

## ما يقال و« ما لا يجب أن يقال » عن حياتك الشخصية



عن معاناتها النفسية بسبب المشاكل بين الإخوة.

### دراستك

تستطيعين تجنب الحديث عن توقعك عن الدراسة بشكل كامل بالقول إنك توقفت بشكل مؤقت لإنجاز أمور أخرى مهمة، ولكنك ستكملين دراستك، خاصة أن الدراسة في أيامنا هذه لا تقتصر على صغار السن.

### صحتك

في حالة الحديث عن الصحة الشخصية من الممكن أن تتحدث المرأة عن صحتها، وفيما إذا كانت قد أجرت عملية جراحية للتعاقي من مرض ما، ذلك لأن المرض أمر خارج عن نطاق السيطرة، ولكن ما يمكن أن تحذره في هذه الناحية هو تجنب الحديث - قدر الإمكان - عن جراحات تجميلية أجرتها لكي تبدو أكثر شباباً، وبين الباحثون أن الحديث عن الجراحات التجميلية يعطي الانطباع بالتصنع، وإخفاء الحقيقة، وما يمكن حذره من الحديث عن الصحة الشخصية أيضاً وجود حساسيات معدية لكي لا يمشط الآخرون، في هذه الحالة يمكن للمرأة الاقتراب كثيراً من الآخرين، أو ملامستهم، واعتزف الباحثون بأن هذه النقطة محرجة، ولكن إذا أصرت الآخرون على الاقتراب منها فيمكنها أن تصرح بأنها تعاني من حساسية معينة.

### نقاط ضعفك

ما من إنسان لا يملك نقاط ضعف؛ لأن البشر يمكن أن يعانون من نقاط ضعف ربما تكون موروثية، في هذه النقطة حاولي قدر الإمكان عدم إظهار نقطة ضعف محرجة تعانين منها، لأن الكل يعلم أنه ليس هناك إنسان مثالي، وبذلك اتريكي الأمر للطبيعة، وحكم الآخرين في اكتشاف نقاط ضعف خفيفة لا تلتصق على الإحراج.

### هواياتك

الكثير من الناس في أيامنا هذه يتفخرون بجهدهم للذهاب للسينما، والقراءة، وحب الاستطلاع، والرياضة، والموسيقى، والمسرح، والحفلات وغيرها. عند الحديث عن هواياتك لا تحاولي أن تذكرتي جميع الهوايات المذكورة؛ لأن أحداً لن يصدقك، بإمكانك التركيز على هواية، أو اثنتين تمارسينها بالفعل، لكي تكوني أكثر منطوية، ومصداقية أمام الآخرين.

### حياتك المهنية

ينصح الباحثون بأنه خلال الحديث عن الحياة المهنية تجنبي الحديث بسوء عن زملاء، وزميلات العمل، لكي لا تظهري مبالغة في المدح الذاتي، فالحديث بسوء عن الآخرين غالباً يكون القصد منه امتداح الذات، والتظاهر بالكمال في العمل عبر إلغاء دور الآخرين، وقال الباحثون إنه إذا كنت على قدر من الأهمية من الناحية المهنية يمكنك الحديث عن ذلك من دون مبالغة لإعطاء صورة جيدة عن العمل بشكل عام.

## كيف تواجهين التقلبات الهرمونية؟



دليلك للتغيرات والتقلبات الهرمونية التي يمكن أن تواجهيها كل 10 سنوات وتؤثر على جسمك وعقلك. تلعب الهرمونات دوراً كبيراً في كل شيء من الحمل للعمق، بالطبع مالم، تتقلب مستويات الهرمونات - والتي، تعتبر في كل الأحوال، جزءاً طبيعياً من التقدم في السن. تعالي نتعرف أكثر على التقلبات والتغيرات الهرمونية وتأثيرها علينا وكيف نعالجها.

البروجسترون، الذي ينتج بالمبايض والغدد الكظرية بعد الإباضة، يحافظ على نمو الخلايا صحية في الرحم. ينتج استروجين في المبايض، والغدد الكظرية، والخلايا الدهنية ويهيئ الرحم لقبول الخصب البويضة كل شهر. ينتج التستوستيرون بالمبايض والغدد الكظرية وينظم الرغبة الجنسية. والهرمونات الدرقية (تنتج بالغدة الدرقية) تسيطر على الأيض.

### في العشرينيات والثلاثينيات

ما الذي يحدث تعد هذه سنوات ذروة الخصوبة، وغالباً ما تكون دورتك الحوضية منتظمة جداً خلالها. تقول ماري جين ميتكين، أستاذة سريرية وأخصائية توليد وطب نسائي في كلية الطب بجامعة بايل، «تمر مستويات هرمون بتغيرات مثيرة أثناء دورتك الحوضية». ارتفاع مستويات استروجين (نوع من الاستروجين) حوالي 10 أيام قبل الدورة، حول موعد الإباضة، يحسن المزاج الجيد، بينما يسبب اندفاع البروجسترون في النصف الثاني من دورتك العصبية.

قد تلاحظين تراجعاً في الرغبة الجنسية إذا كنت تستعملين مانع حمل هرمونيا، مثل الحبة أو الحلقة الهرمونية. «هذه المواد تحتوي استروجين صناعي، يمنع التستوستيرون. أما الإخبار الجيدة، فهي أن حبة منع الحمل الجديدة لا زالت تحت المراجعة بادارة الأغذية

والأدوية) تحتوي هرمونات طبيعية لذا قد تبقى غريزتك الجنسية سليمة. يحدث تراجع في الخصوبة أواخر الثلاثينيات. إذا كنت تحت سن 35 وتواجهين صعوبة في الحمل أو لم تحملي خلال سنة، فيفضل زيارة طبيب مختص لتحديد مشاكل الخصوبة المتعلقة بالهرمون. إذا كنت بسن 35، أعطي نفسك ستة شهور.

### كيف تشعرين بالتحسن؟

أظهرت الدراسات أن أكل الخضار الكبريتية، مثل القرنبيط والبروكلي، يمكن أن يساعد على إبقاء الاستروجين والبروجسترون متساويين في النسب الصحيحة المطاط الحلوة وزيت بذور الكتان قد تكون مفيدة أيضاً. للمساعدة على كبح العصبية الحادة، يمكنك أخذ 1,200 ملليغرامات من الكالسيوم

في اليوم، مقسم الى ثلاث جرعات.

### في الأربعينيات: ما الذي يحدث؟

«لا زلت تمرين بفترات منتظمة، لكن مياضك بدأت بانتاج كمية أقل من الاستروجين (لذا تصبح الإباضة عملياً أقل) وأقل بروجسترون؛ تتفاوت نسبة البروجسترون الاستروجين (عادة، يوازي الاثنان بعضهما البعض)، ويناقض التستوستيرون. بكلمة أخرى، قد تدخلين مرحلة ما قبل سن انقطاع الدورة الشهرية، بادرة الى سن انقطاع الدورة الشهرية الذي يمكن أن يدوم بحدود خمس سنوات. ولا تعد هذه المرحلة سهلة دائماً فهناك الهبات الساخنة، التأخر في الرغبة الجنسية، والجفاف المهلي. لحسن الحظ، هذه الأعراض تاتي وتذهب.

على أية حال، ستواصل خصوبتك التراجع، لذا من الجيد استشارة الطبيب المختص في حال كنت ترغين في الحمل.

### قد تلاحظين

زيادة الوزن: تحدد هرمونات الغدة الدرقية العديد من النساء ينتجن كميات أقل من هذا الهرمون مع التقدم في السن، الأمر الذي يسبب زيادة الوزن. يمكن أن يحدد فحص الدم أي نقص، وأخذ هرمونات درقية قد يساعد في الحفاظ على وزن صحي. مشاكل النوم: ربما كنت تحصلين على ثماني ساعات كاملة من النوم في السابق، لكن انخفاض البروجسترون يمكن أن يسبب الأرق. قد تبدئين بالاستيقاظ في منتصف الليل أو تعانين صعوبة عند النوم، ولكن قبل اللجوء الى الحبوب المنومة

يجب أن تقومي بفحص الهرمونات والحصول على بدائل هرمونية.

كيف تشعرين بالتحسن؟

بما أن هذا هي الفترة الأولى التي ستواجهين فيها تراجعاً طبيعياً في الهرمونات، عندك بضعة خيارات لإعادة التوازن. ما زال الباحثون يدرسون فكرة استعمال الصويا، التي لها تأثير استروجيني ضعيف في الجسم. على أية حال نشرت دراسة السمنة الماضية في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية بأنه عندما استهلكت كميات معتدلة من الصويا لم يكن هناك أي تأثير إيجابي أو سلبي على الأصابة أو النجاة من سرطان الثدي. ولكن الخبراء يقولون أن تناول اطعمة الصويا مثل حليب الصويا، ميوز، توفو أفضل من أخذ الملاحق.

## هل يمكن أن يسبب جهاز «iPod» اضطرابات السمع؟

وفقاً لدراسة نشرت مؤخراً في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (1 من 5 مراهقين في الولايات المتحدة يعانون من خسارة القدرة السمعية. أي زيادة بنسبة 30 في المئة خلال 20 سنة فقط. ما الذي يجعل كل هؤلاء المراهقين صمماً؟ من المحتمل أنه نفس الشيء الذي تشعر بالقلق منه. الحفلات الموسيقية الصاخبة، والضوضاء والأجهزة الإلكترونية الموسيقية. وبالرغم من أن هذه الدراسة ركزت على المراهقين بشكل محدد، إلا أنها أرسلت تحذيراً للجميع لمعرفة التأثير السني للأجهزة الموسيقية والساعات الصغيرة التي نستعملها جميعاً بلا وعي. لطالما حذر خبراء الصوت والسمع من خسارة القدرة السمعية المرتبطة باستعمال الأجهزة الموسيقية المحمولة. 26 مليون بالغ يعانون من خسارة القدرة السمعية بسبب الأذنية العالية جراء التعرض للضوضاء العالية المعروفة باسم خسارة السمع بسبب الضوضاء (NIHL).

يعتمد خطر خسارة القدرة السمعية من iPod على مدى ارتفاع الصوت. تملك أكثر أجهزة الموسيقى الإلكترونية 100 ديسيبل (مقياس الصوت) كحد أقصى، لكن بضعة دراسات مستقلة وجدت أنها يمكن أن ترتفع إلى حد 120.

فما الذي يعني ذلك؟ حسناً، هذا يشبه صوت صفارة إنذار سيارة الإسعاف. هل ترغب في الاستماع الى ذلك لعدة ساعات كل يوم في الاسبوع؟ (يستمع المراهق في المتوسط للموسيقى من جهاز iPod ساعتين كل يوم). قد تقول لنفسك، «حسناً، أنا أستمع الى الموسيقى على مستوى متوسط (الصوت تحت 75 ديسيبل لا تؤدي السمع عادة). لكن يمكن أن تكون خسارة القدرة السمعية نتيجة للتعرض مرة واحدة لصوت حاد، أو التعرض المتكرر الى الأصوات على أو فوق 85 ديسيبل. كلما كانت الضوضاء أعلى، كلما قلة فترة الإصابة بخسارة السمع. هل سبق وزدت الصوت لتغطي على الضوضاء المحيطة به، أو حاولت إسماع صديقك الموسيقى المفضلة لك والساعات مازالت في أذنك، ربما قد سببت الضرر لسمعك وبشكل دائم. النوع المزيد من الأذى، استعمل درجة الصوت المتوسطة دائماً أو اخفض الصوت من مفتاح ضبط الصوت. وكقاعدة هامة، إذا كنت تستعمل الساعات والشخص القريب منك يستطيع سماع الموسيقى أو حتى معرفة الأغنية فانت تسبب الضرر لسمعك.

