرر والانفعال المتزايد أكبر مما قد يتصور البعض، فهذا العامل قد يلعب دوراً فى حدوث بعض الأمراض السرطانية! فالتوتر الشديد المتكرر يمكن بالفعل أن يختصر عُمر الانسان ويقتله!

فانتبه يا عزيزى ، ويا عزيزتى ، إلى هذه المخاطر، فإذا كنت واحداً من المتوترين المنفعلين المتأزمين بشكل متكرر، فقد حان الوقت لتحاول أن تهدأ وتترىث وتعيد حساباتك لتكون فى منأى عن هذه الأضرار.

ولكن .. كيف ؟ .. هذا هو السؤال الصعب !!

إن الإجابة عن ذلك نستعرضها معاً في هذا الكتاب من خلال جوانب مختلفة لتخفيف الضغوط النفسية ومساعدة العقل على محاربة التوتر قبل أن يسرى في الجسم ويبدأ في نشر شروره .. وهذه مثل : الجانب النفسى، والجانب الاجتماعى، بالإضافة إلى جانب آخر ضار يحتل مكانة كبيرة، وهو جانب التغذية، بعدما اتضح أن كثيراً من مشاعرنا وقدراتنا الذهنية ترتبط بكيمياء المخ، تلك التى يؤثر عليها مغذيات ومواد مختلفة من أهمها ما يسمى بالموصلات العصبية.

وليس ذلك فحسب، بل اتضح كذلك أن جزءاً من توتراتنا وضعف قدراتنا الذهنية يرتبط بعامل التلوث البيئى والغذائى من خلال وصول كيماويات معينة للجسم تؤثر تأثيرات ضارة على أنشطة المخ.. وجانب الغذاء له أيضاً دور فى مقاومة هذه التأثيرات من خلال توفير مغذيات معينة تعمل كمضادات للتسمم ضد بعض الكيماويات كالمعادن الثقيلة.

فأرجو أن تستقبلوا هذا البحث استقبالاً حسناً وأن يساعد فى خفض حدة التوتر والتعامل معه بشكل علمى إيجابى.

والله الموفق ،،

دكتور أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة
خبير التغذية والطب البديل

توتر وقلق ومخاوف تفرضها علينا الحياة!



المتوترون فى الأرض :

نحن لا نستطيع أن نمضى خلال الحياة باتزان نفسى على الدوام؛ لأننا نواجه صعوبات تتحدى قدراتنا ونريد تحقيق متطلبات ليست دائماً متاحة لنا بسهولة . ومن هنا نتعرض لتوتر وقلق ومخاوف فى ظل هذه الضغوط النفسية (Stress) التى نمر بها على مدار الحياة .: فالمولود يخرج للحياة صارخاً لأنه يواجه بيئة جديدة مختلفة تفرض عليه تحدياتها .. والطفل الصغير قد يغار ويحبط بسبب استحواذ المولود الجديد على قدر أكبر من العناية.

والطالب أثناء فترة الامتحانات يواجه تحديات التحصيل الجيد والنجاح مما يجعله يتوتر ويتأرق .

وربُّ المنزل يواجه تحديات توفير لقمة العيش والحياة الكريمة لأفراد أسرته؛ مما يجعله يمر أحياناً بفترات من القلق والحيرة والعصبية الزائدة والخوف من المستقبل ..

والحامل تواجه تحديات وصعوبات تلك المرحلة الثقيلة حتى تواجه بما هو أخطر عندما تنتهى لعملية الولادة ..

والكهل يواجه صعوبات الحركة والانتقال فضلاً عما يسببه المرض من ضغوط نفسية، وربما يعانى كذلك من قسوة الوحدة وانصراف الأبناء عنه ..

والتاجر أو رجل الأعمال يواجه تحديات المنافسة والخسائر وارتفاع قيمة الضرائب، ولذا ليس غريباً أن يصاب بعض رجال الأعمال بأمراض عضوية كارتفاع ضغط الدم، والأزمات القلبية بسبب التوتر الزائد رغم وفرة المال.. فالمال لا يوفر الحصانة ضد الضغوط النفسية !

أضف إلى ذلك احتمالات أخرى مثيرة للتوتر يواجهها البعض مثل:

- جار مزعج .
- زوجة نكدية (أو زوج نكدي).
- مدير متسلط.
- مرور مزدحم بالسيارات .
- ضجيج وأصوات عالية.
- حوادث.
- إلى آخره ..

إذن فالتوتر يكاد يكون صفة ملازمة للحياة لأن مصادره لا تنتهى.. والماهر منا من يستطيع أن يوفر لنفسه أعلى درجة من الحصانة ضده.

محصلة الضغوط النفسية :

وتكون محصلة تلك الضغوط النفسية المختلفة حدوث اختلالات نفسية وذهنية مختلفة مثل:

- الأرق .
- ضعف التركيز أو التشتت الذهني.
- العصبية الزائدة .
- نقص الشهية للطعام أو زيادتها.
- العزلة .

- الإحباط .
 - تأنيب النفس .
 - ضعف القدرة على اتخاذ قرار .
 - الصراخ .
 - التبول الليلي عند الأطفال أو الشباب .
 - الإحساس بتدني المزاج .
 - المخاوف من المستقبل .
 - إلى آخره ..
- ذلك فضلاً عن احتمال حدوث أعراض جسمية مرتبطة بذلك، أو أعراض نفس - جسمية مثل:
- الصداع والصداع النصفي .
 - ألم الظهر .
 - توتر المعدة .
 - اضطرابات القولون .
 - ارتفاع ضغط الدم .
 - انخفاض وزن الجسم أو زيادته .
- إلى آخر تلك الأعراض !

التوتر يعمل لصالحنا أحياناً !



ردُّ فعلك يجعل التوتر إيجابياً :

إن التوتر والقلق والمخاوف الناشئة عن الضغوط النفسية تبدو لنا عادة مشاعرَ سلبية أو صفاتٍ منبوذة. ولكن في الحقيقة أن ردود أفعالنا تجاه ما يعرض لنا من مواقف صعبة وضغوط نفسية وأزمات تحدد بدرجة كبيرة صفة هذا التوتر، إذنَ يمكن أن نجعله سلبياً (Bad Stress) كما يمكن أن نجعله أحياناً إيجابياً (Good Stress) وفي الحالة الثانية فإنه يعمل لصالحنا. إليك هذا المثال:

إن «لفت نظر» في مجال العمل أمر مؤسف مثير للتوتر (Bad Stress) يمكن أن يقود موظفاً إلى الضجر والإحباط، وبالتالي إلى مزيد من التدهور الوظيفي.

لكنه في نفس الوقت يمكن أن يقود موظفاً آخر إلى التحسين والجودة وبالتالي إلى مكانة وظيفية أفضل.

ففي كلتا الحالتين هناك «ضغط نفسي» لكنه في الحالة الأولى يعد ضغطاً سلبياً، أما في الحالة الثانية فإنه يعد ضغطاً إيجابياً، بناء على رد الفعل المتخذ تجاهه.

إن بعض الذين اعتلوا مناصب هامة نراهم يفتخرون ببناء أنفسهم من لاشيء... بل أن بعضهم استغل إحساسه بالتدنى عن الآخرين (ضغط نفسي) في تشكيل دافع قوى للنجاح.

بل إن الدول ذاتها تتقدم وتكتسب قوة كبيرة فى المجال الدولى بتحويل ما تعرضت له من ضغوط نفسية شديدة إلى ضغوط إيجابية .. مثلما فعلت اليابان بعد ما ألقى عليها القنبلة الذرية.. ومثلما فعلت ألمانيا بعدما خربت بسبب الحرب العالمية الثانية.

القاعدة الأولى لمحاربة الضغوط النفسية

ولذا فإن الحياة بتوتراتها المختلفة ليست بشعة ولا ينبغى اعتبارها كذلك.. فوجود جرعات فى حياتنا من الضغوط النفسية «الإيجابية» يعد عاملاً قوياً لمواجهة التحديات وتحقيق النجاح والطموحات.

ولكن هناك ضغوطاً أخرى قاسية تهزمننا وتسقطنا لبعض الوقت.. ولكن الماهر منا من يستطيع النهوض بسرعة!

هذه أول وسيلة لمحاربة التوتر والمخاوف بالعمل على تحويل الضغط النفسى السلبى إلى ضغط نفسى إيجابى وهو ما يحتاج منا إلى قوة إرادة وصبر وإيمان قوى.

مصادر التوتر والإجباط حسب ما ذكرته الإحصائيات



إحصائيات الأحداث المؤثرة :

إننا نختلف لا شك في استقبالننا وتفاعلنا للضغوط النفسية، فما تراه مزعجاً جداً قد لا يكون كذلك بالنسبة لآخر. والباحثون قاموا باستطلاعات للرأى من خلال عدة دراسات تناولت عدداً كبيراً من الناس من فئات مختلفة لمعرفة درجة تقديرهم للضغوط النفسية (شديدة - متوسطة - خفيفة) أو لمعرفة أبرز ما يجعلهم يحزنون ويتوترون ويحبطون وجاءت نتائج أكبر تلك الإحصائيات على النحو التالى:

ضغط نفسى شديد جداً (Very High):

- وفاة عزيز (الزوج أو الأبناء أو الآباء).
- الطلاق أو الانفصال.
- الإصابات الشديدة أو الحوادث أو الأمراض.
- فقد العمل أو البطالة.
- الأضرار لتغيير المأوى (اللاجئون والمرحلون).

ضغط نفسى شديد (High):

- الاستقالة أو التقاعد من العمل.
- المرض الشديد لأحد أفراد العائلة (كالابن أو الزوج).
- الحمل .. خاصة الحرج أو المتعسر.

- تغيير الوظيفة أو المهنة.

- موت صديق عزيز .

ضغط نفسى متوسط (Moderate):

- الرهن الكبير (كالرهن العقاري) .

- المشاكل القانونية (غير الشديدة).

- مشاكل مع مدير العمل.

ضغط نفسى بسيط (Low):

- حدوث تغييرات فى مجال العمل .

- تغيير المدرسة أو طبيعة الدراسة بين الطلاب.

- الديون (البسيطة).

- تغيير عادات المعيشة .. كالمأكل والنوم.

- الإجازات والرحلات.

اختلاف مصادر التوتر من بيئة لأخرى :

ولا شك كذلك أن مصادر التوتر تختلف أهميتها من بيئة لأخرى أو من شعب لآخر.

ففى الولايات المتحدة الأمريكية - على سبيل المثال - يعد عامل فقد الوظيفة من مصادر التوتر العالية جداً؛ لأن الإخفاق فى العمل قد يؤدي ببساطة إلى الطرد من العمل. كما أن تقلص نشاط شركة من الشركات يؤدي للاستغناء عن بعض العاملين؛ لأنه لا توجد ضرورة لوجود عامل أو موظف غير فعال .

لكن هذا العامل لا يلقى نفس الأهمية فى دول أخرى من دول العالم الثالث، لأن أغلب العاملين يحصلون على رواتبهم من الحكومة فى نهاية كل شهر بصرف النظر عما أنجزوه !

كما نجد أن المعاناة من الوحدة فى بعض الدول المتقدمة تعد عاملاً هاماً للتوتر والقلق، رغم أن الإحصائية السابقة لم تذكره . ففى اليابان ترتفع نسبة الانتحار بسبب المعاناة من الوحدة . لكن هذا العامل لا يمثل أهمية كبيرة فى دول أخرى كدول العالم الثالث، حيث يميل الناس للاختلاط والمشاركة والتحدث إلى بعضهم البعض .

كما أن الدول المزدهمة بصفة عامة تختلف فى مصادر توترها عن الدول غير المزدهمة أو الهادئة .. فتعد أزمة مرور السيارات من أبرز مصادر التوتر فى الدول المزدهمة وخاصة إذا صاحب ذلك سلوكيات همجية ، كما فى بعض دول العالم الثالث !

ولكن لا شك أن عامل «الموت» يعد أقوى مصدر للضغوط النفسية بين البشر أجمعين .. ليس لأنه يفقدنا إنساناً عزيزاً فحسب، وإنما لأنه كذلك يكشف لنا عن حقيقتنا «الضعيفة» كبشر مهما بلغنا من قوة!

أنواع شائعة من التوتر والضغوط النفسية :

إن مصادر التوتر أو الضغوط النفسية الشديدة لا تعد شائعة، بفضل الله تعالى . فحالات الوفاة المؤسفة لا تتكرر إلا بين فترة وأخرى .. وكذلك حالات الإصابات الشديدة والحوادث التى تؤدى لإعاقة .

ولكن هناك مصادر أخرى للتوتر تلقى شيوعاً كبيراً بين الناس، منها ما يرتبط بعوامل خارجية، ومنها ما يرتبط بمراحل عمرية معينة وغير ذلك .. دعنا نوضح أكثرها شيوعاً .

التوتر المرتبط بمجال العمل:

فى دراسة قام بها الباحثون فى جامعة هارفارد الأمريكية، وجد أن الضغط النفسى المرتبط بمجال العمل يعد أهم مصادر التوتر والقلق والمخاوف بين الأمريكيين، ليس بسبب العمل فحسب ، وإنما لأسباب أخرى كذلك ترتبط باحتمال الفصل أو الاستغناء عن الخدمة ، أو انهيار الشركة وإفلاسها .

ولا يستثنى من ذلك أصحاب الدخل المادى الكبير، كفئة المحامين، وفئة الأطباء، حيث يواجهون عادة ضغوطاً شديدة بسبب متطلبات العمل تضطرهم لقضاء وقت طويل فى العمل، مما يحرمهم من النوم الكافى، ويؤدى بهم لخلافات أسرية، فضلاً عن تزايد فرصة حدوث أخطاء مهنية قد تعرضهم للمساءلة.

وفى واقعة طريفة خضع خلالها طبيب للمساءلة القانونية بسبب زيادة الضغط النفسى الذى يتعرض له من خلال المهنة، قام الطبيب فى الصباح بعد قضاء فترة نوم غير كافية، وتوجه للمستشفى وهو فى هذه الحالة المنهكة لإجراء جراحة بمخ مريض. وكانت صور الأشعة قد حددت مكان جلطة بالجانب الأيمن من المخ، لكن الطبيب الواقع تحت ضغوط نفسية قام بشق الجزء الأيسر من الجمجمة لإجراء الجراحة!

إن حالات كثيرة من الأخطاء المهنية خاصة المرتبطة بمجال الطب تحدث بسبب الضغوط النفسية التى تقلل من درجة التركيز أكثر ما تحدث بسبب الجهل!

كما أن كثرة متطلبات العمل وما يصحبها من ضغوط نفسية تعد من الأسباب الشائعة خاصة فى دول العالم المتحضرة للخلافات الزوجية . فليس غريباً أن تطلب بعض الزوجات الطلاق لا لشيء سوى أنها لا «ترى» زوجها!

ولذا ليس غريباً أيضاً أن تصدر كتب متخصصة فى كيفية التعامل مع الضغوط النفسية التى يتعرض لها فئات معينة من المهنيين.. ككتاب معالجة الضغوط النفسية عند المحامين (Handbook on Stress Mangement for Lawyers) .

الضغوط النفسية المرتبطة بمراحل عمرية :

مرحلة البلوغ والمراهقة :

ففى خلال تلك المرحلة يشهد جسم الفتى أو الفتاة تغيرات فسيولوجية هائلة يؤدى إليها حدوث تدفق هرمونى يقود كليهما من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج الجنسى والقدرة على الإنجاب.

إنه خلال تلك المرحلة تظهر تساؤلات كثيرة تثير القلق والتوتر والمخاوف، وإذا لم يجد الفتى أو الفتاة ردوداً أمينة علمية تجاهها تطمئنه وقع في دائرة من الحيرة والتوتر قد تنتهي به إلى المعاناة من الكبت والاكتئاب، وربما يصل الأمر إلى حد إيذاء النفس.

فتذكر إحصائية أمريكية أن نسبة الانتحار بين المراهقين قد زادت بمعدل ثلاث مرات خلال الفترة ما بين ١٩٥٢ - ١٩٩٢ . والسبب الواضح وراء حدوث تلك الحالة غياب العلاقة المطمئنة الباعثة للإحساس بالألفة والمودة بين المراهق وأسرته.

إن مشكلة «العادة السرية» في حد ذاتها والتي تظهر خلال تلك الفترة تمثل، بناء على ما تذكره بعض الدراسات ، أهم مصادر التوتر والقلق والخوف بين الفتیان والشباب، لإحساسهم بارتكاب خطأ مشين يشعرهم بالذنب وتأنيب الضمير.

وحدوث الحيض لأول مرة في حياة الفتاة كفيل بإفزعها وإثارة مخاوفها تجاه ما يجرى بجسمها .

إن التساؤلات الجنسية خلال تلك المرحلة يمكن أن تقود لإحباطات شديدة إن لم نفتح صدورنا لأبنائنا ونجيب عنها بأمانة وعلم دون تشديد ووعيد .. أو نترك ذلك للمتخصصين.

مرحلة سن اليأس :

لا تتوقعي أن تحتفظي بثباتك النفسي تماماً عند بلوغ تلك المرحلة، فمن الطبيعي أن تعاني وتتوترى بسبب الأعراض المزعجة المصاحبة لتوقف الدورة الشهرية، كنوبات السخونة والعرق أو الفوران التي تتاب كثيراً من النساء خلال تلك المرحلة.

ذلك فضلا عن أن بلوغ المرأة تلك المرحلة التي تفقد خلالها قدرتها على الإنجاب، وتصاب أعضاؤها التناسلية ببعض مظاهر الضمور أو الترهل، أمر كفيل بإحساسها بالتوتر والانزعاج لانتزاع جزء من أنوثتها .

لكن الأمر يمكن أن يأخذ مجرى آخر أقل توتراً إذا اعتبرنا أن تلك

التغيرات الطبيعية تماماً وتمر بها كل امرأة .. وتزول تدريجياً على مرّ عدة سنوات (ثلاث سنوات فى المتوسط) ..

المتاعب النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية :

تذكر إحصائية أن أعلى نسبة للطلاق تكون خلال الفترة القصيرة التى تسبق نزول الحيض (الطمث) .. ولكن ما تفسير ذلك ؟

إنه خلال الفترة السابقة لنزول الحيض (على مدار أسبوع أو أكثر) تحدث تغيرات هرمونية حادة بمستوى هرمونى الاستروجين والبروجستيرون (هرمونات الأنوثة) تؤدى لاحتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم، فيصحب ذلك حدوث انتفاخ وتورم بالثديين مع زيادة حساسيتها للمس، وظهور تورم بالقدمين، ومتاعب أخرى تجعل المرأة فى حالة قلق وضيق نفسى .. كما أن احتجاز كمية زائدة من السوائل بخلايا المخ يحدث متاعب نفسية واضطرابات سلوكية . وبعض النساء يملن للعنف خلال تلك الفترة وتقل قدرتهن على التحمل والصبر . وإذا لم يتفهم الزوج متاعب تلك المرحلة فإنه يكون من السهل نشوب شجار عنيف بين الطرفين !

ولذا تعتبر فترة ما قبل الحيض (PMS) من أكثر الفترات على مدار الدورة الشهرية التى يعانى فيها كثير من النساء من التوتر والغضب وزيادة العصبية، وتذبذب الحالة المزاجية.

والنصيحة الطبية هنا لتخفيف هذه المتاعب تعتمد على الحد من تناول الملح للحد بالتالى من احتجاز السوائل بالجسم .. والحد أيضاً من تناول الأغذية المجهزة التى تختلط بكيمواويات حافظة أو مكسبة للنكهة وزيادة الاعتماد على تناول الخضر والفواكه .. وذلك خلال الأسبوعين السابقين لنزول الحيض .

التوتر المرتبط بالتقدم فى السن :

العناية بكبار السن لها جوانب خاصة يجب تفهمها .. فإذا كنت تقوم بعناية كهل فإنه من الخطأ أن تتعامل معه على أنه الأب أو الأم أو الخال الذى كنت تعرفه منذ عشرين أو ثلاثين سنة !

إن مرور سنوات طويلة من العمر، وتدهور الحالة الصحية تدريجياً كفيلان بإحداث تغييرات فى القدرة على التفكير السوى والتفاعل الصحيح تجاه المؤثرات المحيطة.

فالعجائز - بصفة عامة - تزيد قابليتهم للتوتر، ويشعرون عادة بمخاوف متزايدة ترتبط بما يمرون به من ظروف صحية خاصة وبما يحمله لهم المستقبل أو السنوات القليلة المتبقية .

كما أن هناك تغييرات كيميائية تحدث بالمخ تجعلهم أكثر قابلية للاكتئاب أو الحالة المزاجية المتدنية، وهذا الاكتئاب تظهر أعراضه عند كبار السن فى أشكال مختلفة من الضيق والمعاناة.

فقد تظهر بعض أو كل الأعراض والمتاعب التالية حسبما ذكرها المعهد القومى الأمريكى للشيخوخة :

- الإحساس بالتعب ونقص الطاقة.
- الإحساس بالخواء أو فقد الشعور القوى أو الحماس.
- نقص الاستمتاع بما كان ممتعاً من قبل، كنقص الاستمتاع بالجنس، ونقص الاستمتاع بالتحدث للأصدقاء.
- الأرق واضطرابات النوم.
- اضطرابات الشهية كنقص أو زيادة الشهية.
- الشكوى المتكررة إلى حد الصُّراخ أو النحيب.
- التوتر وعدم الارتياح.
- ظهور أفكار تحفز على الانتحار والخلاص من الحياة.
- أوجاع مزمنة وآلام بالمفاصل.
- اضطراب الوظائف الذهنية كالتذكر ، والتركيز، والانتباه.
- التشاؤم من المستقبل.

وقد وجد الباحثون أن الرجال أو النساء على السواء ممن تجاوزا سن

الخامسة والستين والذين تظهر عليهم بعض أو كل هذه الأعراض تزيد قابليتهم للإصابة بالحوادث المخية (Strokes) كجلطة المخ.

وفى جميع الأحوال فإن ظهور بعض أو كل هذه الأعراض أمر يستدعى ضرورة تقديم المساعدة الطبية بمعرفة المختصين.

التوتر المرتبط بأزمات المرور :

عندما نتزاحم ، كما يحدث فى تزاخم السيارات فى المرور، تظهر سلوكيات سلبية هى سلوكيات الزحام، حيث تزيد درجة «الأنا» ويتنافس الغالبية ليخطئ كل منهم الآخر، وترتفع حدة التوتر، ويعلو الضجيج، ذلك فضلاً عن زيادة نسبة التلوث بعوادم السيارات.. ولذا ليس غريباً أن يكون العاملون بقيادة السيارات أو المستخدمون لسياراتهم لفترات طويلة من أكثر المعرضين لارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب (قصور الشريان التاجى) ، كما تذكر الإحصائيات .

وفى دراسة قام بها باحثون أمريكيون حول علاقة أزمات المرور بالميل للعنف (Aggression) ، وجد أن أزمات المرور المتكررة فى المدن المزدحمة تحدث تراكمات متزايدة من الميل للعنف تجاه الآخرين كلما زاد عدد ساعات القيادة.. بمعنى أن القيادة العسيرة لفترات طويلة تشحن السائق بالغضب والميل للعنف وعندما يصل إلى مقصده تكون لديه قابلية زائدة للشجار، أو لإظهار العنف تجاه الآخرين أو ربما يحدث ذلك أثناء القيادة على الطريق.

ويذكر الباحثون أنه فى الولايات المتحدة خلال الفترة ما بين ١٩٦٠-١٩٩٠ حدث نمو سكاني بنسبة ٣٩٪ وصاحب ذلك زيادة كبيرة بأعداد السيارات، وهو ما أدى إلى زيادة نسبة التوتر فى بعض الولايات الأمريكية التى تشهد تزاخماً كبيراً مثل ولاية نيويورك.. وقد صاحب ذلك ظهور مصطلح علمى جديد وهو : التوتر المرتبط بمشاكل المرور (Trafic-Related anxiety) والذى صار يمثل أحد أهم مصادر الضغوط النفسية .

الضييق النفسى يجعلك أكثر قابلية للمرض



التوتر والجهاز المناعى :

أصبح دور العامل النفسى قوياً أكثر مما كنا نعتقد فى زيادة القابلية لكثير من الأمراض والمتاعب الصحية.. ابتداء من نزلات البرد حتى مرض السرطان!
ولكن كيف يحدث ذلك ؟

إن حالتنا الصحية ترتبط بشكل مباشر بمدى كفاءة جهازنا المناعى، الذى يحمينا من غزو الجراثيم الممرضة ويهاجم الخلايا الشاذة والأجسام الغريبة. والمتاعب النفسية المتكررة أو الوقوع تحت ضغوط نفسية طويلة المدى يضعف من كفاءة جهازنا المناعى فتزيد قابليتنا للمرض.

العدوى بالهربس :

إليك هذا المثال :

لقد وجد أن الإصابة بتقرحات البرد (العدوى بفيروس هربس) التى تظهر عند زاوية الفم تزيد فرصة الإصابة بها فى فترات الضيق النفسى وكذلك الإجهاد الجسمى.

كما أن نزلات البرد تزيد فرصة حدوثها وتكرارها بين الأشخاص المتوترين الغاضبين. فقد تقع تحت ضغط نفسى، بسبب خلافات فى العمل أو خلافات زوجية، ثم تلاحظ ظهور حويصلات مزعجة عند زاوية الفم

تتقترح مع الوقت وتبقى لأكثر من أسبوع.. إنها حوصلات الهريس
السخيفة!

زيادة التألم من الروماتويد :

مرض الروماتويد الذى يصيب المفاصل يرتبط بخلل بالجهاز المناعى
اتضح أنه يتعلق بمشاكل جينية (Immune - Related Genetic) .

وهناك عدد غير قليل أصابهم ذلك المرض القاسى بعد أزمة نفسية !
كما أصبح من الواضح والمؤكد تماماً أن العمل على تهيئة الراحة النفسية
للمريض وتجنبيه مصادر الضغوط النفسية أمر يلعب دوراً كبيراً فى
السيطرة على أعراض المرض. فليست العقاقير الكيميائية وحدها هى
أساس العلاج.

فى إحدى الدراسات وجد أن المرضى الذين يعيشون فى مناخ نفسى
هادئ مريح مطمئن أكثر قدرة على تحمل الألم، والتكيف معه، والاعتماد
على أنفسهم فى تلبية حاجاتهم، بالنسبة للمرضى الذين يتعرضون لضغوط
نفسية متكررة.

العلاقة «الطريفة» بين المناعة والمرض !

قد يبدو من العلاقة السابقة أن جميع الناس لديهم قابلية زائدة للمرض
لسبب بسيط وهو أن غالبيتهم يتعرضون لضغوط نفسية !

لكن الأمر ليس بهذه الصورة المباشرة . لقد وجد الباحثون أن الضغوط
النفسية «الخفيفة» .. (مثل شخص ثار وانفعل لموقف سيئ ثم هدأ) تعطى
ما يشبه «الدفعة» للجهاز المناعى حيث تجعل بعض الخلايا المناعية (مثل
الخلايا القاتلة وأنواع معينة من خلايا الدم البيضاء) تتحشد وتتأهب، أى
يصير رد الفعل المناعى فى حالة أقوى.

ولكن فى حالات الضغوط النفسية المزمنة أو المتكررة (شخص متضايق
نفسياً ومنفعل أغلب الوقت) تصير خلايا الجهاز المناعى مجعدة ومحبطة.

فإذا لم تجد حلولاً للضغوط النفسية المتكررة حدث بذلك أكثر قابلية
للمرض!

نقص النوم يقلل مناعتك !

والضغوط النفسية تؤدي لإضعاف المناعة
بطريقة أخرى غير مباشرة عندما تكون
سبباً في نقص النوم أو الأرق.

في دراسة قام بها الباحثون في قسم
الأمراض النفسية بجامعة كاليفورنيا في
سان دييغو، وجدوا أن بعض خلايا الدم
البيضاء الدفاعية (الخلايا القاتلة)
ينخفض مستواها بنسبة ٢٨% عند أشخاص
أصحاء لكنهم يعانون من نقص النوم
الكافي بسبب التوتر، مما يجعلهم بالتالي
أكثر قابلية للمرض أو العدوى بالجراثيم.

هل يرتفع مستوى السكر مع الضغوط النفسية ؟



هذا شيء مؤكد !

بل إن الأشخاص ذوى القابلية الزائدة للإصابة بالسكر (كأبناء مرضى السكر) قد يؤدي الوقوع بهم فى أزمة نفسية إلى الإصابة الفعلية بمرض السكر !

فى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة فرجينيا الأمريكية على عدد تسعة من المرضى المصابين بسكر الكبار (السكر المعالج بالحبوب وليس بالأنسولين) تم تقييم مستوى السكر بالمقارنة لمستوى الانفعال والتوتر.. ووجد الباحثون أن مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم ارتفع درجة واضحة خلال فترات التوتر بينما عاد للانخفاض خلال الأيام الأكثر هدوءاً وطمأنينة.

كما أظهرت الدراسة أن عامل الحركة والتريض يلعب دوراً فى ذلك. فخلال فترة التوتر يصير الفرد أقل نشاطاً، وأقل حماساً لممارسة أى نشاط رياضى على عكس الأيام التى يشعر فيها بشيء من الهدوء النفسى. وهذا «الكسل» المصاحب للضيق النفسى، أو الاكتئاب يلعب فى حد ذاته دوراً مساعداً فى ارتفاع مستوى السكر .. لأن النشاط الرياضى يعمل على زيادة حرق السكر (الجلوكوز).

المتوترون يصابون بهشاشة العظام!



من الطريف أن يؤثر التوتر أو الضيق النفسى على متانة العظام!... ولكن تلك هى الحقيقة.

دعنا نوضح ذلك..

إن عظامنا تمر على الدوام بعمليتى هدم وبناء .. ومن الضرورى أن تزيد كفة البناء عن كفة الهدم حتى نحتفظ بعظام قوية (ولذا تصاب العظام بالضعف أو الهشاشة بعد سن اليأس بسبب زيادة كفة الهدم نتيجة لغياب هرمون الاستروجين).. ويتولى عملية البناء أى عملية تكوين أنسجة عظمية جديدة خلايا عظمية تعرف باسم استيوبلاستيس (Osteoblasts) .

والتوتر المزمن، أو المتكرر، يؤدي لزيادة خروج وتدفق هرمونات من الغدة الكظرية وأهمها الكورتيزون .. وهو ما يقاوم عملية بناء أنسجة عظمية جديدة مما يزيد من فقد كتلة العظام.

والباحثون تحققوا من ذلك فى أكثر من دراسة . ففى إحدى الدراسات التى قام بها دكتور «جولد» من معهد الصحة النفسية بواشنطن وضع عدد ٢٦ سيدة فى سن الأربعينيات تحت الدراسة، نصفهن كان يعانى من حالات اكتئاب وضيق وتوتر والنصف الآخر لا يعانى من مشاكل نفسية . ووجد من خلال اختبار كثافة العظام أن عظام النساء المتوترات المؤرقات المكتئبات تبدو فى كثافتها قريبة من كثافة عظام السيدات فى الستينيات من العمر! ومن ناحية أخرى، فإن الضغوط النفسية قد تسوق لعادات سيئة تحفز بدورها على حدوث هشاشة العظام.. مثل التدخين ، وكثرة تناول القهوة (الكافيين) ، واحتساء الخمر.

فالتدخين فى حد ذاته يقلل من مستوى هرمون الإستروجين بجسم المرأة مما يحفز على حدوث هشاشة العظام فى سن مبكرة.

وكثرة تناول القهوة والمشروبات المحتوية عموماً على الكافيين مثل الشاي والمشروبات الغازية الغامقة (الكولا) يقلل من ترسيب الكالسيوم بالعظام.

انتبه : المتاعب النفسية ترفع مستوى الكوليستيرول!



ارتفاع مستوى الكوليستيرول (أحد أنواع الدهون التي يحملها تيار الدم) ليس مرتبطاً فحسب بكثرة تناول الدهون الحيوانية (كاللحوم الدسمة)، وإنما هناك عوامل أخرى مثل: التدخين، وانخفاض النشاط والحركة، ووجود عامل وراثي، وأيضاً الوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة.

إليك نتائج هذه الدراسات :

- فى دراسة حول حدوث الأزمات القلبية فى سن مبكرة (وهو ما ينشأ عن ارتفاع الكوليستيرول).. وجد الباحثون أن غالبية المصابين لديهم «حساسية زائدة» للتوتر.. بمعنى أنهم ينفعلون ويتوترون ويثورون تجاه كل ما يعرض عليهم من مواقف صعبة أو متأزمة .
(عن دراسة قامت بها مدرسة جون هوبكنز الطبية).
- فى دراسة نرويجية اتضح للباحثين أن حوالى ٢٠% من الطلاب خلال فترات الامتحانات الحرجة تزيد عندهم نسبة الكوليستيرول الكلى بدرجة واضحة.
- دراسات أخرى عديدة أثبتت حدوث زيادة بمستوى الكوليستيرول الكلى فى الظروف الصعبة مثل فقد العمل أو الوظيفة ، والتعرض لخسائر مادية، وتأهب المرضى لإجراء عمليات جراحية ، وغير ذلك.

كثرة الضغوط النفسية تحفز على

الإصابة بالأمراض الخبيثة !



من أكثر الباحثين الذين اهتموا بهذه العلاقة مجموعة من الباحثين السويديين.. ووجدوا أن كثرة الضغوط النفسية في مجال العمل تزيد من القابلية بمعدل خمس مرات للإصابة بسرطان القولون أو المستقيم.

كما وُجد في دراسة أخرى أن الأزمات النفسية الكبيرة كحدوث طلاق، أو موت عزيز تزيد من القابلية للإصابة بالسرطان بصفة عامة بنسبة ٥٪.

ولكن .. لماذا ؟ أو ما هي العلاقة بين الأمرين ؟

إن ما نعرفه حتى الآن عن هذه العلاقة هو : أن كثرة الوقوع تحت ضغوط نفسية تزيد من إنتاج الشقوق الحرة بالجسم (Free Radicals) .. وهي عبارة عن كيماويات ضارة يمكن أن تؤدي لحدوث طفرات أو تغييرات ضارة بالحمض النووي بالخلايا (D.N.A) تؤدي بدورها لانقسام سريع مضطرب وحدوث نمو سرطاني.



هل تؤدي الضغوط النفسية

لارتفاع ضغط الدم؟



لو قمت بقياس ضغط دمك وأنت متوتر منفعل.. ثم كررتَ قياسه بعدما زال عنك التوتر لوجدت فرقاً في القيمة بعدة درجات، حيث تكون القيمة مرتفعة أثناء التوتر، ثم تعود للانخفاض مرة أخرى بعدما يعود الهدوء إلى الجسم.

●● ولكن ما الذى من المتوقع حدوثه إذا طال الانفعال والتوتر أو صار

متكرراً شبه ملازم لحياتك اليومية ؟

إنك فى هذه الحالة تتعرض لإصابة دائمة أو مزمنة بارتفاع ضغط الدم، خاصة إذا صاحب ذلك عوامل أخرى مساعدة ، كزيادة الوزن مثلاً .

إننا عندما نثور وننفعل تخرج من الغدة الكظرية (غدتان صغيرتان فوق الكليتين) هرمونات الأدرينالين، والنورادرينالين، والكوريتزون .. ولذا تسمى هذه الهرمونات : هرمونات التوتر (Stress Hormones) . وتؤدي لارتفاع بمستوى ضغط الدم، وزيادة بضربات القلب، وزيادة تدفق الدم للعضلات .. فهى تجعلنا بصفة عامة فى حالة من التأهب لمواجهة الموقف العصيب الذى نثور تجاهه .

●● ولكن ماذا يحدث إذا تكرر الانفعال والتوتر أو صارت العصبية الزائدة

صفة شبه متلازمة ؟

إن هذه الهرمونات يمكن أن تتراكم بالجسم ولا تجد مخرجاً لها فيحدث ارتفاع مستمر بمستوى ضغط الدم.. وقد يصل إلى درجات عالية جداً قد

لا تنجح العقاقير فى خفضه بسهولة إلا بعد استقرار الحالة النفسية وعودة
الطمأنينة للجسم.



وفى دراسة قام بها الباحثون بجامعة «كورنيل»
فى نيويورك وجدوا أن الأشخاص الذين يعانون من
توتر زائد بسبب متاعب العمل تزيد عندهم قيمة
الضغط الانقباضى (القيمة العليا لضغط الدم)
بمقدار سبع درجات فى المتوسط بالنسبة لغيرهم ممن
يمارسون أعمالاً مصحوبة بدرجات منخفضة من
الانفعال أو التوتر.

العصبية الزائدة كفيلة بإحداث أزمات قلبية!

- الباحثون فى جامعة «هارفارد» توصلوا إلى أن القابلية للأزمات القلبية تتضاعف خلال ساعتين منذ وقوع نوبة انفعال شديدة.
- ويذكر الباحثون بنفس الجامعة أن الرجال الذين يتعرضون لانفعالات شديدة أكثر قابلية بصفة عامة للأزمات القلبية بمعدل ٤-٦ مرات عن غيرهم.
- يذكر بعض الباحثين أن حالات الانفعال الشديدة قد تحدث بالقلب ما يسمى بالعاصفة الكهربائية (Electrical Storm) تؤثر على النظام الكهربى وقد تؤدي لأنواع خطيرة من اضطراب ضربات القلب قد تتسبب فى الوفاة المباشرة أو السكتة القلبية.
- كما تذكر دراسة أن زيادة تدفق هرمون الأدرينالين أثناء نوبات الغضب لا تؤدي فحسب لارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، بل قد تؤدي كذلك لانفصال أجزاء من رواسب دهنية بشريان وسريانها مع تيار الدم واحتمال توقفها بممر شريان بالقلب فتسده تماماً.

أوجاع بطنك قد ترتبط بحالتك النفسية



المعدة المتوترة تؤدي لتقلصات مؤلمة بأعلى البطن.. والقولون العصبى يؤدي لانتفاخ وتقلصات على جوانب البطن.. وكلاهما مرتبط بالتوتر والانفعال.

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا كذلك أن الشكوى من متاعب البطن المزمنة عند الأطفال (أو المغص المتكرر) ترتبط أحياناً بإحباطات يمر بها الطفل سواء فى المنزل أو فى المدرسة .

إن الأمعاء على صلة وثيقة بجهازنا العصبى من خلال شبكة أعصاب تغذيها، ولذا ليس غريباً أن تؤدي الضغوط النفسية إلى انقباضات مؤلمة ومتاعب بالهضم.



هل تؤدي الضغوط النفسية

للتأثير على وزن الجسم؟



المتوترون الغاضبون المكتئبون عادة ما يجدون فى تناول الطعام شيئاً من الراحة، وكأنهم «يلتهمون» إحساسهم بالضيق النفسى، ولذا ليس غريباً أن تؤدي الضغوط النفسية لزيادة الوزن. لكن العكس قد يحدث فى بعض الحالات حيث تضعف الشهية، ويصير تناول الطعام أمراً غير ممتع، فيحدث اختزال فى الوزن ، وخاصة فى الحالات المصحوبة بمتاعب عصبية فى المعدة أو الأمعاء.

ولذا فإن هناك نسبة ليست قليلة من المترددين على عيادات تنظيم الوزن (الرجيم) تحتاج لعلاج نفسى أو تصحيح سلوكى أكثر ما تحتاج للالتزام بنظام معين من السعرات الحرارية لمساعدة ضبط وزن الجسم . ولعل أبرز تلك الحالات حالة فقدان الشهية العصبى (Anorexia nervosa) التى تصيب بعض الفتيات بسبب أزمات نفسية معينة، حيث تمتنع الفتاة إلى حد كبير عن تناول الطعام ولا تشتهييه حتى تصاب بحالة شديدة من النحافة يحتاج علاجها إلى عدة تخصصات ومن أهمها العلاج النفسى.

الإحساس بالتعب والصداع وآلام الظهر..

أعراض قد تكون نفسية !



إن الضغوط النفسية المتكررة وكثرة الانفعال والغضب مشاعر سلبية تسلب جزءاً من طاقة الجسم.

إن بعض الأشخاص يعانون من إحساس مبهم بالتعب، ونقص الطاقة.. وإجراء كل الفحوصات العملية المرتبطة بهذه الشكوى لا يظهر خلل معين. ويكمن السبب فى هذه الحالة فيما يتعرضون له من إحياطات أو ضغوط نفسية.

كما أن الصداع التوترى (Tension Headache) أى المرتبط بالتوتر العضلى الناتج عن التوتر النفسى يعد عرضاً شائعاً لكثرة الوقوع تحت ضغوط نفسية. وعادة ما تقترن الشكوى من التعب ونقص الطاقة بالشكوى من صداع متكرر أو صداع نصفى.

وقد يصيب هذا التوتر عضلات الظهر فتظهر الشكوى من أوجاع الظهر تجعل اللياقة محدودة والحركة ثقيلة.

احترسى : كثرة الانفعال تقودك للولادة المبكرة!



جانب آخر من الجوانب السلبية للضغوط النفسية هو تأثيرها على مجرى الحمل.

فلقد اتضح من الدراسات أن الحامل التي تواجه صعوبات نفسية فى مجال عملها تضطرها لكثرة الانفعال.. أو تتعرض لمستويات عالية من الضجيج.. وخاصة إذا صاحب ذلك إجهاد جسمى كالأضطرار للوقوف لساعات طويلة تزيد قابليتها للولادة المبكرة.

وفى دراسة قام بها الباحثون بجامعة ميتشجن الأمريكية على مجموعة من الممرضات ، اتضح أن الممرضات اللاتي يتعرضن لمستويات عالية من التوتر والإجهاد الجسمى يصرن أكثر قابلية بحوالى ٧٠-٨٠٪ للولادة المبكرة أو ولادة طفل ناقص الوزن!

التوتر يجعلك أكثر قابلية للنسيان !



نحن لا نميل للنسيان، أو نعانى من ضعف الذاكرة بسبب التقدم فى العمر، أو بسبب سوء تنظيم المعلومات فحسب، وإنما للتوتر والضغوط النفسية دخل فى ذلك .. ولعلك قد لاحظت أنك تميل للنسيان عندما تكون متوتراً أو واقعاً تحت تأثير ضغوط نفسية.

فما السبب؟! أو ما هى العلاقة بين الأمرين؟

إن هذه العلاقة تقع على عاتق الكورتيزون الداخلى (الكورتيزول). فعندما يزيد إفرازه من الغدة الكظرية بسبب التوتر ، كما ذكرنا من قبل،

فإنه يحدث تأثيرات ضارة بالمخ وبالتحديد بالمناطق المكلفة بعملية التذكر والتعلم.. فأنت أثناء التوتر أقل قابلية لتذكر شيء ما أو لتعلم شيء ما.



وفى دراسة قام بها دكتور «روبرت سابولكسى» بجامعة «ستافورد» وجد أن ارتفاع مستوى الكورتيزون الداخلى على مدار أسبوعين بسبب الوقوع تحت ضغوط نفسية معينة أدى إلى حدوث تجعد أو تكشر بالوصلات العصبية أو الأفرع العصبية الدقيقة الرابطة بين خلايا المخ (Dendrites).

ولكى نترجم ذلك بصورة أخرى لما يدور فى حياتنا العملية، فإن الذين يخططون لجمع المليون أو الملايين من الجنيهات ثم يعتزلون حياة العمل.. فإن هذه الرحلة الشاقة لجنى الأموال وما يصحبها من ضغوط نفسية كثيرة متوقعة قد تكلفهم فيما بعد فقدانهم لجزء من قدراتهم الذهنية فيما يرتبط بالذاكرة والتعلم !!

وفى جامعة «لا سابينزا» فى روما، وجد الباحثون أن حالات النسيان المتزايدة فى مرض الزهايمر يصاحبها فى كثير من الحالات وجود زيادة بمستوى الكورتيزون الداخلى . وهو ما يؤكد العلاقة بين ارتفاع مستوى هذا الهرمون والقدرة على التذكر .

وفى الحقيقة أن العلاقة بين هذا الهرمون الذى يزداد فى حالات التوتر والقدرة على التركيز لم تدرس بعد بشكل كافٍ على المدى البعيد .

لكن دكتور «سابولسكى» توصل إلى أن تأثر الوصلات العصبية (Dendrites) بارتفاع مستوى الكورتيزون الداخلى يزول تدريجيًا على المدى القصير بزوال حالة التوتر وانخفاض مستوى الكورتيزون الداخلى.

وحتى تلتزم بالجانب الآمن إلى أن تتأكد الدراسات من هذه العلاقة على المدى البعيد، حاول الاحتفاظ بهدوئك !!

هل تعتقد أن توترك قد نال من صحتك؟



فحوصات ضرورية للمتوترين !

التوتر المتكرر، أو كثرة الانفعال أو العصبية الزائدة نتيجة الوقوع تحت ضغوط نفسية مختلفة يمكن أن ينال من صحة الجسم، كما ذكرنا. والتعليقات المرتبطة بالمواقف المتأزمة أو بالضغوط النفسية المتكررة مثل «شئ يوجع القلب».. «شئ يحرق الدم» هي تعليقات صحيحة.. فكثرة الانفعال يمكن بالفعل أن توجع القلب، وأن تغير من صورة الدم (تؤثر على الخلايا الدفاعية للجهاز المناعي).

ولذا فإنه من الضروري أن نكشف عن الآثار السلبية للتوتر على الجسم في فترة مبكرة، أو نستثنى وجودها، وذلك في حالة استمرار هذا التوتر، أو تكراره على مدى عدة سنوات، وخاصة بين الذين تجاوزوا سن الأربعين، الذين يعانون من أمراض أخرى كمرض السكر، حيث تزيد فرصة حدوث هذه التأثيرات السلبية على الجسم.

إن التوتر في حد ذاته يمكن أن يثير حدوث مرض، أو يفاقم من المرض الموجود أصلاً .

وهذا يرتبط بأربعة متاعب صحية بصفة خاصة وهي :

- مرض القلب (قصور الشريان التاجي).

- مرض ارتفاع ضغط الدم.

- مرض السكر .

- زيادة نسبة الدهون فى الدم (ارتفاع الكوليستيرول).

- مرض السرطان.

ويحتاج الكشف عن هذه المتاعب الصحية المرتبطة بالتوتر المتكرر لإجراء الفحوص التالية:

اختبار سلامة القلب :

قد تشعر بعد الانفعال تجاه موقف متأزم بصعوبة فى التنفس، وضغط على صدرك، أو كأن شيئاً مطبقاً على صدرك قد يحدث ذلك بصورة عابرة وينتهى الأمر، لكن تكراره قد يعنى حدوث ضيق بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب .

إن التوتر يعد فى الوقت الحالى أحد أهم العوامل التى تؤدى للإصابة بمشكلة قصور الشريان التاجى، أو الذبحة الصدرية خاصة إذا اجتمع معه سلبيات أخرى مرتبطة به كالتدخين والسمنة والكسل.

وتزايد التوتر صاحبه تزايد ملحوظ فى أمراض القلب، فصرنا نسمع كثيراً هذه الأيام عن وسائل علاجية منتشرة لم نكن نسمع عنها من قبل بنفس الدرجة مثل القسطرة والدعامات، وتغيير الشرايين التاجية.

إن هذا التزايد الملحوظ مرتبط لا شك بتزايد الصراعات والتنافس والنزاعات بين البشر، فضلاً عن زيادة معدلات السمنة بسبب الإفراط فى تناول الطعام، وخاصة الوجبات الغذائية الحديثة الممتلئة بالسُّعرات الحرارية، وهو ما يحفز عليه أيضاً كثرة التوتر.

إن اختبار نظام العمل الكهربى للقلب من خلال عمل رسم قلب أثناء الراحة (Resting Ecg) قد يكشف عن وجود تأثير على الشرايين التاجية.

ولكن أحياناً قد تتأثر، أو تضيق الشرايين التاجية، ولا يظهر ذلك بدرجة واضحة فى هذا الاختبار. ولذا فإن عمل هذا الاختبار أثناء المجهود (Exercise Ecg) يكشف بدرجة أفضل عن كفاءة الشرايين التاجية.. ويكون ذلك إما باختبار القلب أثناء ركوب دراجة (Stress Test) أو أثناء إدارة ماكينة بالأرجل (Treadmill Test).

فبهذا الاختبار الثانى يمكن أن نستثنى تماماً وجود مشكلة بالشرايين التاجية أما فى حالة وجود ضيق بها فيجب اتخاذ الإجراءات العلاجية المناسبة والتي من أهمها وضع حد للتوترات الزائدة أو العمل على التكيف معها.

اختبار قيمة ضغط الدم :

هذا أبسط ما يمكنك عمله لاستثناء تأثير التوتر على مقدار ضغط الدم.

إن التوتر الزائد أو الانفعال الشديد يجعلك تشعر بضربات قلبك مسرعة، وقد يؤدي أيضاً لارتفاع بسيط بضغط الدم، ثم ينتهى الأمر. لكن تكرار الانفعال قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة.

فالعلاقة بين التوتر النفسى، وارتفاع ضغط الدم علاقة مباشرة ومؤكدة. ومن الطريف أن بعض المرضى قد لا يستجيبون بدرجة جيدة للعلاجات التى تقدم لخفض ضغط الدم إلا بعد أن يهدءوا ويسترخوا ويزول عنهم انقباض الشرايين الذى تحدثه حالة التوتر الشديدة.

إنك عندما تدخل عيادة طبيب ويقوم الطبيب بقياس قيمة ضغط الدم قد تظهر مرتفعة .. ولكن بعدما تهدأ قليلاً ويعاد القياس تظهر القيمة طبيعية. فهذا ما نسميه بارتفاع ضغط الدم المرتبط بالرداء الأبيض (White Coat Hypertension).

فالمريض قد يكون فى بداية الفحص متوتراً أو منزعجاً بسبب احتمال الكشف عن مرض ما، أو بسبب مجرد الوجود فى عيادة الطبيب.

ولذا فإنه لا بد لإجراء اختبار قيمة ضغط الدم مراعاة عدة شروط من أهمها أن يكون الشخص هادئاً وليس فى حالة من الغضب والتوتر .. وأن يعاد الاختبار بمعدل ثلاث مرات على الأقل على مدار عدة أيام حتى نستطيع الحكم بوجود ارتفاع بضغط الدم يحتاج لتقديم علاجات أولها: وضع حد للتوترات الزائدة !

إن من أخطر جوانب مرض ارتفاع ضغط الدم أنه لا يفصح عادة عن

وجوده بشكل يستدعى اللجوء للطبيب .. ففى غالبية الحالات لا تكون هناك أعراض واضحة .

ولذا لابد من متابعة قيمة ضغط الدم بصورة روتينية، وخاصة من تجاوزوا سن الأربعين، وخصوصاً من يتعرضون لضغوط نفسية متكررة، أو الذين ينتشر مرض ارتفاع ضغط الدم بين أسرهم .

إننا نهدف دائماً من تقديم علاجات لمرض ارتفاع ضغط الدم إلى جعله فى معدل طبيعى يكون فى المتوسط بمقدار ٨٠/١٢٠ مم زئبق.. وحدوث ارتفاع للقيمة السفلية عن ٩٠ درجة يعنى وجود ارتفاع بضغط الدم . وفى الحالات البسيطة قد يكفى اتخاذ عدة إجراءات دون اللجوء لتقديم دواء مثل الإقلال من ملح الطعام، والعمل على خفض وزن الجسم، والأهم من ذلك العمل على خفض درجة التوتر الذى يتعرض له المريض .

اختبار مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم :

سواء كنت مريضاً بالسكر، أو غير مريض فإن التوتر المتكرر يمكن أن يرفع مستوى السكر بالدم.. وهو ما يجعل السيطرة عليه عند مرضى السكر أمراً صعباً .

وأبناء مرضى السكر يكون لديهم قابلية زائدة لارتفاع السكر عندما يمرون بضغوط نفسية .

فالمرض يكون أحياناً مختبئاً، ويحتاج فرصة لظهوره.. وتتاح له تلك الفرصة عندما يزيد معدل التوتر والانفعال .

ويجرى اختبار قيمة مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم فى الصباح بعد فترة صيام لا تقل عن ٨ ساعات، وتتراوح القيمة الطبيعية ما بين ٧٠-١١٥ جم٪ ويمكن إجراء اختبار آخر بعد مرور ساعتين منذ تناول وجبة معينة لبيان مدى استجابة الجسم لحرق الجلوكوز . وتزيد أهمية إجراء هذا الاختبار بين ذوى القابلية الزائدة للإصابة ، كأبناء مرضى السكر والسمن، وفى حالة وجود أعراض معينة تشير لاحتمال وجود المرض مثل كثرة التبول، وزيادة الميل لتناول الماء .. ولكن أحياناً قد يظهر المرض من

خلال بعض مضاعفاته، وليس من خلال أعراضه مثل : حدوث ضعف جنسى غير مبرر عند الأزواج، أو حدوث اضطراب بالرؤية ، أو حكة مهبلية عند النساء، أو حدوث خلخلة غير مبررة بالأسنان.

اختبار مستوى الكوليستيرول :

يعد ارتفاع مستوى الكوليستيرول وكذلك الدهون الثلاثية من أهم العوامل المحفزة على الإصابة بمرض القلب (قصور الشرايين التاجية). والتوتر ، كما ذكرنا، يمكن أن يرفع من مستوى الكوليستيرول «الضار» وخاصة إذا صاحبه سلبيات أخرى قد ترتبط بالتوتر مثل التدخين والكسل. ويجرى هذا الاختبار بعد فترة صيام لا تقل عن ١٢ ساعة.. ويتم خلال تقدير قيمة الكوليستيرول الكلى وتقدير قيمة الكوليستيرول الضار (LDL) والكوليستيرول النافع (HDL).

وفى حالة وجود ارتفاع بسيط فإنه يمكن السيطرة عليه بدون علاج دوائى، وذلك بالتنظيم الغذائى، وممارسة الرياضة، والتوقف عن التدخين، وممارسة الاسترخاء كعلاج للتوتر .

اختبارات للأمراض السرطانية :

نحن لا نريد للقارئ أن ينزِع بما نذكره عن مخاطر التوتر الزائد المتكرر.. ولكن لابد أن نعرف أن هذا العامل يرتبط بحدوث بعض الأمراض السرطانية أو يفاقمها.

فالتوترات الزائدة المتكررة تضعف الجهاز المناعى وتحفز على حدوث تغيرات جينية بالخلايا، قد تجعلها تتكاثر بصورة شاذة، وبأعداد هائلة فيحدث ما يسمى بالورم، أو المرض السرطانى . وخاصة إذا صاحب ذلك وجود عوامل أخرى محفزة على ذلك كتعرض الجسم لكيموايات ضارة سواء من خلال الأغذية المعالجة بالكيموايات، أو من خلال البيئة عمومًا، أو فى حالة وجود تاريخ مرضى يشير إلى انتشار مرض سرطانى معين بين أفراد العائلة .

وهذه بعض الاختبارات التي يمكن الكشف من خلالها عن أمراض سرطانية شائعة في بدايتها .

تصوير الثدي بالأشعة (Mammography) .. وتزيد أهمية إجراء هذا الفحص في حالة وجود تاريخ مرضى يشير إلى إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض (كالأم أو الأخت) .. أو في حالة تناول عقاقير تحتوى على هرمون الاستروجين، كما في حالة علاج متاعب سن اليأس .

إن هذا الاختبار البسيط يمكن أن يكشف عن الورم السرطاني وهو لا يزال في حجم رأس الدبوس !

الكشف الخلوى لعينة من أنسجة عنق الرحم (pap test) ..

وتزيد أهمية هذا الاختبار في حالة وجود تاريخ أسرى إيجابى .. وكذلك بين النساء اللائى تزوجن لمرات عديدة .. أو بين النساء المنحرفات !

اختبار للكشف عن سرطان البروستاتا ..

ويمكن اختبار الدم للكشف عن وجود أنتيجينات ترتبط بحدوث المرض (psa) في حالة وجود أعراض معينة، خاصة عند المتقدمين في العمر ، مثل وجود متاعب في التبول أو خروج دم مع البول .

اختبار للكشف عن أمراض خبيثة بالقولون ..

ومن أبسط هذه الاختبارات اختبار وجود دم مختبئ بالبراز (occult blood test) والذي قد يعنى وجود مرض خبيث بالقولون أو المستقيم .. وفي حالة إيجابية الاختبار يجرى اختبار بالمنظار للكشف عن أنسجة القولون وفحص عينة منها بالميكروسكوب .

أفرغ ما بعقلك المتوتر على الورق !



ابدأ بمعالجة التوتر بتحديد أسبابه :

التعامل مع التوتر أو القلق أو المخاوف يجب أن يؤخذ بجدية وإيجابية، وبشكل علمي حتى يمكن محاربتته. إن إفراغ العقل من الأسباب التي تراها مثيرة لحالة التوتر بكتابتها على الورق يحقق شيئاً من الارتياح.. ولكن الأهم من ذلك هو أنك عندما تقوم بتحديد وكتابة الأسباب أو المشكلات التي تراها تصيبك بتوتر أو كآبة في أجندة يومية، فإنه يمكنك من خلال مراجعة هذه المشكلات وأسبابها التي تواجهك أسبوعياً أو شهرياً أن تتوصل إلى إيجاد حلول عملية مناسبة لها أو طرق للتكيف معها. إن هذه الطريقة تمثل خطة لمواجهة الضغوط النفسية بتحديد أسبابها وإيجاد الحلول المقترحة للتعامل معها.

سبب المشكلة	الحلول المقترحة
.....
.....
.....
.....
.....
.....

إننا نقترح من خلال تلك المواجهة مع النفس ووضع الحلول المقترحة التي تتفق مع قدراتك الإجابة عن هذه الأسئلة الستة التالية:

١- ما الأسباب التي تجعلنى أعانى من الضيق النفسى و«الزهق» والتوتر ؟
ابحث عن مصادر تلك الأعراض السلبية فى حياتك اليومية على مدار أسبوع، وقم بتدوين أبرز المواقف التي تثير تلك الأعراض.

دعنا نفترض أن أهم سبب مزعج توصلت له يرتبط بالتعامل مع شخص معين فى مجال العمل. إذن فهناك حلان لعلاج هذا السبب وهما: إما تجنب التعامل مع هذا الفرد المعين متى أمكن ذلك، أو الأخذ بإحدى وسائل مقاومة التوتر ومحاولة الاحتفاظ بالهدوء النفسى .. من خلال الطرق المختلفة التي نستعرضها بالكتاب.

٢- ما المواقف أو الأسباب التي تجعلنى أشعر بأعراض جسمية مزعجة أو أعراض نفس - جسمية ؟

إن بعض الضغوط النفسية، كما ذكرنا ، يمكن أن تتسبب فى أعراض مختلفة ناشئة فى الحقيقة عن حالة التوتر مثل : الصداع، واضطرابات المعدة أو القولون، وربما آلام الظهر والعضلات.

ولذا فإنها خطوة إيجابية تماماً أن تحاول الكشف عن علاقة حدوث مثل تلك الأعراض بمواقف معينة تتعرض لها .

فلنفترض أنك لاحظت أن الشكوى من الصداع ترتبط بكثرة الجدل فى مجال العمل .. إذن فلنعمل على معالجة هذا السبب بطريقة أو بأخرى.

٣- هل هناك أسباب معينة ترتبط بمعاناتى من الأرق أو نقص النوم ؟

إن مشكلة نقص النوم أو الاستيقاظ مبكراً على غير الرغبة من أهم الأعراض المرتبطة بالتوتر أو القلق .. ولذا فإن علاجها يعتمد على تحديد المواقف أو المؤثرات المزعجة التي ترتبط بحدوث هذه المشكلة .. وذلك بافتراض عدم وجود أسباب عضوية وراء ذلك مثل كثرة تناول الكافيين

(القهوة أو الشاي) أو وجود متاعب بالبروستاتا تثير الرغبة فى تكرار التبول أثناء الليل ، إلى آخره .

٤- ما السبب أو الأسباب التى تجعلنى غير قادر على التركيز أثناء القيام بمهمة معينة أو بعمل مهم، أو تجعلنى غير قادر على قضاء وقت مريح ممتع مع أفراد العائلة أو الأصدقاء؟

إن تشتت الذهن أو عدم امتلاك القدرة الكافية على التركيز من أوائل الأعراض الناتجة عن التوتر.

٥- ما الاعتذارات أو الحجج التى أقدمها لى نفسى كمبرر لعدم إمكانية قيامى بممارسة أى نشاط رياضى أو المواظبة على البرنامج الرياضى الذى ألتحقت به؟

قد تذكر لى نفسك أحد هذه الاعتذارات :

- إنى أنتهى من العمل فى وقت متأخر.
 - إن مطالب الأسرة كثيرة ولا يتوافر لى وقت كاف.
 - إنى أواجه بعض الصعوبات فى العمل.
- إن مثل هذه الاعتذارات تعنى انخراطك فى «روتين معيشى» معين .. وهذا يجعلك ذا قابلية عالية للإصابة بالتوتر والقلق.

إن النشاط الرياضى يعد أقوى وسيلة لمقاومة التوتر والضغط النفسى .. وللأسف أن كثيراً منا يجد دائماً مبررات واهية تمنعه من ممارسة النشاط الرياضى. ولذا لا بد من كسر هذا الروتين وتجاوز هذه المبررات .. فدائماً هناك وقت لعمل أى شىء إذا امتلكننا الإرادة القوية للقيام به.

٦- ما الأسباب التي أديها لنفسى لتبرير عدم قيامى بأى أنشطة مساعدة على الاسترخاء كالتأمل أو اليوجا، وقبل كل ذلك عدم مراعاة المواظبة على إقامة الصلاة أو توطيد الناحية الروحية ؟

إن من أقوى الوسائل المضادة للتوتر والقلق أن يكون العبد على صلة قوية بخالقه - بالله عز وجل - وأن يحاول اكتساب «مناعة عقلية» ضد التوتر من خلال الاسترخاء والتأمل وغير ذلك من التدريبات التي تساعد على صفاء الذهن واكتساب طاقة إيجابية نفسية.

إن مقاومة التوتر والقلق والضغط النفسى أمر يجب أن يؤخذ بجديّة أو يمكن إخضاعه لبرنامج يجب الالتزام به ، مثل برامج التغذية الخاصة بانقاص الوزن. وأولى خطوات ذلك البرنامج أن تبدأ بتحقيق المواجهة مع نفسك .. من خلال تدوين تلك الأسئلة الستة والإجابة عليها ثم تقوم بوضع نقط أو تغييرات حاسمة تنوى القيام بها حتى تمضى على الطريق الصحيح الذى يمكنك من التأقلم مع الضغوط النفسىة التى تتعرض لها بدرجة أفضل تساعدك على تحقيق الثبات النفسى والإحساس بالطمأنينة.

فن التعامل مع المواقف المزعجة والمثيرة للتوتر



سياسة تجاوز الخلافات :

العلاقات الإنسانية المستقرة تماماً لا تكاد تتحقق، فعادة ما يكون هناك خلاف ما أو نقطة ضعف في التعامل، سواء في مجال العمل، أو مع جيران السكن، أو تعاملات الشراء، أو في مجال العلاقات الزوجية أو غير ذلك، لأن أطراف العلاقة عادة ما يختلفون في تفكيرهم ومعتقداتهم وثقافتهم، وفي درجة «الأنا» عندهم. وعندما يتفاقم الاختلاف، أو تكبر نقطة الضعف في التعامل يزيد مستوى التوتر تدريجياً وتبدأ تأثيراته السلبية في الظهور..

وقد رصدت إحدى الاحصائيات الأمريكية ردود أفعال مجموعة كبيرة من الناس تجاه مواقف معينة مثيرة للانزعاج والتوتر، ووجد أن غالبيتهم يتفاعلون بطرق سلبية على النحو التالي :

- ٦٤٪ يلجئون للصياح أو الصوت المرتفع تعبيراً عن غضبهم .
- ٥٧٪ يسبون ويلعنون .
- ٣٣٪ يلجئون للإفراط في تناول الطعام كتعبير عن غضبهم المكتوم .
- ١٦٪ يلجئون لتناول الخمر .
- ٦٪ يلجئون لتكسير أو لتحطيم شيء ما .
- ٣٪ يلجئون للعنف والضرب .

ويعتبر خبراء النفس أن بعض هذه الردود السلبية لا تعد أمراً شاذاً بل طبيعياً، كالصياح والصوت المرتفع، لأنها تمثل قنوات للتعبير عن الغضب وتصريفه، بافتراض وجود مؤثر قوى مزعج، لأن كبت الغضب وعدم الإفصاح عنه يضر بصحة الجسم. ومن الطريف أن بعض البيوت الحديثة الفاخرة صار يخصص بها حجرة مغلقة منعزلة لممارسة الصياح للتعبير عن الغضب وإراحة النفس ! إن صيحة «ها» التي تقتترن بممارسة بعض التمرينات الرياضية يكون الغرض منها أحياناً طرد الغضب أو التوتر من الجسم وكأنه يغادره مع الاندفاع القوى لهواء الزفير.

ومن الطريف أنه إذا كانت العلاقات الاجتماعية، بما تحمله من خلافات كثيرة متوقعة، تعد من أبرز مسببات التوتر والقلق والإحباط، فإنها في نفس الوقت تعد الوسيلة المفضلة للتخلص من التوتر من خلال التعبير عنه للأصدقاء والمقربين .



- ففى دراسة أجريت فى جامعة «دالاس» الأمريكية، وجد أن أفراد المجموعة التى خضعت للدراسة يتصرفون بالطرق المختلفة التالية لمساعدة تصريف إحساسهم بالغضب والشعور بالراحة النفسية :
- ٨٤% يلجئون للتحدث إلى أصدقائهم أو المقربين لهم (كالزوجة).
 - ٧٦% يمارسون شعائر دينية (الصلاة).
 - ٦٧% يمارسون الاسترخاء من خلال تمارين التنفس العميق.
 - ٥٨% يخرجون للتمشية .
 - ٥٢% يلجئون لممارسة رياضتهم المفضلة .

والسؤال الآن :

كيف نحاول تجاوز نقطة الضعف أو الخلاف الذى نتعرض له من خلال تعاملاتنا مع الآخرين على أسس نفسية علمية تساعدنا على الاحتفاظ بهدوئنا وتمنعنا من الوقوع تحت تأثير التوتر والقلق والإحباط . إنه لا يمكن أن يتحقق ذلك على الدوام، لكننا يمكن أن نساعد أنفسنا إلى حد كبير على تحقيق ذلك بالأخذ فى الاعتبار بعض الوسائل النفسية الدفاعية.

فعلى سبيل المثال:

دعنا نفترض أنك ذاهب لقضاء أمر ما مع جهة حكومية معروف عنها الأخذ بالتشدد والروتين الممل.. وأنت أخذت فى الحسبان منذ البداية احتمال مرورك بوقت عصيب.. أو دعنا نفترض العكس وهو أنك لم تضع فى اعتبارك وجود هذه الصعوبة .. فما مقدار التوتر الذى سوف نتعرض له فى الحالتين ؟

لا شك أنك فى الحالة الأولى ستشعر بدرجة أقل من التوتر عن الحالة الثانية لأنك «توقعت» حدوث الشيء المزعج.

وهذا التوقع (Anticipaiaon) يعد إحدى الوسائل النفسية المهمة للتعامل مع المواقف المزعجة والضغط النفسية.

فلتتمسك بهذه الوسيلة النفسية الهامة لخفض معدل التوتر فى مواقف أخرى ، مثل:

- عندما تخرج بسيارتك فى وقت الذروة .. فيجب أن تتوقع حدوث تأخير ومعاناة.

- عندما تستعد للقاء إنسان جاهل سليلط اللسان، كنموذج من البشر، فعليك أن تتوقع ردود أفعال أو كلمات غير لائقة .

- عندما تزيد نسبة مبيعاتك .. فعليك أن تتوقع ارتفاع نسبة الضرائب.

- عندما يهمل الطالب التحصيل، وتعلن نتيجة الامتحان، فعليه أن يتوقع حصوله على درجات منخفضة أو رسوبه.

وبالإضافة «للتوقع» فإن عندنا وسائل دفاعية أخرى ضد التوتر واعتبارات نفسية واجتماعية يمكن الأخذ بها ، وهذه مثل:

تجنب الموقف المزعج :

هذه أبسط وسيلة دفاعية يمكنك الأخذ بها .. فإذا كنت ترى أن الانتقال بسيارتك وقت الذروة سيكلفك عناءً شديداً ، فلتتجنب ذلك وتجعله فى وقت آخر سواء مبكراً أو متأخراً !

وإذا كنت ترى أن لقاءك بشخص ما سيصيبك بالتوتر، فلا تلتق به !
إنه حل بسيط للغاية .. لكنه بالطبع غير متاح فى كل الظروف.

كُن متوازناً فى تقديرك للمشاكل :

إنه لا توجد حياة بدون ضغوط نفسية، ومن الضرورى جداً أن نكون مدركين لذلك وألا نبالغ فى تقدير المواقف التى تزعجنا .

إن كثيراً من الناس يبالغون فى ردود أفعالهم تجاه كل ما يعرض عليهم من أمور مزعجة رغم تفاهتها. ونحن لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من الانفعال والتوتر، ولكن يجب علينا ألا نسارع بإظهار الانفعال والغضب إلا تجاه المواقف الكبيرة التى تستدعى ذلك، وهو ما يتطلب منا القيام بتقدير الأمور تقديراً صحيحاً والاعتياد على التعامل معها بردود أفعال مناسبة.

التسامح .. أسهل وأصعب علاج :

إن الإساءات البسيطة أو الخلافات العابرة يمكن وضع حاجز ضدها يمنعها من إثارة التوتر بعقولنا وأجسامنا بإظهار العفو أو التسامح. إنها طريقة سهلة لمقاومة التوتر، لكن تنفيذها قد يكون صعباً على البعض ممن لا يهدءون إلا إذا أوقعوا بالطرف الآخر أذىً شديداً رغم تفاهة الموضوع!

ولا شك أن التسامح صفة أساسية من صفات المؤمن السوي.

اعرض فكرتك بوضوح :

إن خلافات ومشاكل كثيرة يمكن أن تقع بسبب سوء الفهم، أو عدم التمكن من عرض وجه النظر بوضوح على الطرف الآخر، وقد يؤدي ذلك لتصاعد الغضب والاحتدام بين طرفي النزاع. ولذا يعتبر خبراء علم النفس أن الإثبات (Assertiveness) يعد وسيلة هامة لتجنب التوتر، والضغط النفسية التي قد تنشأ من علاقتنا بالآخرين.. والمقصود بالإثبات أن تصر على إثبات موقفك بوضوح وعرض وجهة نظرك وما تقصده وما تعنيه حتى لا يكون هناك مجالاً لسوء الفهم، أو الشك في النوايا.. وهذا يتطلب منك أن تكون واثقاً بنفسك ، وأن تلقى ما تشاء من الأسئلة والاستفسارات حتى لا تهدر حقاً من حقوقك.

إن مشاكل كثيرة يمكننا تجنبها بمجرد اللجوء لطريقة الإثبات وعرض ما نعنيه بوضوح وثقة للطرف الآخر.

ضع أمامك مخاطر التوتر لتعمل على تفاديه :

إن هذا ما نسميه بالإدراك (Awareness) .. فعندما تدرك وتعى خطورة فعل ما فإن ذلك الإدراك يجعلك أكثر صلابة على مقاومته.

فعندما تميل للتوتر تحت ضغط نفسي ما في المرة القادمة تذكر مخاطر تكرار ذلك على حالتك الصحية مما يهيئ لك رادعاً ضد التسرع بالانفعال والغضب.

التغاضي عن التوافه :

إن كثيراً من الخلافات قد تنشأ وتتفاقم وتملؤنا بالغضب الذي قد يصل إلى حد العنف لأسباب تافهة !!.. كقائد سيارة انحرف بوقاحة تجاه سيارتك ليسبقها.. أو شخص وقع أراد أن يتقدمك في «طابور». إن مشكلة

تضخم «الأنا» عند بعض الناس أدت لمشاكل كثيرة فى التعامل وانحدار للذوق الإنسانى.

ولكن ماذا يضيرك لو جعلت «السائق الوقح» .. يمر .. أو جعلت «الوقح الآخر» يتقدمك فى الطابور.

إنك لن تخسر شيئاً سوى بضع دقائق ولكن فى مقابل ذلك ستحتفظ بهدوئك وتكمل مسيرتك دون توتر .. إنه شىء بسيط للغاية أن تقاوم التوتر فى حياتك اليومية بالتغاضى عن التوافه !

كف عن توقعاتك للسلوك النموذجى :

إنه ليس من النضج الفكرى أن نعيد تشكيل الآخرين، أو نجعلهم يتصرفون حسبما نريد ونرغب ! إن كثيراً منا يعيش بتصورات فى ذهنه عن الصورة المثالية التى يجب أن يكون عليها الآخرون من حوله، أو الذين يتعاملون معه .. وعندما لا يتوافقون مع تلك التوقعات يبدأ الخلاف والنزاع ولذا فإن من يعيش بمثل هذه التصورات يكون عادة محدود العلاقات؛ لأنه ينسجم مع فئة قليلة من بعض الناس الذين يحققون له توقعاته، بينما يتجنب أو يكره آخرين ولا يريد التعامل معهم باعتبارهم خارج نطاق الصورة المثالية التى يجب أن يكونوا عليها. إن هذا يعد نوعاً من القصور الفكرى يصعب معه تحقيق نجاحات فى العلاقات الاجتماعية والتى تعد ركيزة لتحقيق نجاحات شخصية، فلا أحد منا يستطيع عادة أن ينجح بدون كسب تأييد الآخرين.

ولذا فإنه لا بد فى تعاملاتنا مع الآخرين أن نقبلهم على صورتهم وطبيعتهم وهذا لا يعنى أن نستثنى تماماً احتمال الخلاف مع بعض الناس وإنما يعنى ألا نقبلهم إلا إذا كانوا على هوانا !.. كما أن هذه النقطة يجب أن تؤخذ فى الحسبان عندما نتعرض لخلاف أو موقف صعب فليس من الحكمة أن نحاول حل هذا الخلاف على أساس ضرورة أن يتغير أحد

الطرفين، فليس بإمكاننا أن نعيد بناء وتشكيل أحد، وإنما من الممكن بالطبع أن نغير من موقفه وسلوكه تجاهنا، وهذا ما يجب أن نسعى إلى تحقيقه من خلال مراجعتنا لأنفسنا أولاً، وتقييم الموقف بوضوح وأمانة، واتخاذ ردود أفعال حكيمة تجاهه، فنحن من الممكن أن نؤثر على موقف الآخرين تجاهنا لكننا لا نستطيع تغييرهم وفق ميولنا ورغباتنا !

لا تصر على الانتصار ولا ترضَ بالخنوع !

الخلاقات بين البشر عادة ما تنتهى بانتصار أو هزيمة لأحد طرفى النزاع، مثلما يجرى عادة بين الدول المتنازعة .

ولكن .. أليس من الأفضل أن تسوى الخلاقات بالتفاهم الهادئ الذى يحفظ لكلا الطرفين حقوقه - إلى حد ما - فلا يكون هناك منتصر اكتسب حقاً ليس من حقوقه ، ولا مهزوم خسر حقاً من حقوقه أو خسر كبرياءه ؟! إن هذه السياسة المثالية ليست عادة سهلة التنفيذ؛ لأن كثيراً منا اعتاد على سرعة اتخاذ رد الفعل الغاضب وربما العنيف وتقديمه على ردود الفعل الهادئة . فلكى تتجح هذه السياسة يجب أن نتخذ فى المقام الأول حماية أنفسنا من الغضب أو الانفعال وتأثيره السيئ على صحتنا، كما يحتاج ذلك إلى إجادة فهم الآخرين والتعامل معهم، وأيضاً يحتاج ذلك للالتزام بالأمانة فى تقييم الموقف بحيث لا نتزع حقاً ليس من حقوقنا .

ولكى تساعد نفسك على تحقيق هذا التفاهم الهادئ احرص دائماً على الأخذ فى الاعتبار عدة أمور هامة ، مثل :

اختيار التوقيت المناسب :

فلا تتوقع حدوث تفاوضات هادئة إذا كان الطرف الآخر خاضعاً لضغط نفسى سواء بسبب متاعب العمل، أو بسبب المرض، أو لأى سبب آخر. فإنك إذا اخترت توقيتاً غير مناسب فتأكد من أن سياستك ستبوء بالفشل لأنك

حتمًا ستلقى من جانبه اعتراضاً ومقاومة أكثر من أى توقيت آخر.. فلا تستعجل الأمور ولا تتسرع ، ولا تجعل أيضاً إحساسك بالفشل فى تطبيق هذه السياسة خلال اللقاء الأول يشعرك باليأس فلا يزال أمامك لقاءات أخرى كثيرة للتفاوض.

استعد للتفاوض لكى تنجح فى مهمتك :

ولابد قبل أن تبدأ فى التفاعل تجاه الأزمة أو الخلاف بتقييم الموقف تقييماً صحيحاً، وأن تكون ملماً بمختلف جوانبه كما يجب أن تفكر مسبقاً فيما سوف تفعله إذا باءت مهمتك بالفشل .

فيجب أن يكون لديك مسبقاً عدة اقتراحات أو حلول للعمل بها فى حالة الفشل فى تحقيق الوئام . وقد يكون أسهل هذه المقترحات هى ترك الأمور على ما هى عليه. فمن حقك أن تتسحب وتترك الطرف الآخر لعناده أو غلظته.

افعل شيئاً لأجل تخفيف توترك :

دعنا نفترض أن كل الوسائل السابقة قد فشلت فى حمايتك من التوتر، وأنت قد صرت مشحوناً بالغضب.. فماذا تفعل؟

الجبأ إلى الوسيلة الدفاعية التالية وهى الفعل (Action) بمعنى أن تفعل شيئاً لتصريف غضبك فلا تكتمه بداخلك.. إن هناك قنوات كثيرة لتصريف التوتر والغضب نذكرها فى هذا الكتاب، لعل من أبسطها الدخول إلى جلسة استرخاء ، أو التحدث إلى صديق كنوع من التعبير عن هذا الغضب وإخراجه من النفس.

كيف تساعد عقلك على التصدي

للتوتر والضغط النفسية ؟



جبهة الدفاع القوية :

إن التوتر يشق طريقه للجسم من خلال العقل. وعندما ينجح في ذلك ويتمكن منا تبدأ تأثيراته العضوية السيئة في الظهور، كارتفاع ضغط الدم، والشكوى من الصداع، ومتاعب الأمعاء إلى آخره.

والعقل لا ينبغي أن يكون «خادماً» للضغوط النفسية أو مستسلماً لها، وإنما يجب تدريبه ليكون جبهة دفاع قوية أمام الضغوط النفسية، فيقوم بصددها، أو بتخفيفها، أو بتحويلها إلى ضغوط إيجابية تحفز على النجاح بدلاً من أن تكون ضغوطاً سلبية تقود للإحباط والفشل.

إنه نوع من التحدى العقلى - الروحى (Mind- Spirit Chal- lenge) ، كما يسميه خبراء علم النفس، يجب أن نأخذ به وندعمه فى أنفسنا لنصير أكثر صلابة ضد ما يعرض علينا من أزمات وتوترات.

ولكن أين مكان هذا العقل الذى نتحدث عنه ؟

إن العقل ليس له موضع بأجسامنا، وهو يختلف عن المخ .. وقد وضع علماء النفس تعاريف كثيرة له .. منها أنه يمثل نتاج نشاط المخ .. ويشبه «سير جون أكسيلز» الحائز على جائزة نوبل فى الطب عام ١٩٩٣ العقل بأنه

كبرنامج الكمبيوتر الذى يدير جهاز المخ، والعقل قريب الصلة بالنفس والهوية و الروح، تلك المكونات التى تبلور كيان كل منا .

ولكن ماذا نفعل لعقولنا لنجعلها جبهة قوية ضد التوترات والأزمات

النفسية؟

إن هناك عدة وسائل لها تأثير نفسى وروحى قوى فى تقوية جبهة العقل .

دعنا نذكر أهمها :

الأخذ بروح الفكاهة أو الدُعاة :

إن العمل على اكتساب هذه الصفة يعد من أقوى السلوكيات الإدراكية (Cognitive - Behavioral Thereapy) لتخفيف تأثير الضغوط النفسية أو التصدى لها . فالدعاة أو المزاح تقلل من حجم المصاعب التى تواجهنا .. وتعمل على تحويل المزاج السيئ إلى مزاج أفضل أو مقبول على الأقل .

فى إحدى الدراسات التى قام بها باحثون أمريكيون حول متاعب مهنة التمريض، وجد أنه رغم الضغوط النفسية الشديدة التى يتعرض لها مجموعة من الممرضات القائمت على العناية بمرضى الإيدز فى إحدى المستشفيات، إلا أن غالبيتهن يحتفظن بهدوء نفسى وطاقة كافية لمواصلة العمل رغم ساعات السهر الطويلة ومخاطر العناية بمرضى الإيدز، وكان من تفسير أسباب ذلك تمسك تلك الجماعة بروح الفكاهة والدعاة فيما بينها، ووجد نوع من المساندة الشعورية الإيجابية، مما انعكس بالإيجاب على أفراد الجماعة وصرن أكثر قدرة على مواصلة العمل .

وفى دراسة أخرى قام بها باحثون فى قسم الإنثروبولوجى فى جامعة «درو» فى نيوجيرسى حول تأثير «وحدة الترفيه والفكاهة» فى مستشفى مدينة نيويورك على الأطفال المرضى، وجد أن تقديم عروض بهلوانية مضحكة للأطفال المرضى ساعد إلى حد كبير فى رفع معنوياتهم، وجعلهم أكثر مقاومة لضغوط المرض بل ساعد ذلك على زيادة فرص التماثل للشفاء .

التوقعات الإيجابية (التفاؤل) :

التفاؤل يقوى من جبهة العقل ضد تأثير الأزمات والضغط النفسى ..
والتشاؤم يفعل العكس.

فى دراسة قام بها الباحثون فى كاليفورنيا عام ١٩٩٥ ونشرت نتائجها فى مجلة العلوم الاجتماعية والطبية (Social Sciences and Medicine) حول تأثير التوقعات الإيجابية على مجموعة من المرضى بأمراض عضوية ومتاعب نفسية، خضع جزء من المرضى لعلاجات نفسية وروحية تهدف إلى زيادة التفاؤل بينهم، وزيادة ثقتهم بقدوم الشفاء بإذن الله، بينما لم يخضع الجزء الآخر منهم لأى مساعدات نفسية . وبذلك صار هناك مجموعة متفائلة من المرضى، ومجموعة لم تتغير معتقداتها أو مالت إلى التشاؤم .

ووجد الباحثون أن أغلب أفراد المجموعة التى تمسكت بالتوقعات الإيجابية أو تفاءلت بقدوم الخير والشفاء تماثلوا للشفاء بالفعل خلال فترة أقصر من المتوقع لها طبيًا .

إن التوقعات الإيجابية (أو التفاؤل) تجعل العقل يستجيب لهذا الاتجاه ويمضى بالجسم على الطريق الصحيح .

إن تناول عقار مرض معين إن لم يقترن بالتفاؤل فى تحقيق الشفاء ربما تأخر حدوثة رغم فعالية ذلك العقار!

المساندة الشعورية :

إن المساندة الشعورية تقوى جبهة العقل ضد تأثير الضغوط النفسية . إن مشكلتك عندما تتقاسمها مع طرف آخر أمين تهون وتنتشت .

وفى مجال الطب النفسى تتحقق تلك المساندة الشعورية من خلال ما يسمى بالعلاج الجماعى (Group Therapy) والذى يجرى بشكل رسمى فى وجود معالج نفسى يدير مناقشة مع من تجمعهم ظروف نفسية متشابهة . لكنه يتحقق كذلك فى صورة بسيطة من خلال تبادل المناقشات والأفكار بين الأصدقاء المتشابهين فى التفكير والميول .

وهناك دراسة طريفة أجريت فى الكلية الملكية لطب الأسنان فى إنجلترا

خضع خلالها مجموعتان للدراسة من المرضى الذين يتخوفون من إجراء جراحات للأسنان.. حيث زودت إحدى المجموعتين بمعالج نفسى لتحقيق المساندة الشعورية بين أفراد المجموعة ومناقشة مخاوفهم المرتبطة بالجراحة، وكانت النتيجة أن أفراد تلك المجموعة صاروا أقل توتراً وأكثر احتمالاً لمتاعب الجراحات بالنسبة لأفراد المجموعة الأخرى لأنهم تشاركوا فى الحديث عن توتراتهم، ومخاوفهم، ووجدوا من المعالج النفسى ردوداً مقنعة ومطمئنة.

الموسيقى ترفع مناعة العقل ضد التوتر !

يذكر الخبير النفسى دكتور «كينيث كوبر» أنه ينصح مرضاه الذين يقعون تحت ضغوط نفسية بالابتعاد عن سماع نشرات الأخبار من جهاز الراديو، واختصار وقت مشاهدة التلفزيون، وتوفير حيز أكبر من الوقت للاستماع للموسيقى الهادئة فى المنزل والمكتب والسيارة.

إن الموسيقى الهادئة داخل السيارة وسط مرور مزدحم تقلل من حدة التوتر والانفعال.

وفى إحدى الدراسات التى أجريت حول تأثير الموسيقى على العقل المتوتر، وجد أن خضوع المرضى الذين يتأهبون لإجراء عمليات جراحية لتأثير الموسيقى الهادئة يقلل من إحساسهم بالتوتر ويرفع معنوياتهم.

ولذا ينصح بعض الباحثين بتوفير الموسيقى الهادئة فى منطقة حجز المرضى قبل الدخول لحجرة العمليات (Surgical Holding area) مع توفير إمكانية أن يختار المريض نوع الموسيقى التى يفضلها.

لقد وجد أيضاً من خلال دراسة طريفة أن الموسيقى تزيد من إدراك الأبقار للبن !

وفى حديث تليفزيونى سئل رجل سياسى بارز متقدم فى السن عن الشئ الذى كان يبغى تحقيقه ولم يفعل، فقال: إنه تعلم العزف على آلة موسيقية فقد رأى بخبرته الطويلة أن إتقان تلك المهارة سيكون له أثر كبير فى تخفيف توتراته فى وحدته !

اجعل عقلك منشغلاً بالكتابة أو بالقراءة :

إن عقولنا عندما تتفرغ للأفكار المزعجة، فإن التوترات المرتبطة بها تجد في هذا الاستسلام فرصة كبيرة للتأثير علينا .

ومن أفضل ما تفعله لمقاومة هذا الاستسلام تشغيل اليد في الكتابة، أو تشغيل العين في القراءة. وبالتالي فإن العقل المنشغل في هذه الحالة لا يستجيب للأفكار المزعجة التي تطرق بابه !

إن بعض خبراء النفس يشجعون مرضاهم على ممارسة الكتابة للتعبير عن مشاعرهم والإفضاء بها.. ويعتبرون أن هذه الطريقة تعد مثالية لتخفيف المعاناة عن المرضى الذين لا يميلون للمصارحة والحديث عن مشاكلهم للآخرين .

كما تعد ممارسة الكتابة بصفة عامة في مواضيع مختلفة رادعاً قوياً ضد تأثير الضغوط النفسية .. ونفس الشيء يمكن أن يتحقق من خلال ممارسة القراءة . يذكر أحد خبراء النفس أن بعض مرضاه يجدون في قراءة الصحف اليومية بكامل أخبارهم شيئاً مسلياً ممتعاً يقلل بدرجة ملحوظة من إحساسهم بالتوتر أو الكآبة .

ولكى تكون القراءة مؤثرة في هذه الناحية يجب أن تكون متعمقة .. فعندما تقرأ اجعل كل أفكارك ومشاعرك تنساب تجاه ما تقرؤه بشكل واع . وفي دراسة طريفة أجريت حول التأثيرات النفسية السيئة التي تعرض لها ضحايا حادث تفجير مبنى التجارة العالمي في نيويورك في سنة ١٩٩٣، وجد أن بعض المصابين الذين سجّلوا تجربتهم المؤلمة من خلال الكتابة استطاعوا تجاوز تلك المحنة بدرجة أفضل بالنسبة لمن اكتفوا باستعراض أحداثها في أذهانهم .

ويذكر دكتور «ميشارا» الباحث النفسى في جامعة «ويسترن ريزرف» في كليفلاند أن الكتابة عن التجارب المؤلمة تؤدي إلى تحسن ملحوظ بالحالة النفسية عندما يفتح المريض على «الورق» ويبلور مشاكله، فهو بذلك يسلك طريقاً آخرَ للشفاء .

الإيمان .. يصنع حاجزاً قوياً ضد التوتر والقلق :

الإيمان يقوى من جبهة العقل ضد التوترات والمخاوف لأن صلة العبد القوية بخالقه تبعث تلقائياً فى النفس قدراً كبيراً من الطمأنينة، وتقلل من شأن كثير من الضغوط الحياتية لأن المؤمن يسعى للفوز بما هو أسمى عند خالقه.

وقد اهتم كثير من الباحثين الغربيين بدراسة تأثير الإيمان (The Faith) كعامل قائم بذاته على زيادة فرص الشفاء سواء من متاعب نفسية أو عضوية، وجاءت جميع النتائج إيجابية.



فى إحدى الدراسات التى أجريت بالمركز الطبى لجامعة «دوك» بولاية نورث كارولينا الأمريكية والتى أجريت على مجموعة من العجائز المعوقين بدرجات متفاوتة بسبب أمراض الشيخوخة، وجد دكتور «هارولد كوينج» قائد فريق البحث أن المرضى منهم ممن يواظبون على ممارسة شعائرهم الدينية وتقوى صلتهم بالخالق عز وجل تقل بينهم بدرجة ملحوظة الشكوى من الاكتئاب، ويتمتعون بمعنويات مرتفعة ، مما يجعلهم أكثر قابلية للتأقلم مع المرض، وأقل قابلية للشكوى والتوترات النفسية .. وذلك مقارنة بأخرين منهم ممن لا يتوافر لهم عامل الإيمان.

ويذكر دكتور «جيفرى ليفين» الباحث بكلية الطب فى «فرجينيا» أن توافر عامل الإيمان قد ساعد بعض المرضى ممن يعانون من أمراض مزمنة كمرض القلب، والسرطان، وأمراض المفاصل على زيادة الاستجابة لتأثير العقاقير .. ويرى أن نقص الإيمان يرفع من عامل الخطورة (Risk Factor) المرتبط بالإصابة بالأمراض .. بمعنى أنه لو كان اثنان معرضين بنفس الدرجة لمرض ما فإن أقلهما إيماناً يصير أكثر قابلية للإصابة بالمرض.



وفى دراسة قام بها باحثون أمريكيون على عدد كبير من المرضى الذين أجريت لهم جراحات القلب المفتوح خلال فترة ستة أشهر بعد الجراحة (وهى الفترة الحرجة التى يتمثل خلالها المريض للشفاء من متاعب الجراحة)، وجد الباحثون أن عامل الإيمان يلعب دوراً كبيراً فى مساعدة المريض على اجتياز تلك المرحلة الحرجة بنجاح.. أما نقص الإيمان فيرفع بين المرضى مستوى التوتر والخوف، وهو ما قد يتسبب فى حدوث اضطرابات خطيرة بنظام ضربات القلب قد يؤدي للوفاة .. وقد حدث ذلك بالفعل لعدد ٢١ حالة من بين عدد ٢٣٢ حالة .. وكان أغلبهم من المتوترين القلقين المفتقرين لعامل الإيمان.

ويعلق دكتور «توماس اوكسمان» خبير القلب على هذه الناحية بقوله: إن الإيمان يجعل النفس مطمئنة والعقل هادئاً، وهو ما يقاوم اختلالات النظام الكهربى للقلب.. تلك الاختلالات التى قد تؤدي لاضطرابات خطيرة بنظام ضربات القلب (Cardiac Arrhythmias).



وفى دراسة أخرى أجريت فى عيادة لعلاج الألم فى هلسنكى فى فنلندة، قسم المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة ويعالجون بجرعات كبيرة من العقاقير المسكنة للألم إلى مجموعتين: إحداهما خضعت لعلاج روحى اعتمد على المواظبة على إقامة الشعائر الدينية، والأخرى لم تخضع لهذا العلاج «الإيماني».

وبعد فترة المعالجة، استطاع أغلب أفراد المجموعة الأولى الاعتماد على جرعات أقل من العقاقير المسكنة، وانخفضت درجة الآلام الليلية، مما ساعد على الخلود للنوم المريح . بينما لم يحدث ذلك لأفراد المجموعة الأخرى.

ويعنى ذلك أن التقرب إلى الله تعالى يرفع من درجة تحمل الألم .. أما نقص الإيمان فإنه يجعل المريض يبالغ فى درجة تألمه .. لأن الإيمان يمنح القوة والصبر !

الإيمان مبعث الطمأنينة :

وما نستنتجه من تلك الدراسات «الغربية» عن عقيدتنا الإسلامية أن تقوية الناحية الإيمانية ركن هام لبث الطمأنينة فى النفس ومقاومة التوتر والقلق والمخاوف وهو ما ينعكس بشكل إيجابى على الحالة العضوية كذلك .. وهو ما يتأتى بالمواظبة على إقامة الصلاة، وتلاوة القرآن الكريم، والتقرب إلى الله تعالى بالدعاء.

إن المؤمن دائماً فى حاجة إلى أن يناجى ربه بعيداً عن عيون الناس، بعيداً عن أسمعهم، فى عزلة يخلص فيها لربه، ويكشف له عما يثقل كاهله ويكرب صدره .. إنه يعلم أنه ربه يرى ويسمع من غير دعاء ولا نداء، ولكن المكروب أو المكتئب يستريح إلى البث ويحتاج إلى الشكوى، والله الرحيم بعباده يعرف ذلك من فطرة البشر فيستحب لهم أن يدعوه بما تضيق به صدورهم ، قال سبحانه :

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ٦٠) .

ليريحوا أعصابهم من العبء المزهق، ولتطمئن قلوبهم إلى أنهم قد عهدوا بأعبائهم إلى من هو أقوى وأقدر ، وليستشعروا صلتهم بالخالق الذى لا يضام من يلجأ إليه ولا يخيب من يتوكل عليه.

يقول رسول الله ﷺ :

«إن الله ليستحى أن يبسط العبدُ إليه يديه يسأله فيهما خيراً فيردهما خائبين» (رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه).

فعلى المؤمن ألا يحرم نفسه من كرم الله وفضله ، ولا يستعجل الاستجابة.

يقول رسول الله ﷺ :

« لا يزال يُستجابُ للعبدِ ما لم يدعُ بإثمٍ أو قطيعةٍ رحِمَ ما لم يستعجلُ ». قيل : يا رسول الله، وما الاستعجال ؟ قال : «يقول: قد دعوتُ، قد دعوتُ، فلم أريستجاب لى فيستحسر عند ذلك ويدع للدعاء» (رواه مسلم).

وللدعاء أدب لابد أن يراعى، إنه إخلاص القلب لله سبحانه، والثقة بالاستجابة، والاعتقاد بأن التوجه للدعاء توفيق من الله والاستجابة فضل آخر.. وهذا ما أدركه عمر بن الخطاب رضي الله عنه حين يقول: «أنا لا أحمل همَّ الإجابة، وإنما أحمل همَّ الدعاء، فإذا ألهمتُ الدعاءَ كانت الإجابةُ معه». إن الدعاء عبادة، كما أخبر النبي ﷺ وما أجمل أن يناجى الرحمن بدعاء القرآن، ففى ذلك تفريج للكروب والأحزان !!

ساعد جسمك على تصريف «هرمونات التوتر» بالنشاط الرياضى !



العلاقة الطريفة بين المشى والرياضة وهرمونات الجسم :

إننا عندما نتوتر وتنفعل يصير الدم محملاً بكميات زائدة من هرمونات تفرزها الغدة الكظرية (فوق الكلوية) .. ولذا تسمى هذه الهرمونات بهرمونات التوتر (Stress Hormones) .. وهى هرمونات الأدرينالين، والنور أدرينالين ، والكورتيزون الداخلى (الكورتيزول) .

ولكن لماذا يزيد إفراز هذه الهرمونات ؟ ذلك لأنها تعد الجسم فى حالة الغضب أو الانفعال لأحد أمرين: إما الشجار، وإما الفرار (Fight - or Flight Response).

ولكن مع تكرار التوتر والغضب والانفعال ، فإن هذه الهرمونات تتراكم بالجسم وتؤدى لتأثيرات سيئة قد تأخذ صورة مزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم.

ولذا فإن المتوترين الغاضبين المعرضين لضغوط نفسية متكررة يجب عليهم العمل على مساعدة أجسامهم على التخلص من الجرعات الزائدة من هذه الهرمونات.

ولكن .. كيف يمكن ذلك ؟

لقد وجد أن الجسم بأجهزته وقنواته الداخلية عندما يصير أكثر نشاطاً وحركة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يتخلص بدرجة أسرع من هذه الهرمونات الزائدة، فلا تُخْتَزَن بالجسم. والعكس صحيح تماماً،

بمعنى أن حالة التوتر المصحوبة بالكسل أو البلادة أو زيادة الاعتماد على الأشياء التي تتحرك بدلاً منا (كالاعتماد على السيارة، والريموت كونترول، والمصعد) يقل خلالها تصريف هذه الهرمونات ، وبالتالي تزيد الفرصة لتراكمها بالجسم، وحدث تأثيراتها العضوية السيئة.

وليس ذلك فحسب، فإذا كان النشاط الرياضي يحفز على زيادة تخليص الجسم من الكميات الزائدة الضارة من هذه الهرمونات ، فإنه يحفز في نفس الوقت على زيادة إفراز هرمونات مفيدة مقاومة للتوتر والغضب ومساعدة على تحسين الحالة المزاجية وهى. المورفينات الداخلية (Endorphins) الشبيهة فى تأثيرها بالمورفين الصناعى لكنها تختلف عنه فى كونها آمنة. فهى أشبه بهرمونات للسعادة ! وهذا يفسر لنا تلك الراحة الذهنية والنشوة والانتعاش التى يشعر بها الرياضى بعد الانتهاء من ممارسة برنامج الرياضى المنتظم.

وبذلك فإن النشاط الرياضى يحقق ميزتين، وهما: سرعة التخلص من هرمونات الغضب والتوتر .. وزيادة إفراز الجسم للهرمونات الرافعة للحالة المزاجية والمسكنة للألم.

فإذا كنت ممن يميلون للقعود والكسل ومشاهدة برامج التليفزيون بعد انتهاء يوم عمل شاق ملء بالتوترات، فإنك قد اخترت بذلك علاجاً غير مُجَدِّ لحالة التوتر ! .. وإنما يكون العلاج الصحيح بممارسة النشاط الرياضى.

ولكن أى نشاط رياضى تختاره ؟

فوائد الإيروبيكس :

إن أفضل أنواع الرياضات المقاومة للتوتر، تلك التى تعتمد على الحركة المنتظمة، والنشاط المتزايد المصحوب بزيادة استهلاك الأكسجين.. أى الأنشطة التى تجعلك تميل للنهجان تدريجياً.. والتى نسميها بالرياضات الهوائية (Aerobics) أو الإيروبيكس وهذه كرياضات المشى السريع، والعدو،

والتنس ، والسباحة وغير ذلك.. أما رياضة رفع الأثقال مثلاً فإنها خارج هذه النوعية من الرياضات.

وهذه الرياضات لا تقتصر مزاياها على تحسين الحالة المزاجية فحسب، بل إنها تحدث تأثيرات إيجابية بجهاز القلب والشرابين حيث تصير عضلة القلب أكثر قدرة على تحمل المجهود ويزيد تدفق الدم خلال الشرايين بما فى ذلك الشرايين التاجية . وبذلك فإن الرياضات الهوائية تحقق درجة جيدة من اللياقة للقلب والشرابين (Cardiovascular Fitness) مما يجعلها أكثر مقاومة لتأثير الضغوط النفسية.

دراسات وإحصائيات :

الرياضة والضغوط النفسية :

«إن المداولة على ممارسة الرياضات الهوائية

تعد أفضل وسيلة للتكيف مع الضغوط النفسية».

فى سنة ١٩٩٦ قام باحثون أستراليون من قسم الصحة النفسية بجامعة وولنجونج بإجراء دراسة حول تأثير ممارسة الرياضات الهوائية على الضغوط النفسية عند عدد ٦٠ طالباً.. وقسموا إلى ثلاث مجموعات خضعت لعدة أنظمة وهى:

١- نظام متوسط من الرياضات الهوائية.

٢- نظام يعتمد إلى حدوث استرخاء.

٣- نظام لا يعتمد على تقديم أى علاجات .

وخضعت المجموعات الثلاث لضغط نفسى متشابه، تمثل فى تعمد

إحداث إحباطات متلاحقة للطلاب بطرق ما .

فماذا كانت النتيجة؟

وجد أن أفراد المجموعة التى خضعت لنظام رياضى استطاعت التصدى للضغط النفسى بدرجة أفضل، واحتفظ أفرادها بمعدلات طبيعية لضغط الدم والنبض.

ونفس النتائج حدثت لأفراد المجموعة الثانية ولكن بدرجة أقل. أما أفراد المجموعة التي لم تخضع لأي علاج مساعد للتوتر، حيث أظهروا حالة مزاجية متدنية ، ومستويات مضطربة لضغط الدم والنبض.

الرياضة وأوجاع العضلات :

«الرياضات الهوائية تساعد فى تحقيق الشفاء

فى أوجاع العضلات والمفاصل خاصة المرتبطة

بالتوتر النفسى».

من هذه الحالات حالة تعرف بالألم العضلى الليفى (Fibromyalgia) حيث تصاب الأنسجة الضامة للعضلات (أو الأنسجة الليفية) بالتهاب (أو روماتيزم بسيط) ، ويشكو المريض من أوجاع متفرقة بالعضلات، وحول المفاصل مع صعوبة فى الحركة وحدوث تيبس، ووجود نقط مؤلمة عند الضغط عليها (Tender Points) وعادة ما يضطرب النوم بسبب هذه الأعراض المزجة.

وليس هناك سبب واضح محدد لهذه الحالة التى قد تزول تلقائياً أو تتخذ شكلاً مزمناً. ويرجح أن العدوى الفيروسية تلعب دوراً فى حدوثها ولكن من الواضح كذلك أنها ترتبط بالتوتر والقلق أو التعرض لضغوط نفسية.

وفى سنة ١٩٩٦ أجرى باحثون نرويجيون فى جامعة تروندهيم دراسة حول تأثير الرياضات الهوائية على هذه الحالة.. حيث قسم عدد ٦٠ مريضاً إلى ثلاث مجموعات خضعت كل مجموعة لعلاج مختلف.. فخضعت مجموعة لعلاج دوائى تقليدى ، وأخرى لبرنامج رياضى يعتمد على ممارسة الرياضات الهوائية (الأيروبيكس)، وأخرى لعلاجات مختلفة لمقاومة التوتر. واستمرت الدراسة لمدة ١٤ أسبوعاً.

فماذا كانت النتيجة ؟

أدى العلاج الرياضى والعلاج المقاوم للتوتر لنتائج إيجابية ، لكن العلاج الرياضى كان أقوى تأثيراً . أما المجموعة التى خضعت لعلاجات دوائية

تقليدية فلم تتحسن بدرجة واضحة، ففي المجموعة التي خضعت لبرنامج رياضى زادت مرونة الحركة، وانخفض التيبس، وزالت الآلام تقريباً، كما تحسنت حالة النوم. وصار أغلب المرضى أكثر قدرة على ممارسة أعمالهم اليومية بدون عناء.

الرياضة واضطرابات النوم:

«الرياضات الهوائية تعالج اضطرابات النوم الخفيف

والمتوسطة».

فى دراسة قام بها الباحثون فى جامعة ستانفورد حول علاقة الرياضات الهوائية باضطرابات النوم، اختير عدد ٤٢ حالة من الأشخاص الذين لا يمارسون أى نشاط رياضى.. وكانت مشكلتهم مع النوم تكمن فى تأخر الخلود للنوم لمدة ٢٥ دقيقة فى المتوسط، والاستيقاظ على غير الرغبة بعد ٦ ساعات فى المتوسط.

وخضع نصف المجموعة لبرنامج من الرياضات الهوائية تمثل فى ممارسة الرياضات بمعدل مرتين أسبوعياً لمدة ساعة واحدة، بالإضافة إلى يومين من ممارسة المشى السريع، أو ركوب الدراجة الثابتة لمدة ٤٥ دقيقة واستمر هذا البرنامج الرياضى لمدة ١٦ أسبوعاً.

وكانت النتيجة إيجابية للغاية حيث انخفضت فترة المعاناة التى تسبق الخلود للنوم إلى ١٥ دقيقة وزادت مدة النوم بمقدار ٤٥ دقيقة فى المتوسط. أما المجموعة الأخرى التى لم تخضع لبرنامج رياضى فلم تظهر أى تحسن.

مقدار عمرك يحدد مقدار نشاطك الرياضى :

إن ممارسة الرياضات الهوائية، والتى أبسطها رياضة المشى الجاد السريع، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة نصف ساعة يعد معدلاً مناسباً للغاية .

وإذا شئت أن تلتزم بقاعدة صحية تحدد لك مقدار ما يجب أن تبدله من جهد.. فاتبع التالى: اطرح مقدار عمرك من العدد ٢٢٠ ثم اضرب الناتج

فى ٦٥٪ أو ٨٥٪ تحصل بذلك على أعلى مقدار للنفض (أو لسعة ضربات القلب) يجب أن تسعى للوصول إليه لتحقيق أفضل درجة من اللياقة والكفاءة لجهاز القلب والشرايين بما يتماشى مع عمرك (Target Heart Rate).

فمثلاً : شخص عمره ٤٥ سنة :

$$١٧٥ = ٤٥ - ٢٢٠$$

$$= (٨٥٪) \times ١٧٥$$

$$١١٤ - ١٤٠ نبضة بالدقيقة.$$

وهذه الطريقة تحتاج لمعرفة كيفية قياس قيمة النفض فى الدقيقة.

وبصفة عامة يمكنك ببساطة أن تمارس نشاطك الرياضى المفضل بأقصى درجة ممكنة تتوافق مع قدرتك الصحية، ولكن يجب أن تبطئ تدريجياً أو تتوقف عن النشاط عندما تشعر بعدم القدرة على المواصلة. فلا ينبغي أن تكون هناك مجازفة أو مبالغة ولا بد كذلك أن يبدأ النشاط الرياضى تدريجياً، وينتهى تدريجياً فلا تُقبل مثلاً على ممارسة العدو بدون مَشَى سريع فى البداية (إحماء) ولا يجوز أيضاً أن تتوقف دون إبطاء تدريجى (تبريد).

ابتعد عن البشر مؤقتاً.. والجأ للتأمل والاسترخاء



صورة المرأة :

الانفراد بالنفس ضرورة مهمة نفسياً وعضوياً لا يهتم
الكثيرون منا بها، فالضجيج متواصل ما بين العمل والمنزل
والطريق ومشاهدة التلفزيون.. فأين الوقت الذى نتيح خلاله
الفرصة لعقولنا وأجسامنا لكى تهدأ وتسترخى خلال اليقظة؟!|

إن حالة التوتر (Stress Response) وحالة الاسترخاء (Relaxation Respons) أشبه بصورة المرأة .. بمعنى أن إحداهما فى وضع معكوس بالنسبة
للأخرى، ففى حالة التوتر يكون هناك نوع من الغليان الداخلى (Fight-or-Flight Response) ، أما فى حالة الاسترخاء فيكون هناك هدوء وسكينة .

فنحن نحتاج من وقت لآخر أن «نقف أمام المرأة» أو نكتسب الصورة
الأخرى المعاكسة لتتخلص من توترات وضغوط الحياة .

ومن الناحية العلمية، فإن مظاهر التوتر من ارتفاع ضغط الدم، وسرعة
ضربات القلب.. إلى آخره، تقوم على عائق شق من الجهاز العصبى يسمى
الجهاز السمبثاوى (Sympathetic) .. أما الاستجابة للاسترخاء فتقوم على
عائق شق آخر مخالف فى عمله للشق الأولى وهو الجهاز الجار سمبثاوى
(Parasympathetic) فهو الجزء من جهازنا العصبى الذى يؤدى لإبطاء
ضربات القلب، وتنظيم حركات التنفس بصورة هادئة، وللسيطرة الهادئة
على وظائف الهضم.. وهو الشق أيضاً الذى يثير فىنا الرغبة للنوم،
ويشعرنا بالإحساس بالسلام والطمأنينة .

وتحقيق حالة الاسترخاء يعد مهارة ينبغي أن يتعلمها ويتقنها كل منا للتحول من حالة التوتر والغضب إلى حالة الهدوء والسكينة كما يعتبره كثير من الأطباء في الوقت الحالي عنصراً حيوياً لأسلوب المعيشة الصحي، وأصبح في الوقت الحالي من المهارات المهمة التي يسعى الكثيرون في دول الغرب إلى تعلمها وإتقانها.

إن «الانسحاب» من الحياة بصورة وقتية، والاختلاء بالنفس في مكان هادئ منعزل لممارسة جلسات من التأمل والاسترخاء أصبح أمراً صحياً ضرورياً لمساعدة التخلص من التوترات المتلاحقة، والضغط النفسي المتزايدة، التي إذا استمر البعض منا أسرى لها وقعوا ضحايا لأمراض عضوية كثيرة صارت منتشرة في زمننا الحالي بسبب تزايد عامل التوتر والقلق، والتي على رأسها مرض القلب وارتفاع ضغط الدم.

إن إتقان ممارسة الاسترخاء والتأمل وتخصيص أوقات منتظمة لها يمكن أن يعود على العقل والجسم بالعديد من الفوائد الصحية مثل:

- تهدئة العقل «الدائر» المتوتر مما يساعد على الخلود للنوم العميق ومقاومة الأرق.

- مساعدة العضلات المشدودة أو المتقلصة بسبب التوتر النفسى على الانبساط أو الاسترخاء مما يساعد على تخفيف الصداع التوتري والصداع النصفى.

- ولنفس السبب السابق، تصير عضلات القولون أكثر هدوءاً في عملها مما يقلل من متاعب حالات القولون العصبى.. كما تقلل الشكوى من «المعدة المتوترة» والتي تحدث متاعب مزعجة بأعلى البطن.

- إن جدران الشرايين مزودة بعضلات ملساء.. والتوتر النفسى يجعلها تميل للانقباض، وبالتالي يرتفع ضغط الدم.. ولذا فإنه عندما نبدأ في الدخول إلى حالة الاسترخاء يزول هذا التوتر والانقباض ويعود معدل ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي. فالاسترخاء يعد وسيلة فعالة لمساعدة السيطرة على ضغط الدم عند المرضى بارتفاع ضغط الدم.

- كما يساعد الاسترخاء فى السيطرة على مشكلة ضربات القلب السريعة.. ويمكنك ملاحظة هذا التأثير خلال حالة التوتر وبعد ممارسة الاسترخاء.

- تذكر بعض الدراسات أن جلسات الاسترخاء والتأمل تساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع.

- الاسترخاء يساعد على صفاء الذهن وزيادة القدرات الذهنية، كقوة الذاكرة، والتركيز، وكذلك القدرة على الابتكار.

- تساعد ممارسة الاسترخاء فى خفض درجة التألم والمعاناة من أمراض والتهابات العضلات والمفاصل (الروماتيزم).

- الاسترخاء دواء فعال لتحسين الحالة المزاجية ومقاومة الاكتئاب والقلق العصبى.

- وأخيراً يمكنك ببساطة اعتبار جلسات التأمل والاسترخاء بمثابة جلسات «لشحن بطاريات الجسم والعقل» مما يجدد نشاطنا، ويزيد من إقبالنا على العمل وخوض صعوبات الحياة بمزيد من الهدوء والثقة.

طرق ممارسة الاسترخاء والتأمل واليوجا :

إن هناك طرقاً كثيرة ونماذج مختلفة لممارسة الاسترخاء والتأمل وكذلك اليوجا بغرض تحقيق حالة من الهدوء للعقل والجسم معاً.

دعنا نذكر منها هذه النماذج البسيطة :

دَع التوتر يغادر عضلاتك :

عندما نتوتر فإن عضلات أجسامنا تصير مشدودة متقلصة.. وعندما يصيب ذلك عضلات الأمعاء نشكو من تقلصات مؤلمة .. وعندما يصيب العضلات المحيطة بالرأس نشكو من الصداع .

ومن أبسط تمارين الاسترخاء هذا التمرين الذى يهدف إلى بث الاسترخاء فى عضلات الجسم (Muscle - Relaxing Exercise):

- ركز بذهنك على عضلات قدمك وأصابعك.. وقمّ بقبضها ثم بسطها عدة مرات .. واستشعر الراحة بها وحدوث حالة من الاسترخاء.

- ثم انتقل إلى عضلات الساقين ، وكرر نفس التمرين.

- ثم انتقل لأجزاء أعلى من الجسم تدريجياً، كمنطقة البطن، ثم الصدر، ثم العنق، ثم الرأس، حتى تستشعر حلول الاسترخاء بها.

من المفروض عند الوصول لمنطقة الجبهة أن تشعر بالاسترخاء الكامل.

جلسات التأمل المقترنة بالإيمان :

التأمل (Meditation) نوع من الاسترخاء .. وعندما يقترن بالناحية العقائدية أو الإيمانية (Faith) وجد أنه يحقق نتائج أفضل .. والأبحاث الغربية أكدت ذلك من خلال إبراز أهمية الناحية الروحية الدينية في جلسات التأمل ، وبصرف النظر عن تغير المعتقدات الدينية، كما جاء في مؤتمر بوسطن ١٩٩٥ حول موضوع قوة الشفاء للمصلى (The Healing Power of The Prayer).

ولكن كيف تمارس هذا التأمل المقصود ؟

- اختر مكاناً هادئاً منعزلاً لممارسة التأمل في الصباح الباكر، أو في المساء، واجلس على مقعد .

- أغلق عينيك .. واجعل تركيزك منصرفاً على ملاحظة حركات التنفس أو دخول الهواء وخروجه .

- وأثناء ذلك اختر كلمة أو جملة إيمانية مثل «اللهم اشرح لي صدري.. ويسر لي أمري» .. وقم بترديد هذه الجملة إلى نفسك لمدة ١٠-٢٠ دقيقة ولا تجعل أى مؤثر خارجى يصرفك عن التركيز والهدوء والانغماس فى الكلمات الإيمانية .

- كرر نفس الجلسة فى نهاية اليوم.

الاسترخاء على طريقة اليوجا :

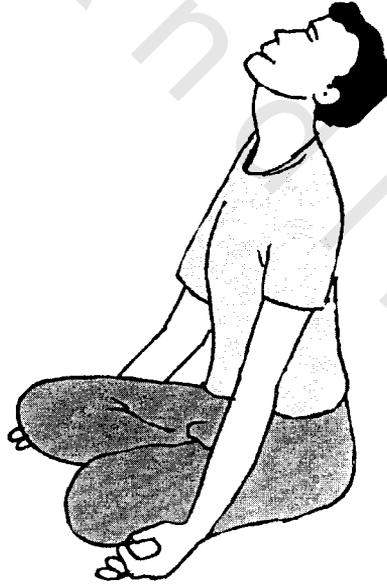
تمارين اليوجا تعد وسيلة جيدة للاسترخاء، وتهدئة العقل، وخفض التوتر.. وبعض الأنواع منها يؤدي كذلك إلى فوائد جسمية، مثل زيادة درجة المرونة واللياقة البدنية .. كما تساعد ممارسة اليوجا بصفة عامة على تحقيق التوازن بين العقل والجسم.

ومن أبرز أنواع اليوجا يوجا الأوضاع (Yoga Asanas) والتي يحتفظ خلالها اللاعب بوضع معين لمدة من الوقت.

كهذا التمرين التالي:

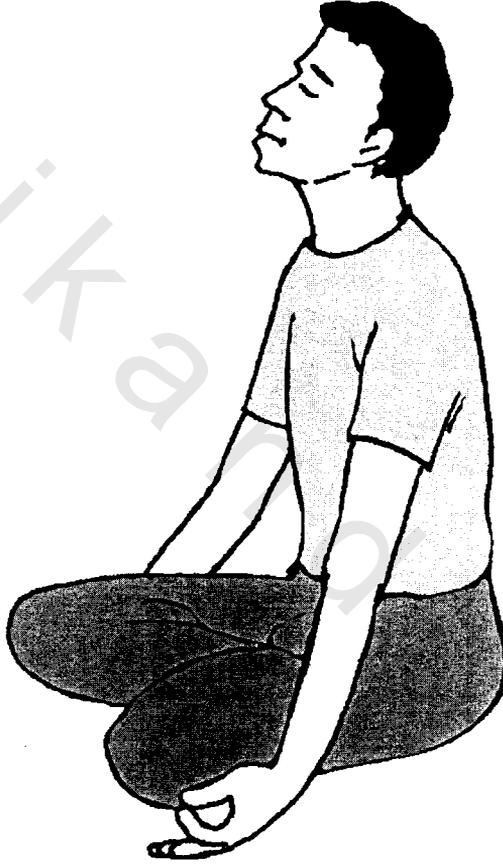
وضع البرانايااما :

معنى هذه الكلمة الهندية «السيطرة على حركات التنفس» وهو ما يعتمد عليه هذا التمرين لبث الاسترخاء في الجسم. ولأن «الحكمة» سمة من سمات اليوجا، يراعى حدوث تلامس بين إصبعي الإبهام والسبابة.. وهو رمز هندي للحكمة.

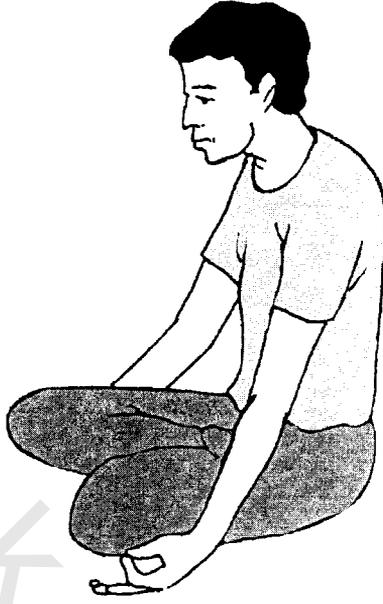


- اجلس على الأرض مع جعل الظهر مستقيماً ، ومدّ العنق لأعلى، وإراحة القدم اليمنى على الفخذ اليسرى (وضع الاستعداد) .

- أألق عينيأ لتهدئة العقل والانفصال عن الموجودات (فالعين نافذة الجسم على الخارج) ، وتنفس بهدوء وعمق .. فاستشعر مع الشهيق دخول الهواء إلى صدرك وامتلاء الرئتين به، ومع الزفير استشعر مغادرة الهواء للرئتين وانكماشهما.



واستشعر مع ذلك الإحساس بالاسترخاء يسري فى عضلات جسمك .
- أمعن فى الاستسلام للاسترخاء، واجعل رأسك يسقط لأسفل قليلاً دون تحريك الظهر، وافتح فمك قليلاً على هيئة دائرة صغيرة أو حرف (O) وكأن الاسترخاء قد جعلك تنهوى تدريجياً.



- استمر في التنفس العميق الهادئ، وزدّ من ميل رأسك لأسفل حتى يستقر الذقن على الصدر.



استشعر الاسترخاء يعم جسمك .. بعد طرد التوترات مع هواء الزفير.

قاوم توترك بالتحكم فى تنفسك :

إن جزءاً كبيراً من عملية الاسترخاء يعتمد على التنفس . دعنا نوضح ذلك .

جَرِّبْ أن تتنفس لبضع دقائق بطريقة سريعة، وكأنك بذلك تقلد ما يحدث لعملية التنفس أثناء التوتر والغضب.. إنك ستشعر بحلول حالة من التوتر لجسمك وعقلك وبأن قلبك صار ينبض بسرعة .

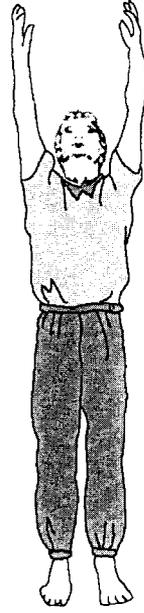
وجَرِّبْ أثناء إحساسك بالتوتر أن تتنفس بعمق وهدوء لبضع دقائق ستشعر بعدها أن حالة من الاسترخاء قد بدأت تعمُّ على جسمك .

إننا عندما نشعر بالتوتر فإن عملية التنفس تختل بعض الشيء، حيث إن كمية كبيرة عادة من طاقة الجسم تنفق فى هذا التوتر مما يؤدى لنقص بطاقة الجسم بما فى ذلك الطاقة اللازمة للقيام بعملية التنفس بطريقة سليمة صحية.. حيث تصبح حركات التنفس ما بين شهيق وزفير سريعة ضحلة غير كافية لإمداد الرئتين بالأكسجين الكافى وطرد غاز ثانى أكسيد الكربون الضار للخارج .

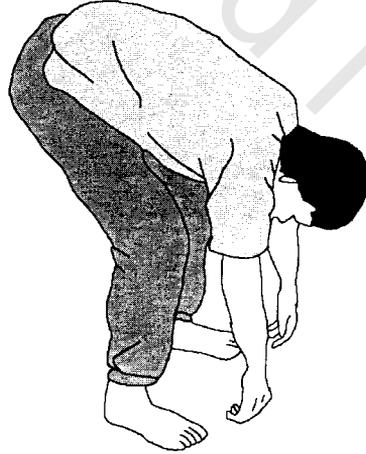
فلكى تساعد نفسك على مقاومة التوتر حاول أن تسترخى وتضبط عملية تنفسك بحيث تكون حركات التنفس هادئة عميقة.. فاملأ رئتيك إلى أقصى درجة بالهواء .. وتأنَّ فى إخراج هواء الزفير .. ويفضل أن تقترن ذلك بتصور دخول طاقة إيجابية إلى الجسم مع الشهيق، وخروج طاقة سالبة مع الزفير تتمثل فيما تشعر به من غضب وتوتر .

وإليك أيضاً هذا التمرين البسيط الذى يعتمد على التنفس، والذى يمكن استخدامه كدواء سريع مهدئ للجسم .

- وأنت فى وضع الوقوف ، قم بالشهيق ببطء وبعمق، من خلال الأنف، وفى نفس الوقت قم برفع الذراعين إلى أعلى فوق الرأس بحيث يكونان موازيين لبعضهما البعض، ومع جعل الكفين متجهين إلى الداخل .



- اكنم نفسك لبضع ثوانٍ .
- قم بالانشاء إلى أسفل حتى تلامس يداك الأرض مع ثنى الركبتين قليلاً، وأثناء ذلك قم بالزفير عن طريق الفم مع الصياح بكلمة «ها».



- قم الآن بأخذ شهيق ببطء وعمق مع رفع الجسم لأعلى مرة أخرى لاتخاذ وضع الوقوف .. ثم كرر التمرين ثلاث مرات.

اضبط «كيمياء مخك» للتخلص من التوتر والاكتئاب والأرق !



الأحماض الأمينية العجيبة !

علاج التوتر والقلق والاكتئاب ليس مقتصرًا فحسب على تقوية «جبهة العقل» ضد الضغوط النفسية، والأخذ باعتبارات ونصائح نفسية واجتماعية، وإنما هناك دور مهم تلعبه كيمائيات مختلفة تؤثر على عمل المخ، ويؤدي نقص بعضها إلى زيادة القابلية للوقوع تحت طائلة تلك المشاعر السلبية.. فالعلاج والتصدي لها يقتصران كذلك على تدعيم «كيمياء المخ» بشكل إيجابي يعزز من الصحة النفسية.

إن هذه الكيمائيات التي نقصدها والتي تؤثر على صحتنا النفسية ونومنا تعرف باسم الموصلات العصبية (Neurotransmitters) تعالوا نتعرف على هذه الكيمائيات المهمة.

إن خلايا المخ «يتخاطب» بعضها مع البعض، أو تنقل الرسائل فيما بينها من خلال ما يسمى بالموصلات العصبية.. وهى عبارة عن أنواع من الأحماض الأمينية (Amino Acids).. والأحماض الأمينية هى وحدات بناء البروتينات.

إذن : فالحديث بين الخلايا العصبية يدار بكلمات هى الموصلات العصبية، وحروف تلك الكلمات هى الأحماض الأمينية.

وقد وجد أن نقص بعض الأحماض الأمينية بالمخ أمر ليس قليل الحدوث

ويرتبط هذا النقص بظهور المشاعر السلبية، ونقص الحافز ، وربما البلادة، وضعف القدرات الذهنية كالتركيز والتذكر.

فعلى سبيل المثال: فأنت قد تجد نفسك فى وقت ما مائلاً للعصبية الزائدة والتوتر لأسباب تافهة .. فربما ارتبط ذلك بحدوث تغير بكيماىء المخ بسبب نقص الحمض الأمينى (GABA) والذى يلعب دوراً مهماً فى السيطرة على انفعالاتنا وغضبنا .

وهناك عدد كبير من هذه الموصلات العصبية بالمخ (أو الأحماض الأمينية الخاصة) التى تؤثر على صحتنا النفسية.. دعنا نذكر أهم أنواعها:

- الحمض الأمينى تيروزين (Tyrosine) .. ضرورى لتحسين الأداء الذهنى والجسمى عند الوقوع تحت ضغوط معينة.

- الحمض الأمينى تريبتوفان (Tryptophan) .. قد أثبتت دراسة مقارنة (Double - Blind Study) أنه ضرورى لمقاومة الاكتئاب .. بل ويعمل بدرجة تفوق كفاءة أنواع كثيرة من العقاقير المضادة للاكتئاب (Antidepressants).

- الحمض الأمينى جابا (GABA) .. مضاد فعال للتوتر والقلق العصبى (Anxiety) حيث إن توافره فى المخ يساعد على الاسترخاء والتهدئة.

- سيروتونين (Serotonin) .. محسن عام للمزاج ومساعد على الاسترخاء والنوم العميق.

- دوبامين (Dopamine) .. له تأثير محفز ومساعد فى التصدى للضغوط النفسية.

- أستيل كولين (Acetylcholine) .. يحسن القوى الذهنية والتركيز..

- أدرينالين (Adrenalin) نورأدرينالين (Noradrenalin) .. يشابهان فى مفعولهما للدوبامين حيث يحفزان .. ولذا فإن إفرازهما يزيد فى حالات التوتر العالية استعداداً لحالة «الشجار أو الفرار» التى تحدثنا عنها.

- ميلاتونين .. يضبط ساعتنا البيولوجية.. أو يجعل الجسم يتماشى مع حلول الليل والنهار والمواسم المختلفة.

- اندورفينات (Endorphins) .. هذه عبارة عن كيماويات تعمل بشكل مشابه للموصلات العصبية ، وتعطى إحساساً بالطمأنينة أو الانتعاش الذهني أو السعادة (Euphoria) .. والتي يزيد إفرازها بممارسة الأنشطة الرياضية، كما ذكرنا .

وبناء على ذلك فإن وجود توازن صحيح لهذه الكيماويات يعد شيئاً ضرورياً للصحة النفسية .

فأنت لن تكون سعيداً فى حالة نقص السيروتونين ولن تحظى كذلك بنوم عميق مريح أى ستظل تعاني من الأرق ولن تكون متحفزاً ، بل متخاذلاً متبدلاً، فى حالة نقص الدوبامين أو الأدرينالين .

دراسات وتجارب :

التريبتوفان مضاد للاكتئاب :

لاحظ هذه العلاقة الكيميائية المهمة : السيروتونين (المحسن العام للمزاج والمقاوم للأرق) يتكون من الحمض الأميني المعروف باسم تريبتوفان (المضاد للاكتئاب) .. وهذا التريبتوفان يوجد فى أغذية مثل: الديك الرومى والشيكولاتة .. إذن فتناول الشيكولاتة يقاوم الاكتئاب ويحسن الحالة المزاجية .

فى إحدى الدراسات التى أجريت فى قسم الأمراض النفسية بجامعة أكسفورد، خضع ثمانى نساء لتجربة غذائية، حيث قدم لهن غذاء خال من التريبتوفان .. وبعد مرور نحو تسع ساعات فقط بدأ ظهور أعراض الضيق والاكتئاب عليهن .. وعندما أعيد تقديم غذاء غنى بالتريبتوفان تحسنت حالتهم المزاجية بشكل ملحوظ .

الجيش الأمريكى يقدم التيروزين لجنوده !

من الدراسات التى أجريت على الحمض الأميني تيروزين دراسة أجرتها هيئة الدفاع الأمريكية على عدد من الجنود، وأظهرت تلك الدراسة أن تقديم التيروزين للجنود ساعدهم بدرجة ملحوظة على مواجهة الضغوط التى يتعرضون لها مثل البرد القارس، والمجهود الجسمى الشاق .. مما دعا إلى توفير هذا الحمض الأميني المهم فى غذائهم اليومى .

وفى دراسة هولندية شبيهة خضع عدد من الجنود لفترة من التدريب على القتال لمدة أسبوع .. وخلال تلك الفترة قُدِّم لبضع الجنود مشروبٌ يوميٌّ يحتوى على مقدار ٢ جرام من التيروزين.. بينما لم يقدم للعدد الباقى غذاء غنى بالتيروزين.. وكانت النتيجة حصول المجموعة التى تناولت التيروزين على مرتبة أفضل فى التدريب، حيث ساعدهم التيروزين على تحسين أدائهم الجسمى والذهنى تحت تأثير الضغوط التى تعرضوا لها من خلال فترة التدريب الشاقة .

التريبتوفان ينافس البروزاك !

التريبتوفان ، كما ذكرنا ، يعمل على تحسين الحالة المزاجية ومقاومة الاكتئاب.. ومنه يتكون السيروتونين المحسن العام للحالة المزاجية.

وما تفعله العقاقير الحديثة المضادة للاكتئاب (مثل عقار بروزاك الشهير) أنها تعمل على إبقاء السيروتونين فى الوصلات العصبية بين الخلايا (Synapses) لأطول فترة ممكنة للعمل على تراكمه وزيادة الاستفادة منه. لكن ذلك لا يتماشى مع مجريات الأمور الطبيعية بالمخ، ولذا فإنه من المتوقع حدوث أضرار جانبية لهذه العقاقير.. لكن ذلك لا يحدث فى حالة الاعتماد على تقديم التريبتوفان الذى يؤدى لتكوين السيروتونين ورفع مستواه، حيث يحدث هذا التحول الكيمائى بصورة طبيعية تماماً.

ولذا ينصح بعض الباحثين بالاعتماد على تناول الأغذية الغنية بالتريبتوفان للحصول على تأثير مضاد للاكتئاب بدلاً من اللجوء لمضادات الاكتئاب التى تعمل على زيادة السيروتونين بالمخ.

ماذا تأكل لتحتفظ بتوازنك النفسى ؟

البروتين هو الحل !

- نحن نحتاج لضبط «كيمياء المخ» لنحتفظ بالتوازن النفسى والقدرة على النوم المريح.
- وهذا الانضباط يتحقق بدرجة كبيرة بتوفير الموصلات العصبية.
- وأغلب الموصلات العصبية تبنى من الأحماض الأمينية .

- والأحماض الأمينية هي وحدات تركيب البروتين.

- إذن فتناول البروتين هو الحل .

ولكن ما نوع البروتين ؟ وبأى كمية ؟

هذا هو التوضيح ..

إرشادات عن تناول البروتينات :

- البروتينات لا تعنى دائماً اللحوم، فهي توجد كذلك فى الزبادى ومنتجات الألبان والبيض وفى مصادر نباتية أهمها الحبوب، والبدور.

- يوجد حوالى ٢٣ حمضاً أمينياً بالبروتينات عموماً، ونحن لا نحتاج إلى ضرورة تناولها جميعاً لتكوين الموصلات العصبية إذن يمكن لأجسامنا من خلال توافر ثمانية أنواع منها القيام بتكوين باقى الأنواع .. ولذا تسمى هذه الأنواع الثمانية بالأحماض الأمينية الأساسية، وتشتمل على :
- الفالين - الليزين - الشريونين - الليوسين - الأيزوليوسين -
التريبتوفان - الفينيل ألانين - الميثونين .

- يوصف التوازن الذى يحققه الغذاء (البروتين الذى نتناوله) بالنسبة للأحماض الأمينية الموجودة به بوحدة (NPU) .. وهذا التوازن قد يكون ممتازاً، أو جيداً، أو مقبولاً . إذن فعلياً أن نختار نوع البروتين الذى يحقق درجة عالية من التوازن (NPU) .

- وجود قدر من الكربوهيدرات إلى جانب البروتين يحفز على زيادة امتصاص البروتين (أو الأحماض الأمينية) واستفادة الجسم به .

ولذا : يفضل تناول الحبوب (مصدر للبروتين) مثل الفاصوليا الناشفة أو اللوبيا بخلطها مع الأرز (مصدر للكربوهيدرات).

أو تناول الفواكه (مصدر للكربوهيدرات) مع البروتين .. مثل الزبادى المخلوط بقطع الفاكهة .

- مقدار الاحتياج اليومى لتأمين توافر الموصلات العصبية بالمخ يبلغ

٢٠ جراماً من البروتين في الوجبة بمعدل ٣-٤ مرات بالنسبة للرجال..
وبمعدل ٢-٣ مرات بالنسبة للنساء.

مثال لكمية البروتين اليومية :

- الإفطار : بيضة واحدة مسلوقة (١٠ جرامات بروتين).
 - الغذاء : شريحة من لحم سمك السلمون بوزن ٢٠٠ جرام (٢٠ جرامات بروتين).
 - العشاء : طبق حبوب أو فول (حوالي ٢٠ جراماً بروتين).
- والجدول التالي يوضح لك مجموعة كبيرة من الأغذية البروتينية ومواصفاتها الغذائية .

أهم مصادر البروتين الذي نحتاجه للتوازن النفسى			
جودة البروتين (NPU)	المقدار المناسب للحصول على ٢٠ جراماً	النسبة المئوية للسعرات الحرارية	الغذاء
ممتاز	٤٠٠ جرام (٣ فناجين مطبوخة)	٥	الحبوب : الأرز البنى
جيد	٨٥ جراماً (فنجان واحد مطبوخ)	٢٨	العدس
جيد	١١٥ جراماً (ثلاثة أرباع فنجان مطبوخ)	٢٢	الفاصوليا الناشفة
جيد	٥٠٠ جرام (٣ فناجين مطبوخ)	٤	الذرة
جيد	٢٧٥ جراماً	٤٠	التوفو (فول الصويا)
ممتاز	١٠٠ جرام (فنجان وزن جاف)	١٦	الكوينو (Quinoa)
ممتاز	٨٥ جراماً (عبوة صغيرة)	٦١	الأسماك واللحوم : تونا معلبة
ممتاز	٣٥ جراماً (شريحة صغيرة جداً)	٦٠	لحم الحوت

أهم مصادر البروتين الذي نحتاجه للتوازن النفسى

جودة البروتين (NPU)	المقدار المناسب للحصول على ٢٠ جراماً	النسبة المئوية للسعرات الحرارية	الغذاء
ممتاز	١٠٠ جرام (شريحة متوسطة)		السالمون
ممتاز	١٠٠ جرام (سمكة متوسطة)		السردين
ممتاز	٧٥ جراماً (صدر صغير)	٦٣	الدجاج
جيد	١٨٥ جراماً (فنجان واحد)	١٥	المكسرات والبذور: بذور عباد الشمس (اللب السورى)
جيد	٧٥ جراماً (نصف فنجان)	٢١	بذور القرع العسلى
جيد	١١٥ جراماً (فنجان واحد)	١٣	اللوز البيض / الألبان:
ممتاز	١١٥ جراماً (٢ بيضة متوسطة)	٣٤	البيض
ممتاز	٤٥٠ جراماً (٣ كوب صغير)	٢٢	الزبادى
ممتاز	١٢٥ جراماً (قطعة صغيرة)	٤٩	الجبن الأبيض الخضراوات :
جيد	٢٥٠ جراماً (٢ فنجان)	٢٦	فاصوليا خضراء
جيد	٤٠ جراماً (نصف فنجان)	٥٠	البروكولى
جيد	٤٠ جراماً (ثلث فنجان)	٤٩	السيانخ أغذية مخلوطة:
ممتاز	١٢٥ جراماً (فنجان صغير وزن جاف)	١٨	الأرز مع العدس (الكشرى)
ممتاز	١٢٥ جراماً (فنجان صغير وزن جاف)	١٥	الأرز واللوبياء

هل تستخدم مكملات غذائية للأحماض الأمينية ؟

كل الأحماض الأمينية الضرورية التي يحتاجها المخ يمكن ببساطة الحصول عليها في صورة مستحضرات طبية تكون عادة على هيئة بودرة (Powder).

ولكن هناك قاعدة في علم التغذية لا نفضل الخروج عنها، وهي أن الغذاء هو أفضل المصادر للحصول على المغذيات المختلفة التي يحتاجها الجسم.

ولكن بالطبع هناك استثناءات تجعلنا نلجأ لاستخدام المكملات الغذائية للأحماض الأمينية ، مثل:

- إن بعض الأشخاص لديهم قابلية زائدة لنقص الموصلات العصبية.. مثل بعض الأشخاص ذوي القابلية الزائدة للاكتئاب والذين يظهرون تحسناً ملحوظاً بعد تناول مستحضرات التربتوفان مثل (5-Hydroxy-Tryptophan) = (5-HTP).

- لقد وجد أن تقديم أنواع معينة من الأحماض الأمينية مثل التربتوفان يحفز الجسم على زيادة امتصاصها، حيث إن هناك حالة من التنافس بين الأحماض الأمينية للحصول على أعلى درجة من الامتصاص داخل الجسم (amino acids compete for absorption)، ونحن لا نستطيع أن نتحكم في هذا العامل لتحفيز زيادة امتصاص نوع معين من الأحماض الأمينية على حساب أنواع أخرى.

لكننا لو قدمنا مستحضراً من التربتوفان مثلاً دون تناول أغذية بروتينية معه، فإن ذلك يضمن زيادة امتصاص الجسم للتربتوفان وزيادة الاستفادة به في مقاومة الاكتئاب .

- العجائز بصفة عامة تتدهور عندهم وظائف الهضم والامتصاص، ولذا فإن تقديم بودرة الأحماض الأمينية لهم قد يضمن عدم حدوث نقص بها بالجسم.

كيف تتناول بودرة الأحماض الأمينية ؟

أحياناً يوصف تناول البودرة مع اللبن أو الماء .. ولكن من الأفضل أن تضاف لغذاء يحتوى على كربوهيدرات مثل العصيدة أو الكورنفلريكس أو تضاف إلى عصير الفاكهة.

المستحضر المثالى للأحماض الأمينية:

توجد أنواع مختلفة من مستحضرات الأحماض الأمينية سواء فى صورة مستحضر واحد قائم بذاته مثل مستحضر التريبتوفان .. وهذا يناسب تحقيق غرض معين مثل مقاومة الاكتئاب.

ولكن من الشائع وجود مستحضرات فى صورة بودرة تحتوى على عدة أنواع من الأحماض الأمينية .

والمستحضر المثالى يجب أن يضم الأنواع التالية بالتحديد وبجرعات مشابهة حتى يعمل كمستحضر مثالى لتدعيم نشاط المخ وتحقيق التوازن النفسى:

- تريبتوفان ٥٠٠ مجم .
- جابا (Gaba) أو التورين (Taurine) ١٥٠٠ مجم.
- تيروزين ١٠٠٠ مجم .
- جلوتامين (حمض الجلوتاميك) ٢٠٠٠ مجم
- فينيل الانين ١٠٠٠ مجم .
- مخاطر الإفراط فى تناول الأحماض الأمينية :

لا ينبغي اعتبار أن زيادة تناول الأحماض الأمينية ، سواء فى صورة مستحضرات أو من خلال البروتينات الغذائية، أمر صحى لتحقيق مزيد من التوازن النفسى فيجب الالتزام بتناول الجرعة المحددة على المستحضرات التى نتناولها.

إن الإفراط في تناول البروتينات (أو الأحماض الأمينية) يؤدي لتولد مركبات ضارة أهمها الأمونيا والتي تصيب الجسم بضرر وترهق الكليتين في التخلص منها .

كما وجد الباحثون أن وجود كميات زائدة من الأحماض الأمينية بالجسم يزيد من ارتفاع نسبة الحموضة بالدم ، والجسم يتفاعل تجاه ذلك بتحرير كميات من كالسيوم العظام . ولذا فإن الوجبات الغذائية عالية الاحتواء على البروتينات يمكن أن تؤدي لهشاشة العظام .

ولذا يجب أن تلتزم بجرعة مناسبة لا تزيد في اليوم عن مقدار ٨٥ جراماً من «البروتينات» وليس من الأغذية المحتوية على البروتينات!

الأحماض الأمينية تحل مشاكلك مع النوم!



استبدال الحبوب المنومة بالأحماض الأمينية :

المتوترون والقلقون والمكتئبون لا ينامون بما فيه الكفاية..
ونقص النوم صار أحد التحديات الصحية المهمة التي يواجهها
إنسان القرن الحادى والعشرين.

دعنا نوضح أسباب ذلك من ناحية الأحماض الأمينية أو الموصلات
العصبية.

أثناء النهار ، يكون مستوى هرمون الأدرينالين مرتفعاً نسبياً ليمنحنا
التحفز والاستعداد لمواجهة أنشطة الحياة.

وفى أواخر النهار، يبدأ مستوى الأدرينالين فى الانخفاض، ويزيد
تدريجياً مستوى السيروتونين.

ومع حلول الظلام، يبدأ فى الزيادة مستوى موصل عصبى آخر وهو
الدوبامين.

والسيروتونين والدوبامين متشابهان كيميائياً، فكل منهما جزئى مطابق
للآخر تقريباً ويتكون الدوبامين من السيروتونين .. وكلاهما يتكون فى
الأصل من التريبتوفان .

ووظيفة السيروتونين بث حالة من الهدوء تساعدنا على النوم، على
عكس مفعول الأدرينالين.

أما الدوبامين فإنه ينظم دورة النوم واليقظة.. أى أنه يدير ساعتنا
البيولوجية ، فعندما يحلُّ الليل يقول للمخ : ابدأ عملية النوم.

ويخرج الميلاتونين من غدة صغيرة بمنتصف المخ تسمى بالغدة الصنوبرية (The Pineal Body) والتي تسمى أحياناً بالعين الثالثة للإنسان (The Third Eye).

ويرى الفيلسوف الفرنسي «رينيه ديكارت» أن هذه الغدة أو العين الثالثة هي «مقعد الروح» .. ويعتقد أن النور الذي نراه في ظلمة أحلامنا يخرج منها!

وما المشكلة إذن ؟

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن كثيراً من الناس، وخاصة النساء، يعانون من نقص السيروتونين . فبدون كمية كافية من السيروتونين لن يكون لدينا أيضاً كمية كافية من الميلاتونين، وتبعاً لذلك لن نستطيع المخ تلبية نداء النوم بكفاءة، ولن نستطيع الاستمرار في النوم بقدر كافٍ . ولذا فإن التأخر في الخلود للنوم، والاستيقاظ مبكراً على غير الرغبة، وعدم القدرة على مواصلة النوم مرة أخرى أعراض تشير إلى نقص هذه الكيماويات المهمة بالمخ.

ماذا تفعل ؟

. الحل الغذائي :

إن توفير التربيتوفان (وأيضاً فيتامين «ب6») .. يعد ضرورياً لمساعدة النوم .. فيمكنك أن تلجأ إلى هذه الأغذية الغنية بالتربيتوفان مثل:

- الدجاج والديوك الرومي - الجبن الأبيض - التونا - التوفو - البيض - المكسرات - الألبان - الشوفان - الخس - الشيكولاتة .

كيف تحصل على ٥٠٠ مجم من التربيتوفان ؟

- وجبة : طبق شوفان، لبن الصويا ، بيضتان .
- وجبة : بطاطس مسلوقة، جبن أبيض، سلطة تونا .
- وجبة: صدر دجاج ، سلطة بطاطس مسلوقة وبازلاء .

- وجبة: سباجيتى من الدقيق الكامل، توفو، حبوب كاملة .
- وجبة: سيمون فيميه ، كوينوا ، سلطة خضراء مع زبادى.

الحل الدوائى (مستحضرات التريبتوفان) :

هذا هو الحل الأقوى وهو تناول مستحضرات التريبتوفان .. والتي تؤدي لتزويد المخ بكميات كافية من السيروتونين والميلاتونين.

وتناول جرعة من التريبتوفان (5-HTP) تتراوح ما بين ١٠٠-٢٠٠ مجم قبل النوم يعد كافيًا.

أو يمكنك تناول مستحضرات الميلاتونين مباشرة لكنها محفوفة ببعض الأضرار الجانبية، فالجرعات المرتفعة يمكن أن تتسبب فى إسهال، أو إمساك، وغثيان، ودوار، وانخفاض للرغبة الجنسية، واكتئاب، وكوابيس. لكن هذه الأضرار لا تحدث عادة مع تناول جرعات مناسبة فى حدود ٣ مجم يوميًا قبل النوم.

كيف تعالج مشاكلك مع النوم ؟

٦ خطوات :

- ابحث عن أسباب الأرق وعالجها (كالضوضاء، والتوتر، وزيادة تناول الكافيين فى المساء).
- عالج توترك .. بالطرق المختلفة المذكورة.
- اعمل على توازن مستوى الجلوكوز بالدم طوال اليوم (اهتم بتناول الكربوهيدرات المعقدة).
- اعمل على توازن المعادن بجسمك ، وخاصة الماغنسيوم بتناول جرعات كافية من المستحضرات الطبية.
- اعمل على توازن السيروتونين والدوبامين بمخك.
- الجأ لعقاقير طبيعية مساعدة على النوم مثل : كافا كافا وفاليريانا (كما سيتضح).

قواعد غذائية لمقاومة التوترات النفسية



سبب توترك قد يرتبط بنقص فيتامينات (ب)!

ليست الأحماض الأمينية (الموصلات العصبية) وحدها هي التي تتحكم في نشاط المخ وتؤثر على حالتنا النفسية، فهناك أنواع مختلفة من فيتامينات (ب) تؤثر كذلك على قدراتنا الذهنية ومشاعرنا. والمخ يستخدم هذه الفيتامينات في أنشطته بقدر كبير.. ومن ناحية أخرى فإنها من الفيتامينات التي تذوب في الماء ويتخلص الجسم منها بسرعة.. ولهذين السببين فإن حدوث نقص بهذه الفيتامينات أمر محتمل، خاصة في حالات نقص أو سوء التغذية، وحالات ضعف عملية الهضم والامتصاص كما يحدث بين العجائز.

ولذا؛ فإنه قد يكون من الأفضل تأمين وجود كميات كافية بالجسم من هذه الفيتامينات بتناول المستحضرات المحتوية عليها، وخاصة في الحالات السابقة، ولذا قد تلاحظ أن بعض مستحضرات فيتامينات (ب) يكتب عليها ما يعنى أنها مخصصة لوقت الأزمات والضغط النفسية (Stress Formula)، وهذا صحيح.. لكنه لا يشترط تناول الفيتامينات المزودة بهذا العنوان فجميع مستحضرات فيتامينات (ب) تفي بالغرض.

والآن دعنا نوضح أهم أنواع فيتامينات (ب) الضابطة للحالة النفسية والمقوية للوظائف الذهنية، وأهم مصادرها الغذائية.. وهو ما يتضح من الجدول التالي.

فيتامينات (ب) الضابطة للحالة المزاجية والمقوية للوظائف الدهنية		
أهم المصادر الغذائية	أعراض نقصه على النشاط الدهنى والحالة المزاجية	نوع الفيتامين
الحبوب الكاملة ، والخضراوات	ضعف التركيز والانتباه (التشتت الدهنى)	ب١ (ثيامين)
الحبوب الكاملة، والخضراوات	الاكتئاب أو الاضطراب النفسى (psychosis)	ب٣ (نياسين)
الحبوب الكاملة، والخضراوات	ضعف الذاكرة والتوتر	ب٥ (حمض بانثوثينيك)
الحبوب الكاملة، والموز	ضعف الذاكرة والتوتر والاكتئاب	ب٦
الأوراق الخضراء للخضراوات	القلق العصبى، والاكتئاب، والاضطراب النفسى	حمض الفوليك
اللحوم، والأسماك، والبيض، والألبان ومنتجاتها (مصادر حيوانية فقط)	ضعف التركيز والتشتت أو التوهان	ب١٢

فيتامينات ومعادن أخرى تؤثر على المزاج :

وبالإضافة لفيتامينات (ب) فإن هناك أنواعاً أخرى من المعادن والفيتامينات تؤثر على المزاج والقدرات الدهنية، ولذا فإن توافرها ضرورى لتدعيم نشاط المخ، ولذا تسمى بالمغذيات الدافعة أو الرافعة لنشاط المخ (Brain-Boosting Nutrients)، كما يتضح ذلك من الجدول التالى.

المعادن والفيتامينات الدافعة للقوى الذهنية والرافعة للمزاج		
نوع المغذى	أعراض النقص على المزاج ونشاط المخ	أهم المصادر الغذائية
الماغنسيوم	التوتر، والأرق، والاكتئاب	الخضراوات الخضراء، والبذور، والمكسرات
المنجنيز	الإحساس بالدوار ، وربما حدوث تشنجات	البذور، والمكسرات ، والفواكه الاستوائية (مثل الأفوكادو والباباز) وكذلك الشاي.
الزنك	ضعف التركيز والتشتت	القواقع البحرية والمحار والأسماك والبذور
فيتامين (ج)	الذهنى والاكتئاب ونقص الدافع وضعف الشهية الاكتئاب والاضطراب النفسى (Psychosis)	المكسرات والخضراوات والفواكه وخاصة الموالح، والجوافة، والكيوى، والفلفل الأحمر

إذن .. فالسعادة ليست فى اللحوم .. والقناعة كنز لا يفنى !

استعرض الأغذية السابقة الرافعة للحالة المزاجية والمقوية للوظائف الذهنية والغنية بالأحماض الأمينية، والفيتامينات، والمعادن الضرورية لنشاط المخ.. والتي ننصح بتوفيرها فى الغذاء اليومي، خاصة خلال فترات الضغوط النفسية، تجد أن أغلبها أغذية بسيطة متاحة للغالبية .. حيث تشمل بصورة أساسية على الأصناف التالية:

الحبوب الكاملة :

مثل : اللوبيا، والفاصوليا الناشفة، والعدس، والتمرس، والحلبة، وال فول.

البذور والمكسرات :

مثل : بذور القرع العسلى، وبذور دوار الشمس (اللب السورى)، والبندق، واللوز، وعين الجمل ، بالإضافة للنقل مثل الفول السودانى والحمص.

الخضراوات والخضراوات الورقية :

مثل : السبانخ، والملوخية ، والجرجير، والفجل ، والكراث، والكرفس، والمقدونس، والقنبيط (أو البروكولى).

الفواكه والموايح :

مثل : الليمون ، والبرتقال، واليوسفى، والجريب فروت، والمشمش، والجوافة.

المحار والأسماك :

مثل : الجندوفلى (أو أم الخلول)، والتونا، والسالمون، والسردين.

المصادر الحيوانية (للحصول على فيتامين (ب١٢) :

مثل : البيض، الزبادى ، الجبن الأبيض، الألبان.. بالإضافة للدجاج واللحوم الحمراء.

الخلاصة ..

- تناول يومياً ٥ وجبات محدودة على الأقل من الفواكه والخضراوات الطازجة.

- تناول على مدار اليوم عدة جرعات من الحبوب والبذور والمكسرات.

- اعمل على تأمين كمية الفيتامينات والمعادن الضرورية لرفع الحالة المزاجية وتقوية القدرات الذهنية بتناول مجموعة فيتامينات ومعادن.. ويجب أن تحتوى على الأقل على ٢٥ مجم من فيتامينات (ب) عموماً،

ومقدار ١٠ ميكروجرام من فيتامين (ب١٢) ، ومقدار ١٠٠ ميكروجرام من حمض الفوليك ، ومقدار ٢٠٠ مجم من معدن الماغنسيوم، ومقدار ٣ مجم من معدن المنجنيز، ومقدار ١٠ مجم من معدن الزنك.

وجبة إفطارك تؤثر على مزاجك !

هذه نصيحة غذائية أخرى لمساعدة الاحتفاظ بحالة مزاجية جيدة ووظائف ذهنية نشطة على مدار النهار أو خلال فترة العمل أو التحصيل الدراسي.

إن وجبة إفطارنا يجب أن تحمينا من تذبذب مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم والذي يعتبر وقوداً للمخ .. فيجب أن تزودنا بكميات من الجلوكوز بشكل تدريجي متواصل . ولكي يتحقق ذلك لابد أن يتوافر بوجبة الإفطار ما نسميه بالكربوهيدرات المعقدة وهى النشويات الغنية بالألياف، والتي تهضم وتمتص ببطء ، وبالتالي فإن الجلوكوز الناتج عنها يمتص ويصل إلى تيار الدم بشكل تدريجي ببطء.. وهذه مثل: المخبوزات الغنية بالنخالة (مثل الخبز الأسمر، أو خبز السن) ، والبقول (مثل فول التدميس)، والحبوب الكاملة (مثل القمح الكامل أو البلبيلة والكورن فليكس الغنى بالألياف).. ذلك بالإضافة لما نتناوله من بروتينات كالبيض والجبن.

أما نوعية الكربوهيدرات البسيطة فإنها تمتص بسرعة، ويخرج منها الجلوكوز دفعة واحدة سريعة إلى تيار الدم ويستهلك كذلك بشكل سريع.. وهذه مثل: الحلويات ، والمربى ، والعسل ، والجاتوهات إلى آخره.

ففى هذه الحالة الثانية، ونظراً لحدوث هبوط بمستوى الجلوكوز بالدم، بسبب استهلاكه بسرعة، فإنه من المتوقع بعد مرور ساعتين أو أكثر ظهور أعراض كالصداع، والتوتر، والعصبية الزائدة ، وزيادة ضربات القلب.

ولاحظ أن وجبة الإفطار الغنية لا تتسبب عادة فى زيادة الوزن، لأن عملية حرق الطعام أو عملية التمثيل الغذائى تكون فى أعلى درجات نشاطها أثناء النهار.. ثم ينخفض معدل حرق الطعام تدريجياً ويكون فى أقل معدلاته فى المساء.

علاج توترك بالأعشاب والمستحضرات الطبيعية



المهدئات الطبيعية :

الضغوط النفسية (Stress) تقودنا إلى حالة من التوتر والقلق والمخاوف (Anxiety) .. (أشعر أن ضربات قلبي مسرعة .. لا أتنفس بارتياح .. أعتقد أنني أصبت بمرض القلب .. لا أرتاح في مكان .. أستغرق وقتاً طويلاً حتى أتمكن من الخلود للنوم .. أعانى من «الزهق» .. مزاجى ليس على ما يرام .. إلى آخره) ..

والعلاج الطبى التقليدى لهذه الحالة تقديم المهدئات (Tranquillisers) .. أما «الفئة الضالة» فقد تلجأ لعلاجات غير شرعية تتمثل فى تناول الخمور أو المخدرات (كالبانجو والحشيش) . وما تفعله هذه الأنواع الثلاثة هى أنها تحفز على تدعيم مستوى الحمض الأمينى المعروف باسم : جابا (Gamma- Amino - Butyric Acid= GABA) المساعد على الاسترخاء وتحسين الحالة المزاجية .. ولكن مع تكرار هذه العلاجات يحدث انخفاض شديد بمستوى هذا الموصل العصبى مما يؤدى إلى زيادة التوتر أو التهيج .

ولذا يلاحظ أن استعمال العقاقير المهدئة يحدث فى البداية تأثيراً جيداً فى تخفيف أعراض التوتر .. ولكن مع استمرار تناولها لفترة طويلة ينخفض هذا التأثير المهدئ وربما تزيد أعراض التوتر فضلاً عن احتمال إدمان تناولها .

ولذا فإن كثيراً من الأطباء النفسيين لا ينصحون بتناول هذه المهدئات لأكثر من أربعة أسابيع .. مثل الفاليوم، والأتيفان، والليبريوم.

ولذا فإنه يجب أن نلجأ فى البداية لمقاومة التوتر والقلق بمهدئات طبيعية لا تؤدى لهذه الأضرار تتمثل فى بعض الأعشاب والمواد الطبيعية، التى تحفز على زيادة مستوى الموصل العصبى : جابا، ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء.

الحمض الأمينى : جابا (GABA) :

يعتبر بعض الباحثين أن الحمض الأمينى جابا (gamma-amino - butyric acid) هو الموصل العصبى الأساسى بالمخ المرتبط بإحداث التهدئة والاسترخاء (أى الصورة المعاكسة للتوتر والقلق)..

حيث يقاوم زيادة الأدرينالين والنور أدرينالين والدوبامين المرتبطة بحالة التحفز أو التوتر .. كما يؤثر على مستوى السيروتونين بشكل يرفع من الحالة المزاجية ويساعد على النوم المريح.

ولذا فإن الكميات القليلة من جابا بالمخ ترتبط بحدوث التوتر والقلق والمخاوف (Anxiety) ، وعدم الارتياح (Irritability) ، والأرق (Insomnia) ، والميل للاكتئاب (Depression) أما توافره فيرتبط بالإحساس بالهدوء والطمأنينة والسعادة.

مستحضرات جابا :

وتؤخذ عادة بجرعة 500-1000 مجم بمعدل 1-2 مرة يومياً.

ولأن «جابا» حمض أمينى طبيعى فإنه لا يؤدى لأضرار جانبية، ولكن الجرعات العالية جداً منه (مثل 10 جرامات يومياً) تتسبب فى غثيان وربما تقيؤ، وقد تؤدى لارتفاع ضغط الدم. ولذا يجب على مرضى ضغط الدم المرتفع تناول تلك المستحضرات بحرص أو حسب الجرعة المحددة. وليس من المفضل تناول جرعة يومية تزيد عن 3 جرامات.

الحمض الأمينى تورين (Taurine) :

وهو شبيه التركيب والتأثير بالحمض الأمينى جابا.

يتوافر هذا الحمض الأمينى فى اللحوم، والأسماك، والبيض.. ولذا فإن

الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً قد يعانون من نقص هذا الحمض الأميني كما أنه يتكون ذلك الجسم من أحماض أمينية أخرى.

مستحضرات هذا الحمض الأميني لا تتسبب في أضرار جانبية وتؤخذ عادة بجرعة ٥٠٠-١٠٠٠ مجم بمعدل مرتين يومياً.

العشب الباسيفيكي : كافا كافا :

أصل هذا العشب المهدئ يرجع إلى منطقة البولينييزيا.. وهي الجزر في المحيط الهادئ (الباسيفيكي) غرب أستراليا.. وقد شاع استخدامه في تلك الجزر منذ نحو ٣٠٠٠ سنة كمشروب يقدم في الاحتفالات.

وجاء إلى الغرب من خلال الرحلات الاستكشافية التي قام بها كابتن «كوك» مكتشف تلك المنطقة.

ينتمي هذا العشب إلى عائلة الفلفل (The Pepper Family) .. وتستخدم جذوره لعمل مشروب.. كما تجفف الجذور وتطحن وتستخدم في عمل مستحضرات طبية أو مكملات غذائية لمقاومة التوتر والضغط النفسية والأرق.

وعشب الكافا كافا (Kava Kava) يحقق ارتخاء نفسياً وعضلياً أيضاً، ولذا فإنه يفيد بدرجة كبيرة في تخفيف أعراض التوتر والقلق (Anxiety) وخاصة المصحوبة بتوتر عضلي يتسبب في الشكوى من الصداع، وآلم الظهر، وآلم المعدة والقولون. فضلاً عن أنه لا يسبب إدماناً ولا أعراضاً جانبية ملموسة.

وقد أجريت حول فعالية هذا العشب عدة دراسات. في إحدى الدراسات التي استمرت لمدة ٤ أسابيع .. حدث تحسن ملحوظ لأعراض التوتر والقلق بعد مرور أسبوع واحد.

وفي دراسة أخرى قام بها دكتور «فولز» الألماني على مدى ستة أشهر خضع فيها هذا العشب للمقارنة العلاجية بتقديم كبسولات شبيهة له، لكنها عديمة التأثير أو زائفة (Placebo) وقد حدث تحسن ملحوظ للأشخاص

الذين تناولوا الكبسولات الحقيقية المحتوية على العشب، بينما لم يحدث تحسن للحالات التي تناولت الكبسولات الزائفة .. كما اشتملت الدراسة على مقارنة مستحضرات العشب بالعقاقير الكيميائية المهدئة .. ووجد الباحثون أن العشب يؤدي إلى نفس التأثير المهدئ ولكن بدون أضرار جانبية ولا توقع حدوث إدمان.

ويعمل هذا العشب من خلال مركباته الفعالة الكافاللاكتونات (Kavalactones) مع مركبات أخرى تحدث تأثيراً إيجابياً على مركز الشعور بالمخ (The Limbic System) .. ويعتقد أن هذا التأثير الإيجابي يرجع إلى تنشيط أو زيادة مستقبلات الحمض الأميني جابا بشكل غير مباشر.. بالإضافة لتأثير مباشر على العضلات يؤدي لزوال انقباضاتها وتحفيزها على الاسترخاء.

مستحضرات كافا كافا:

وتؤخذ مستحضرات هذا العشب التي تتضمن مركباته الفعالة (كافا لاكتونات) بجرعة تتراوح ما بين ٦٠-٧٥ مجم بمعدل ٢-٣ مرات يومياً، وذلك في حال استخدامه كمضاد للتوتر والمخاوف (Anxiety) أما استخدامه كمضاد للأرق فيتطلب تناول جرعة في حدود ١٢٠-٢٠٠ مجم قبل ميعاد النوم.

أضرار جانبية محتملة :

تناول الكافا كافا بالجرعات المحددة لا يؤدي لأضرار جانبية . ولكن من المحتمل في بعض الحالات حدوث أعراض حساسية كظهور طفح جلدي، أو صداع، أو متاعب المعدة.

لكن الباحثين الألمان توصلوا لضرر آخر محتمل مع تناول جرعات عالية جداً يتمثل في حدوث تأثير ضار أو مُسمم للكبد (Liver Toxic) خاصة مع بعض المستحضرات غير المحتوية على الجلوتاثيون والذي يوجد بصورة

طبيعية فى جذور الكافا كافا.. والذى يتكون أيضاً داخل الجسم بصورة طبيعية ويقوم مع إنزيمات الكبد بإزالة تأثير السموم والمواد الضارة (Detoxification) ويزيد احتمال حدوث أضرار بالكبد مع تناول الكافا كافا مع الخمور أو المهدئات التى ترهق الكبد بتأثيراتها السامة مثل المهدئات الشائعة من فصيلة بينزوديازيبين (Benzodiazepine) . ولذا لا ينبغي تناول الكافا كافا مع المهدئات الكيماوية ولا الخمور (والعياذ بالله)، حتى لا يتعرض الكبد لمزيد من الإرهاق.

عشب الفاليريانا (الفاليوم الطبيعى) :

من الجذور والريزوزومات المجففة لنوع من النباتات المزهرة التى تنمو فى التربة الرطبة فى أوروبا تستخرج خلاصة هذا العشب (Valerian) والتى تعمل بشكل مشابه لعقار الفاليوم كمضاد للتوتر والقلق (Anti-anxiety) ولكن بدون أضرار جانبية.

ويعمل العشب على زيادة نشاط مستقبلات الحمض الأمينى جابا بالمخ (Gaba Receptors). ويمكن استخدامه بفعالية فى مقاومة التوتر، والقلق، والخوف، والأرق، واضطرابات المعدة العصبية، والصداع التوتري الناتج عن تقلص العضلات.

مستحضرات الفاليريانا :

وتستخدم مستحضرات الفاليريانا بجرعة ٥٠-١٠٠ مجم بمعدل مرتين يومياً.. ويؤخذ ضعف هذه الجرعة قبل النوم بحوالى ٤٥ دقيقة لمقاومة الأرق.

ولا ينبغي أن تؤخذ مستحضرات هذا العشب مع العقاقير المهدئة أو المرخية للعضلات أو مضادات الحساسية لأنه يقوى من تأثيرها.

كما يحدث العشب تفاعلاً مع الخمور، وبعض العقاقير الأخرى الخاصة بالاضطرابات النفسية، ولذا لا ينبغي تناوله معها.

وصفات مهدئة من حضارة الأزتكس المكسيكية :

حشيشة الدينار وزهرة العاطفة :

حشيشة الدينار أو الهُوبس Hops من الأعشاب القديمة التي شاع استخدامها في المكسيك القديمة (حضارة الأزتكس) للحصول على تأثير مهدئ وهي لا تعمل على مستقبلات جابا ، وإنما تعمل بشكل مباشر على الجهاز العصبى المركزى . وتؤخذ مستحضرات حشيشة الدينار بجرعة فى حدود ٢٠٠ مجم يومياً .

أما زهرة العاطفة أو بيشن فلاور (Passion Flower) فقد كانت تمثل المشروب التقليدى لقدماء المكسيكيين لمقاومة التوتر والمساعدة على النوم . وتوصف بصفة خاصة فى حالات النشاط الزائد للأطفال (Lyperactivity) وتؤخذ مستحضرات زهرة العاطفة بجرعة يومية تتراوح ما بين ١٠٠-٢٠٠مجم .

وحشيشة الدينار وزهرة العاطفة يتميز كلاهما بتأثير مهدئ بسيط .. ولذا فإن كثيراً من المستحضرات تتضمن العشبين معاً .. وربما بالإضافة إلى عشب الفاليريانا .

الماغنسيوم .. يهدئ ويبسط العضلات :

احتمالات نقص الماغنسيوم بأجسامنا ليست قليلة .. وتظهر أعراض هذا النقص فى صورة متاعب بالعضلات، أو تقلصات عضلة مؤلمة ، بالإضافة لأعراض التوتر، والأرق .

وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص زائدى العصبية عادة ما يقل عندهم معدن الماغنسيوم .. وأنهم يتحسنون بدرجة ملحوظة بعد تقديم مستحضرات هذا المعدن .. والجرعة المعتادة هى تقديم ٥٠٠ مجم يومياً .

ويتوافر الماغنسيوم بصفة خاصة فى البذور والمكسرات، كما يوجد بنسبة جيدة فى الخضراوات وخاصة الخضراء، مثل السبانخ والبروكولى .

فإذا كنت تعاني من توتر مصحوب بمتاعب فى العضلات فقم بزيادة

تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم بالإضافة لتناول مستحضرات الماغنسيوم بجرعة يومية فى حدود ٣٠٠ مجم.. ويمكنك زيادتها إلى ٥٠٠ مجم.

أعشاب أخرى مهدئة :

زهر البابونج - النعناع البلدى - ليمون البلسم - اللافندر.

علاج التوتر المرتبط بالتغيرات الهرمونية :

زيادة أو نقص أو تذبذب مستوى بعض الهرمونات بالجسم يمكن أن يؤثر على الحالة النفسية محدثاً أعراضاً كالتوتر والقلق والاكتئاب والأرق.. إلى آخره.

دعنا نتناول هنا ثلاثة تغيرات هرمونية مهمة شائعة تؤدي للتوتر، وطرق علاجها بالأعشاب، والأغذية المناسبة، والمستحضرات الطبيعية.

علاج توتر البنات والسيدات خلال فترة ما قبل الحيض :

تتعرض نسبة كبيرة من النساء خلال الأسبوع السابق لنزول الحيض، كما ذكرنا، لتغيرات نفسية كالتوتر، والميل للعنف، وتذبذب المزاج. بالإضافة لانفخا الثديين وزيادة حساسيتهما للملامسة، وتورم القدمين بسبب احتجاز كميات زائدة من الماء والملح بالجسم.

وتزيد فرصة حدوث هذه المتاعب فى حالات وجود نقص ببعض الفيتامينات أو الدهون الأساسية أو تذبذب لمستوى الجلوكوز بالدم، كما تزيد المتاعب بالطبع فى حالة تعرض المرأة لضغوط نفسية (ولذا لابد أن يقدر الأزواج هذه الناحية).

ولكن ماذا تفعلين حتى يمكنك تخفيف هذه المتاعب ؟

- قللى من تناول ملح الطعام إلى أقصى درجة ممكنة.

- تناولى أحد مستحضرات الماغنسيوم بجرعة ٣٠٠ مجم يومياً بالإضافة

إلى فيتامين (ب٦) بجرعة ١٠٠ مجم يومياً.. حيث يعمل الاثنان معاً على

زيادة إدرار البول وتخليص الجسم من السوائل الزائدة المحتجزة.

- لنفس الغرض السابق يفيد تناول الكرفس أو المقدونس، أو مغلى بذور الكرفس لزيادة إدرار البول.

- تناولى مستحضر زيت بريموز (Primrose Oil) وهو زيت يستخرج من زهرة مميزة وذلك بجرعة ٥٠٠-١٠٠٠مجم بمعدل ١-٢ مرة يومياً.

أثبتت الدراسات أن هذا الزيت (المحتوى على حمض جاما لينوليك) يفيد بدرجة كبيرة فى تخفيف التوتر أو الاكتئاب خلال تلك الفترة وكذلك الأعراض الناتجة عن احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم.

- احرصى خلال الأسبوع السابق للحيض على زيادة الاعتماد على الخضراوات والفواكه والحبوب (الكربوهيدرات المركبة) ، والامتناع عن تناول الأغذية المجهزة المزودة بكيماويات مضافة.

علاج المتاعب النفسية لمرحلة سن اليأس :

خلال تلك المرحلة (Menopause) التى تبدأ فى المتوسط ما بين ٤٥-٥٠ سنة تتعرض نسبة كبيرة من السيدات لمتاعب نفسية بسبب انقطاع إفراز هرمونى الإستروجين والبروجستيرون من المبيضين ، فضلاً عن الإحساس المؤلم بفقد المرأة جزءاً من أنوثتها . وتذكر إحصائية أن حوالى ٤٥% من النساء يصبن بالاكتئاب وأن حوالى ٢٧% يصبن بالتوتر والعصبية الزائدة.

فماذا تفعلين لتخفيف تلك المتاعب ؟

- لا بد أولاً من اعتبار تلك المرحلة مرحلة طبيعية تماماً تمر بها كل النساء، كما أن افتقاد المرأة للقدرة على الإنجاب لا يعنى افتقادها لجزء من أنوثتها.. بل يمكن اعتبار ذلك شيئاً إيجابياً حيث تتخلص المرأة من المتاعب المتكررة للدورة الشهرية.

- لا بد من توفير بعض المغذيات المهمة وخاصة فيتامين (ب٦)، والماغنسيوم، والزنك، والأحماض الدهنية الأساسية.. حيث إن هذه الأنواع تعمل على تخفيف متاعب تلك المرحلة وتساعد الجسم فى التكيف مع التغيرات الهرمونية.

فاحرصى على تناول مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على هذه الفيتامينات والمعادن، كما يفيد تقديم زيت بريمروز.

- حدوث نقص بمستوى السيروتونين أمر محتمل إلى حد كبير خلال تلك المرحلة، وقد يرتبط ذلك بحدوث الاكتئاب فاحرصى على تناول الأغذية الغنية بالتريبتوفان، أو تناول مستحضرات التريبتوفان لزيادة تكوين السيروتونين.

- اهتمى بتناول الأغذية والمشروبات المحتوية على استروجينات نباتية، مثل فول الصويا، والشمر، والعرقسوس.

علاج المتاعب النفسية لمرحلة سن اليأس عند الرجال:

تناظر هذه المرحلة عند الرجال (Andropause) مرحلة سن اليأس عند النساء (Menopause) .. حيث يعانى حوالى ثلث الرجال فى المرحلة العمرية ما بين ٤٠-٦٩ سنة من متاعب نفسية وجسمية بسبب نقص الهرمون الذكري تستوستيرون .. وهذه المتاعب مثل:

- الاكتئاب .

- ضعف القدرات الذهنية كالذكر والتركيز.

- ضعف الرغبة الجنسية .

- ضعف الانتصاب (تأخر حدوثه، وضعف استمراره).

وحتى الآن لا يزال هناك أطباء كثيرون يعترضون على وجود تلك المرحلة فى حياة الرجل.

ومن الواضح أن التغلب على هذه المتاعب ، بما فى ذلك الاكتئاب، يكون بتعويض نقص هرمون التستوستيرون. لكن هذا القرار يجب أن يؤخذ بحذر شديد وبعد التأكد من وجود نقص فعلى بمستوى التستوستيرون يكون أقل من ١٢ (12nmol /l). هذا مع العلم بأن هذا الهرمون لا يوجد فى الدم فى صورة حرة، وهو ما يتطلب فحصاً صعباً دقيقاً لتقدير مستواه فى صورته الحرة.

ويمكن تقدير مستوى الهرمون بدرجة أفضل من خلال فحص اللعاب بدلاً من الدم (Salivary Testosterone) ولا بد قبل تقديم هذا الهرمون من استثناء وجود سرطان بالبروستاتا، أو قابلية زائدة لذلك، لأن العلاج الهرموني في هذه الحالة ينشط النمو السرطاني.

ولكن جانب التغذية له أيضاً أثر فعال في تخفيف متاعب هذه المرحلة، فيراعى التالي:

- الحصول على قدر جيد من البروتينات لتزويد الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية.
- الاهتمام بتناول الكربوهيدرات المركبة لتزويد الجسم بالطاقة بشكل تدريجى طويل المدى .. وهذه مثل المخبوزات من الدقيق الكامل والحبوب الكاملة.
- الاهتمام بتوفير مضادات الأكسدة والدهون الأساسية.
- توفير الزنك بصفة خاصة لتدعيم القدرة الجنسية .
- تناول الزيوت النباتية الغنية بالزنك والسيلينيوم، مثل زيت بذور القرع العسلى وزيت السمسم وذلك لمقاومة المتاعب التي قد ترتبط بالبروستاتا وتقوية الغدد الجنسية.

المعادن الثقيلة.. وراء زيادة حالات التوتر والعنف والتخلف!



التلوث البيئي والتلوث الذهني :

ليست كل أسباب توترنا مرتبطة بتحديات الحياة التي نواجهها، وتزايد الصوبات والخلافات .. وإنما هناك أسباب أخرى «كيميائية» ترتبط بزيادة كمية الملوثات والكيمائيات الضارة التي تدخل أجسامنا من خلال الهواء والغذاء ومصادر أخرى.. والتي تدفعنا للتوتر والميل للعنف وتؤثر بالسلب على قدراتنا الذهنية.. وليس ذلك فحسب بل إن هذه الكيمائيات الضارة عموماً تقلل من استفادتنا بالغذاء الذي نتناوله لأنها تقلل من قدرة أجسامنا على امتصاص المغذيات المختلفة (كالفيتامينات والمعادن) من الغذاء.. ولذا صارت تلك الكيمائيات (كالمعادن الثقيلة والكيمائيات المضافة للغذاء) تحمل اسم: المواد المعيقة للمغذيات (Anti-nutriens-substances).

إن دخول نسبة كبيرة من هذه المواد الكيماوية الضارة لأجسامنا يرتبط بكثير من المشاعر السلبية وتدهور القدرات الذهنية، مثل:

- تقلب المزاج (Mood Swings).
- الميل للعنف (Aggression).
- اضطرابات النوم والأرق.
- البلادة والخمول.
- الاكتئاب.

- ضعف الذاكرة والتركيز والذكاء .
- الشكوى من الصداع .
- القلق والمخاوف .

وماذا نفعل .. ؟

الإجابة هي تقليل التعرض لهذه المعادن الثقيلة، على قدر الإمكان، وتوفير الفيتامينات والمعادن التي يرى الباحثون أنها تقاوم تأثيراتها الضارة.

دعنا نوضح ذلك بشكل مختصر من خلال الجدول التالي:

المعدن	تأثيره الضار	أهم مصادره	الفيتامينات والمعادن الواقية
الرصاص	الميل للعنف والتهور والنشاط الزائد والصداع وانخفاض معدل الذكاء وخاصة بين الأطفال	عوادم السيارات والمصانع	فيتامين (ج) والزنك
الكاديوم	التوتر والميل للعنف والتشتت الذهني	التدخين	فيتامين (ج) والزنك
الزئبق	الصداع وضعف الذاكرة (النسيان)	المضادات الحشرية ، وحشو الأسنان	معدن السيلينيوم
الألومنيوم	العجز المبكر	أواني الطهي ومياه الشرب	الزنك ، والماغنسيوم
النجاس	القلق العصبى (Anxiety) والخوف أو الفوبيا (Phobia)	مياه الشرب	الزنك
تارترازين	النشاط الزائد (Hyperactivity) وخاصة بين الأطفال	الكيماويات الملونة للغذاء	الزنك

الكيمائيات المضافة للغذاء أصابتنا بالتوتر!



اجعل غذاءك وغذاء أطفالك بدون كيمائيات مضافة :

خلال الخمسين سنة الماضية ظهر حوالى ٣٥٠٠ نوع جديد من الكيمائيات المضافة للغذاء. وتذكر إحصائية أمريكية أن أكثر من ٢٠٠ ألف طن من الكيمائيات المضافة للغذاء تستعمل سنوياً !

إن هذه الكيمائيات المضافة لأغراض مختلفة كالتلوين، وإكساب النكهة، والحفظ ، لا تقتصر خطورتها على زيادة القابلية للإصابة بأمراض عضوية، وإنما تؤثر كذلك بالسلب على قدراتنا الذهنية والجسمية وعلى سلوكنا أيضاً .. وقد يظهر ذلك فى صورة الشكوى من ضعف الذاكرة، والتوتر الزائد ، واضطرابات النوم، والحمول.

التارترازين :

دعنا نتحدث عن واحدة من أبرز تلك المواد الكيمائية المضافة ، وهى مادة تارترازين (Tartrazine=E102).

وهي المادة الملونة للمشروبات وبعض الأغذية بلون أصفر أو برتقالى.. وتستخدم على نطاق واسع لتلوين المشروبات الخفيفة للأطفال (Soft Drinks) .. فقد أظهرت بعض الدراسات أن هذه المادة ترتبط بالنشاط الزائد (الشقاوة) عند الأطفال والميل للعنف.

ودكتور «نيل ورد» من جامعة «سيرى» الأمريكية اهتم بدراسة تأثير هذه

المادة على مستوى المعادن بالجسم.. فقام بإعطاء مجموعة من الأطفال لمشروب يحتوى على التارترازين.. وأعطى مجموعة أخرى نفس المشروب بدون هذه المادة فماذا وجد؟ لقد وجد أن هذه المادة أدت لزيادة خروج أو طرد معدن الزنك من جسم الأطفال ، أى صار الأطفال يعانون من نقص الزنك. كما ظهر على نفس أطفال هذه المجموعة تغيرات سلوكية وشعورية، كالنشاط الزائد والتوتر والميل للعنف والتخريب.

وفى عدد ٤ أطفال من نفس المجموعة حدث تفاعل شديد أدى لإصابة ثلاثة منهم بالإكزيما وضيق التنفس خلال ٤٥ دقيقة منذ تناول المشروب ! ولذا تعتبر مادة التارترازين أحد مضادات المغذيات (Anti-Nutrients) .. وهى مجرد مادة واحدة من ضمن ألف مادة من الكيماويات المضافة لها هذا التأثير الذى يفقد أجسامنا وأجسام أطفالنا بعض المغذيات الضرورية.

الكيماويات المضافة الآمنة :

وإلى جانب العدد الهائل من الكيماويات الضارة المضافة للغذاء، يوجد عدد بسيط من المواد المضافة الطبيعية الآمنة.. وهى ما يجب ملاحظته عند الشراء.

وهذه مثل المواد الملونة التالية :

- الكاروتين وفيتامين أ (E160).
- فيتامين ب٢ (E101).
- مضادات الأكسدة (E300-304).
- الليسيثين (E322).
- النياسين (E375).
- البكتين (E440).

كيف تتجنب تأثير الكيماويات المضافة للغذاء والمعادن الثقيلة على حالتك الذهنية والمزاجية ؟

- تجنب تناول الأغذية المجهزة المزودة بكيماويات مضافة (اقرأ نشرة البيانات).
- لا تدخن ! .. وابتعد عن مجال المدخنين.
- ضع «فلتراً» لتتقية مياه الشرب بمنزلك .
- ابتعد عن أماكن التلوث بالأدخنة وعوادم السيارات.
- اهتم بتناول الأغذية الغنية بالمعادن المقاومة لتأثير هذه الكيماويات، مثل البذور والمكسرات والحبوب الكاملة.
- اهتم بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) بوجه خاص .. أو تناول مستحضر هذا الفيتامين المهم.
- إذا كنت تعاني من اضطراب نفسي غير مبرر كالتوتر أو القلق أو الميل للعنف .. أو كان ابنك يعاني من اضطرابات نفسية أو سلوكية فاهتم ببحث نسبة المعادن الثقيلة بجسمك، مثل الكشف عن نسبة الرصاص وذلك بإجراء اختبار للشعر .. (hair mineral analysis).

المراجع



المراجع العربية :

- فن الاسترخاء - د/ أيمن الحسينى .
- اليوجا - د/ أيمن الحسينى .
- خمسون عشياً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً - د/ أيمن الحسينى .

المراجع الأجنبية :

- Optimum Naturation for thr Mind , Patrick Holford.
- Can Stress Heal? , Keneth H.Cooper.
- I'am too Busy to Be Stressed, Dr.Hilary Jones.
- The Complete Guide to Reducing Stress, Chrissie Wildwood.
- How to Improve Your Mind , Andrew Wright, Cambridge.
- Your Mayimum Mind, Herbert Benson.
- Amino Acids , Boock , Carlson Wade.
- Secrets of Serotonin, Carlo Hart.



obeikandi.com

الفهرس

٣ مقدمة
٥ توتر وقلق ومخاوف تفرضها علينا الحياة !
٦ محصلة الضغوط النفسية
٨ التوتر يعمل لصالحنا أحياناً !
٩ القاعدة الأولى لمحاربة الضغوط النفسية
١٠ مصادر التوتر والإحباط حسب ما ذكرته الإحصائيات
١١ اختلاف مصادر التوتر من بيئة لأخرى
١٢ أنواع شائعة من التوتر والضغوط النفسية
١٣ الضغوط النفسية المرتبطة بمراحل عمرية
١٥ المتاعب النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية
١٥ التوتر المرتبط بالتقدم فى السن
١٨ الضيق النفسى يجعلك أكثر قابلية للمرض
١٩ العلاقة الطريفة بين المناعة والمرض !
٢٠ نقص النوم يقلل مناعتك !
٢١ هل يرتفع مستوى السكر مع الضغوط النفسية ؟
٢٢ المتوترون يصابون بهشاشة العظام !
٢٣ انتبه : المتاعب النفسية ترفع مستوى الكوليستيرول !
٢٤ كثرة الضغوط النفسية تحفز على الإصابة بالأمراض الخبيثة !

- هل تؤدي الضغوط النفسية لارتفاع ضغط الدم ؟ ٢٥
- العصبية الزائدة كفيلا بإحداث أزمات قلبية ٢٧
- أوجاع بطنك قد ترتبط بحالتك النفسية ٢٨
- هل تؤدي الضغوط النفسية للتأثير على وزن الجسم ؟ ٢٨
- الإحساس بالتعب والصداع وآلام الظهر أعراض قد تكون نفسية . ٢٩
- احترسى : كثرة الانفعال تقودك للولادة المبكرة! ٣٠
- التوتر يجعلك أكثر قابلية للنسيان ٣٠
- هل تعتقد أن توترك قد نال من صحتك ؟ ٣٢
- اختبار سلامة القلب ٣٣
- اختبار قيمة ضغط الدم ٣٤
- اختبارات للأمراض السرطانية ٣٦
- أفرغ ما بعقلك المتوتر على الورق ! ٣٨
- فن التعامل مع المواقف المزعجة والمثيرة للتوتر ٤٢
- كيف تساعد عقلك على التصدي للتوتر والضغوط النفسية ؟ ٥٠
- الإيمان مبعث الطمأنينة ٥٧
- ساعد جسمك على تصريف هرمونات التوتر بالنشاط الرياضي . ٥٩
- ابتعد عن البشر مؤقتاً .. والجأ للتأمل والاسترخاء ٦٥
- طرق ممارسة الاسترخاء والتأمل واليوجا ٦٧
- اضبط كيمياء مخك للتخلص من التوتر والاكئاب والأرق! ٧٤
- ماذا تأكل لتحافظ بتوازنك النفسى ؟ ٧٧
- هل تستخدم مكملات غذائية للأحماض الأمينية ؟ ٨١

٨٤ الأحماض الأمينية تحل مشاكلك مع النوم !
٨٦ كيف تعالج مشاكلك مع النوم؟
٨٧ قواعد غذائية لمقاومة التوترات النفسية
٩١ وجبة إفطارك تؤثر على مزاجك
٩٢ علاج توترك بالأعشاب والمستحضرات الطبيعية
٩٧ وصفات مهدئة من حضارة الأزتس المكسيكية
٩٨ علاج التوتر المرتبط بالتغيرات الهرمونية
٩٩ علاج المتاعب النفسية لمرحلة سن اليأس
١٠٢ المعادن الثقيلة وراء زيادة حالات التوتر والعنف والتخلف
١٠٤ الكيمياء المضافة للغذاء أصابتنا بالتوتر
١٠٧ المراجع

