

# الاحتفاظ بالأسرار يضر بصحتك!

ويوضح دكتور سليبيان في تصريح لموقع «اتلانتك»: «إن الأخبار السيئة أن كثرة التفكير في الأسرار يجعلها عبئاً يتنقل على الإنسان. أما الخير السار فهو أن السر الذي يصبح أكثر ضرراً بكثير تفكيرك فيه، بإمكانك التفكير فيه بغير أقل، أو تغيير كيفية تفكيرك فيه، وبالتالي يمكنك التخفيف من التأثير السلبي له».

رسائلك الإلكترونية تكشف وتؤثر الأسرار أيضاً على الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين.

وقد وجدت جامعة ميريلاند من خلال دراسة، تم إعدادها في كوليج بارك عام 2016، أن الناس الذين لديهم أسرار مظلمة يميلون إلى تغيير لغتهم والسلوك عند مراسلة الأصدقاء. وكشفت النتائج أن كاتبي الأسرار يميلون إلى أن يكونوا شطرن اجتماعياً بشكل أكبر، فضلاً عن المبالغة في البقطة.

وأثناء فترة الاحتفاظ بالسر، فإن هؤلاء الذين لديهم شيء يخفونه، يقومون بإرسال 1.14 رسالة إلكترونية شهرياً إلى الأشخاص الذين كانوا يحاولون إخفاء السر عنهم مقارنةً بعدد 0.67 رسالة إلكترونية شهرياً قبل احتجاز الأسرار.

وكانت هناك أيضاً زيادة طفيفة جداً في طول رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بهم. كما يستجيب كاتمو الأسرار بسرعة أكبر لأولئك، الذين كانوا يحاولون إبقاء سر بشأنهم، وأصبحت سرعة الرد عليهم من 13.1 ساعة، قبل أن يكون لديهم سر، إلى 4.96 ساعة، بعد أن يصبح لديهم سر.

إلى ذلك يستخدمون ضمير المخاطب بشكل هامشي أكثر، ويجنّون إلى المزيد من الأفعال المضارعة في رسائل البريد الإلكتروني لأصدقائهم.



## السيطرة على التفكير

ووجد دكتور سليبيان أن هذه الأسرار يمكن أن تجعل حتى من الأنشطة اليومية الدنيوية عبئاً ضخماً.

جماعها. ويؤدي ارتفاع مستويات الكورتيزول إلى مشاكل الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل التمثيل الغذائي، ومشاكل جلدية عند الحسّن. وضعف الجهاز المناعي.

وسوء الأداء الوظيفي، والإيمان، واللجوء إلى الإجهاض. إن هذه الأفكار، التي لم يتم الكشف عنها، يمكن أن تسبب تدفق هرمونات التوتر. مثل مستويات الكورتيزول، التي يصعب كبح

هو الأوهام الجنسية عن غير شريك أو علاقات جنسية فعلية مع غير شريك. ومن الأسرار الشائعة الأخرى التوجه الجنسي، وضعف الصورة الذاتية، والتمويل.

«العربية نت» : إنس الدنيا ورتّح بالك وأوع تفكر في التي جرى لك» كلمات أغنية من تأليف مأمون الشناوي عام 1944 هي ببساطة نتيجة أحدث دراسة علمية حول كتم الأسرار وتأثيرها الضار على الصحة.

لعله لا يد هنا من التذكير بمثل قديم يقول: «إنس الهم ينسك».

أما جديد اليوم فهو دراسة علمية حديثة تؤكد أن الحفاظ على الأسرار قد يكون ضاراً بالصحة. لأن العذاب الداخلي يزيد الإجهاد، مما يسبب مشاكل في النوم ويجبّب التجاعيد والمرض.

ويقول العلماء إن 95% من الناس يحتفظون في كل مرة بمتوسط 13 سرا، من بينها 5 أسرار دسئية لا يمكن أن يتحدث بها المرء بصوت عال، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

التفكير في الأسرار وفي هذا السياق، أكد خبراء من جامعة كولومبيا في نيويورك أن مقدار الوقت الذي يستغرقه المرء في التفكير سرا في سر ما يمثل ضرراً أكبر على الصحة من السر نفسه.

وخلص دكتور مايكل سليبيان، المؤلف الرئيسي للدراسة، إلى أن تواتر التفكير في الأسرار، وليس إخفاؤها كان السبب الرئيسي لزيادة مستويات التوتر.

وكان دكتور سليبيان يعتقد سابقاً أن وزن السر، أو مدى «سوءه»، يعتبر مساوياً لمستوى أقل من الصحة النفسية. إلا أنه وجد، في دراسته الجديدة، أن مقدار الوقت الذي يفكر فيه المرء في سر معين هو ما يؤدي إلى مشاكل على طول الخط.

الأسرار الشائعة والمتكررة ويقول الباحثون إن أحد الأسرار الأكثر تكراراً

دراسة: غرف الأطفال المزودة بالتلفزيونات تزيد من خطر تعرضهم للبدانة

وجبات خفيفة أمام الشاشة في غرف نومهم يتنامون أقل من غيرهم.

وانطلق الباحثون من الفرضية القائلة بأن العلاقة الأولى بين الساعات التي تقضيها الفتيات في مشاهدة التلفزيون وزيادة وزنه يمكن أن تتأثر بكون الفتيات أقل احتمالاً لأن يكن ناشطات بدنياً من الأولاد في السن ذاته.

ويدعو الباحثون إلى اعتماد استراتيجيات لمنع الأطفال من أن يصبحوا بدناء.

وجاء في الدراسة أنه «في الوقت الذي أصبحت شاشاتنا مسطحة بشكل أكبر، لحدا أطفالنا أكثر بدانة». وقال البروفيسور نيك فابتر، وهو استشاري في الغدد الصماء وطبيب البدانة في كلية لندن إن الدراسة كانت «قوية بالرغم من أنها لم تستطع إثبات أن التلفزيونات في غرف النوم تسببت مباشرة في زيادة وزن الأطفال».

لكنه أضاف قائلاً «من الصعب عدم الاعتقاد أن الآباء الذين يؤرقهم خطر زيادة وزن أطفالهم قد يدرسون جدوا وبطريقة مناسبة عدم وضع تلفزيونات في غرف فتيانهم الصغار».

وقال البروفيسور راسل فيتر من الكلية الملكية لطب الأطفال وصحة الطفل إن نتائج الدراسة ينبغي أخذها على محمل الجد.

وأضاف قائلاً «عندما يعاني ثلث الأطفال في إنجلترا في سن 11 عاماً زيادة الوزن، كما أن واحداً من خمسة أطفال يعانون البدانة، فإنه من الأهمية القصوى معالجة آفة البدانة بشكل عاجل».

وعني قائلاً «نعرف أن المستويات العالية من مشاهدة الأطفال للتلفزيون تزيد مخاطر زيادة الوزن على عدة جهات. الأمر الذي يولد طائفة مدمرة لثقل حياة يتسم بللة الحركة والجلوس المفرط، ويزيد إقبال الأطفال على الوجبات السريعة الشائعة التي يشاهدونها في التلفزيون، ويعانون من انقطاع النوم وتقل قدرتهم على اكتساب عادات أكل منتظمة عندما يشاهدون التلفزيون».

وقال البروفيسور فيتر إن الدراسة تدعم الدعوة إلى حظر الوجبات السريعة الشائعة التي يشاهدونها في التلفزيون قبل التاسعة ليلاً وهو الوقت الذي يبدأ فيه بث برامج الكبار.

أطعمة ومشروبات تفاقم الإصابة بالصداع النصفي

– الأطعمة الدهنية والمقلية: تؤدي الوجبات الجاهزة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون إلى تمدد الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى زيادة الشعور بالصداع النصفي وأمراض أخرى.

ووجدت الدراسات أن الذين يتناولون نظام غذائي يحتوي على أكثر من 69 جراماً من الدهون المشبعة يومياً يزيد لديهم الشعور بالصداع النصفي.

– بعض الأطعمة الصينية: تحتوي بعض الأطعمة التي تنتمي إلى المطبخ الصيني على مادة الجلوتامات أحادية الصوديوم وهي مادة محسنة للذائقة.

وقد أظهرت الدراسات أن مادة الجلوتامات أحادية الصوديوم تثير من الشعور بالصداع النصفي، بالإضافة إلى أن الكثير من تلك الأطعمة تحتوي على نسب مرتفعة من الملح والدهون.

واللانشون والبسبيرة، لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من المواد الحافظة التي تسمى «النيتريت» أو «النترات» التي تسبب تمدداً في الأوعية الدموية.

– اللحوم المصنعة: ويأتي على رأسها «الهوت دوج» والانشون والبسبيرة، لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من المواد الحافظة التي تسمى «النيتريت» أو «النترات» التي تسبب تمدداً في الأوعية الدموية.

– الجبن الشيدر، والدخن، الجبن الشيدر، والسويسري، والسلامي.

وقد اكتشف الباحثون أن 5% من مرضى الصداع النصفي لديهم حساسية من مركب «التيرامين»، ما يؤكد أنه سبب لفرغض.

– الشيكولاتة: الإصابة بالصداع النصفي، لأنها تحتوي على نسبة من مركبات «الفلافونويد» التي تزيد من الصداع.

وقد أذبت العلماء أن الشيكولاتة تعتبر من مسببات الصداع النصفي، حيث أكدت الدراسات أن 5 من 12 مشتركاً أصيبوا بنوبات من الصداع النصفي يعد تناول الشيكولاتة.

– اللحوم المصنعة: ويأتي على رأسها «الهوت دوج» والانشون والبسبيرة، لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من المواد الحافظة التي تسمى «النيتريت» أو «النترات» التي تسبب تمدداً في الأوعية الدموية.

– الجبن القديم: من أكثر الأطعمة التي تحفز الصداع النصفي، لأنها تحتوي على نسبة عالية من «التيرامين» وهو مركب كيميائي يؤثر بالسلب على الأوعية الدموية، ما يسبب الصداع النصفي. وهناك أطعمة تحتوي على نسب عالية من التيرامين مثل