



لماذا انتشر الشعور بالإرهاق البدني والنفسي بيننا كثيراً؟



« إيلاف نت » : تتضاعف أعداد من يعانون من الإجهاد و«الإحراق النفسي» يوماً بعد يوم، فهل نحسّ باللائمة على نمط الحياة الحديثة؟ أم أن الإنهاك، سواء كان بدنياً، أو ذهنياً، أو نفسياً، هو حالة ملازمة للبشر منذ قديم الزمن؟ ديفيد روبسون، الصحفي العلمي في «بي بي سي فوشتر» يبحث في هذا الأمر.

منذ بضعة سنوات، وقعت أنا كاترينا شافتر فريسة لـ «وباء الإجهاد» وكانت أولى علاماته الشعور بالفتور الذهني والبدني، على حد وصفها؛ إذ كانت تستقل كل الأعمال، حتى المهام المعتادة كانت تستنفد طاقاتها، وبات من الصعب عليها التركيز في العمل.

وحسني حين كانت تحاول الاسترخاء، كانت تجد أنها لا تكف عن مطالعة رسائل البريد الإلكتروني في كل الأوقات، وكان علاج الملل سيأتي إلى بريدها الإلكتروني من حيث لا تحسب.

ولم تكن شافتر تعاني من التعب والإعياء فحسب، بل كانت تشعر أيضاً باليأس، وقالت: «كنت مصدومة، ومحبطة، وفارقة للأمل». وهذه المشاعر شيو مألوفة لعدد لا يحصى من الناس، من البابا بنديكت السادس عشر، إلى ماريا كاري، الذين عانوا من الإنهاك النفسي، وإن كنت تصدق وسائل الإعلام، فإن الإنهاك النفسي هو حالة مرضية حديثة تماماً، إذ كلاً تشغل شافتر للتفكير، شاهد جدلاً حول الجناح البني تواجها في ظل تواصل العمل ليلاً ونهاراً.

ونقول شافتر: «يشير كل المعلقين إلى العصر الذي نعيشه بأنه الأسوأ على الإطلاق، وأن الحياة في هذا العصر مستقسي تماماً على مخزون الطاقة لدينا».

ولكن هل تكمن المشكلة في هذا العصر بالفعل؟ أم أن الإنسان يجب أن يمر بمرات من فتور الهمة والعزلة، كجزء لا يتجزأ من حياته، مثلها مثل الإصابة بالبرد وكسور الأطراف؟

وقد عقدت شافتر العزم، لكيها نائدة أدبية ومؤرخة طبية بجراحة كتبت بالملكة المتحدة، على أن تجري المزيد من الأبحاث في هذا الأمر، وأثمرت جهودها عن كتاب «الإجهاد» من وجهة نظر تاريخية».

فيها المريض من فترات طويلة من الإنهاك الذهني والبدني المؤلم لما لا يقل عن ستة أشهر، وقد ذكر الكثير من المرضى أنهم يشعرون بالألم بدنية عند بذل أقل مجهود.

ويقال إن عقولنا لم تتطور بما يكفي للتعامل مع بيئة العمل الحديثة، إذ أن زيادة الاهتمام بعمل الإنتاج، فضلاً عن احتياج الشخص النفسي لإنجات قيمة من خلال النجاح في العمل، جعلنا العائدين في حالة تاهب دائمة لمواجهة الأخطار، فيما يسمى بـ «استجابة العراك أو الفرار»، وهو رد فعل أسبيولوجي حيال المخاطر المحددة بالشخص.

ولكن إذا ولجها هذا الضغط برتفاع هرمون التوتر في الجسم بمعدل ثابت، وسعاني أجسامنا من أجل محاربة هذا الهجوم المستمر.

ويرى كثيرون أن الضغط لا ينتهي مع انتهاء العمل، بل إن المدن والأجهزة التكنولوجية، تضج بالحياة باستمرار، وبات من الصعب، في ظل الانغماس في العمل المتواصل على مدار اليوم، أن

يجد المرء وقتاً للراحة ليلاً أو نهاراً، ولهذا فإن مخزون الطاقة لدينا يتخفّض دوماً إلى مستويات تتدرّ بالخاطر.

هذا على الجانب النظري، أما الجانب الأدبي، فقد سيرت شافتر الغوار الإجهاد النفسي على من التاريخ، وتوصلت إلى أن الناس كانوا يعانون من الإجهاد الشديد قبل ظهور بيئة العمل الحديثة بوقت طويل.

وكتب الطبيب الروماني غالينوس أولي الفلاسات عن الإجهاد، إذ يُعرّف غالينوس، على غرار أبقراط (أبو الطب لدى اليونانيين)، كل الأمراض النفسية والبدنية إلى التوازن بين الخلط الأربعة، وهي الدم، والصفراء، و المرة السوداء، والبلغم.

وقال إن تراكم المرة السوداء يُعطى الدورة الدموية في الجسم، ويسد المسارات العصبية في الدماغ، مما يؤدي إلى فتور الهمة، والخمول، والبلادة، والكآبة.

على الرغم من أن هذا الافتراض لا يركن إلى أساس علمي، إلا أن فكرة أن ادغمتنا بمؤلة بسائل أسود كلون القار يستجلب الأفكار الضبابية

دورية تنتشر جيئيتيكس للهيئة علوم الوراثة الطبيعية، تحليل قطاعات من شرات البيوتين مأخوذة من الجينوم الخاص بـ1900 مريض يعانون من أمراض القلب وآبائهم.

وكان يسود اعتقاد بأن العديد من الحالات قد يكون سببها طفرات جينية جديدة كانت غائبة في الأباء.

ولكن هذه الدراسة وجدت أن الأطفال قد يرثون متغيرات جينية نادرة، وتمهد الدراسة الطريق أمام حصول الأسر المتضررة على مشورة صحية أكثر وضوحا.

ومن المشاركين في البحث، امرأة تدعى إيمّا وأبلد، وتعاني إيمّا وابتنتها إيميلى من نفس العلة في الشرايين التاجية، لكن حالة إيميلى أكثر شدة، وتقول إيمّا «المعلومات من شائها المساعدة».

ولم يتوصل العلماء إلى تفسير وراثي لحالتهم، التي يُطلق عليها رباغة فالو. وبالرغم من هذا أعربت إيمّا عن السرور لمشاركتها في الدراسة.

وقالت إيمّا «لم يتم تأكيد وجود رابط بيني وبين ابنتي ولكن ما وجدوه هو غيب من غيب». والآن بوسعهم إجراء المزيد من البحث».

وخضعت إيمّا لعملية جراحية وهي في الثانية من عمرها. وعندما كانت حاملا في ابنتها إيميلى، أظهر المسح أن الطفلة تعاني من نفس الحالة.

وقالت إيمّا «ظننت أنها سوف تخضع لذات الجراحة التي خضعت لها، ولكن بعد ولادتها، ظن الأطباء في البداية أنه لا يوجد ما يمكن القيام به لمساعدتها، وها نحن الآن نحقق بعيد ميلادها الثالث».

وأضافت «أنا أحييا كثيرا ولا أود تغيير أي شيء فيها ولكن الآن وفي ضوء هذه المعلومات – وربما من قبل – أعلم أنني لا أود إنجاب المزيد من الأطفال».

وتتغذى إيميلى عن طريق الثوب يمرر الغذاء إلى المعدة، وتحتاج أحيانا إلى الأكسجين. ومن المتوقع أن يكون متوسط عمرها محدودا.

وقال البروفيسور جيريمي بيرسون المدير الطبي بمؤسسة القلب البريطانية «أظهرت الأبحاث للمرة الأولى أن العيوب الخلفية في القلب غالبا ما تكون مسالة وراثية».

وأضاف «في المستقبل، وكتنتيجة مباشرة لهذا البحث، قد يكون الأطباء قادرين على تقديم مشورة طبية أكثر وضوحا للأسر التي تعاني أحد أعضائها من مرض خلقي في القلب».



يكون فداؤه أقل مما ينبغي، أو أن مستوى غير مرضي، أو أنه لا يلي كل هذه التوقعات.»

كما نوافق على أن البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي تستنزف طاقاتها الذهنية، وتقول: «أصبحت الوسائل التكنولوجية التي كان يفترض بها أن توفر طاقاتها، عوامل تزيد من التوتر بطريقتها الخاصة».

واليوم، بات التوقف عن العمل بعد الخروج من مكان العمل أصعب من أي وقت مضى.

لقد تعلمنا من التاريخ أن علاج الإنهاك ليس سهلا، إذ كان الأطباء في الماضي يصفون لمرضى الوهن العصبي الراحة التامة لفترة طويلة، ولكن أكلل في الغالب لا يزيد حالة الضيق إلا سوءا.

واليوم، يلقى الأشخاص الذين يعانون من الإحراق النفسي العلاج السلوكي المعرفي لمساعدتهم في التعامل مع الإنهاك العاطفي وتحديد السبل التي يمكن أن يسرد للرد بها نشاطه وعاطفته.

تقول شافتر: «إن علاج الإنهاك النفسي يعتمد على كل حالة على حدة، ويجب أن تكتشف بنفسك ما الذي يستنفد طاقك، وما الذي يساعد في استعادتها». إذ بينما قد يحتاج البعض إلى تحفيز من خلال ممارسة رياضات قاسية، فإن البعض الآخر ربما يفضل قراءة كتاب.

وأردفت شافتر قائلة: «والأهم من هذا وذاك أن تفصل بين العمل والراحة، ثلثا يطغي العمل على وقت الراحة».

وقد تبين لشافتر أن معلوماتها الغزيرة ساعدتها في مواصلة حياتها فيما ارتفعت لديها مستويات الطاقة أو الوشك على النضوب.

وتقول شافتر: «المفارقة أن البحث والكتابة في مجال الإنهاك النفسي يبعث على الهمة والنشاط. لقد تحمست بشدة للموضوع، كما أنني شعرت بالراحة حين علمت أن الكثير من الناس مروا بتجارب مشابهة في مختلف العصور».

وأردفت قائلة: «حين يعلم المرء أنه ليس وحده الذي يتنابه هذا الشعور، وأن الكثيرين غيره قد مروا بالتجربة ذاتها، رغب اختلاف الظروف، يشعر بالطمأنينة ونهدا سخاؤه».

مراجعة بحثية: لا توجد أدلة تثبت أن استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس يقي من أنواع سرطانات الجلد

أخرى الجلوس في الشمس مباشرة والامتناع عن وضع هذه المستحضرات.

لذا فإن نقص الأدلة لا يعني أن الحماية من الشمس لا علاقة لها بخطر سرطان الجلد لكنه يعني أن من الصعب قياس التأثير.»

وراجعت الدراسة التي أجريت في استراليا بحثا تتبع حالات نحو 1600 شخص لأكثر من أربع سنوات ولم يجد اختلافا له معنى في عدد حالات السرطان الجديدة التي سجلت وفقا لاستخدام الناس لمستحضرات الوقاية من الشمس إما يوميا أو من حين لآخر.

لكن هذه الفترة قد لا تكون طويلة بما يكفي لمعرفة إن كانت المستحضرات تقي من سرطان الجلد لأن ظهور الاختلافات على الجلد لا يحدث إلا بعد سنوات عديدة.

وقال الباحثون لروينتر هيلث إن الدراسة تشير إلى أن هناك حاجة للمزيد من الأبحاث عالية الجودة، وأضافوا أن المرضى والمستهلكين بشكل عام بحاجة لاستشارة العاملين في مجال الحماية حتى يحصلوا على نصائح محددة بشأن الحاجة لاتخاذ إجراءات وقائية معينة، وفقا لتباير السن ولون البشرة والعامل ووجود عوامل الإصابة بسرطان الجلد وغيرها.

«العربية نت» : خلصت مراجعة بحثية إلى أنه لا توجد أدلة كثيرة تثبت بشكل قاطع أن استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس يوميا يمكن أن يقي من معظم أنواع سرطانات الجلد، لكن العلماء يقولون إن هذا لا يعني أننا يجب ألا نستخدم هذه المستحضرات.

وقال الدكتور انجريد اريفالو رودريجيز وجوليرمو سانشيز اللذان قاد فريق البحث وهما من معهد تطوير التكنولوجيا في مجال الصحة بمدينة بوجوتا في كولومبيا لوكالة «روينتر هيلث»، غير البريد الإلكتروني «نقص الأدلة التجريبية عالية الجودة يجب ألا يتساوى مع أدلة على أن وسائل الوقاية هذه غير فعالة ومن المهم ألا يكف المرضى والمستهلكون عن حماية جلودهم لحين ظهور أدلة أفضل».

وأشارت لورا ففريس وهي طبيبة أمراض جلدية بجامعة بيتسبرغ إلى أن من الصعب قياس تأثير الحماية من الشمس على الوقاية من سرطان الجلد «خاصة أن اختيار عينة عشوائية أمر ليس أخلاقيا ولا عمليا».

وأضافت «فلا يمكن للمرء أن يطلب من مجموعة الجلوس في الظل ووضع قفعة واستخدام مستحضر الوقاية من الشمس ويعطّل من مجموعة

