القلق يؤثر في وظائف الجسم

خبراء يضعون حلولاً لمواجهة مخاوف الحياة

■ احياناً القلق يكون امراً طبيعياً لكن احذروا الوسواس

■ الكثير من الناس يعاني من الخوف Fear والرهاب Phohla وليس بعجيب ان تنتشر مثل هذه الحالات وأنباء الحروب والعمليات الارهابية والزلازل والحرائق والفيضانات والزوابع تداهمنا ليل نهار بغير انقطاع في هذا الزمن العجيب.

مثل هذه المشاعر السلبية تصيبنا بدرجات متفاوتة، ولا أحد ينكر ان لها آثاراً تضر الإنسان وتزعجه وتقض مضجعه وقد يصل الإنسان إلى حالة مزرية من شدة القلق والهواجس التي يوشك فيها ان يفقد الثقة بنفسه وتصدر عنه تصرفات تفتقر إلى الحكمة والاتزان، ولم لا وقد أطفأت المخاوف والهواجس سراج عقله وأبعدته عن جادة الصواب!

على الشخص الذي تنتابه مثل هذه الحالات أحياناً أن يتشجع ويحاول التغلب على مخاوفه ويصمد أمام أعاصير المشاعر السلبية، وعليه ألا يسرف في الأحزان، وأن يتذكر بأنه ليس وحده الذي يعاني من الحالة، وعليه أولاً ان يعترف بحالته ويواجه الواقع ويحاول ان يتفهم أسباب ما يعانيه والظروف التي أدت إلى ذلك، والوسائل الكفيلة بالتغلب على مخاوفه.

في ما يلي بعض السيناريوهات المنتشرة بين الناس هذه الأيام، وكيفية مواجهتها والوسائل التي يقترحها الخبراء للتغلب عليها.

1 - زوجة تهرب من الخروج من المنزل، وهي ترى ان أكثر الأماكن أماناً وأحة هو البيت، إلا ان الزوج يشعر بالقلق إزاء حالة الزوجة التي تفضل البقاء في البيت على الخروج، واستمرت على هذه الحال لمدة طويلة تثير التساؤلات، ما الحل؟ هناك فرق بين السلوك الطبيعي (تفضيل البقاء في البيت على الخروج) والسلوك غير العادي الذي يستلزم التدخل من شخص اختصاصي أو مساعد (قلق الزوج إزاء حالة الزوجة). ومن المهم في هذه الحال معرفة موقف الأشخاص الذين يحيون الزوجة ويهتمون بحالتها. وقلق الزوج يعتبر، علماً أصغر، مرفوعاً، وينبغي سؤاله ومعرفة رأيه في هذه الحالة وما الذي يثير قلقه ومخاوفه، والسؤال الذي ينبغي طرحه في هذه الحالة هو: ما الذي يثير مخاوف الزوجة بالضبط؟ هناك احتمالات كثيرة، وينبغي ان يتم العلاج حسب طبيعة الحالة - كما يلي:

أ - خوف الزوجة من شيء سيئ حدث لها من قبل - كتجربة مؤلمة في العمل أو حادث سيارة مثلاً.

يتم تشخيص الحالة ومواجهة المشكلة بصراحة بمساعدة الزوجة أو طبيب معالج.

ب - الخوف من الأماكن المفتوحة أو الفسيحة Agorphohia أو الأماكن المزدحمة.

لوحظ ان الكثير من الناس (خصوصاً النساء) يخشون من الأماكن العامة المزدحمة التي لا يتمتعون فيها بالسيطرة، وفي هذه الحالة يصابون بنوبات فزع Panic Attacks، ويمكن ان تكون هذه الحالة خطيرة - لهذا ينبغي استشارة الطبيب.

2 - الخوف الذي يصل إلى حد الأرق وعدم النوم، وترجع الحالة إلى القلق الزائد وخشية الفصل من العمل أو فقدان وظيفة معينة، أو الطرد من السكن، أو عدم القدرة على دفع الرسوم الدراسية للأولاد في المدارس أو الجامعات الخاصة.

- ينبغي منذ البداية عدم القلق، ويكفي ان ملايين الناس عانوا من أزمة اقتصادية طاحنة في مختلف أنحاء العالم لشهور طويلة، ومع ذلك لم تحدث أزمات نفسية مرضية خطيرة. لكن علينا الانتباه إلى بعض التقارير الصحافية التي تهول في الأمر وتتحدث باستمرار عن تسريح الموظفين والعمال من وظائفهم. والأفضل مواجهة المشكلة بتفكير موضوعي كالقول: «إذا فقدت وظيفتي فإنني سأبحث عن عمل أو نشاط آخر أحقق منه دخلاً».

ويمكن أن يسأل الإنسان نفسه: «ما الذي يمكنه أن أفعله إذا فقدت عملي؟» في هذه الحالة تدور في الذهن أمور كثيرة كالبحث عن عمل آخر، أو النقل من السكن إلى شقة أصغر وأرخص، أو ممارسة الإنسان مهارة معينة يمكن أن يكسب عن طريقها مالاً... الخ، ومثل هذه الأفكار الإيجابية يمكن أن تشغل الإنسان عن أي أفكار سلبية كارثية، وفي مثل هذه الحالة يمكن للإنسان أن يخلد إلى الراحة وان ينام ليلاً، أما إذا ظل ساهراً لليال عدة وواجاه النوم بسبب القلق والمخاوف فإنه من الأفضل مراجعة الطبيب خصوصاً ان هذه الحالة يمكن أن تستفحل وتحرم الإنسان من الراحة والاستقرار والطمأنينة النفسية، ويمكن ان تؤذيه نفسياً الى حد التوتر. كما انها تضر عمله وتلقي بظلالها الكئيبة على علاقاته مع الآخرين. وقد يفرز كمية كبيرة من العرق وتنتابه نوبات فزع أعمق أثراً. ومجرد ذكر كلمات سهلة بسيطة مثل «هذا أمر الله»... كفيل باشاعة الطمأنينة وتحقيق الراحة المطلوبة.

3 - الشعور بالخجل من الآخرين (حتى من النادل في المطعم)

قد يحرم وجه الإنسان خجلاً اذا استرعى أنظار الآخرين، أو اذا سأله رئيسه في العمل سؤالاً مفاجئاً. وقد يشعر بالخوف من الإجابة الخطأ.

هناك خجل طبيعي عادي يحدث بانتظام في مواقف معروفة كأن يجد الإنسان نفسه في موقف جديد غريب عليه للمرة الأولى، او ان التعود بعد ذلك يجعل الانسان أكثر تلاؤماً وتكيفاً مع الموقف الجديد، وعلى الإنسان الا يسمح للقلق بافساد الكثير من الجوانب الجديدة والمتنوعة لحياته اليومية. وقد يكون لدى البعض ما يسمى باضطرابات القلق الاجتماعي Social Anxiety Disorder ولهذه المشكلة حل لدى الاطباء يتمثل في الجمع بين العلاج السلوكي الادراكي Cognitive Behavioral Therapy والعلاج النفسي ضد القلق والخوف Anti-anxiety medication.

4 - الخوف من الخطابة

عندما يطلب من بعض الاشخاص حضور اجتماع والقاء كلمة يشعر بالخوف من مواجهة الجمهور ويسأل عما ينبغي عمله في هذه الحالة حتى يتخلص من مخاوفه ويسيطر على اعصابه ويحفظ عمله ويتحدث بثقة الى جمهور الحاضرين، القلق في مثل هذه الحالة شيء طبيعي، وعلى الانسان ان يتعامل معه، وتتمثل بداية التعامل في الاعتراف به وتحمله وابقائه تحت السيطرة، ومن بين الوسائل المفيدة بهذا الخصوص تحضير الكلمة والتعود على القائها مثلما يفعل الموسيقيون والممثلون لمرات عدة قبل الصعود على خشبة المسرح او المنصة.

من الخطأ ان يقضم الإنسان اظافره بسبب العصبية والتوتر، وقد تحدث مثل هذه الحالة لمرات قليلة بسبب الضيق والقلق والوسواس القهري، وهذا يمكن ان يحدث، الا ان الاستمرار فيه لاوقات طويلة يتطلب علاجاً جاداً لدى اطباء الامراض النفسية والعصبية.

5 - الام في الثمانينات من عمرها وهناك خوف او خشية من وفاتها بسبب الشيخوخة، وهذا شيء ممزن جداً، فما الحل؟

الموت احد حقائق الحياة المؤلمة، وتتوقع وفاة الاب او الام شعور طبيعي قائم (وان كان خفياً) في نفس اي انسان، ومما لا شك فيه ان الاب او الام يشيخان بمرور الوقت، ولابد من ان تحدث الوفاة.. شئنا ام ابينا، الا ان علينا ان نتعامل مع الفقد او الخسارة بطريقة واقعية، كما انه من الافضل ان نتبع وسائل علمية جديدة تقربنا من احبائنا الكبار في السن وتوثق علاقتنا بهم اكثر واكثر، كأن نتحدث معهم لفترات اطول عن ارائهم وما يريدون تحقيقه اخيراً وما يحبون منا ان نعمله من اجلهم في تلك الفترة الاخيرة من حياتهم. كما ان التواصل الدائم مفيد جداً في مثل تلك الظروف، ولتكن سنوات عمرهم الاخيرة من اجمل السنوات.

* عن موقع: www.hj.com

تقاوم الأمراض وتساهم في نمو خلايا جديدة

الرياضة تنشط الدماغ وتقوي الذاكرة وتزيل التوتر

■ يقول المثل الشعبي القديم "في الحركة بركة".. ويبدو ان هذا المثل قد اكتسب ابعاداً اكبر واقاقاً رحبة واكثر مما هو متوقع، فالحركة التي تتمثل في المشي والجري وحمل الأثقال وتحريك الأطراف وأداء التمرينات الرياضية وغيرها تحقق للانسان ما هو اكثر من تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي وتقوية العضلات، تشير الابحاث الطبية التي اجريت أخيراً أن الجري (والتمرينات الرياضية المختلفة) تقوي القلب وتنشط الخ وتجعله اكثر يقظة وتركيزاً وقدرة على استرجاع الذكريات القديمة والالم بمختلف جوانب المسائل او المشكلات التي تواجهه وتحتاج الى تمحيص وتدقيق واتخاذ قرارات مناسبة.

وهذا يعني ان الرياضة لا تقوي الجسم وعضلاته فقط وانما تقوي المخ ايضاً، وذكر علماء الاعصاب بجامعة كامبريدج ان التركض يحفز المخ على انتاج مادة رمادية اللون لها تأثير قوي مباشر على القدرات الذهنية.

السؤال الذي يطرح نفسه عن ماهية طبيعة هذه المادة، يقول العلماء ان الجري يساعد على نمو الالاف الخلايا الجديدة في الدماغ، وهذه الخلايا تقوي ذاكرة الانسان وتجعله يتذكر ما حدث دون خلط الاحداث بعضها بالبعض الاخر، وهذه المهارة ضرورية جداً للتعليم والمعرفة والانشطة الادراكية.

هذه الخلايا الجديدة في المخ تظهر في جزء منه يرتبط بالوعي واختزان الذكريات، واتضح ان الهرولة وتمارين "الايروبيك" تعمل على تنشيط الذاكرة وتساعد الانسان على تذكر ما حدث من تجارب سابقة وتكسبه المزيد من الخبرات والمعارف. وهذا يعني ايضا مقاومة حالات التدهور الذهني التي عادة ما يصاب بها الكبار في السن.

لقد اثبتت الابحاث المذكورة ان التمارين الرياضية تلعب دوراً حيوياً في تنشيط الدماغ، والمحافظة على صحته وتمتعه بالكفاءة اللازمة، وحمايته من التدهور مع التقدم في السن. ويرجع السبب الرئيسي الى ان التمرينات الرياضية تلعب دوراً مباشراً في تشجيع خلايا جديدة على النمو في الدماغ.

وكانت الدراسات السابقة قد استنتجت ان الامراض العصبية تصيب فقط الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب وهؤلاء الاشخاص يمكن ان تتدنى حالاتهم اذا هم مارسوا الرياضة بانتظام، ولوحظ ان الادوية التي تعالج الاكتئاب يمكنها ايضاً ان تشجع على نمو خلايا دماغية جديدة.

ولم يصل العلماء بعد الى درجة التأكد النهائي من التمرينات الرياضية هي التي تحفز الخلايا الجديدة (المادة رمادية اللون Grey Matter) على النمو بصورة مباشرة، الا انه من المرجح انها ترتبط بزيادة تدفق الدم وارتفاع مستويات الهرمونات.

والمعروف ان الرياضة تنشط الدورة الدموية وهذا النشاط له تأثيرات صحية ايجابية، كما ان الرياضة - كما هو ملاحظ - تزيل مشاعر التوتر والضغوط العصبية عن الجسم، وهذه الضغوط وتلك التوترات لها مفعول سلبي يتمثل في عرقلة خلايا المخ ومنعها من النمو بسبب زيادة كمية هرمون الكورتيزول Cortisol.

ولوحظ في التجارب التي اجريت على الفئران ان المجموعة الاكثر حركة ونشاطاً كانت اقوى ذاكرة، واستطاعت ان تتذكر الاماكن التي استطاعت ان تحصل على غذائها منها في احدى الدائق لمرات عدة، ورامت ترتادها. أما الفئران الكسولة فانها كانت تنسى الاماكن التي يتوافر فيها غذاؤها، وراحت توزع جهدها وحركتها على السعي الى الاماكن الصحية التي بها غذاؤها والاماكن غير الصحيحة التي ليس بها غذاؤها ايضا.

ويعتبر ذلك دليلاً علمياً على ان الحركة والجري والنشاط المستمر ينشط المخ ويقوي الذاكرة، والنتيجة تظل لصالح الإنسان.

قلّدي الفرنسيات... واستمتعي بالأكل في هدوء وزوري أسواق الخضار

■ عندما تشتد وتيرة الحياة الصاخبة سرعان ما تخبو المظاهر الاجتماعية المتعلقة بالأكل، ونجد أنفسنا بدلاً من ان نستمتع بالتالف الأسري حول المائدة نصطف بالسيارات عند منافذ البيع للمطاعم السريعة، ونأكل ونحن جالسين في السيارات، وبعد ذلك يأتي الترفيه في المساء والسهرة لنجلس أمام التلفاز ونتناول وجبة يمكن تسميتها «وجبة التلفزيون» وهنا تتبدد العلاقة الطيبة بينك وبين الطعام وتعاني المشكلات الصحية بسبب هذه العلاقة المتوترة والسؤال: ما العمل؟ نقدم لك 10 أساليب لك تعود عدة أخرى إلى سابق علاقتك الطيبة مع الأكل.

1 - لا مميزة بعد اليوم، عندما تقرأين العبارة السابقة تصابين بالهلع، لكن هدئي خاطرك، نحن لا نقصد ان تتناسي كل شيء بشأن الأكل الصحي، بل نطلب منك تغيير نظرتك تجاه الحمية مؤقتاً، فبدلاً من ان تقولي لنفسك: «سأنقص وزني لأكون في حالة جيدة لحضور حفل الزفاف» قولي لنفسك: «أريد إنقاص الوزن لكي أشعر بالسعادة، وأتمكن من ممارسة التنس» فكري دائماً فيما تريدين تحقيقه من الحياة، فإذا قلت لنفسك: أريد الركض لمسافة 10 كيلومترات، والأدوات والحيل وعقلية الحمية لن تصلح حياتك أو تحل مشكلاتك، ولكن فكري فيما تتطلعين إليه وتريدينه من الحياة واتخاذ قرارات بناء على هذه الإرادة.

2 - غيري المفردات: علينا ان نتفق على انك لست سيئة إذا تناولت قطعة كعك، كما انك لست «عظيمة» إذا قاومت رغبتك للحظات في التهام هذه الحلوى، هذه الكلمات مشحونة بنوع من الأحكام هو آخر ما تحتاجين له عندما تريدين التقارب مع الطعام من جانبه الصحي، فعليك القيام بالاختيار إما بدعم أهدافك الصحية أو لا.

3 - فكري، واشتري وتناولي الأكل مثل المرأة الفرنسية، اكتسب كتاب «الفرنسيات لا يسمن بديتات» شهرة واسعة كأفضل الكتب مبيعاً، ليس لأننا نتخيل فيه المرأة الفرنسية وكيف تحافظ على رشاقتها بينما تأكل الكرواسون في وجبة الإفطار، ومن خلال تركيزنا على قيود الحمية الغذائية، والتمرينات العقابية المزعجة نكون قد طلقنا نهائياً السعادة التي يمكن ان نحصل عليها من الأكل، فالأكل على رأس أعظم متع الحياة لهذا عندما تتجولين في محل بيع المأكولات والأطعمة والبقالة استمتعي بالألوان والروائح وتحسسي أعواد السباغتي، وقومي بزيارة سوق المزارعين وناقشي الفلاحين حول أفضل طرق طهي المحاصيل التي زرعوها، وتذوقي الطعام واستمتعي بمتعة تناول طعام لذيذ.

توقفي:

هل أنت جائعة؟ أم غاضبة؟ أم وحيدة؟ أم متعبة؟

حاولي البحث عن سبب اندفاعك نحو الثلاجة هل هو الجوع؟ هل هو السأم والملل؟ إذا كان السبب هو الجوع... فبالهناء والشفاء، وكوني على حذر عندما تشعرين برغبة في مضغ الطعام من دون ان تكوني جائعة لأسباب أخرى لا نعلمها.

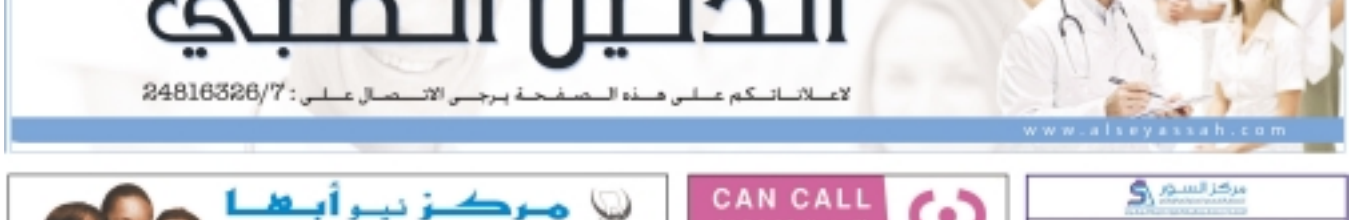
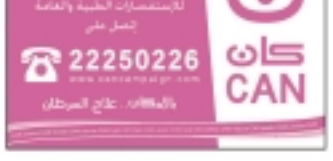
5 - عبري عن مشاعرك: إذا وجدت نفسك تحتضنين علبة شكولاتة أو حلوى، وتعرفين ان ذلك ليس لأنك جائعة، توقفي لمدة دقيقة، وبدلاً من إخفاء مشاعرك قومي بكتابتها وتحدثي عنها مع صديقة سيتحسن الموقف بعد حلول موعد الوجبة الخفيفة.

6 - سجلي مذكراتك الغذائية: معظمنا لا يدرك او يتذكر ماذا أكلنا بالضبط، خلال اليوم، إبدأي الكتابة ليس من أجل إنقاص الوزن بل لمعرفة طريقة إعدادك للطعام بعد كل وجبة، وما مشاعرك المختلفة، وهل تحتاجين إلى إغفاءة بعد تناول الطعام؟ وهل تنتظرين وقتاً طويلاً لكي تجوعي من جديد، تسجيلك لكل هذه العادات والمشاعر المرتبطة بتناول الطعام سيكون مفيداً بل ضرورياً ليمكنك من تغيير العادات التي تريدينها.

7 - اسألي نفسك: ماذا أريد؟ هل تريدين قطعة شوكولاتة داكنة؟ هل تريدين مغادرة المائدة والعودة إلى نشاط آخر كنت منهمكة فيه؟ هل تريدين ارتداء جينز ضيق؟ ودعي كل رغباتك توجه قراراتك.

8 - فكري مرتين في المتعة: عندما تفكرين في امتاع نفسك بقطعة شوكولاتة وممعها بسكويتة، فكري ملياً هل هذه متعة؟ أعيدي جدولة وترتيب المتع، فالحصول على أحمر شفاه جديد أمر ممتع، وظلاء الأظافر العصري أيضاً متعة المهم أن تتحدي متعك العاقلة.

9 - الأكل مع الأصدقاء: لماذا الأكل؟ الا توجد طرق أخرى للقاء الأصدقاء واستمتاعهم بالصداقة غير موائد الطعام، ما رأيك في اللقاء في حالة الألعاب الرياضية؟

10 - خففي الوقع: عندما يشتد بنا الجوع ناكل وندحن على عجل ولا نكاد نلتقط أنفاسنا، فالأكل يتطلب الاسترخاء والراحة وليس السرعة، خذي راحتك واستمتعي بطعم الأكل ورائحته وقوامه، واستمتعي كما تستمتع الفرنسيات بالحديث أثناء تناول الطعام، كل شيء بتمهل وبهدوء يضمن لك الاستمتاع والسرور.

* www.shine.yahoo.com