



إليك 3 طرق للتخلص من الشعور بالإجهاد



لأسباب عديدة نتعرض جميعنا للضغط والتوتر. وللتخلص من هذا التوتر وللمتعة بجياة أكثر هدوءاً إليك 3 طرق عليك التعرف عليها واتباعها. وفق ما جاء في موقع «موتو تايم».

1- التعرف على الاستراتيجيات الفعالة

خلصت الجمعية الأميركية لعلم النفس إلى أن الاستراتيجيات الأكثر فعالية في تخفيف التوتر تنحصر في ممارسة الرياضة، الصلاة أو حضور الطلوس الدينية، القراءة، الاستماع إلى الموسيقى، قضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، جلسات التدليك، الخروج للتنزه، التأمل أو ممارسة اليوغا وأخيراً قضاء بعض الوقت في ممارسة هواية إبداعية.

أما الاستراتيجيات الأقل فعالية والتي يلجأ إليها كثيرون، فهي التسوق، التدخين، تناول الطعام، ألعاب الفيديو، تصفح الإنترنت، مشاهدة التلفزيون والأفلام لأكثر من ساعتين. وكانت دراسة استقصائية قامت بها الجمعية البريطانية الأسبوعية قد أكدت أن الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً صقلت أيضاً بأنها غير فعالة للغاية من قبل الأشخاص الذين اتبعوها. فعلى سبيل المثال 16% فقط من الأشخاص الذين يتناولون الطعام للحد من التوتر استفادوا من هذه الاستراتيجية.

2- السيطرة على زمام الأمور

كما يقال في كثير من الأحيان..

ليس شرطاً أن يكون التوتر بسبب ما نتعرض له وإنما بسبب طريقة تفكيرك وتعاملك مع الأمور والمواقف. فالشعور بالسيطرة على زمام الأمور يخلصك من الإجهاد والتوتر حتى ولو كان شعوراً وهمياً تقع به نفسك.

ويؤكد ستيف ماير من جامعة بولدر بولاية كولورادو أن مقدار

سيطرة الشخص على مصدر التوتر يغير من تأثير تلك الضغوطات، حيث تشير النتائج التي توصل إليها إلى أن الضغوطات التي لا يمكن السيطرة عليها تتسبب وحدها في آثار ضارة بل وتكون مدمرة في بعض الأحيان. الإجهاد الذي لا مفر منه أو لا يمكن السيطرة عليه يمكن أن يكون مدمراً.

كذلك خلصت دراسات إلى أن أفضل طريقة للحد من ضغوط العمل هو الحصول على فكرة واضحة عن ما هو متوقع منك. 3- القليل من التوتر يفيد رغم أن إنجاز أعباء كثيرة في وقت ضيق يقتل الإبداع، إلا أن عدم وجود ساعة صفر لأي مهمة أمر ليس بالأمل، لذلك فإن إنجاز المهام

تحت ضغط قليل إلى متوسط يبدو الأمل للحفاظ على الأفكار الإيجابية والمشار والدوافع. وأكد خبير فسيولوجي في شركة إل جي للإلكترونيات أن الأشخاص الذين يعانون بفترات راحة وجيزة يستأنفون بعدها العمل بنشاط، قادرين على إنجاز جميع مهامهم بنجاح.

رابطة السكر الكويتية بالتعاون مع «سانوفي» تطلق منصة لدعم الممرضين في تثقيف مرضى «السكري»

أعلنت رابطة السكر الكويتية بالتعاون مع شركة «سانوفي»، عن إطلاق منصة تعليمية وتفاعلية على الإنترنت باسم «Diabetes Connecting Nurses» بهدف المنصة إلى توفير تدريب معتمد للممرضين في إدارة مرض السكري، وتمكينهم من التواصل مع بعضهم البعض أثناء تعلم أفضل الممارسات وأحدث الأبحاث والتجارب المشتركة. ومن خلال إطلاقها في دول الخليج، فإنها المنصة ستشهد مشاركة أكثر من 100 ممرض ومرمضة من المنطقة وتحديداً في الكويت، حيث التحق بهذه

المنصة أكثر من 25 ممرض وممرضة. وفي هذا الصدد، قالت الدكتورة حصة الكندري، رئيس رابطة السكر الكويتية: «غالباً ما يلعب الممرضون دوراً رئيسياً بالعمل كحلقة وصل بين الأطباء والمرضى، وبالتالي، فإن تزويد الممرضين بالمعرفة اللازمة والدعم سيجب أن يفتح لهم فهم متطلبات المرضى عندما لا يكون الطبيب متاحاً لهم. ومع ذلك، لاحظنا الحاجة إلى التدريب للتخصص لتعزيز الخبرة والمعرفة التي يمكن أن تساعد الممرضين في تقديم رعاية ممتازة للمرضى. وتمثل منصة «Diabetes Connecting Nurses» جزءاً من جهودنا التي نبذلها من أجل سد هذه الحاجة وتلبية الطلبات المتزايدة للممرضين المتخصصين في مجال إدارة مرض السكري».

وبالإضافة إلى البرنامج المعتمد، ستوفر المنصة على الإنترنت للممرضين فرصة حتى يكونوا جزءاً من مجتمع دولي على الإنترنت يتيح لهم مشاركة خبراتهم مع الممرضين الآخرين، وتبادل الأفكار والخبرات وكذلك الوصول إلى أحدث المعلومات المرتبطة بإدارة مرض السكري. من جانبه، قال أيمن مختار، مدير

عام شركة «سانوفي» بمنطقة الخليج: «يشكل المرضى محور اهتمامنا وتركيزنا في كل شيء نقوم به في «سانوفي». نحن نقدر عالياً الدور الذي يلعبه المتخصصون لدينا في الرعاية الصحية في تحسين حياة المرضى، ونسعى جاهدين لاتخاذ التدابير التي تمكنهم من تقديم أفضل رعاية. ونعتقد بقوة بأن منصة «Diabetes Connecting Nurses» ستلعب دوراً هاماً في تمكين الممرضين لتوفير الدعم اللازم في تثقيف المرضى على إدارة حياتهم بشكل طبيعي مع مرض السكري».

علماء يبتكرون أنامل ذكية تعيد حاسة اللمس للأعضاء المبتورة



من حاسة اللمس وبرجة أكبر من الدقة.

وقال سلفسترو ميسيرا من المعهد الاتحادي السويسري للتكنولوجيا «أكدنا أن بإمكان تزويد ممتوري الأصابع بجزء متطور للإحساس لاستعادة حاسة اللمس من خلال التمييز بين ملمس وقوام الأسطح، وأمكن تحقيق ذلك من خلال الأقطاب الكهربائية التي زرعت جراحياً في الأعصاب الطرفية للشخص».

وتم تكرار نفس التجربة مع أشخاص طبيعيين لا يعانون من البتر بعد أن تم توصيل الأقطاب الكهربائية بالأعصاب بصفة مؤقتة من خلال الجلد وأمكنهم الإحساس بملمس الأسطح في 77 في المئة من الحالات، كما تم قياس الإشارات الواصلة إلى المخ في الحالتين الطبيعية ولدى ممتوري الأصابع. وأوضح تفاعل واستجابة مناطق الإحساس بالمخ، ما يشجع العلماء على تطوير الابتكار واستخدامه في مجال الأجهزة التعويضية.

قوام ملمس أو خشن. وعندما تتحرك الأنامل على البلاستيك تقوم أجهزة استشعار بتوليد إشارات كهربية تترجم إلى سلسلة من النبضات تحاكي لغة الجهاز العصبي وتنتقل بدورها إلى أعصاب سورنسن. وقال سورنسن «عندما قام الباحثون بتنشيط أعصابي بدأت أشعر بالاهتزازات وحاسة اللمس في الإبهام. حاسة اللمس هذه أقرب ما تكون إلى ما تستشعره بالإصبع، ويمكن الإحساس بخشونة الأسطح الارتفاعات والانخفاضات».

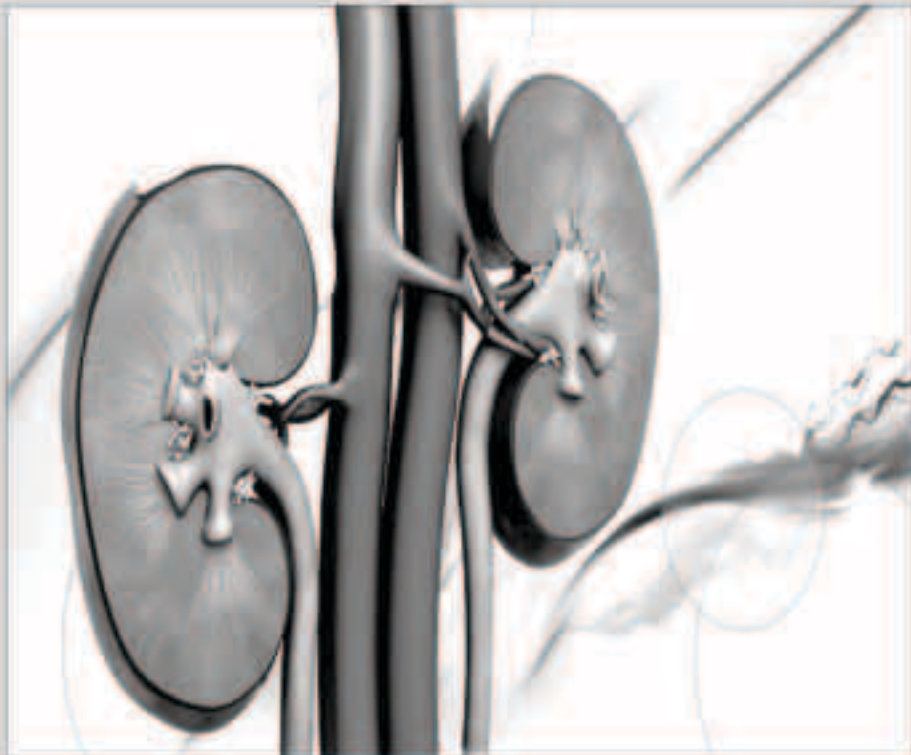
وتقول الدراسة إن سورنسن -الذي كان معصوب العينين- خلال الاختبارات- استطاع التمييز بين الأسطح الملساء والخشنة في 96 في المئة من الحالات.

كانت اختبارات سابقة قد أجرت لسورنسن استعانة بمد خارقة للتحريف على الأشكال ونوعيتها، لكن الأنامل الذكية مكنته من مستوى أعلى

يبتكر علماء أنامل ذكية تعيد حاسة اللمس لمن يترتب أصابعهم بحيث يشعرون بنعومة الأسطح أو خشونتها من خلال أقطاب كهربية مزروعة في أعصاب العضد. ونجح الباحثون بالمعهد الاتحادي السويسري للتكنولوجيا وكلية سانتا أنا للدراسات المتقدمة بإيطاليا في جعل ديمتيس أبو سورنسن الممتور الإصبع يتحسس بأنامله الأسطح بصورة آتية من خلال هذه التقنية المتطورة. يقول البحث الذي نشرت نتائجه في دورية «إيليف» إن سورنسن هو أول إنسان في العالم يتعرف على ملمس الأشياء مستخدماً أطراف أصابعه الخارقة المتصلة بأقطاب كهربية تمت زرعها جراحياً في المنطقة التي تملأ الجزء لليتور.

تم توصيل الأعصاب في عضد سورنسن بأالة متصلة بالأنامل وتحكم الألة في حركة أطراف الأصابع عند تحريكها على قطع من البلاستيك ذات

توقف عن إيذاء كليتك باتباع 10 تعليمات



1 - الامتناع عن شرب المياه الغازية، فهي من أخطر المشروبات التي تسبب الفشل الكلوي ونضر كلي الأطفال بالأخص.

2 - التوقف عن تناول رقائق البطاطس الثقيلة المشككة بأنواعها، ومنع الأطفال منها واستبدالها بالبطاطس الطازجة الثقيلة في المنزل.

3 - تجنب اللحوم المدخنة والمصنعة بكل أنواعها.

4 - التقليل التدريجي للملح في مختلف الأطعمة، حيث إن ذلك يحمي الكلى من أخطار عديدة.

5 - تجنب الإسراف في تناول الموائع والمخللات لأنها تزيد نسب الأملاح والصدى

في الجسم. مما ينعكس بالسلب على الكلى.

6 - الاهتمام بشرب المياه باستمرار، لأنها تعادل نسب الأملاح والصدى إذا زادت في الجسم.

7 - التوقف عن الإفراط في تعاطي مسكنات الآلام لأنها السبب الرئيسي لتلف الكلى.

8 - النوم العميق والكافي أثناء الليل وأخذ قسط واف من الراحة الجسدية.

9 - الاهتمام بتنظيم الحركة وجعل الرياضة من الطقوس التي تمارس يومياً.

10 - عدم الإفراط في الشرب في الترشيح على تناول البروتينات، وإعطاء مساحة أكبر للخضراوات والسلطات على المائدة بصفة يومية.

بعد اضطراب وظائف الكلى والخصوات الكلوية والفشل الكلوي من أكثر الأمراض شيوعاً في الأونة الأخيرة. وذلك الأمراض عادة ما تنتج عن الكثير من العادات الخاطئة التي يمارسها الإنسان خلال يومه، ما يؤدي إلى ظهور الأمراض المتعلقة بالكلى. وتتلقت صحيفة «اليوم» من استشاري مصري في المسالك البولية، الدكتور محمد زكي، قوله إن هناك 10 نصائح إذا اتبعها الإنسان في حياته اليومية قد تجنيه إلى حد كبير كثيراً من الأمراض والمشاكل المتعلقة بالكلى.

وأوضح هذه النصائح في النقاط التالية:

الشيكولاتة تجعلك أكثر ذكاء



خلصت دراسة نفسية استمرت أكثر من أربعين عاماً، أن الشوكولاتة تجعل من الفرد أكثر ذكاء، كما أثبتت أن العلاج بالشوكولاتة يمكن أن يعزز المادة الرمادية، والتي تعد إحدى العناصر الأساسية في الجهاز العصبي المركزي المسؤولة عن مستوى الذكاء.

حيث بدأ عالم النفس ميريل إلياس في منتصف السبعينات دراسة على عينة من ألف شخص في نيويورك لتحديد العلاقة بين مستوى ضغط الدم وعلاقته بإداء الدماغ. واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لقياس أداء الدماغ لدى الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاتة منها الذاكرة اللفظية والمسح والتتبع والذاكرة المكانية. ونتاج أن الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاتة مرة واحدة أسبوعياً على الأقل امتلكوا مهارات عقلية أفضل من أولئك الذين يتناولونها مرات أقل.

وخلصت الدراسة إلى أن الشوكولاتة والكافوا ساعدا في تحسين مجموعة من المشكلات الصحية التي يعود تاريخها إلى العصور القديمة.