

## إجهاد الدماغ وأثره في الصحة



القدرة على مواجهة تكاليف الحياة أو المصاريف اليومية للأسرة؛ فكثر التفكير في هذه الأمور تتحول من إجهاد غير مضر إلى إجهاد مضر، عندها يصبح الدماغ غير قادر على تحمل هذه المشكلات، فيصاب بالإجهاد، ثم ينقله إلى أعضاء الجسم الأخرى، مثل القلب والشرايين وحتى إلى أنظمة المناعة، فيصاب الجسم بما يشبه الانهيار، فيصبح الجسم كله يعاني الأمراض البدنية والنفسية، والأصل في هذا كله يعود إلى الإجهاد الذي يصيب الدماغ.

ويشير الكتاب إلى أن هذا الإجهاد لا يأتي فجأة، بل نتيجة معاناة طويلة ومستمرة، حيث يؤدي إلى إيداء مراكز الحس في الخلايا الدماغية، وهذا بدوره يؤدي إلى إجهاد الجسم كله، خاصة الأنظمة المناعية، وفي حالة انهيار الأنظمة المناعية، فإن الجسم معرض لأي نوع من الأمراض.

جاء في الكتاب أن التفكير المستمر في المستقبل، ومشكلات الحياة يؤدي إلى الإكتئاب، ما يسبب غطلاً لـ 25 في المئة من عمل الأجهزة اللاإرادية في الجسم، مثل عضلات القلب والأعصاب، وبالتالي تصاب عضلات القلب بالإجهاد، ومن ثم التوقف شيئاً فشيئاً عن العمل، وبعد ذلك يصاب الإنسان بالجلطة أو توقف القلب كلياً عن العمل.

والأمر نفسه يحدث بالنسبة إلى الدماغ، وهذا بدوره يؤدي إلى السكتة الدماغية وموت الإنسان سريراً.

يرى كثير من الأطباء أن المشكلات اليومية والإجهاد الذي يتعرض له الدماغ بشكل مستمر كلها عوامل تؤدي إلى العديد من الأمراض، من بينها تصلب الشرايين والأزمات القلبية، وقد يصل الأمر إلى إصابة الإنسان بالسكتة الدماغية.

إجهاد الدماغ: جاء في كتاب (Sleeping Problems) أن هناك نوعين من الإجهاد يصيبان الدماغ هما:

الإجهاد الذي يتحمله الإنسان، والإجهاد الضار. الإجهاد المحتمل هو الناتج عن المشكلات اليومية، مثل اضطرابات العمل أو أزمة المرور أو المشكلات الأسرية.. الخ.

وهذا النوع من الإجهاد، على رغم أنه مضر، فإنه لا يؤدي كثيراً؛ حيث يستطيع الدماغ أن يتكيف مع هذا النوع من الإجهاد، وبالتالي السيطرة عليه وجعله في نطاق الممكن، وهذا النوع من الإجهاد يترك آثاراً سلبية على الدماغ، ولكن بطريقة أقل من الإجهاد المضر.

أما الإجهاد المضر، فهو الذي يصيب الدماغ بأزمة تجعله مشلول التفكير، وقد يأتي هذا الإجهاد بغتة، كأن يعرف أحدهم أن قريباً له مات أو أنه طرد من وظيفته، فيتوقف التفكير ويصبح الدماغ عاجزاً عن تحمل الصدمة.

أو أن يتحول الإجهاد غير المضر إلى إجهاد مضر، مثلاً عندما يبقى الدماغ مشغولاً بالمستقبل (أي عدم الشعور بالأمان) أو عدم الشعور بالأمان الوظيفي، أو عدم

## كيف تفنعين ابنتك المراهقة إذا أرادت الحصول على أحدها وما البدائل الآمنة لها؟ صبغات الشعر المجنونة والأوشام وأقراط الأنف.. موضة غريبة تجتاح مجتمعنا



هل بدأت ابنتك المراهقة بالتلميح برغبتها في الحصول على خصل ملونة في شعرها، وربما وشم لفراشة على كتفها؟ كما لفتاة مراهقة تجد امام معضلة كبيرة فهن محصورات بين ما تشاهدهم الفتيات على التلفاز وفي الشوارع وبين اساليب التربية الحديثة التي تنص حريفاً على معاملة المراهقين كأصدقاء بدلاً من أطفال لكسيهم وعدم التسبب في انحرافهم أكثر بسبب الممانعة أو الحرمان. واعتقد أن الأمر محسوم جداً لصالح الأطفال والمراهقين في هذا الوقت فنحن كأباء نملك القليل من السلطة على تصرفات أطفالنا المراهقين ولكننا نملك الكثير من الحكمة وهذا ما لا يملكه المراهق. لذا تعالوا نتعرف على بدائل لرغبات المراهقين وكما نعرف المراهقة مرحلة عمرية لا فرار منها والأفضل أن نساعد الطفل على اجتيازها بمساعدتنا وتحت إشرافنا.

### بدائل الصبغة

إذا كنت ضد صبغ المراهقة لشعرها بشكل دائم، خاصة الألوان الغريبة التي تفضلها المراهقات في هذا السن مثل الورد والأحمر، فلم لا تجربا رذاذ الشعر الملون الموشم والذي يزول بمجرد شطف الشعر بالماء والشامبو. هذه العبوات رائعة وبما أن المراهقات يملن بسرعة فانت الراحلة لأن المراهقة ستوقف تلقائياً عن استعمال هذه الملونات بمجرد سماحك لها باستعمالها وتوفرها لديها وهكذا ستخلص طفلك من رغبتها في تلوين شعرها. يمكنك أيضاً اقتراح الخصل

الحقيقية دون تشويه شكل الأنف أو الأذن. تذكرني أن تخبري المراهقة عن مخاطر الحصول على صبغة الشعر الدائمة، السوشم والإقراط. هذه المخاطر قد تكون جدية للغاية لأن بعض الصالونات والإشخاص غير المحترفين يقومون بإيهام المراهقين بقدرتهم على الحصول على اوشام وأقراط عصرية وعلى الموضة بأسعار منخفضة والحقيقة أن الأدوات والألوان التي يستخدمونها قد تكون ملونة أو أنهم عديمو الخبرة، يمكنك تصفح بعض المواقع على الانترنت التي تتحدث عن مخاطر الوشم والإقراط مع المراهقة لتدرك حجم المشكلة التي ستضع نفسها بها.

الطريقة الثانية التي يمكن استعمالها هي الرش باللون وهي رسومات سطحية جميلة وتزول أيضاً بالماء والصابون.

### بدائل أقراط الجسم

أما إذا كان طلب المراهقة الحصول على أقراط فالأمر بسيط حيث يمكنك استعمال الأقراط والمجوهرات المزيفة التي لا تحتاج إلى ثقوب والتي تحتوي على ملاقط تمسك بطرف الأذن أو الأنف. يمكنك كذلك تجربة منتجات أخرى تعتمد على الرسم بدلاً من الثقب، وهذه المنتجات مسلية ويمكن للمراهقة تبديل الأشكال. هناك أيضاً أشكال يمكن لصقها على الأنف أو الأذن لتعطي شكلاً شبيهاً بتلك

عقول أطفالنا. كمرامقات تختلف الصورة تماماً فبعض الفتيات قد يرغبن في شيء مميز ومختلف يعبر عن شخصيتهن، رفضهن لشيء ما أو لمجرد التسلية، وأكثر هذه الأوشام شيوعاً الفراشة، الجنيات الطبية، الأحرف، الاسماء، الشعارات، والحل بسيط جداً، هناك العديد من الاختيارات البديلة للأوشام مثل الحناء التي تحبها الفتيات والتي تأتي برسوم وأشكال جميلة بالإضافة إلى إمكانية رسمها حسب الطلب، والحناء مادة طبيعية آمنة وتزول خلال فترة زمنية معقولة وقد تأخذ معها فكرة كتابة الدائم من عقل المراهقة.

الملونة الصناعية التي ستمنح المراهقة الفرصة لتكون متميزة ومختلفة بنفس الوقت لن تسبب التلف والضرر لشعرها. ولن تكون دائمة ومزعجة ومكلفة مثل الخصل الملونة في الصالون.

### بدائل الوشم

بالرغم من أنني شخصياً ضد الأوشام للكبار قبل الصغار إلا أن الترويج الدعائي السيئ منذ الطفولة لالأوشام مثل الرسومات الكرتونية التي تلف بها بعض الشركات عبوات الحلوى والعلكة والساكرات والتي يعجب بها الأطفال لأنها تشبه الشخصيات التي يفضلونها قد سبقتنا كآباء وبنات الفكرة موجودة في

### بالابتعاد عن أسلوب اللوم أو عقد المقارنات

## اجعلي من عيوب أبنائك ميزات



تتسع الفجوة في مخيلة المراهقين بين صورته الشخصية والصورة التي يتمنى أن يكون عليها ومن هنا يبدأ شعوره بعقدة، ويصاب بالمشاكل النفسية تجاه صورته في المرآة. وعند زيادة تعرض المراهق لوسائل الإعلام والفضائيات يزداد تركيزه على عيوبه الجسمانية جل مقارنته بما يراه ويولي المشكلة جل اهتمامه ما يصيبه بعقدة الإحساس بالنقص عندها يسعى لمحاولة إخفاء عيوبه بشتى الطرق. كما يلعب الأهل دوراً كبيراً في زيادة إحساسه بالنقص عند مقارنته بأقرانه سواء في الشكل أو في التحصيل الدراسي دون مراعاة اختلاف القدرات الذهنية والجسمانية بين الأطفال وبعضهم ودون مراعاة اختلاف السن أيضاً. ويقدم لك الخبراء بعض النصائح لمساعدة الأبناء للتخلص من عقدهم:

أرضي بنفسك كما أنت: حتى المانجكانات يصبن بالعقد النفسية بسبب نحافتهم الزائدة لذلك يحتفين ما أن ينتهي العرض.. يجب أن تعلم المراهق أن يتقبل نفسه كما هو وأن يتقبل جسده فما يراه عيباً قد يراه البعض الآخر ميزة. - نبيهه لعيوب أصدقائه أيضاً قولي له أن فلان لديه مشكلة لطول أنفه ولكن روحه المرحة أو تفوقه الدراسي يجعلنا لا نرى هذا العيب، وبهذا يمكنك توجيهه إلى التركيز على الميزات التي يستطيع أن يجدها في نفسه.

- اجعلي من عيبه ميزة: حاولي علاجه لأن يجعل من عيبه ميزة وينقله بحب. فإذا كانت ابنتك مثلاً تعاني عقدة جبهتها العريضة، فلماذا لا تصطحبها لمصفف الشعر ليختار لها تسريحة تناسب وجهها وتخفي بها العيب.

- الأصدقاء: بعض المراهقين يفضل الانغماس في مجموعة قد لا يشعر بالانتماء إليها مجرد ألا يبقى وحيداً، وكثيراً ما يقع في خطأ اختيار نوعية المجموعة التي يشعر معها بالأمان والراحة. علميه أن أفضل الأصدقاء هو من يتقبل عيوبك الشخصية والشخصية. - استعادة الثقة بالنفس: الشخص الذي يعاني العقد لديه عدم ثقة بنفسه.. ساعديه على التخلص من تلك المشكلة بإشراكه في النشاطات المسرحية والخطابة، فالقدرة على مواجهة الجمهور وحده تجعله يستعيد ثقته بنفسه تدريجياً.

- تنمية الشخصية: يشعر المراهقون بعدم جدوى ما يفعلونه وفي قرارة أنفسهم يشعرون بمدى تفاهتهم مقارنة بأسر تهم لذلك عليك مساعدته في تنمية شخصيته، أو كلي له القيام ببعض المهام والمسؤوليات حتى يشعر بأهمية الدور الذي يقوم به في الأسرة حتى لو كانت اصطحاب أخيه الصغير للحلاق. - لا تلوميه: المراهقون يشعرون بالإحباط ويفقدون ثقتهم بأنفسهم كلما وجهنا لهم اللوم والعتاب على ما يقومون به من أفعال لا تروق لنا. حاولي تقبل تفاهته وأولي قصصه الملحة اهتمامك، فما يعانيه أقوى من قدرته على تخطيه بدون مساعدتك.

## 4 خطوات تبعدك عن شبح

### النحافة الزائدة



شعر كثير من الشباب المصابين بالنحافة بأن المجتمع يضغط عليهم ليصبحوا أكثر وزناً ولهم عضلات ظاهرة مثل الممثلين وعارضي الأزياء، بينما تواجه الفتيات تعليقات جارحة ولاذعة أحياناً، وهكذا تعيش شريحة كاملة من الناس تحت ضغط نفسي كبير. وإذا كنت من هذه الفئة، فعليك اتباع الخطوات الأربع التالية للتحقق من هذه المشكلة للأبد.

أولاً: تناول الطعام بشكل منتظم وبكميات مناسبة على فترات. لا تهرمي نفسك بشكل منتظم وبكميات مناسبة على فترات. لا تهرمي نفسك بشكل منتظم وبكميات مناسبة على فترات.

ثانياً: تناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام.

ثالثاً: تناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام.

رابعاً: تناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام.

خامساً: تناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام. وتناول الوجبات الخفيفة بانتظام.