

هل أنت مدمن على مواقع التواصل الاجتماعي؟



«الجزيرة نت» : قال المستشار التربوي والنفسي الدكتور رشاد لاشين إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بمشكلات اجتماعية ونفسية، مقدما نصيحا وفق عدد ساعات استخدام مواقع التواصل، ومقدما نصائح لعلاج هذه المشكلة.

والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي مشكلات متعددة، مثل زيادة خطر مشكلات العنق والظهر والعظام، نتيجة الجلوس لساعات طويلة وفي أوضاع غير مريحة مع التحديق المستمر.

كما أن الإدمان يرتبط بالميل إلى العزلة، والتواصل عبر الأجهزة الذكية، وليس عبر التواصل الحي الذي فطر عليه الناس.

وقال الدكتور لاشين لبرنامج الجزيرة هذا الصباح إن «وقت الشاشة» (screen time) الوقت الذي يقضيه الشخص على الشاشات يجب أن لا يتجاوز الساعتين، أما إذا تجاوز وقت الاستخدام من ساعتين إلى ست ساعات، فعندها يسمى سوء استخدام، أما إذا تجاوز الوقت ست ساعات فعندها يعتبر إدمانا.

ويستلزم من التصنيف السابق الأشخاص الذين يتطلب عملهم الجلوس على الحاسوب.

وأضاف الدكتور أن الإدمان لا يعتمد فقط على الوقت الذي يقضيه الشخص، بل هناك صفات سلوكية مثل:

شعور الشخص بأنه واقع تحت

سيطرة مواقع التواصل الاجتماعي

ولا يستطيع العيش من دونها.

عندما يجلس الشخص على

موقع التواصل فإنه يشعر بأنه

بحاجة إلى المزيد.

التأثير في علاقات الشخص مع

عائلته، مثل الزوج أو الأطفال،

إذا يكون جالسا معهم لكنه ممسك

بالهاتف يتصفح مواقع التواصل.

وقدم الدكتور لاشين نصائح.

مثل:

إدراك وجود مشكلة والاعتراف

بها.

التواصل المباشر مع الناس.

وضع قواعد لاستخدام مواقع

التواصل، مثل عدم استخدامها بعد

الاستيقاظ صباحا، وقبل النوم.

التواصل مع الأسرة وتبادل

المشاعر والعاطفة معهم للاستغناء

عن هذا العالم الافتراضي.

أجهزة مراقبة صحة الرضع أثناء النوم «غير ضرورية»

جميع البيانات التي لدينا تشير إلى أن مراقبة الرضع

في المنزل لم تحد من خطر موت الرضع المفاجئ..»

وأضافت: «هناك عدة فئات من الرضع الذين قد يكون

من المناسب أن يصف الطبيب لهم جهاز طبي يستخدم في

المنزل..»

وبينما تؤكد الشركات المصنعة للأجهزة على أنها لا

تحول دون موت الرضع المفاجئ، يشيرون إلى أن الأجهزة

ترصد عددا من العلامات التحذيرية.

وكتبت الدكتورة فولغليا والدكتور كريستوفر بونافيد

والدكتور ديفيد جاميسون يعربون عن قلقهم من أن

الأجهزة المتوفرة في السوق والتي تهدف إلى التخفيف من

حدة قلق الوالدين، يمكن في نهاية المطاف أن تضعهم في

موقف أصعب.

وقالوا: «من خلال المراقبة المستمرة للأطفال الأصحاء،

فإن الآباء والأمهات سيتلقون إنذارات بشأن أشياء لا



دراسة : الفلفل الحار

.. يطيل الأعمار

«العربية نت» : خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول الطفل الأحمر الحار بانتظام يقلل من نسبة الوفيات، خاصة تلك المرتبطة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، بمقدار 13%.

ورغم أن الطفل الحار وكذلك التوابل الحارة مثل الكاري كانت تستخدم منذ عقود لعلاج الكثير من الأمراض، إلا أن هذه الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة فيرمونت

الأمريكية ركزت على فائدته في خفض معدل

الوفيات جراء الأمراض الخطيرة.

وقام الباحثون خلال الدراسة التي نشرت

نتائجها صحيفة "ديلي ميل"، بفحص

العادات الغذائية لـ 16 ألف أمريكي تمت

متابعتهم على مدار 23 عاما، توفي خلالها

4946 شخصا، وكان مجموع الوفيات بين

المشاركين الذين تناولوا الفلفل الحار 20.6

% مقارنة بـ 33.6 % لأولئك الذين لم

يتناولوا الأطعمة الحارة، أي بفارق 13%.

كما تبين للباحثين بإشراف الدكتور بتجامين

ليبتنبرج أن الأشخاص الذين تناولوا الفلفل

الحار بدوا أصغر سنا من نظرائهم الذين لم

يعتادوا تناوله ضمن نظامهم الغذائي.

ويعتقد الباحثون أن مادة الكابسيسين

وهي المكون الرئيسي للفلفل الحار تلعب

دورا كبيرا في محاربة الأمراض السرطانية،

والمساعدة في تخفيف الوزن.

أمراض الشتاء العنيدة

.. وكيفية الوقاية منها



خصوصاً عندما تترافق نزلة البرد مع احتقان في

اللوذين والتهابات.

– الربو وطرق الربو

يتفاقم المرض لدى المصابين به في الطقس

البارد، خصوصا مع إصابته بنزلة برد أو

بالإنفلونزا ما يتسبب بالتهابات في الصدر.

المطلوب ببساطة تناول الدواء في موعده، أكان

في شكل الحراص أو بخاخ، وأيضا الوقاية من

الطقس البارد عبر تدفئة الجسم جيدا والبقاء في

المنزل قدر الإمكان، وتدفئة المنزل، لكن مع تهوية

من وقت إلى آخر، لأن أجهزة التدفئة المركزية تلحق

الحساسية لدى مريض الربو.

– آلام المفاصل

جميعنا نعرف هذا النوع من الآلام، خصوصا

من يمارسون عملا مكتئبة ولا يواظبون على

الرياضة. حتى أن بعضهم يؤكد لك أنه يسمع

صرير ركبيته مثلا. من المعروف أن البرد لا

يتسبب هو نفسه بآلام المفاصل فلها أسباب

عديدة، منها نقص التغذية، والالتهابات العضلية

والعظمية والغضروفية، لكن البرد يفاقم من تلك

الآلام. والعلاج بسيط جدا وهو طويل الأمد إذ

يتطلب ممارسة رياضة المشي أو السباحة بمعدل

نصف ساعة يوميا.

عادة ما يذهب الفكر عندما نتحدث عن الأمراض

الأكثر انتشاراً في فصل الشتاء بطقسه البارد إلى

الزكام ونزلات البرد وعداوى الإنفلونزا المختلفة،

لكن هناك أمراض أخرى قد تكون مرتبطة بالبرد

بشكل مباشر أو غير مباشر، ومنها ما يصيب

الجهاز التنفسي، لكن غيرها بعيد كل البعد

عنه ويضرب الجسم في بنيتة الأساسية، كالآم

المفاصل مثلا. بعض الأمراض الأساسية يوردها

موقع «مين هيلث» كالآتي:

– نزلة البرد والإنفلونزا

صحيح أن نزلة البرد والإنفلونزا تترافقان

عادة مع الطقس البارد، لكن أسبابهما فيروسية.

لذلك، يجب الاحتياط من العدوى. من ذلك،

أخذ اللقاح المعتمد قبل بداية فصل الشتاء،

والابتعاد عن الأشخاص المصابين بالإنفلونزا

أو الأماكن التي يتواجدون فيها والأغراض

التي يستخدمونها. ويجب كذلك الاهتمام جيدا

بالنظافة الشخصية وغسل اليدين والوجه بالماء

والصابون بشكل متكرر خلال النهار. أما إذا

أصيب الشخص بالمرض فيتوجب عليه تناول

المضادات الحيوية، ومعززات المناعة لا سيما

فيتامين سي، والمضروبات الساخنة كالبابونج

والشاي والزهورات، وشورية اللحم أو الدجاج،

الفول السوداني فوائد عديدة .. وحماية

من الأمراض أكيدة



الخضار، وتحصي من الميكروبات والسوموم.

أكد بدران أن فشرة الفول السوداني تحتوي

على مضادات أكسدة، وبه مادة خصبة لتجديد

الخلايا والحفاظ على البشرة، وزيت نباتي غني

بالبروتين ومضادات الأكسدة والأملاح المعدنية

الهمة للجسم.

وأضاف أن الفول السوداني غني كذلك بمادة

النياسين، التي تحمي الجسم من الزهايمر ومنع

تكون حصوات المرارة، كما أنه غني بالألياف التي

تساعد الجسم في التخلص من السموم وإنقاص

الوزن وطرده السموم من الجسم والحماية من

الربو.

وأكد أن الفول السوداني يحتوي أيضاً على

مادة «التريتوفان» التي تنتج مادة السيروتين

بالجسم، وبالتالي تحمي الإنسان من الاكتئاب

والتوتر وتؤدي لتعديل المزاج العام.

«العربية نت»: أمراض كثيرة لن تهاجم جسمك

لو تناولت الفول السوداني أو كنت من عشاقه،

أبرزها السرطان والزهايمر السكري وأمراض

القلب، هذا ما يؤكد الدكتور مجدي بدران، عضو

الجمعية المصرية للحساسية والمناعة.

وقال لـ«العربية نت» أن الدراسات العلمية

الحديثة، أثبتت أن الفول السوداني يحتوي على

عناصر غذائية كبيرة ومهمة تلعب في رفع فعالة

الجهاز المناعي للجسم، وتحصي من أمراض

القلب والأوعية الدموية والإصابة بالزهايمر

والسرطان، وتقلل من أعراض الشيخوخة،

مشيرا إلى أن الفول السوداني يحتوي على

25% من البروتينات التي تجدد أنسجة الجسم،

وبه عناصر غذائية عديدة، مثل حامض الفوليك

والفيتامين والنياسين وفيتامينات عديدة تحمي

القلب والشرايين، وتؤدي لخفض الكوليسترول

