No. 4174 | الخميس | 10 جمادى الآخرة 1443 هـ | 13 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

احذر.. 11 عبارة يجب أن لا تقولها لشخص «مكتئب»

«العربية» : إن الإكتئاب يمكن أن يكون أمراً يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر.

ومن خلال موقع «Healthista»، المعني بالشؤون الصحية والنفسية، يقدم مدرب فنون الحياة ريك شارب مقالا يتضمن نصائح بعدم ذكر 13 عبارة لشخص يعاني من الاكتئاب.

ومن تلك العبارات التي تؤثر سلبا على مريض الاكتئاب:

1. فلتجمع شتات نفسك

إن الاكتئاب حالة عقلية، ليست من خطأ إنسان، لذلك فإن هذه المقولة تنطوي على ما يعمق الشعور بالعار الذي يرتبط بالفعل. فالأفضل أن تقول له ببساطة: «هل أنت بحال طيب؟».

2. أفهمك.. لقد مررت بأيام صعبة أنا أيضا..

إنها محاولة لبناء صلة، ولكنها في الواقع تقلل من الألم الذي يمر به شخص ما. ولكن يكون من الأفضل أن تقول إنك لا تعرف ما الذي يمر به، ولكنك سوف تكون حاضرا لتلبية ما قد يحتاج إليه في أي وقت.

3. تحتاج إلى الخروج للتنزه أكثر

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجا لحالة معينة، إنما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل الأمر يتفاقم. إن المكتئب يتجنب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقى معه في البيت، فمجرد بقائك معه يفيده كثيرا.

4. كن أكثر إيجابية

إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب. فيمكنك أن تعرض استعدادك للاستماع بكل جوارحك لمشاطرة المشاعر حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي.

5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك

إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامع شخص مكتئب سوف تكرس مشاعر سلبية ولن يحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفا لتشجيع التواصل مثل: «قل لي المزيد.. أود أن أعرف عما تشعر به». أو «أنت حقا تبدو محبطا اليوم. أخبرني ماذا يضايقك؟» ومن المهم أن تستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومنزل جميل!

إن الاكتئاب ليس اختياريا، بل هو حالة مرضية، والتي غالبا ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحا جدا في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله. إن اقتراح أنك متاح لتقديم أي عون أو مجرد الاستماع له هي جملة تبعث بالطمأنة. تأكد من أنك متاح له في هذه اللحظة وكذلك في أي وقت يشعر بالحاجة إلى التحدث في المستقبل.

7. كنت مكتئبا قليلا عندما توفي والدي ولكنني تغلبت على ذلك. وستتمكن من ذلك أنت أيضا..

إن معادلة انقضاء حالة الحزن مع الاكتئاب مسألة غير حكيمة بل والمقارنة هنا مجحفة. حاول مشاطرة بعض الأشياء التي فعلتها والتي ساعدتك على أن تكون بوضع أفضل. وهذا قد يثير محادثة حول ما قد يرغب الشخص في القيام به من أجل معالجة ما يشعر به.

8. أفضل ما يمكنك القيام به للخروج من الاكتئاب هو ممارسة الرياضة

يمكن أن يجد الأشخاص المكتئبون أنفسهم في أماكن مظلمة جدا وربما تكون فكرة الخروج من السرير في بعض الأيام أمرا لا يمكن القيام به. من الأفضل أن تدعوه إلى الخروج في تمشية سيرا على الأقدام أو طلب الصحبة للذهاب إلى متجر قريب.

9. سأتركك وحدك الآن وسأعود إليك عندما تكون في مزاج أفضل

إن هذا الموقف يعكس تخليك عن شخص ما في الوقت الذي يكون فيه أحوج ما يكون إلى الرفقة أو المحادثة. بالعكس فلتعرض البقاء معه والقيام بشيء لطيف يسعده كعمل الوجبة الخفيفة المفضلة له مثلا. إن أشياء صغيرة بسيطة تجعلك تقطع شوطا طويلا، على الرغم من أنك قد تعتقد أنه لا يوجد تقدير لما تقوم به من جانب المكتئب.

10. كل شيء سيكون على ما يرام

إن مثل هذا الاستنتاج لا يستند إلى أي شيء ملموس.. وبدلا من هذه العبارة العشوائية اعرض أن تفعل شيئا يكون ذا مغزى، شيء تعرف أن المكتئب سوف يستمتع به، ولكنه كان يتجنبه مؤخرا. فمثلا تستطيع أن تقول: «دعنا نذهب لرؤية الفيلم الجديد في السينما».

11. ما لا يقتلك يجعلك أقوى

إذا كان شخص ما يعاني من الاكتئاب، فإن مثل هذه العبارات العامة تقلل من شأن ما يعانيه. ومن الأفضل محاولة شيء مثل: «لا بد وأن ما تمر به صعبا جدا. تأكد أني معك أساندك ورهن إشارتك عندما تحب أن تتحدث عما تعاني منه، حتى لو كنت لا تريد التحدث سأظل هنا».

تقرير: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يكرس نفور الشباب من شكل أجسامهم

«بي بي سي» : النفور من شكل الجسم يبدأ عند الإنسان من مرحلة مبكرة للغاية، من سن السادسة، ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق ويتسبب في مشاكل في التغذية وتناول الطعام، بحسب ما جاء في تقرير سيقدم للبرلمان البريطاني ووصل الحكومة البريطانية.

وحثت لجنة اختيار الشباب، الحكومة على الاعتراف بجدية المخاوف المتعلقة بصورة الجسم، قبل أن يعاني الشباب من تداعيات طويلة الأمد.

وجاء تقرير اللجنة عن تلك القضية بعنوان «مستقبل الثقة بالجسم»، كجزء من نشاط أسبوع البرلمان السنوي.

وقال أحد الخبراء إنه أصبح من المألوف لدى الشباب «الشعور بالاستياء من صورة أجسادهم».

وأضافت فيليبا دايدرتشز، من مركز أبحاث المظهر الخارجي، بجامعة ويست أوف إنغلاند، إن الاستياء من الجسم كان أكبر عامل خطر مسبب لاضطرابات الطعام مثل بوليميا (مرض النهام العصبي).

وقالت «إنها قضية هامة جدا للسلامة العقلية، ولا أعتقد انها تحظى بالاهتمام الكافي».

وهناك أيضا مخاوف من أن غالبية الحملات تستهدف النساء، وتجاهل لفئات أخرى مثل الشباب والمثليين والمثليات (مزدوجي الجنس ومغايري الهوية الجنسية) وكذلك الأقليات العرقية وكذلك ذوي الاحتياجات الخاصة أو من يعانون أمراضا خطيرة.

دراسة: غسل الأطباق وطي الملابس يطيل أعمار المسنّات

«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طي الملابس بعد غسلها أو غسل الأطباق، يطيل أعمار السيدات المسنات، عبر وقايتهن من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بافالو الأمريكية، ونشروا نتائجها أمس ، في دورية (American Geriatrics Society) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون أكثر من 6 آلاف من السيدات المسنات، اللاتي تتراوح أعمارهن بين 63 و99 عامًا.

ووجد الباحثون أن خطر الوفاة نتيجة الأمراض المرتبطة بالشيخوخة وعلى رأسها ألزهايمر، انخفض بكثير لدى السيدات المسنات اللاتي سجلن نشاطا أكبر خلال اليوم.

وكشفت الدراسة أن النساء اللواتي ينخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يوميًا، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12٪، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39%.

وتمثلت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل النوافذ والأطباق، ومثلت تلك الأنشطة أكثر من 55% من مجموع الأنشطة التي يقضي فيها المسنات نشاطهن اليومي.

فيما تمثلت الأنشطة المعتدلة في المشي السريع أو ركوب الدراجات لمسافات قصيرة.

وكانت دراسات سابقة كشفت، أن عمل كبار السن التطوعي المنتظم، لا يعود بالنفع على المجتمع وحسب؛ بل يمكن أن يحمي المسنين من أمراض الشيخوخة، وعلى رأسها تراجع الذاكرة وضعف الإدراك والمعرفة.

وأضافت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، وعلى رأسه المشي صباحًا، يمكن أن يساهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض ألزهايمر.

وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج، أن النشاط البدني، يحسّن حياة مرضى «باركنسون» أو الشلل الرعاش، وخاصة فيما يتعلق بقدرات المشي والتوازن، والحد من مخاطر السقوط.

هذه الأطعمة ضرورية للحصول على المعادن

«24»: المعادن كلمة السر في وظائف الجسم، فهي أساسية لبناء وتقوية العظام، وحماية الأوعية الدموية والأعصاب والعضلات، وحمل الأكسجين إلى الخلايا. والغذاء المتوازن هو وسيلة الإمداد الرئيسية، لذا من الضروري أن تتضمن وجباتك اليومية الأطعمة التالية:

الحديد. يوجد معظم الحديد بالجسم في الهيموغلوبين، وهو جزء من خلايا الدم الحمراء يقوم بنقل الأكسجين إلى كل خلايا الجسم. للحصول على الحديد تناول العدس والفاصوليا، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن.

الكالسيوم. يعتمد التركيب الأساسي للعظام والأسنان على الكالسيوم، كما يقوم المعدن بدور رئيسي في وظائف العضلات، وإفراز الهرمونات. يتوفر الكالسيوم بكثرة في: الحليب والألبان والبيض، والخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية والملفوف (الكرنب) والبروكلي والخس.

المغنيسيوم. يدخل المغنيسيوم في 300 تفاعل كيميائي داخل الجسم. فهو يحافظ على سلامة وظائف الأعصاب، وانتظام ضربات القلب، وقوة العظام. يتوفر المغنيسيوم بكثرة في: نخالة القمح، واللوز، والكاجو، والخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة.

البوتاسيوم. يسيطر البوتاسيوم على النشاط الكهربائي للقلب، ويشارك في بناء العضلات، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة. يوجد البوتاسيوم في الشمندر (البنجر)، وصلصة الطماطم، والبطاطس، والدجاج، واللحم البقري، والسمك.

أحماض أوميغا3 الدهنية. هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والبذور والزيوت النباتية.

الليكوبين. تساعد هذه الصبغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوبين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النيئة، ويوجد في البطيخ والفلفل الأحمر.

السيلينيوم. يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من هذا المعدن الذي يعتبر من المواد المضادة للأكسدة، ويقوم بدور هام في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتنظيم وظائف الغدة الدرقية والمناعة. يوجد السيلينيوم في البندق البرازيلي والتونة المعلّبة والبيض.

الزنك. يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز المناعة، ووظائف الشم والتذوق والخصوبة. يوجد الزنك في اللحوم والدواجن والأكلات البحرية والأناناس والكاجو.

لماذا نتأثر بالموسيقى ؟! هذا ما تفعله بنا أغنية مفضلة

«العربية» : من منا لا يتأثر بسماع أغنيته المفضلة، أو موسيقى يعشقها، من منا لا سيشعر بذاك السحر الذي تنثره الأنغام؟

أسئلة كثيرة قد نطرحها في محاولة تفسير هذا الأثر الواضح الذي تتركه الموسيقى في النفوس، وقد حاولت بعض الدراسات الإجابات عنها.

فقد أظهرت دراسة نشرت قبل أشهر في مجلة «Nature»، أن أدمغة البشر تبدي أنماط تواصل متشابهة عند استماع أشخاص متعددين إلى أغانيهم المفضلة، وذلك أياً كانت تلك الأغاني.

وفي التفاصيل، أن الباحثين الذين قاموا بتلك الدراسة راقبوا النشاط الدماغي لكل مشارك أثناء استماعه لسلسلة من الأغاني، واستنتجوا، بحسب ما أورد موقع Ibelieveinscience أن معظم الأغاني تشكل الذكريات، ولكن الأغاني المفضلة تسترجع ذكريات سابقة.

فعندما استمع المشاركون للأغاني المنتقاة، وجد الباحثون نشاطًا كبيرًا بين القشرة السمعيّة والحصين، مما يلعب دورًا كبيرًا في تشكيل الذكريات.

أما عندما استمع المشاركون إلى أغانيهم المفضلة، اختفت تلك الارتباطات.

ونفهم بهذا بحسب نتيجة الدراسة أن معظم الناس لديهم ذكريات مرتبطة فعلياً وبقوة بأغانيهم المفضلة، الأمر الذي سبق تشكيل الذكريات الجديدة.

وبغض النظر عن نوع الأغنية هادئة أو صاخبة، فطالما أنها مفضلة، فهذا يعني أنها ستجعلنا نشعر بالتعمق والصفاء.

ويدعم علم الأعصاب ما نشعر به: فالأغاني التي نحبها تجعلنا مدركين للذات. وقد يترتب على هذه الآثار إمكانية استخدام الموسيقى كوسيلة علاجية لحالات مثل التوحد والاكتئاب.