



احذر.. 13 عبارة يجب أن لا تقولها لشخص «مكتئب»



«العربية»: إن الاكتئاب يمكن أن يكون أمرا يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر. ومن خلال موقع «Healthista»، المعني بالشؤون الصحية والفنية، 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. قل جميع شئنا نضك إن الاكتئاب حالة عقلية، ليست من خطأ إنسان، لذلك فإن هذه المقولة تنطوي على ما يعمق الشعور بالعار الذي يرتبط بالفعل.

فالأفضل أن نقول له ببساطة: «هل أنت بحال طيب؟». 2. الفهم... لقد مرتت بإيام صعبة أنا أيضا. إنها محاولة لبناء صلة، ولكنها في الواقع تقلل من الألم الذي يمر به شخص ما. ولكن يكون من الأفضل أن تقول إنه لا تعرف ما الذي يمر به، ولكنك سوف تكون حاضرا لليلة ما قد يحتاج إليه في أي وقت. 3. تحتاج إلى الخروج للتمزّه أكثر.

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجيا لمعينة، إنما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل الأمر يتفاقم. إن المكتئب لا يجتذب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقى معه في البيت، فمجرد فراقك معه يفقده كثيرا.

4. كن أكثر إيجابية إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب، فيمكنك أن تعرض استعدادك للاستماع بكل جوارحك لمشاطرة الشعار

حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي. 5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامح شخص مكتئب سوف تركز مشاعر سلبية ولن تحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفا لتشجيع التواصل مثل: «هل لي المزيد... أود أن أعرف عما تشعر به..» أو «أنت حقا تبدو محبط اليوم. أخبرني ماذا يضايك؟». ومن المهم أن تستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومزمل 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 بالطمأنينة، 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 والمفارقة هنا محققة. حاول مشاركة بعض الأشياء التي فعلتها والتي ساعدت 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 تشية سيرا على الأقدام أو طلب الصحة للذهاب إلى متجر قريب.

9. سارتك وحدك الآن وساعود 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 المحاولة بالعكس فلتعرض البلاء 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 وهناك أسلوب لطيف يمكن أن تتبعه للخروج مثل: «لاحظ أنك لا تخرج كثيرا، هل يمكن أن أمر عليك لقصاء بعض الوقت معك؟».

إن الهدف الأهم هو بناء أواصر عاطفية تدعم الفرد وتوسع المجال أمام أي طريق لاتصالات صادقة يمكن من خلالها بناء جسور الثقة، التي يمكن من خلالها استكشاف حلول ذات مغزى لتجاوز حالة الاكتئاب.

بعد الاتصال والمشاركة أمرا مهما لشخص يعاني من الاكتئاب. أما «أن تلتقي في وقت ما» يعطي الانطباع بأنه لا يوجد لديك حقا وقت له وأن ما تقوله هو عبارة تسويق ليس لها مضمون، إن تدبير الوقت والإعداد لتجديد موعد بشكل شهائي يكون أفضل، مثل: «دعنا تلتقي ظهر الغد، أود حقا أن أراك وأطمئن عليك»، تظهر مثل هذه العبارة اهتماما ونية حقيقية.

13. لماذا أنت منطوي؟ يكافح الأشخاص، الذين يعانون من الاكتئاب، أيضا من أجل تجنب الاختلاط. بل ويمكن أن يلجأوا إلى خيار الكذب لإخفاء معاناتهم من الاكتئاب. ولا يعد ذلك انطوائية؛ إنها عدم قدرة على الخروج من المنزل معظم الأيام والخوف من كل ما يصاحب خروجهم من موافق لا يحبونها.

وبذلك أسلوب لطيف يمكن أن تتبعه للخروج مثل: «لاحظ أنك لا تخرج كثيرا، هل يمكن أن أمر عليك لقصاء بعض الوقت معك؟».

إن الهدف الأهم هو بناء أواصر عاطفية تدعم الفرد وتوسع المجال أمام أي طريق لاتصالات صادقة يمكن من خلالها بناء جسور الثقة، التي يمكن من خلالها استكشاف حلول ذات مغزى لتجاوز حالة الاكتئاب.

«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 والماصوليا، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن، والأسنان على الكالسيوم، كما يقوم المعدن بدور رئيسي في وظائف العضلات. وإفراز الهرمونات. يتوفر الكالسيوم بكثرة في: الحليب والالبان 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 الفصح، 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، والنجاح، واللحم البقري، والسك.

أحماض أوميغا3 الدهنية، هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والذئور والزيتون النباتية. الليكوبين، تساعد هذه الصيغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوبين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النينة، ويوجد في البطيخ والطفل الأحمر.

السيلينيوم، يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من هذا المعدن الذي يعتبر من المواد المضادة للأكسدة، ويقوم بدور هام في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتتطلب وظائف الغدة الدرقية والبنانة. يوجد السيلينيوم في البندق البرازيلي، والتوتة المعلىة والبيض، الزنك، يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز البنانة، ووظائف الشم والتذوق والخصوبة. يوجد الزنك في اللحوم والدواجن والإحلات البحرية والأتاناس والكاجو.

لماذا نتأثر بالموسيقى .. هذا ما تفعله بنا أغنية مفضلة



وتفهم بهذا بحسب نتيجة الدراسة أن معظم الناس لديهم ذكريات مرتبطة فعليا وبوقية بأغانيهم المفضلة، الأمر الذي سبق تشكيل الذكريات الجديدة. وينخفض الخطر عن نوع الأغنية صادرة أو صادية، فطللا أنها مفضلة، فهذا يعني أنها ستجعلنا نشعر بالتعق والصفاء. ويدعم علم الأعصاب ما نشعر به: فالأغاني التي نجحها جعلتنا مدركين لذاتنا. وقد يترتب على هذه الآثار إمكانية استخدام الموسيقى كوسيلة علاجية لحالات مثل التوحد والاكتئاب.

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

فعندما استمع المشاركون لأغاني التشتتة، وجد الباحثون نشاطا كبيرا بين الغيرة السمعية والحصن، مما يلعب دورا كبيرا في تشكيل الذكريات.

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

«العربية»: من منا لا يتأثر بسماع أغنيته المفضلة، أو موسيقى يعشقها، من منا لا سيشتعر بذلك السحر الذي تنثّره الأنغام؟ أسئلة كثيرة قد نطرحها في محاولة لتفسير هذا الأثر الواضح الذي تتركه الموسيقى في النفوس. وقد حاولت بعض الدراسات الإجابات عنها.

فقد أظهرت دراسة نشرت قبل أشهر في مجلة «Nature»، أن التواصل البشري تبدي أنماط نماسة متشابهة عند استماع أشخاص متعددين إلى أغانيهم المفضلة، وذلك أيا كانت تلك الأغاني.

وفي التفاصيل، أن الباحثين

فيها المسنات نشاطين اليومي. فيما تمثلت الأنشطة المعتدلة في المشى 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 يحصي المستن من أمراض الشيخوخة، وعلى رأسها تراجع الذاكرة وضعف الإدراك والمعرفة.

وأضافت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، وعلى رأسه المشى صباحا، يمكن أن يساهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض ألزهايمر. وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج، أن النشاط البدني، يحسن حياة مرضى «باركنسون» أو الشلل الرعاش، وخاصة فيما يتعلق بقررات المشى والتوازن، والحد من مخاطر السقوط.



الخليفة في طي الملابس المغسولة أو غسل المواقف والأطباق، ومثلت تلك الأنشطة أكثر من 55% من مجموع الأنشطة التي يقضى

المعتدل مدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39%. وتضمنت الأنشطة البدنية

الولائي يتخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يوميا، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12%. فيما ارتبط النشاط البدني

«الأناسول»: أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طي الملابس بعد غسلها أو غسل الأطباق، يطيل أعمار السيدات المسنات، غير وقائتين 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 عاما.

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