الصباح
الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2543 - السنة التاسعة
الإثنين 12 ذي القعدة 1437 - الموافق 15 أغسطس 2016
Monday 15 August 2016 - No.2543 - 9th Year

سموا بهذا الاسم نسبةً إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية لشابٍ يُدعى «نرجس» أو «نرسيسوس»

كيف تتعامل مع .. النرجسيين

«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعاً التعرف على مَنْ من الأشخاص الذين يعيشون بيننا يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحاً في عالمَيْ السياسة والثقافة الشعبية.

فلدى أناسٍ مثل هؤلاء إحساسٌ متضخم للغاية بأهميتهم وقدراتهم، ممزوجاً باستخفاف نسبي بالآخرين من حولهم. ويُسمي علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسيين»، نسبةً إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيسوس»؛ وقع في حُب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى البحيرات.

وعندما يقابل المرء منا شخصية على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتنه في البداية ما تتسم به من تباهٍ مُفعم بالصلف والادعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجياً، كلما اتضحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وازدراؤهم لمَن حولهم.

ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالنرجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقربائك (أو حتى أمامك على شاشة التليفزيون)، تتسم بالفظاظة وتثير الإزعاج، وهو أمر مفهوم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أُجريت حديثاً في هذا الخصوص، تشير في واقع الأمر، إلى أن رد الفعل الأكثر ملائمة من جانبنا حيال النرجسيين هو الرثاء لهم على الأرجح، أو قد يكون إبداء العطف عليهم.

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثبتة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسيين، يعانون بحق من تدنٍ مزمن في مستوى احترامهم لأنفسهم وثقتهم فيها، وهو أمر يتوارى خلف قطرستهم ونرجسيتهم.

وقد تمت البرهنة على صحة ذلك عبر طرق عديدة ومختلفة؛ من بينها استخدام إحدى صيغ ما يُعرف بـ«اختبار التداعيات الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين المفردات التي تشير إلى انفسهم وذواتهم، وبين الكلمات ذات الطابع السعيد أو الحزين.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة بُدت نتائجها ذات دلالة أن الأشخاص شديدي النرجسية؛ ممن قالوا للقائمين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبت عبر الاختبارات المعملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «انا» و«يخصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الألم» و«العذاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المبتكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسيين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنابيب الوهمي». وبموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من المبحوثين بأجهزة لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنها ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم كاذبين.

بينما يُبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يُوصلون بنفس الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة؛ أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يدين تقديراً أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن آكاذيبهن ستفضح، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدين في واقع الأمر ثقة أقل في النفس، مقارنة بمثيلاتهن من غير النرجسيات.

جدارية لفنان الجداريات «لوشسكس» من مدينة ملبورن الاسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تايلور سويفت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كاردشيان

وبشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسي كشخص يسعى من خلال نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال؛ شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم تصوير أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين النرجسيين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغي الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالم ذي دوافع عاطفية أو اجتماعية.

وفي الآونة الأخيرة، استخدم علماء المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً آخر لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الأنسجة الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من قصه الجبهي – وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته – وبين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة والمتعة والسعادة.

وقال الباحثون إن هذا «العجز الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يحدو بهم لأن يسعوا دوما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فثمة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم للسلوكيات النرجسية التي اعتادوها يجعل حياتهم مفعمة بالتوتر.

وهنا يمكن الاستعانة بنتائج دراسة سويسرية قيّمت مئات الأشخاص عدة مرات على مدار فترات متعددة، بلغ طول كل منها ستة أشهر. وشمل التقييم مدى نرجسيتهم وخبراتهم مع المواقف التي تنطوي على توترات.

وقد أظهرت النتائج أن من يثبت أن لديه مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يميل إلى أن يُخبِّر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحوادث، أو انهيار علاقاته العاطفية.

وبناءً على ذلك؛ خلص باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسيين يُسببون أحداثاً مزعجة لهم في حياتهم».

جداريتان متجاورتان – يُقال إنهما لفنان الرسم على الجدران لوشسكس – إحداهما لصورة ذاتية «سيلفي» عارية وسيئة الصيت التقطتها كيم كاردشيان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

وبشكل هذا – على وجه الخصوص – نبأ سيئا؛ بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط والتوترات. فعلى سبيل المثال؛ طلب فريق من الباحثين في جامعة كولومبيا بقيادة الباحثة جوي تشينغ من 77 طالبة جامعية تدوين سجل يوثق المشاعر السلبية التي تساورهن، وأخذ عيّنة من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغط والتوتر (خاصة إفراز هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا – أميلاز).

واكتشف الباحثون أن الطالبات اللواتي تبين أن لديهن قدراً أكبر من النرجسية مقارنة بسواهن، أظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالتوتر. كلما ساورتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث من جانب الطالبات الجامعيات غير النرجسيات.

وتشير هذه النتائج إلى أن النرجسيين مفرطو الحساسية حيال النقد أو الإهانة، وهو أمر قد يثير الدهشة.

وفي الوقت الذي نضع فيه هشاشة هؤلاء الأشخاص في الحسبان؛ يجدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته «خصالا تعويضية». ففي بعض المواقف، بوسعهم أن يكونوا متماسكين على نحو غير معتاد في مواجهة الانتكاسات.

ولا شك في أن ذلك يأتي في سياق سعيهم لتأكيد أهميتهم وقيمتهم سواء بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين. وثمة أدلة تشير إلى أن بمقدور فرق العمل التي تتولى مشروعات وبرامج ذات طابع إبداعي الاستفادة من وجود شخص نرجسي أو اثنين في صفوف كل منها، وذلك للمساعدة على إيجاد قدر من المنافسة الصحية بين أفرادها.

كما أن هناك ما يبرهن على وجود إمكانية لحث النرجسيين على إبداء قدر أكبر من التعاطف مع من حولهم، وذلك بقليل من التشجيع؛ كأن يُطلب منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي يراها منها الآخرون.

وفي ضوء كل هذه الاستخلاصات ونتائج الدراسات مجتمعة، يتضح أن هناك سبباً وجيهاً يدعو المرء لمحاولة التعامل مع الأشخاص النرجسيين الموجودين حوله بمزيد من الصبر، وعلى نحو ودود أكثر؛ إذا كان ذلك بمقدوره.

فإذا لم يُعوّض هؤلاء النرجسيون أنفسهم – وبشكل مبالغ فيه – عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديدي الاعتداد بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لسرقة الأضواء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات – على المدى البعيد – بألا يُبلوا بلاءً حسناً في الحياة؛ خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتمضي في اتجاه مُعاكس لهم.

المعايير السبعة لقلب طفل .. سليم ومعافى

«العربية نت» : أكدت جمعية القلب الأمريكية أن الأطفال يولدون بصفة عامة بقلوب سليمة لابد من رعايتها خلال فترة الطفولة لضمان تمتع الإنسان بصحة جيدة خلال حياته فيما بعد. ومع ذلك تقول الجمعية في بيان عبر الإنترنت في دورية «الدورة الدموية» إن أطفالا أمريكيين كثيرين لا تتوافر لديهم المعايير السبعة الأساسية لصحة القلب الجيدة. فما هي تلك المعايير:

تشمل مؤشرا صحيا لكتلة الجسم، والقيام بنشاط بدني كاف، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على معدلات صحية للكوليسترول، وضغط الدم والسكر في الدم.

أهمية النظام الغذائي والنشاط البدني

وللتدليل على أهمية النظام الغذائي والنشاط البدني، قالت الدكتورة جوليا شتينبرجر كبيرة معدي البيان ومديرة أمراض قلب الأطفال في جامعة مينيسوتا في مينيابوليس إن «السبب الأساسي في عدم تمتع الأطفال بشرايين قلب صحية هو النظام الغذائي والنشاط البدني». وأوضحت أن نحو 91 في المئة من الأطفال الأميركيين نظامهم الغذائي سيئ «لأنهم يستهلكون أطعمة ومشروبات سكرية».

بدورها لفتت الجمعية إلى أن نحو نصف الذكور وثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يلبون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يوميا والذي يبلغ 60 دقيقة. وقل احتمال وصول من هم بين سن 16 و19 عاما لهذا الهدف.

ووجدت شتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلث المراهقين الأميركيين أوضحوا أنهم جربوا على الأقل السجائر وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة للذكور عن الإناث. ويقول البيان الجديد إنه يجب على الأطفال ألا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقا. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة والثمانين على المقياس المئوي ويجب أن يمارسوا نشاطا يتراوح بين المتوسط والقوي وهو ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميا. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول لديهم أقل من 170 ملليغراما/ديسيلتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملليمترا زئبقيا وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 – 140 ملغم/دسل.

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن

«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشدود، إلا أنه غالبا ما نفشل في الحصول عليه لاعتقادنا أن الأمر يتطلب الأمر مجهودا جبارا.

إليكم هنا 7 خطوات وتمارين بسيطة للحصول على بطن مشدود، بحسب العديد من المختصين والمواقع الطبية:

–1 وقفة مستقيمة: لا تنثن أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك. قف مستقيما مشدودا! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع كل من الكتفين، الفخذين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفيك مفرودين كأنهما قميص معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبيك.

–2 مرن جسمك بالكامل: لا تحصر تفكيرك بأكمله في عضلات البطن، العضلات التي يجب أن يشملها التمرين أيضا هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس اليوجا التي تساعدك كذلك على تمرين عضلات الذراعين والساقين.

–3 حاول الالتفاف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيماً، باعد بين قدميك واشبك أصابع يديك لتصنع قبضة قوية، خذ نفسا عميقا وأخرجه . ثم التف بجسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بذراعيك وكتفيك إلى اليسار قليلاً مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه. بعدها خذ نفسا وعد إلى وضعك الأصلي، أخرج النفس وكرر الحركة باتجاه اليمين كرر العملية عشرين مرة.

–4 ركلة القطة: قف وقدماك متلاصقتان والذراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج زفيرا عميقا وارفع ساقك اليمنى باتجاه الأمام للأعلى، في الوقت نفسه حرك ذراعيك للأمام على مستوى الكتفين وقوس ظهرك كالقطة خذ نفسا عميقا وتحرر من الوضعية وعد إلى وضعيتك الأصلية قم بتنفيذ نفس الحركات للرجل اليسرى ثم كرر العملية عشرين مرة.

–5 تمرين الضغط إلى أعلى: قف مستقيماً مع الكاحلين متلاصقين، أصابع القدمين تتجه قليلا إلى الخارج. ارفع ذراعيك للأعلى، بحيث تكون اليدان مجموعتين تحت الذقن، أخرج نفسا عميقا، ادفع بذراعيك للأسفل محافظا على الذراعين قريبا من الجسم، في نفس الوقت ارفع كعبيك عن الأرض قليلا لتقف على أطراف أصابعك. اثبت في هذه الوضعية ثانيتين ثم خذ نفسا عميقا وعد إلى الوضعية الأصلية وكرر التمرين 20 مرة.

–6 اختبر طعامك: إذا قمت بتقوية عضلات البطن مع وجود كميات زائدة من الدهون على جدار البطن فإن تلك العضلات لن تبرز! لتقليل تلك الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي وأنك تمارس الرياضة بانتظام، بمعنى آخر: كل أقل وتحرك أكثر.

–7 التمارين باستخدام الآلات: استخدام كرات الاتزان، الحبال وآلات النادي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية. فبوقوفك معتدل القامة مستقيما فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية

« إيلاف نت » : يعتبر ضغط الدم الناجم من داء السكري من أنواع ضغط الدم العصية على العلاج، وهذا هو مصدر خطره على حياة المرضى. ويقول العلماء اليابانيون من مركز علاج السكري التابع لجامعة توهوكو إن تسليط الموجات الصوتية على الساعد لمدة 20 دقيقة يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري نونوغاكي وفريق عمله تجاربهم على 212 مريضا يعانون من ضغط دم سكري2– من النوع الذي يقاوم العلاج، ويعاني هؤلاء المرضى كثيرا بسبب ضعف مفعول الحمية وبرمجة الغذاء والعقاقير على مستوى الغلوكوز في دمائهم.

قسّم نونوغاكي وزملاؤه المرضى في أربع مجاميع، وهم يجرون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم. تمت معالجة المجموعة الأولى بموجات صوتية ضعيفة من تردد 880 كيلوهيرتز لمدة 20 دقيقة على الساعدين، وتمت معالجة المجموعة الثانية بموجات أضعف من تردد 500 كيلوهيرتز بالطريقة نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجًا كاذبًا (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب يضيء نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولتين بشكل ظاهر، وعبّر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.

يقول نونوغاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذرع أدى إلى خفض ضغط الدم، وتقليل عدد نبضات القلب، بعد فترة وجيزة، لكنهم لا يعرفون كيف حصل ذلك، وسيدرسون في الدراسات اللاحقة آلية حصول ذلك. ولكن المعتقد حتى الآن هو أن الموجات الصوتية تؤدي إلى خفض نبض القلب، وبالتالي تنظيمه بشكل أفضل، وصولا إلى انخفاض ضغط الدم.

كانت النتائج شبه متساوية في المجموعتين الأولى والثانية على الرغم من الفرق بين تردد الموجات. وتعتبر النتائج أكيدة ومضمونة، لأن ضغط الدم في مجموعتي البلاسيبو إما انخفض بشكل غير مؤثر أو إنه بقي مرتفعًا. كانت النتائج الفضل في مجموعة الـ500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضا.

المهم أن الأطباء لم يلحظوا أية أضرار أو أعراض جانبية على أعضاء المجموعتين الأولى والثانية، وقال المرضى أنفسهم إنهم لم يشعروا بأي شيء، وإنهم في أحسن حال. ولم تظهر أية أعراض بعد أيام من تسليط الموجات الصوتية على الأذرع.

في تفسيره لتأثر ضغط الدم بالموجات الصوتية على الذراع، رجح نونوغاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السيمبثاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو إن المستقبلات العصبية في الذراع نقلت الموجات الصوتية إلى مستقبلات أخرى في عضلات القلب.

وقال الباحث الياباني إن هذا يحصل كما هي الحال في رد فعل «قاتل أو اهرب Fight or Flight»، الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إنقاذ حياة الإنسان. وهو تعبير استخدمه العالم الأميركي وولتر كانون للمرة الأولى في وصف التناغم الجسدي الروحي لدى الكائن الحي عند مواجهة المواقف الخطرة على الحياة، وهو رد فعل معروف لدى الحيوانات، ويسمى أيضا «رد فعل التوتر».

اعتبر نونوغاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية بديلا جيدا لكل أشكال ضغط الدم العصية أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى. حتى إنه بلا أعراض جانبية واختلاطات، كالتي تسببها العقاقير. ناهيكم عن ارتفاع سعر هذه الأدوية. المهم أيضا هو أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، بالعلاقة مع السكري والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالموجات الصوتية بديلا مناسبا لأجساد الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي السيمبثاوي يلعب دورًا مهمًا في نشوء ضغط الدم العالي عند الأطفال. وكما هي الحال عند البالغين صار العلماء يعزون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل نفسها التي ينسبونها إلى إصابات البالغين. وأهم هذه العوامل هي: النشاط المفرط للجهاز العصبي العاطفي (السيمبثاوي)، ومقاومة الإنسولين، والتشوهات في بنية ووظيفة الأوعية الدموية، أمراض الكلية وغيرها.