

## تعلم إدارة التوتر يقلص الإجهاد

برلين - يعلم الموظفون الذين يستقلون وسائل المواصلات المختلفة يوميا إلى العمل جيدا أن هناك أشياء لا حصر لها يمكن أن تخرج روتينهم اليومي عن المسار. ولكن هل استقلال المواصلات للذهاب إلى العمل يمكن أن يصيب الإنسان بالمرض؟ أجرت شركة التأمين الصحي العامة الألمانية "دي تيشنيكر" دراسة حول ما إذا كان الركاب الآمنين يستقلون المواصلات لمسافات طويلة للذهاب إلى العمل، يواجهون مخاطر صحية.

وكانت الإجابة مفاجئة، حيث يقول البريشت فيهنر من شركة دي تيشنيكر "في الواقع من يستخدمون المواصلات للوصول إلى العمل أفضل صحة قليلا في المتوسط ممن لا يستخدمونها.. باستثناء من يعانون بعض الأمراض النفسية. حيث أن من يعتمد المواصلات للذهاب إلى العمل يعاني من مستويات أعلى من التوتر".

ويظهر البحث أن من يركبون المواصلات لمسافة طويلة للتوجه إلى العمل في ألمانيا يقطعون حاليا في المتوسط 90 دقيقة في اليوم. وهناك مصادر كثيرة للتوتر ومنها التأخر الناتج عن حركة المرور والطقس وتأخر القطارات.

ولكن أحد الأشكال الأخرى للتوتر الخطير يتمثل في قلة النوم. ويوضح شستين هافنر، وهو طبيب متخصص في الطب النفسي الجسدي، "ببساطة لدى الموظفين الذين يركبون المواصلات لمسافات طويلة وقت أقل للنوم ويتراكم نقص النوم على مدار الأسبوع. وفي عطلة نهاية الأسبوع غالبا ما يحاولون تعويضه ولكن ذلك صعب".

وهذا يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في النوم وسرعة في الإنفعال وقابلية متزايدة للإصابة بالعدوى. ويقول فيهنر إن تعلم إدارة التوتر وتقنيات الاسترخاء إحدى وسائل التعامل مع إجهاد ركوب المواصلات لمسافة طويلة، ولكن الأمر الأكثر فعالية هو تغيير الظروف. فربما يمكنك الترتيب للعمل من المنزل في بعض الأيام أو التحرك من المنزل في وقت لاحق لتجنب ساعة الزروة.

كما أنه من المفيد جعل التنقل بالمواصلات سواء كان بالسيارة أو القطار أو الدراجة مسليا قدر المستطاع لأنه يساعد في تقليل التوتر. ويعد الاستماع إلى الكتب المسموعة أو التنقل مع زميل بمثابة تحويل الانتباه عن توتر المواصلات. ومن المهم أيضا تقليل ضغط الوقت، "إن هذا يزيد من مستوى التوتر وبالتالي الآثار السلبية على الصحة والحالة النفسية"، بحسب كاترين فان راندبورج، المتحدثة باسم نادي السيارات الألماني "أاداك".

## وصمة الايدز أشد ألما للمصابين في الأردن

اضطهاد المصاب بفقدان المناعة المكتسبة يدفعه إلى الصمت والتفوق



### الإيدز شبح مرعب نفسيا واجتماعيا

الوطني للدعم المادي للقيام بالدراسات وحملات التوعية عبر وسائل الإعلام. ويرى سامر المحمد الناشط في التوعية بمرض الإيدز أن الحفاظ على خصوصية علاج المصابين تحفزهم على تلقي العلاج دون خوف من وصمة التمييز الاجتماعية، لافتا إلى أنه من خلال توطئه في هذا المجال يسعى لنشر الوعي بين الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ويبحث جاهدا عنها.

وأحياء العالم اليوم لمكافحة الإيدز لعام 2019، تحت شعار "أهمية دور المجتمعات المحلية في تحسين حياة الأشخاص"، في إشارة إلى الدور الأساسي الذي لعبته المجتمعات المحلية وما زالت تلعبه في التصدي للإيدز على المستويات الدولية والوطنية والمحلية. وأكد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في رسالته بهذه المناسبة، أن القضاء على وباء الإيدز بحلول عام 2030، سيتطلب جهدا تعاونيا مستمرا، مشيرا إلى المجتمعات المحلية التي تقوم في جميع أنحاء العالم بدور أساسي في مكافحة هذا الوباء، إذ تساعد الناس في المطالبة بحقوقهم وتعمل على توفير إمكانية الحصول على الخدمات الصحية والاجتماعية التي لا وسم فيها، وتكفل وصول الخدمات إلى أكثر الفئات ضعفا وتعرضا للتمييز، وتضغظ من

عنه آخر سلوك قام به يشك في أنه نقل له فيروس الإيدز، ويطلب منه الرجوع بعد انتهاء المرحلة الشبكية وهي الفترة الحاضنة للمرض، والتي لا يظهر الفيروس إلا بعدها". وأضافت أنه "إذا ثبت بالفحص الطبي إصابته بالمرض، فإنه يتلقى المشورة ونبدأ بعلاجه"، لافتة إلى أنهم يستدعون شركاء المصاب مثل زوجته وأولاده وأقاربه للتأكد من سلامتهم وتقديم المشورة لهم، إضافة لوجود طبيب نفسي يقدم الدعم اللازم للمصاب، وهذا كله يتم في مركز المشورة فقط الكائن في عمان.

وأوضحت أن الوزارة بصدد إنشاء مراكز للمشورة في المحافظات بعد الحصول على المنحة المخصصة لذلك. وبلغ عدد مرضى الإيدز في الأردن، في الفترة 1986 حتى 2018، نحو 406 حالات، حسب مقياس التي توضح أن 25 بالمائة منها سجلت خلال السنوات الثلاث الأخيرة، وتراوحت أعمار المصابين بين 30 و39 عاما، فيما انخفضت الفئة العمرية في آخر سنتين إلى 20 و24 عاما للذكور والإناث، وبلغ مجمل أعدادها خلال 32 عاما 406 حالات إصابة بفيروس الإيدز في الأردن.

وقالت مقياس إن أعداد مرضى الإيدز هذه ليست نهائية، لأن هناك حالات لم يتم الكشف عنها، مشيرة إلى حاجة البرنامج

بأنه مرض قاتل يستوجب الحجر على المصاب به وعزله. وأوضح قائلا لـ"بتر"، "إن الفيروس ليس معديا في برك السباحة حتى لو كان المصاب مجروحاً، لأن الماء يخفف الفيروس لدرجة فقده للحمل الفيروسي المعدي، كما أنه ليس معديا بالنفس أو السعال أو اللعاب أو مشاركة الطعام والشراب كما يظن الكثيرون".

وبيّن البرماوي أن طرق انتقال الإيدز تنحصر في نقل الدم، والسوائل الجنسية لدى الرجل والمرأة، وحليب الأم، والسائل الأمنيوسي الذي يحيط بالجنين، منها إلى أنه لا ينتقل إلى الجنين وهو في بطن أمه بسبب سلامة الأنسجة لديه، لكنه ينتقل إليه في حالة وصول مرض الأم لدرجة متقدمة تضعف خلايا أنسجة الطفل وتتهتكها، وينتقل إليه كذلك في حالة الولادة الطبيعية عند تعرضه لدم مصاب، وحليب الأم المصابة، وحال ذلك الولادة القيصرية والرضاعة الاصطناعية. ومن جانبها، قالت مديرة البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز في وزارة الصحة الأردنية الدكتورة هيام مقمش "يوجد لدينا مركز المشورة والفحص الطوعي في الوزارة، يعنى بمرضى الإيدز بغض النظر عن جنسيتهم ودون معرفة هوياتهم الشخصية، حيث يخضع المريض للمشورة والفحص ومحاورته

بخشى الأشخاص المصابون بالأيديز خاصة في الدول العربية من الذهاب إلى العيادات خوفا من الكشف عن وضعهم الذي يؤدي إلى معاناتهم من المزيد من الوصمة والتمييز، مما يخلق حواجز أمام حصولهم على خدمات الوقاية والاختبار والعلاج، ما يعرضهم ومجتمعاتهم للخطر.

عمان - يحجم مصابون بمرض نقص المناعة "الإيدز" عن الكشف عن مرضهم لأسباب تتصل بالوصمة الاجتماعية في جميع الدول العربية بما في ذلك الأردن، حسب مصدر رسمي في وزارة الصحة الأردنية، في إشارة ضمنية إلى أن العدد الفعلي للمصابين يفوق ما هو معلن وهو 406 حالات خلال 32 عاما. وأكد مختصون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن المرض الذي يبدو شديدا مرعبا نفسيا واجتماعيا، لم تسجل فيه حالة واحدة في المملكة بسبب نقل الدم، ما يعني أن الإصابة به أصلا تكون نتيجة ممارسات غير مشروعة بالنسبة للمجتمع. وقال مدير مركز "سواعد التغيير لتمكين المجتمع" الدكتور عبدالله البرماوي إن الدول المتقدمة سيطرت على نسبة انتقال عدوى فيروس نقص المناعة "الإيدز" وخفضت نسبة الوفيات عبر إجراءات علاجية تبدأ بالفحص الطوعي ونذ وصمة التمييز للمصابين واضطهاد المريض، ما يدفعه إلى الصمت عن المرض والتفوق والعزلة. ووصف البرماوي الصورة النمطية المترسخة في الأذهان إعلاميا بأنها غير دقيقة، إذ جعلت نهاية المرض موتا حتميا، موضحا أن العلاج يخطئ الفيروس ويمنع من إتلاف أجهزة الإنسان فيصبح مجمدا في الجسم.

### الحفاظ على خصوصية علاج المصابين بالإيدز يشجعهم على تلقي العلاج دون خوف من وصمة التمييز الاجتماعية

وأشار إلى حصيلة من الاعتقادات الخاطئة ريسختها المسلسلات وبعض الأفلام في أذهان الناس عن طرق انتقال مرض "الإيدز"، منها إلى أنه فيروس محتمل العدوى وليس أكيدا إلا في حالة نقل دم مصاب إلى الجسم. وأضاف أن فيروس الإيدز من أضعف الفيروسات حتى أنه يموت إذا تعرض للكحول أو حامض الليمون أو جفت عنه السوائل، بخلاف الفكرة السائدة

## نصائح



## طرق مبتكرة لاستخدام مواد غذائية تجاوزت تاريخ الصلاحية

ولا يجب أن ينتهي الحال بالببيض منتهي الصلاحية في سلة المهملات. فربما لم يعد ملائما استخدامه في إعداد التبراميسو، ولكن لا يزال رائعا في الخبز. وللاختيار مدى طزاجة البيض ضعه في كوب مليء بالماء، فالبيضة الطازجة سوف تغرق وسوف ترقد على جانبها. ولكن إذا ما وقفت بشكل مستقيم في قاع الكوب، فسوف تكون أقدم قليلا، ولكن لا يزال يمكن استخدامها، وإذا ما طفت على وجه الكوب فيجب التخلص منها.

أكد خبراء تغذية المان أنه يمكن استخدام بعض المنتجات الغذائية التي تجاوزت تاريخ صلاحيتها، مشيرين إلى أنه إذا كانت لديك كمية من البطاطا التي نجت لها براعم، فإنه لا يزال يمكن استخدامها مهروسة كريمي رائعة. كما يمكن الحفاظ على زيت الطهي طازجا لفترة طويلة بإبقائه في الظل بعد فتحه. وإذا ما بدأ يتجدد في قاع اللق، فهذا يحدث جراء البرد وسوف يعود إلى طبيعته مجددا إذا ما ظل قليلا خارج النلاجة في درجة حرارة الغرفة.

## الحاسة السادسة

الأشخاص ولا توجد عند آخرين؟ هل هي شيء يولد معنا أم اكتسبه؟ وأسئلة كثيرة أخرى. وقلت إن الأمهات جميعهن يمكن شينا منها يتفاوت من أم إلى أخرى وإن طبيعة العلاقة بين الأم وابنها قوية إلى درجة أنها قد تشعر بما يشعر به من فرح والم، وأن الحاسة السادسة هي الرابط الخفي الذي يربطنا بمن نحبهم ونخاف عليهم إلى حد كبير، وكلما شفت علاقتنا بهم كلما زاد إحساسنا بهم. وقلت إن الأمر لا يقتصر على البشر وإنما يمتد لكل ما تربطنا به علاقة قوية، ورويت له قصة فتاة جلست بجانبني في الطائرة في إحدى الرحلات، وكان كلبها محشورا في جزء مخصص للحيوانات على نفس الطائرة. ولم تتوقف الفتاة عن الحديث عن كلبها طوال الرحلة، وعندما سالتها إن كانت تشعر بقلق عليه، قالت بثقة شديدة "إطلاقا هو بخير تماما، ولو لم يكن كذلك لأحسست بالأمر، أنا فقط أتكلم عنه لأسليه". وقلت إن الإنسان قادر على تطوير أي ملكة لديه من خلال التركيز عليها وتهذيبها والتدريب على اكتشاف نقاط قوته والتصنت إلى صوته الداخلي، وإن الحاسة السادسة مثلها مثل أي

قبل وقوعها، حتى أنه مرة أخرى أنه بات ينفذ ما أطلبه منه خشية أن يترتب أمر غير محمود على عدم سماعه لكلامي. وكعادة الأمهات، استغلت الأمر لصالحها فترة طويلة من الزمن، سعيدة بجوابه واستجابته السريعة لكل ما أطلبه، ساعدني في ذلك أن موضوع الباب تكرر أكثر من مرة، حتى باتت حاستي السادسة أمرا مسلما به ومفروغا منه. جاعني في إحدى الليالي إلى فراشي يسألني عن الحاسة السادسة، ما هي؟ وما الفرق بينها وبين التخاطر، لماذا توجد عند بعض

يقول ابني إنه لن ينسى أبدا، مهما تقدم به العمر، انني أفتح له الباب في اللحظة التي يرفع فيها يده باتجاه الجرس عائدا من المدرسة. يقول إن هذه الصورة ستظل مرسومة بين عينيه حتى بعد مماتي. في البدء اعتقدنا أنها مجرد مصادفة، ثم تكررت كثيرا حتى أصبحت نحن الإثنين نندهش كلما التقى وجهانا على الباب، تفصلهما العتبة وجملة غير متكتملة على لساني أو في ذهني: "لماذا تأخرت... إلى الآن؟".

لم يقتصر الأمر على الباب وإنما تعداه إلى أشياء كثيرة أخرى، فمرة حضرته من أن ينسى دراجته مفتوحة في الخارج، في الصباح وجدها قد سرقت. ومرة ترحبته أن يبعد ساقه قليلا عن عجلة الدراجة، بعد عدة أمتار دخلت رجله في العجلة وانكسرت. شخصيا لم أعر الأمر أهمية كبرى فهذا يحدث كل يوم وفي كل مكان، لكن ابني الصغير معجب بل ومنبهر بشدة بقدرتي على الإحساس بالأشياء



لمياء المقدم  
كاتبة تونسية

طبيعة العلاقة بين الأم وابنها قوية إلى درجة أنها قد تشعر بما يشعر به من فرح وألم، والحاسة السادسة هي الرابط الخفي الذي يربطنا بمن نحبهم ونخاف عليهم إلى حد كبير