



الواجبات المدرسية تسبب الاكتئاب وزيادة الوزن



تتطلب عددا كبيرا من الساعات لإنجازها الأمر الذي لا يدع وقتا لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية الأخرى. كما تسبب الواجبات المدرسية أيضا الاكتئاب والإجهاد لكل من الوالدين والأبناء، لأن الأبناء يميلون للضغط على أبنائهم لتحقيق التحاق والتفوق، الأمر الذي ينتج عنه تعرض الأبن أو البنت للاكتئاب والقلق الدائمين.

باعتبارها مسؤولية تتطلب التركيز والاهتمام. ووفق تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن الواجبات المدرسية يمكن أن تؤثر على صحة الطفل والعائلة كالاتي:

«العربية نت» : يمثل بدء العام الدراسي عبئا كبيرا على كثير من أولياء الأمور وخاصة الأمهات، فبدءا من الاستقالات مبكرا وأعداد الإقطار والوجبة المدرسية ومساعدة الأبناء في إرشاد ملابسهم وربما أيضا توصيلهم إلى المدرسة، ثم مساعدتهم بعد انتهاء اليوم الدراسي في حل واجباتهم. والوالدين والأطفال، لأن كمية الواجبات المدرسية للمبالغ فيها والتي تفرضها معظم المدارس،

كيف تشعر بالسعادة في 30 دقيقة ؟



«إيلاف» : أظهرت دراسة حديثة أجراها خبراء اسكتلنديون أن القيلولة القصيرة تسهم في زيادة الشعور بالسعادة. وقيمت الدراسة درجات السعادة لنحو 1000 شخص، أخذ بعضهم قيلولة قصيرة لا تتجاوز مدتها 30 دقيقة، بينما طالت قيلولة البعض الآخر لأكثر من نصف ساعة. وبينت الدراسة أن الذين حصلوا على قيلولة قصيرة أكثر سعادة مقارنة بـ 56 في المئة ممن نالوا قيلولة طويلة.

«إيلاف» : أظهرت دراسة حديثة أجراها خبراء اسكتلنديون أن القيلولة القصيرة تسهم في زيادة الشعور بالسعادة. وقيمت الدراسة درجات السعادة لنحو 1000 شخص، أخذ بعضهم قيلولة قصيرة لا تتجاوز مدتها 30 دقيقة، بينما طالت قيلولة البعض الآخر لأكثر من نصف ساعة. وبينت الدراسة أن الذين حصلوا على قيلولة قصيرة أكثر سعادة مقارنة بـ 56 في المئة ممن نالوا قيلولة طويلة.

20 مليون شخص عرضة لأمراض القلب في بريطانيا



النشاط الرياضي 150 دقيقة كل أسبوع، وتمثل النساء نسبة 36 في المئة من الأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي في بريطانيا، أي ما يصل إلى 11.8 مليون امرأة. مقابل 8.3 مليون رجل في بريطانيا. وورء في التقرير أن البريطانيين في المتوسط يقضون خمس حياتهم لا يفعلون شيئا، أي يجلسون دون القيام بأي نشاط رياضي، وهو ما يعادل 78 يوما كاملة للنساء، مقابل 74 يوما للرجال.

«إيلاف» : قالت جمعية أمراض القلب البريطانية في تقرير لها، إن أكثر من عشرين مليون بريطاني لا يمارسون أي نوع من النشاط الرياضي. خذت الجمعية من أن عدم القيام بأي نشاط من شأنه أن يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية، التي تكلف المستشفيات البريطانية 1.2 مليار جنيه إسترليني سنويا على الأقل. وتعرف الجمعية الشخص الذي لا يمارس أي نشاط رياضي، بأنه لا يتبع التوجيهات الحكومية الخاصة بالنشاط الحسي. ويعد الحد الأدنى من

علماء يكتشفون أن المضادات الحيوية يمكن أن تعالج اضطراب ما بعد الصدمة



«رويترز» : أظهر بحث أعدته علماء بريطانيون وسويسريون أن مضادا حيويا عابدا اسمه دوكسيسكلين يمكنه أن يعطل تكون الأفكار السلبية والخاوف في المخ وربما يكون مفيدا في علاج اضطراب ما بعد الصدمة أو القوية منه.

وفي تجربة لهذا الغرض شملت 76 متطوعا من الأصحاء تم إعطاؤهم إما المضاد الحيوي أو دواء وهميا قلت بنسبة 60 بالمئة الاستجابة للخوف لدى الذين تناولوا المضاد الحيوي بالمقارنة بالذين أعطوا الدواء الوهمي.

وقال العلماء إن المضاد الحيوي يعمل بهذا الشكل لأنه يوقف بروتينات معينة ويمنعها من دخول الخلايا العصبية، ويطلق على هذه البروتينات إنزيمات المصفوفة، ويمنعها من الإنسان لتشكل الذكريات.

وقال دومييك بانث الأستاذ بجامعة لندن وجامعة زوريخ الذي شارك في قيادة فريق البحث «أظهرنا إثباتا لبدء لاستراتيجية علاج جديدة تماما لاضطراب ما بعد الصدمة».

تمثل رد فعل غريزي للتهديد المفاجئ، وحسيت ذكرى الخوف بطرح الاستجابة الأساسية للصوت على اللون «الجيد» من الاستجابة للصوت على اللون «السيء». وروصد الباحثون استجابة خوف أقل بنسبة 60 بالمئة بين

«السيء» بالصدمة الموجهة. ويعد أسبوع، ويبدون تناول دواء، كرر المشاركون التجربة. وفي هذه المرة لم تكن هناك صدمات كهربائية لكن صوتا عاليا بعد ظهور أحد اللونين. وقبست استجابة الخوف برصد حركة جفون العين، التي

وفي التجربة وضع المتطوعون أمام جهاز كمبيوتر تعرض شاشته ضوءا أحمر أو أزرق وكان أحد اللونين مرتبطا باحتمال بنسبة 50 بالمئة لتعرض لصدمة كهربائية موجهة. ويعد 160 وميض باللونين بترتيب عشوائي تعلم المشاركون ربط اللون

اكتشاف جديد.. الإنترنت علاج فعال للاضطرابات العقلية



«العربية نت» : أعلن اختصاصيون أمس - أنه لا يمكن التخلص من العبء «الهائل والمتنامي» من أمراض الصحة العقلية إلا من خلال توسيع كبير في الموارد النفسية الإلكترونية مثل العيادات الافتراضية واختصاصي العلاج النفسي على الإنترنت.

وقال الاختصاصيون في المؤتمر الأوروبي للطب النفسي إن الإنترنت هي الخيار الوحيد لتوفير قدرة إضافية كبيرة على العلاج في ظل محدودية الموارد، وبينما لا تخدم منظومة الصحة العقلية الحالية سوى نحو 10% من المرضى حتى الآن.

من جهتها، أشارت منظمة الصحة العالمية، الأسبوع الماضي، إلى أن الاضطرابات العقلية، وخصوصا الاكتئاب، هي الآن السبب الرئيسي لاعتلال الصحة وعدم القدرة على الحركة على مستوى العالم.

كما ذكرت أن معدلات الاكتئاب ارتفعت أكثر من 18% منذ 2005 وأن غياب الدعم للصحة العقلية المحسوب بخوف عام من الوصمة يعني أن الكثيرين لا يحصلون على العلاج الذي يحتاجونه.

وقال مايكل كراوز، وهو أستاذ في الطب النفسي بجامعة كولومبيا البريطانية في كندا واختصاصي كبير في الرابطة الحائمية للطب النفسي، إن

الصناعي في علاجات معينة للقلق كما يجري تطوير عدد من الألعاب الإلكترونية والتطبيقات لدعم علاج الأطفال المصابين بالانكتئاب. وطور علماء في جامعة كينغز كوليدج لندن نظاما إلكترونيا تساعد مرضى القصور الذين يسمعون أي أصوات مزجة.

بعد الصدمة. وأضاف: «التقييمات الإلكترونية والعلاجات النفسية من خلال الشبكات... واستراتيجيات البحث على الإنترنت ستدخل تغييرات كبيرة على المجال». كذلك يمكن استخدام تكنولوجيا مثل الواقع الافتراضي و الذكاء

عالية». وأثبتت العلاجات النفسية عبر الإنترنت مثل علاج السلوك الإدراكي فعاليتها في حالات عدة، من بينها الاكتئاب والقلق. وقال كراوز إن هناك أيضا إمكانية لتعديل علاج السلوك الإدراكي عبر الإنترنت حتى يكون ملائما لحالات مثل اضطراب كرب ما

«الصحة العقلية الإلكترونية» يجب أن تكون جزءا كبيرا من الحل. وصرح كراوز أمام المؤتمر: «يمكننا من خلال نهج استباقي توفير منظومة افتراضية إضافية للرعاية بوسعها زيادة القدرة وتحسين جودة الرعاية وجعل رعاية الصحة العقلية أكثر

ما الذي يدفعنا لرفض نصائح الآخرين؟



لكي يتمكن المرء من تجاهل فعل حيال ملاحظات الآخرين هو التصدي لها لاشعوريا. ورغم أن هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية ستزيد من ثقنا بانفسنا، فإنها في الوقت نفسه ستلقي الضوء على مساوئنا الشخصية، وانعدام الشعور بالآمان النفسي، ومواقفنا المستهجنة تجاه الآخرين.

يوجه إليه. ولهذا، فإن أول رد فعل حيال ملاحظات الآخرين هو التصدي لها لاشعوريا. ورغم أن هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية ستزيد من ثقنا بانفسنا، فإنها في الوقت نفسه ستلقي الضوء على مساوئنا الشخصية، وانعدام الشعور بالآمان النفسي، ومواقفنا المستهجنة تجاه الآخرين.

نحقق الأهداف الشخصية التي وضعناها لأنفسنا، ولذا، فإن شعورنا بأننا موضع تقييم قد يمثل تهديدا لكبريائنا، وشعورنا الإيجابي بالتعيز عن الآخرين. ويعد عقود من البحث ووضع النظريات في مجال علم النفس. تبين أن الإنسان يلجأ لحيل بارعة للحفاظ على رباطه جاشه في مواجهة النقد الذي قد

«بي بي سي» : يقول العلماء النفساني روبرت ناش، ونعومي وينستون، إن ادعتنا لتجا لأساليب عديدة بارعة لتفادي سماع ملاحظات الآخرين. لكن هناك طرقا لتفادي الانسياق وراء هذه الحيل الدفاعية النفسية التي تحجب عنا مزاي تلك الملاحظات. ثمة جانب مثير للفضول في شخصية الإنسان، وكل منا مدفوع بأهداف يسعى لتحقيقها. فمننا من يريد أن يصبح أسرع في الجري، أو أكثر ابتداء، أو يحرق المزيد من الجوائز. ومننا من يريد أن يعالج المزيد من الأمراض، أو يجني المزيد من المال. لكن عليك أن تراجع نفسك إن أردت أن تساعد شخصا على الاستفادة من طاقاته، سواء بتوجيه ملاحظات حول أدائه وتحديد النقاط التي تحتاج إلى إصلاح، أو بإسداء النصائح بكلمات رقيقة تنم عن الخبرة، أو بتوجيه نقد بناء. أو حتى بالتقييم من خلال مصادر متعددة، إذ اتضح أن أغلب الناس لا يقبلون سماع ملاحظات أو تعليقات من الآخرين.

وربما يعزي ذلك جزئيا إلى الاعتقاد بالذات. فنحن نريد أن