



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

الحالة المزاجية وتغير فصول السنة !

■ الاكتئاب الموسمي ليس تشخيصاً حقيقياً وإنما يرتبط بعوامل أخرى
■ حقيقة تزايد معدلات الجريمة وحالات العنف في المجتمعات خلال فصل الصيف
■ رهاب الطبيعة أحد أنواع القلق الذي ينتشر بين الناس وإن كان لا يتم الاعتراف به من أصحابه

نشأت العواصف الرعدية عدم الخروج من المنزل كي لاتصاب بنوبة الهلع والخوف حتي انتهاء العاصفة الرعدية. كما أن على الشخص البالغ أن يفعل ثقته بالله وأن يتذكر بأنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله له، وأن يبعد عن مخيلته الأفكار السلبية وأن يستبدلها بأفكار إيجابية واستخدام أطر العلاج للعرفي السلوكي الأخرى. لحسن الحظ فإن رهاب البرق والرعد قابل للعلاج ومن الأفضل أن يزور المصاب أخصائي نفسي في أقرب وقت ممكن.

ماذا أفعل لو ساء مزاجي في الشتاء

عند شعورك بتغير مفاجئ بالمزاج في فترة الشتاء، ابدأ مباشرة بالتزام أساليب الحياة الصحية التي تعد البوابة الأولى للتصدي للاكتئاب وتغير المزاج. وهنا تبدأ بالحركة ضد الفكرة غير السوية التي تخبرك بعجزك وضعفك وعدم قدرتك على الاستمتاع بفصل الشتاء، أو تخبرك بأن الشتاء خطر يجب عليك أخذ الحذر من مواجهته عليك الإقدام والبعد بتحدي تلك الأفكار بفعل خلاف ما تمارك المفكر، فلا تجلس في البيت ولا تترك العلاقات الاجتماعية، وأبدأ بممارسة ما كنت تمارسه من قبل قبل شعورك بتغير المزاج. واشغل نفسك بممارسة الرياضة تعمل تغيرات هرمونية وفسولوجية في جسمك تعيد توازنات ما كانت عليه قبل الاكتئاب، وزيرة الأصدقاء حتى لو شعرت بعدم فائدتها التي كنت تستشعرها سابقا تبقي أفضل من العزلة، والبقاء في البيت حزيناً خائفاً من الخروج.

ومن أساليب علاج اضطراب المزاج الموسمي العلاج الضوئي وذلك بالتعرض لكميات عالية من الأشعة فوق البنفسجية في الصباح الباكر. ويؤثر على المواد الكيميائية في الدماغ المرتبطة بالمزاج والنوم، مخففة من أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي. قد يساعد أيضا استخدام صندوق العلاج بالضوء في اضطرابات النوم وغيرها من الحالات، ويُعرف العلاج بالضوء أيضا بالضوء الساطع أو العلاج الضوئي.

بدأ المطر يتوقع وجود أشياء كارثية مثل احتمالية زيادة حوادث السيارات أو سقوط المنازل بعد زيادة المطر، وتجد أن جميع معتقداته غير قابلة للتحقق أو الوقوع. وعندما تتسلل هذه الأفكار للذهن يبدأ الجسم بتفعيل الخوف المرتبط بالرهاب من التعرض لمحفز يُنظر إليه على أنه ضار. هذا الخوف يسبب استجابة فورية من القلق والذي يتطوّر على علامات وأعراض مثل عدم انتظام دقات القلب، وفقر الدم، وانخفاض نشاط الجهاز الهضمي، وزيادة ضغط الدم، والخفقان، من بين أمور أخرى.

كل ما سبق يحدث نتيجة لتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتم تحفيزه في حالات الخطر. من ناحية أخرى، يمكن لاستجابة القلق أن تظهر من خلال الاستمراء أو النشاق، تباطؤ القلب والأوعية الدموية، جفاف الفم، والغثيان، والدوخة وانخفاض في درجة حرارة الجسم. يحدث هذا الأخير عندما ينشط الجزء المحدد من الجهاز العصبي اللاإرادي، المعروف باسم الجهاز العصبي السمبثوي.

علاج رهاب الطبيعة لدى الأطفال يجب على البالغين عدم إسداء تحوّلهم من العواصف الرعدية لإعطاء الطفل شيء من الثقة والمنطقية بشأن العاصفة الرعدية ليس بالضرورة أن تكون بالخطورة التي يتوقعها. ومن لهم عند نشاط العواصف الرعدية البقاء داخل المنزل، كما أن إلهاء الطفل عند نشاط العواصف الرعدية بقراءة القصص أو ألعاب الفيديو أو مشاهدة فيلم مع العائلة قد يعد واحداً من سبل علاج هذا الرهاب. بطبيعة الحال عندما يخرج الأمر عن السيطرة وتكرر أعراض الإصابة بالرهاب لدى الطفل لأكثر من ستة أشهر فإن الحصول على علاج من مختصين يعد ضرورياً وذلك قبل أن يصبح رهاباً كاملاً يصعب علاجه بعد مرحلة البلوغ.

وفي كثير من الحالات يمكن أن يسبب هذا النوع من الرهاب الإحراج لدى البالغين لذلك من الأفضل في حال



■ عند شعورك بتغير مفاجئ بالمزاج في فترة الشتاء ابدأ مباشرة بالتزام أساليب الحياة الصحية

بل تتناقض مع المفاهيم التقليدية بأن فصل الشتاء هو موسم الحالات العدوانية بينما يسهل الاسترخاء في الصيف، وفحصوا بيانات عن مستويات الجريمة التي أشارت إلى زيادة العنف في الصيف، خاصة عندما يكون أكثر دفئاً من المتوسط.

رهاب الطبيعة أحد أنواع القلق الذي ينتشر بين الناس وإن كان لا يتم الاعتراف به من أصحابه أو يتم التحايل عليه لإخفاء الضعف من الإقرار به، من ذلك رهاب الطبيعة، وفيه يتم التخوف من مظاهر تقلبات الطبيعة، مثل صوت الرياح أو زخات المطر، أو صوت الرعد والبرق. وهذا تقفّر للذهن عدد من التوقعات الكارثية المبالغ فيها، والتي قد تعبر عن أشياء لا تقع في العادة. ومن ذلك توقع الشخص مع دخول وقت الشتاء أن صاعقة من البرق ستصيبه وهو يعيش على رجله أو وهو يقود سيارته فتحرقه في مكانه، وبعصوت الريح هو مثير الخوف الأول الذي يتوقع بعده كل شيء! وإن

وهذه الهرمونات تنخفض في فصل الشتاء مما يؤثر إيجاباً على المزاج بشكل عام. وأن ارتفاع درجات الحرارة يسبب زيادة معدل ضربات القلب، والتستوستيرون وغيرها من التفاعلات الأيضية التي تحفز الجهاز العصبي. وفي هذه الدراسة قال الباحثون عن اعتقادهم بأن هذه النتائج غير تقليدية،

في التنفس في الأجواء الحارة هنا بممارسة تمارين بسيطة في الهواء مما يجعله يتنفس بشكل غير طبيعي فيصيبه التوتر والانفعال الذي يظهر على سلوكه. وإن هرمونات الإجهاد والتوتر ترتفع بالتوازي مع مقياس الحرارة، لتتفا الدراسة بذلك ما يتردد من أقاويل بأن الشتاء هو فصل الحزن والاكتئاب والسخط.

اداء مهامه اليومية، وينصح هذه الصنف ومع تزايد درجات الحرارة بشكل كبير تتزايد معدلات الجريمة وحالات العنف في المجتمعات. والتفسير العلمي لذلك أن الإنسان يشعر بضيق

القدرة على الخروج من المنزل ولتكت الطويل في البيت وترك الأنشطة، وهنا حالة مختلفة تماماً عن الحالة السابقة وذلك يعتمد على شدة البرودة وصعوبة الأجواء الشتوية وطرق التعامل معها، ولو أن شخصاً اضطر للبقاء في منزله ولكنه استمتع بالألغة مع أسرته ومارس طقوس الشتاء عن الالتفاف حول التدفئة وشرب المشروبات الشتوية التي تزيل البرد، ويبدأ الكبار بسرد قصص السابقين وربما الخرافات التي يتم تناقلها من جيل الآباء إلى أبنائهم لتحفظ في ذاكرة المجتمع الجمعية.

مع انخفاض الضغط الجوي، تزيد احتمالية الجو الغائم وتساقط الأمطار. يؤدي هذا الانخفاض في الضغط الجوي إلى انتقال سائل الجسم من الأوعية الدموية إلى الأنسجة، مما يسبب ضغطاً على الأعصاب والمفاصل، فيقود إلى زيادة الألم والتصلب وتقليل الحركة، وهذه النتائج كلها تؤثر بدورها على نفسية الإنسان ومزاجه وسلوكه ورغبته في

تتغير فصول السنة وتغيرها يتغير الإنسان ومزاجه وتفاعلاته، وربما صار شائعا عند الكثيرين أنهم بدخول فصل الشتاء يبدأ مزاجهم بالتراجع وتظهر عليهم علامات الحزن والاكتئاب، وخصوصاً في الدول التي يسكن فيها السهول التي يسكن فيها السهول ومطاميرها لغترات طويلة، وتختفي الشمس لأغلب ساعات النهار، وتظهر هذه السمات غالباً في الدول الإسكندنافية والرويج التي تقصر فيها ساعات النهار بشكل كبير، ويقل تعرض الناس إلى الشمس التي تحجبها الغيوم لأشهر طويلة، الأمر الذي يدفع البعض منهم إلى الانتحار. بينما في دول أخرى تنتشر الفرحة والابتهاج بدفء الشتاء، فلا يتوانى أحدهم عن الخروج للركض واللعب في الأجواء الشتوية القاسية.

ولذا تم تغيير التشخيص في كتب علم النفس ما كان يعرف باضطراب المزاج الموسمي، والذي يتم فيه تشخيص الاكتئاب عند دخول فترة الشتاء، ولكن أبحاثاً كثيرة تناولت العلاقة بين الشتاء والاكتئاب، واستقرت النتائج إلى هذه اللحظة على أن الاكتئاب الموسمي ليس تشخيصاً حقيقياً، وإنما اكتئاب يرتبط بعوامل أخرى منها عرق الناس في تلك المجتمعات، أو بعض العوامل الجينية الأخرى، وفي هذه الأحوال يكون التعامل مع الشتاء بوصفه عاملاً مساعداً لدى بعض الناس، لا أنه سبب للاكتئاب.

الشتاء بوابة السعادة غالب الناس يشكل الشتاء لديهم فترة جميلة للكثير من الذكريات الجميلة، والممارسات الاجتماعية التي تعبر عن الألفة والمتعة والخروج للمتنزهات الشتوية، وتزداد مناسبات الزواج، وتكثر في موسم الشتاء ممارسة الرياضة في الأماكن العامة، وجميع هذه الأمور تنعكس على المزاج بشكل إيجابي وجيد، وتعد أسلوب حياة مثالي لتحسين المزاج والتخلص من اضطرابات المزاج والقلق. وفي الوقت نفسه ربما يسبب الشتاء وبرودته والمطر الشديد شعوراً بالكسل وعدم

غمامة رمادية.. وتجارب باهتة

حدثتني قائلة أنها تعاني من اضطراب مزاج موسمي، وأنه يلدوم موسم السحاب وتكدسه في السماء تبدأ حياتها بالتدهور والشعور بصعوبة القيام من الفراش، وتكره الذهاب للعمل، وتزداد علاقتها صعوبة مع أخواتها ولدها، وتفضل عندها البقاء في البيت قابعة أمام التلفاز تكرر حياتها اليومية. وعند بداية الغوص في حياتها وتجاربها الشخصية، وبداية الصعوبات في حياتها الاجتماعية، قالت لي وكأنها تفاجأت في الترابط بين ذكرياتها السيئة وتجاربها

الصندوق الأسود..
في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقي جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com ويجب عليها د. مهند العيدان أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملاءه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.

