

## الإدارة الفعالة للضغط النفسي تخلصك من تبعاته

دبيب - يؤدي القلق المزمن، خصوصا عند تركه دون معالجة، إلى اضطرابات في الصحة العقلية مثل لاكتئاب، ويمكن أن يغير كيمياء الجسم.

### ● أبدأ بممارسة التأمل

وتكشف باحثون في دراسة جديدة أن القلق المزمن يغير دماغ الإنسان. وقالوا، وفقا لموقع "anonsens"، إن الإنسان حين يتعرض إلى القلق والتوتر بشكل دائم يكون عرضة للإصابة بالتهابات في الجسم، ويمكن أن يصاب بمرض السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية. وتبين أن القلق يؤثر على الحصين (منطقة في دماغ الإنسان مسؤولة عن التعلم والذاكرة)، ما يؤدي إلى اضطراب المزاج والنوم والإصابة بالاكنتاب، ومن دون علاج فإن المصاب يمكن أن تقل لديه القدرة على التفكير المنطقي.

### ● مارس الرياضة بانتظام

ويقدم خبراء نصائح لإدارة الضغط النفسي أولها معرفة تأثيراته على الأفكار والتصرفات، إذ يؤدي إلى تنشيط الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول، ما يزيد معدل ضربات القلب ويؤدي إلى الشد العضلي.

### ● تناول طعاما صحيا

يقول دراغان ماكسيموفيتش، مساعد مدير اللياقة البدنية في فيتنس فيرست، "هناك طريقتان تمكنان من التحكم في مستويات التوتر، فالبعض منا يتعامل مع الوضع باستخدام طريقة التركيز لإيجاد الحل، وهي استراتيجية تهدف إلى إزالة مصدر الضغط، فيما يسعى آخرون إلى اتباع نهج يركز على العاطفة من أجل إدارة المشاعر والسيطرة على ردود الفعل، وبهذه الطريقة عندما تغير تصورك لموقف معين، يمكنك تغيير الطريقة التي يؤثر اللحوم المصنعة والأطعمة السريعة أو الإفراط في استهلاك الكافيين؛ لأنها يمكن أن تزيد من القلق والتوتر والأرق. كما يمكنك إعداد وجباتك بنفسك من اختيار الأطعمة غير الصحية.

### ● احصل على قسط كافٍ من النوم

إن جودة نومك في الليل لها تأثير مباشر على الطريقة التي يعمل بها جسمك في اليوم التالي؛ إذ يمكن أن تتسبب أنماط النوم غير المنتظمة في الشعور بالتوتر واضطراب المزاج والقلق. وبالمثل، عندما تكون محروما من النوم، ينتقل جسمك إلى وضع البقاء على قيد الحياة، ويمكن أن يؤثر ذلك على الطريقة التي تدير بها التوتر ويتسبب أيضا في الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ولضمان أن جسمك لديه وقت لاسترداد وتجديد طاقته طوال الليل، يجب أن تكون ساعات النوم من 7 إلى 9 جزءا لا يتجزأ من صحتك العامة.

ويقدم خبراء نصائح لإدارة الضغط النفسي أولها معرفة تأثيراته على الأفكار والتصرفات، إذ يؤدي إلى تنشيط الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول، ما يزيد معدل ضربات القلب ويؤدي إلى الشد العضلي.

ويقول دراغان ماكسيموفيتش، مساعد مدير اللياقة البدنية في فيتنس فيرست، "هناك طريقتان تمكنان من التحكم في مستويات التوتر، فالبعض منا يتعامل مع الوضع باستخدام طريقة التركيز لإيجاد الحل، وهي استراتيجية تهدف إلى إزالة مصدر الضغط، فيما يسعى آخرون إلى اتباع نهج يركز على العاطفة من أجل إدارة المشاعر والسيطرة على ردود الفعل، وبهذه الطريقة عندما تغير تصورك لموقف معين، يمكنك تغيير الطريقة التي يؤثر بها عليك".

ويقدم خبراء نصائح لإدارة الضغط النفسي أولها معرفة تأثيراته على الأفكار والتصرفات، إذ يؤدي إلى تنشيط الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول، ما يزيد معدل ضربات القلب ويؤدي إلى الشد العضلي.

ويقول دراغان ماكسيموفيتش، مساعد مدير اللياقة البدنية في فيتنس فيرست، "هناك طريقتان تمكنان من التحكم في مستويات التوتر، فالبعض منا يتعامل مع الوضع باستخدام طريقة التركيز لإيجاد الحل، وهي استراتيجية تهدف إلى إزالة مصدر الضغط، فيما يسعى آخرون إلى اتباع نهج يركز على العاطفة من أجل إدارة المشاعر والسيطرة على ردود الفعل، وبهذه الطريقة عندما تغير تصورك لموقف معين، يمكنك تغيير الطريقة التي يؤثر بها عليك".

ويقدم خبراء نصائح لإدارة الضغط النفسي أولها معرفة تأثيراته على الأفكار والتصرفات، إذ يؤدي إلى تنشيط الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول، ما يزيد معدل ضربات القلب ويؤدي إلى الشد العضلي.

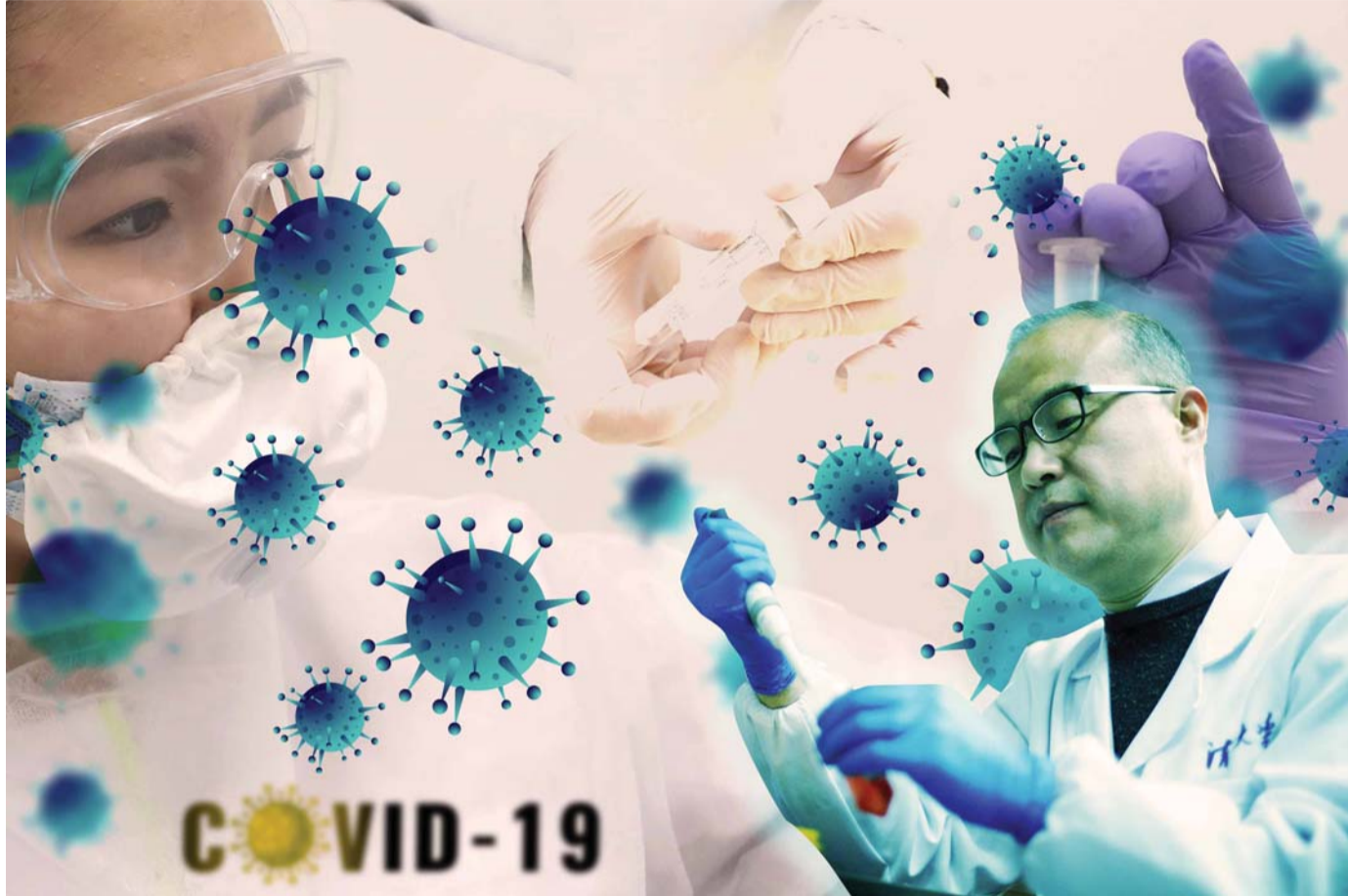
ويقدم خبراء نصائح لإدارة الضغط النفسي أولها معرفة تأثيراته على الأفكار والتصرفات، إذ يؤدي إلى تنشيط الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول، ما يزيد معدل ضربات القلب ويؤدي إلى الشد العضلي.

### ● غير نظرتك للأمر

إن أفكارك أقوى مما تعتقد ويمكن أن تؤثر على مشاعرك وسلوكك، فبدلاً من التفكير في موقف معين على أنه تحد، ابدأ بالتفكير في أنه قد يكون مجرد فرصة للتقدم وتذكر أن النمو الذاتي يبدأ دائما خارج منطقة الراحة لديك.

### ● تقبل ما لا تستطيع تغييره

تضعنا الحياة أحيانا في مواقف خارجة عن سيطرتنا، وقضاء وقتك في القلق لن يؤدي إلى التغيير الذي تأمله. إن الطريقة الأكثر فعالية، التي يمكنك اتباعها، هي استثمار وقتك وطاقتك في الأشياء التي ستحدث فرقا، فقد لا



سباق مع الزمن

# هل اقترب التوصل إلى لقاح لكوفيد - 19 مع تزايد وتيرة التجارب الواعدة

## علماء يختبرون العديد من العقاقير للحد من وفيات وباء كورونا

ومن المرجح أن عقار "Ivermectin" يوقف الفيروس عن طريق تثبيط قدرة الخلايا المضيفة على مسحه. وتمثل الخطوة التالية في التأكد من أن المستوى المستخدم في المختبر آمن للبشر. وأوضح واغستاف "في الأوقات التي نواجه فيها جائحة عالمية ولا يوجد علاج معتمد، إذا كان لدينا مركب متاح بالفعل في العالم، فقد يساعد الناس في وقت أقرب. من الناحية الواقعية سيستغرق الأمر بعض الوقت ليتوفر اللقاح".

وفي مستشفى ماساتشوستس العام، التابع لكلية الطب بجامعة هارفارد، يختبر علماء عقار ريمديسيفير، وهو عقار تجريبي أظهر نتائج واعدة ضد بعض فيروسات كورونا الأخرى.

ويتم إعطاء العقار من خلال الحقن الوريدي؛ إذ أنه مصمم للتدخل في إنزيم يعيد إنتاج المواد الوراثية الفيروسية. وفي الاختبارات التي أجريت على الحيوانات ضد السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ساعد الدواء على منع العدوى وعلى التقليل من شدة الأعراض عندما يعطى في وقت مبكر بعد الإصابة. ويعتبر الخبراء هذا العقار الأنسب من بين العديد من العلاجات المحتملة، وقد تؤدي الدراسات الحالية إلى الموافقة على تداوله.

وكتب الرئيس التنفيذي دان أوداي في رسالة أن "جلعاد" أعطت العقار لأكثر من 1700 مريض على أساس من حالة على حدة. وقدمت شركة جلعاد عقار ريمديسيفير لدراستين في الصين من المتوقع أن تعطي نتائج نهاية الشهر. وتعتبر دراسة معهد الصحة الوطنية الأمريكية هي الأكثر دقة. حيث تقارن عقار ريمديسيفير مع الحقن البديلة، ولا يعرف المرضى ولا الأطباء من الذي حصل على أي منهما لحسن الوصول إلى نهاية الدراسة.

لصاقعة (أو رقعة) بحجم بصمة الإصبع يمكن أن تكون لقاحا لفايروس كورونا. ووجد العلماء أنه عند اختباره لدى الفئران، أنتج أجساما مضادة خاصة بكوفيد - 19، بكميات يعتقد أنها كافية لتحديد الفايروس.

وصرحت الكاتبة المشاركة أندريا غامبوتو، استاذة الجراحة المساعدة في جامعة "كانت لدينا خبرة سابقة في السارس - كوف عام 2003 وميرس - كوف في 2014. وتعلمنا أن بروتين "spike"، مهم لإحداث مناعة ضد الفايروس. وعرقنا بالضبط مكان محاربتة".

وأطلق العلماء على عقارهم اسم "PittCoVacc"، اختصارا للقاح (Pittsburgh Coronavirus)، ويستخدم قطعاً مختبرية من البروتين الفيروسي لبناء مناعة، بالطريقة نفسها التي تعمل بها لقاحات الإنفلونزا الحالية.

جديدا لتقديم الدواء، يسمى مجموعة "microneedle"، لزيادة الفاعلية، وهي عبارة عن رقعة بحجم طرف الإصبع تحوي 400 إبرة صغيرة، تنقل قطع بروتين "spike" عبر الجلد. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة "موناخ" الألمانية، أن جرعة واحدة من عقار "Ivermectin" يمكن أن توقف نمو فايروس سارس - كوف - 2 في الخلايا المزروعة مختبريا. وزعم الباحثون أن عقار قمل الرأس "المضاد للطفيليات"، يمكنه قتل كوفيد - 19 في المختبر في غضون 48 ساعة.

وقال الدكتور كايلى واغستاف، من معهد الطب الحيوي في موناخ، "وجدنا أنه حتى جرعة واحدة يمكنها إزالة جميع الحمض النووي الريبي الفيروسي (إزالة المصاد الوراثية للفايروس بشكل فعال) خلال 400 ساعة".

يسابق العلماء الزمن في محاولات متعددة لإيجاد لقاح مضاد لفايروس كورونا المستجد وعلاجات تساعد المصابين على التعافي وتقلل احتمالات الوفاة جراء التعرض للإصابة به. وتتعدد محاولات الخبراء بوميا، ويجربون أنواعا من اللقاحات تم اعتمادها سابقا للحد من مخاطر كوفيد - 19 بانتظار إيجاد اللقاح الفعال والوصول إلى أدوية يتم تصنيعها للحد من الخسائر البشرية المترتبة عليه.

لندن - اكتشف علماء من جامعة مينيسوتا الأميركية، أن نقطة ضعف فايروس كورونا في بنيته الجزيئية، حيث أنه ينتشر بسرعة بسبب قوة التصاقه العالية. وانضح أن الفايروس يستخدم الشوكات البروتينية في الالتصاق ببروتين مستقبلات الخلايا البشرية. ويشير الباحثون إلى أنه "بعد دراسة السمات البنوية لبروتينات الفايروسات الأكثر أهمية في إقامة اتصال مع الخلايا البشرية، نستطيع ابتكار أدوية يمكنها العثور على هذه البروتينات وتبج نشاطها".

ويؤكد الخبراء على أن الوباء العالمي أدى إلى حدوث تغيرات في الفايروس زادت من قوة التصاقه. وقد سبق أن اكتشف الباحثون درجة تشابه عالية بين كوفيد - 19 وسارس - كوف - 2. ولكن سابقا لم يكن بإمكان العدوى الالتصاق بالخلايا البشرية.

ويقول الباحثون، "يمكن استخدام عملنا في إنتاج أجسام مضادة وحيدة النسل، يمكنها التعرف على الفايروس وتحييده ومنع التصاقه بمستقبلات الخلايا البشرية". وبدأ فريق من الأطباء التايوانيين في استخدام "مزيج" من عقاقير الإنفلونزا والإيدز لعلاج مرضى كوفيد - 19، ونشر موقع "بيزنس إنسايدر" تفاصيل العلاج المستخدم في مستشفى "راغافيتشي" بمدينة بانكوك، والذي مزج فيه الأطباء أدوية للإنفلونزا مع علاجات للإيدز، وأظهرت تحسنا كبيرا للمرضى في غضون 48 ساعة فقط. وقال الباحثون إن أطباء تايلاند استخدموا عقاري "لينافير" و"نيتونافير"

# باحثون يطورون تقنية لعلاج السرطان

من جانبها قالت فرح بينيتو، عضو الفريق البحثي، إن هذه الجسيمات النانوية الجاهزة للاستخدام والقابلة للذوبان في الماء تمتلك قابلية للبرمجة لإطلاق الأدوية بطريقة أكثر فاعلية ومكافحة السرطان بالإضافة إلى تميزها بالاستجابة المزدوجة للمحوضة والتصوير الحراري، ما يمكنها من عدم الإضرار بالخلايا السليمة.

لثلاثي فينيل الفوسفين للعلاج الكيميائي الحراري في محيط حيوي وغير حيوي" ونشرت في مجلة "كيمستري" الأوروبية. وأوضح علي طرابلسي، عضو الفريق، أن هذه التقنية الجديدة تقدم مجموعة من الاحتمالات الخاصة بتطوير جزيئات نانوية وظيفية جديدة من الفوسفين إضافة إلى كونها آمنة بيئيا وذات تكلفة معقولة.

السرطانية وتدميرها من خلال ارتفاع الحرارة وإطلاق أدوية العلاج الكيميائي في الوقت ذاته، حيث يعمل التصميم الفريد لهذه الجسيمات النانوية على التقليل من الآثار الجانبية للأدوية مما قد يؤدي إلى تحسين حياة المرضى. واستعرض الفريق التقنية الجديدة في ورقة بحثية بعنوان "التوليف المائي للقاح بصمة الإصبع"، ويقول العلماء إن

أبوظبي - طور فريق بحثي من جامعة نيويورك أبوظبي طريقة جديدة لمهاجمة السرطان. وتعمد الطريقة على تقنية الوعاء الواحد للحصول على جزيئات نانوية ذهبية مستقرة في الماء و"جاهزة للاستخدام" ويمكن تسخينها باشعة الليزر الأخضر مما يحسن قدرة جزيئات الذهب النانوية على اختراق الخلايا



تخلص من التوتر واستفد