

الأغراض غير الضرورية تدمر مساحة البيت وتنتهك العلاقات الأسرية

المنزل المزدهم بالأشياء القديمة يزيد الشعور بالقلق والضغط النفسي



لا بد من التغيير

حيث إن الشعور بالضيق واحد من أعراض اضطراب الاكتئاب. ونهت دراسات إلى أن هناك عوامل وراثية في الإصابة بهذا الاضطراب. وربط علماء نفس بين الأزمات النفسية الحادة، كفقدان حبيب أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو الطلاق أو الطرد من العمل أو فقدان بعض الممتلكات في كارثة طبيعية مثل الزلزال أو الحريق أو الإعصار، وبين الإصابة بهذا الاضطراب. كما لوحظ على المكتئبين وجود أعراض اضطرابات نفسية إدمان الكحول. وأكد المختصون أن التخلص من الأشياء المترامية يثبث البهجة في نفوس كافة أفراد الأسرة لكن الأشياء المرتبطة بذكرات عاطفية قد تمثل جزءاً من الحياة ويصعب التفريط فيها، ونصحوا الأقارب والأصدقاء الذين يعرفون شخصاً مصاباً بهذا الاضطراب ألا يجبروه على فرز الأشياء المترامية، ولا يعطوا أنفسهم الحق في فرزها نيابة عنه، حيث إن هذا قد يسبب له أزمة نفسية.

حياة، كما أنه يشعر بالإحراج أمام الآخرين والرغبة في الانعزال وعدم التواصل الاجتماعي هرباً من حكم الآخرين عليه. وأشاروا إلى أنه يسهل تمييز اضطراب الاكتئاب القهري والتكديس عن هوية جمع الطوابع أو أعداد المجلات القديمة أو العملات المالية أو حتى جمع طراز معين من السيارات، فمحبو الجمع يبحثون عن أصناف بعينها من الأشياء ذات القيمة المعنوية أو المادية، ومن ثم ترتيبها وتصنيفها وعرضها بشكل مُنسّق على الآخرين والتباهي بها. على عكس مرضى التكديس، الذين يجمعون أي شيء وكل شيء بلا تنسيق أو تنظيم ومن ثم وضعه في أي مكان دون الاهتمام به أو بالحفاظ على حالته ويخجلون من عرضه على الناس. كما أن هواة الجمع لا يشعرون بالضيق من امتلاء أماكن معيشتهم بالأشياء التي يقومون بتجميعها وتتسبب في خلق فوضى في المكان،

التفكير واتخاذ قرار التخلص من الشيء أو إبقائه. وقالت ناشطة على فيسبوك "زوجي مصاب باضطراب الاكتئاب القهري.. وكلما أريد التخلص من شيء قديم لا فائدة ترجي منه يعترض بشدة وأجبرني ذلك على التخلص من الكثير من الأشياء في غيابه". وصرحت أخرى "كان زوجي مصاباً بهذا الاضطراب وعبرت له عن انزعاجي من هذا الأمر مراراً وتكراراً، ووصل الأمر إلى نشوب خلافات كثيرة بيننا، حتى أصبحت أرسل إليه فيديوهات عن تأثير ذلك على الطاقة والرزق وأن اختزانه للغبار يجلب الطاقة السلبية وأن بيوت الأثرياء لا تحتوي على "كراكيب" حتى أصبح يتخلص من كل شيء فائض وغير مهم". ولفت الخبراء إلى أن المصاب بهذا الاضطراب يجد صعوبة في تنظيم المهام اليومية واتخاذ القرارات ويتبنى المماطلة والتأجيل كاستراتيجية

الدراسات أن الأشخاص الذين يزيد عمرهم عن 55 عاماً يكونون أكثر عرضة لهذا الاضطراب ثلاث مرات مقارنة بباقي الأشخاص، وإن كانت البدايات الحقيقية للمرض قد تظهر في سن المراهقة عند بعض الأشخاص. وتوصلت دراسة أميركية أنجزت سنة 2014، إلى أن 70 في المئة من المصابين بالاكتئاب القهري كانوا من النساء، بينما كان منهم 85 في المئة غير متزوجين. وأوضح عالم النفس الإنجليزي الدكتور توم جراهم أن معالجة البيانات والتصنيف داخل عقل الشخص المصاب باضطراب الاكتئاب تكون مختلفة عن الشخص الطبيعي، حيث يعتقد أن المصاب بهذا الاضطراب يتعرض لمشاعر متضاربة من الحيرة وعدم الثقة والقلق أثناء عملية اتخاذ القرار، وهذا ربما يكون السبب الرئيسي لميل المصاب إلى الاحتفاظ بأي شيء وعدم التخلص منه، حتى لو كانت قيمة الشيء شبه معدومة، لكي يريح نفسه من عناء

يميل بعض الأشخاص إلى تجميع وتكديس الكثير من الأغراض غير الضرورية مثل الجرائد القديمة أو القصاصات الورقية أو الأجهزة والأدوات المنزلية المكسورة، ويرفضون التخلص منها مبررين على الاحتفاظ بها بدعوى أنهم قد يحتاجونها في يوم ما، في إشارة إلى معاناتهم من اضطراب الاكتئاب القهري الذي يؤثر سلباً على حياتهم وحياة المحيطين بهم.

وقال إيهاب رزقي "عندما أفتح أدراج المطبخ أو خزانة الملابس وأرشف المكتب والشرفة وأدراج الطاولات وأينما توجهت في منزلي أجد كومة من الأشياء التي كدستها زوجتي على مر السنين، أشياء لا فائدة ترجي منها، ترى زوجتي أنه من خلالها تحافظ على ذكرياتها فكل غرض منها يحمل ذكرى معينة خاصة، متجاهلة حجم الإزعاج الذي تسببه لكافة أفراد الأسرة الذين يعبرون على الدوام عن عدم حاجتهم إلى هذه الأشياء التي تملأ حياتهم بالفوضى وتؤثر على راحتهم النفسية التي يحتاجون إليها في منزلهم الذي يفترض أن يجدوا فيه السكنية والنظام لا الفوضى وتكدس الأشياء غير الضرورية". وأوضح الخبراء أن هوية تكديس الأشياء لهما آثار جانبية كثيرة على الشخص وعلى المحيطين به، حيث يسبب هذا الاضطراب لصاحبه الضيق والغضب، ويؤثر على مساحة المنزل ويجعلها ضيق، ويصيب العلاقات الأسرية بالتصدع ويثير الكثير من المشاكل بين أفراد الأسرة، كما أن المصابين بهذا الاضطراب يبدون في الابتعاد عن جميع معارفهم وأصدقائهم ويفضلون العزلة الاجتماعية. وذكر محمد بن عمر أنه فوجئ بعد مدة قصيرة من الزواج بأن زوجته لا تفكر في الاستغناء عن أبسط الأشياء وتوسع دائماً للاحتفاظ بكل أغراضها التي يرى أنه لا أهمية لها في حين ترى زوجته أنها ذات أهمية بالغة ويجب الاحتفاظ بها.

وأكد المختصون أن اكتئاب وتكديس الأشياء لهما آثار جانبية كثيرة على الشخص وعلى المحيطين به، حيث يسبب هذا الاضطراب لصاحبه الضيق والغضب، ويؤثر على مساحة المنزل ويجعلها ضيق، ويصيب العلاقات الأسرية بالتصدع ويثير الكثير من المشاكل بين أفراد الأسرة، كما أن المصابين بهذا الاضطراب يبدون في الابتعاد عن جميع معارفهم وأصدقائهم ويفضلون العزلة الاجتماعية. وذكر محمد بن عمر أنه فوجئ بعد مدة قصيرة من الزواج بأن زوجته لا تفكر في الاستغناء عن أبسط الأشياء وتوسع دائماً للاحتفاظ بكل أغراضها التي يرى أنه لا أهمية لها في حين ترى زوجته أنها ذات أهمية بالغة ويجب الاحتفاظ بها.

70 في المئة من المصابين بالاكتئاب القهري كانوا من النساء، بينما كان منهم 85 في المئة غير متزوجين

وأشار إلى أنه يوماً بعد يوم لاحظ تكديس الكثير من الأشياء التي لا تفيدها ولا يحتاجون إليها مما أحدث فوضى عارمة في كافة أرجاء البيت، وذلك على العكس من توجهه الذي يروم النظام وعدم المبالغة في تكديس الأشياء. وبين علماء النفس أنه غالباً لا يتقبل شريك الحياة مباركة الشريك على تكديس الأشياء في المنزل والاحتفاظ بأشياء قديمة تثير الفوضى، وأشاروا إلى أن التخلص من كل الأشياء التي يتم تكديسها مرة واحدة قد يؤدي إلى الشعور بالذم ويعزز مشاعر القلق.

نصائح

كيف ترتدي قصيرة القامة الفستان الماكسي

أوردت مجلة "إن ستايل" أن الفستان الماكسي يترجع على عرش الموضة هذا الصيف، مشيرة إلى أنه يغازل في المقام الأول المرأة طويلة القامة، أي التي يبلغ طولها 1.80 متر. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن المرأة قصيرة القامة، أي التي يبلغ طولها 1.60 متر، يمكنها أيضاً ارتداء الفستان الماكسي مع مراعاة بعض القواعد الهامة، كي لا تبدو مختبئة بداخله. ومن أهم هذه القواعد الطول المناسب، حيث ينبغي اختيار موديل يصل طوله إلى الكاحل على أقصى تقدير. كما يمكن ارتداء حزام لتسليط الضوء على الوسط من أجل إطالة القوام بصرياً. ومن الحيل الأخرى لإطالة القوام بصرياً اختيار موديل ذي فتحة من الجانب أو ذي فتحة صدر عميقة.

إصابة الطفل بالسرطان لا تؤثر سلباً على العلاقات الأسرية

الأعراض التي يسببها السرطان وتحسن نوعية حياة المرضى المصابين به وحياة أسرهم.

أولياء الأمور لهم مهمة مزدوجة وذلك بالتحكم في عواطفهم والضغط النفسي الذي يتعرضون إليه، ومساعدة أطفالهم

وأشارت إلى أنه من المتعذر علاج جميع الأطفال المصابين به بيد أن تخفيف معاناة جميع المعنيين به أمر ممكن. وينبغي أن يُنظر إلى الرعاية الملطفة المقدمة للأطفال على أنها عنصر أساسي للرعاية الشاملة التي تبدأ بتشخيص المرض وتنتهي بعده، بصرف النظر عما إذا كان الطفل يحصل على العلاج بنية إبرائه منه أم لا. وأضافت أنه يمكن تنفيذ برامج الرعاية الملطفة في إطار تقديم خدمات الرعاية للمجتمع وبالمنازل لتزويد المرضى وأسرهم بدعم نفسي واجتماعي يخفف الأهم. وشددت على ضرورة إتاحة علاج المورفين الذي يتناوله المرضى عن طريق الفم وغيره من الأدوية المخففة للألم من أجل علاج الأم السرطان التي تتراوح بين المعتدلة والوخيمة والتي تؤثر على نسبة تزيد على 80 في المئة من مرضى السرطان في مرحلته النهائية.

وأطباء نفسيين لمساعدتهم في التعايش مع المرض وتحمل فترة علاج الطفل التي غالباً ما تكون قاسية على جميع أفراد الأسرة. وقال الخبراء إن إصابة أحد الأبناء بالسرطان هي تجربة أسيرة كاملة، نظراً إلى أنها تؤثر على الروتين اليومي للأسرة بالإضافة إلى تجربة أشقاء المريض مع آبائهم وأمهاتهم وتأثير العلاقات بين الوالدين كحدوث الانفصال والتوتر، وقد تواجه الأسرة ضغوطاً مالية، ويجب التنويه بأن تأقلم وتكيف الوالدين مع حالة مرض ابنهم أو ابنتهم يؤثر إلى حد كبير على استجابة الطفل من الناحية العاطفية، السلوكية وبالتأكيد تؤثر على استجابته للرعاية الصحية الطبية المقدمة له. وأفادوا بأن أولياء الأمور لهم مهمة مزدوجة وذلك بالتحكم في عواطفهم والضغط النفسي الذي يتعرضون إليه، بالإضافة إلى مساعدة أطفالهم على فهم التغيرات التي حدثت لهم والتكيف معها. وأكدوا أن الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين يواجهون احتياجات ومشاعر معقدة أثناء رحلة علاج السرطان، لافتين إلى أن تنسيق رعاية المريض مع مطالب الأسرة الأخرى أمر مرهق ومعقد الرعاية، ويمكن أن يمثل فريق الرعاية الملطفة مصدراً مهماً للأسر في أثناء تعاملها مع نظام الرعاية الصحية ووضع خطط الرعاية وإدارة المخاوف اليومية. وقالت منظمة الصحة العالمية إن الرعاية الملطفة تخفف من وطأة

وشدد المشرف على الدراسة على ضرورة توصيل نتائجها إلى كل الأسر حتى تكون سبباً في مساعدتها على تخطي الأزمة وتشجيعها على الإنجاب دون خوف أو توتر من صحة الأطفال الآخرين. وأشار إلى أن المنظمة الطبية حول العالم يجب أن تدعم الأهميات والآباء أيضاً وتوفر لهم أخصائيين اجتماعيين

وقال مادير إنه، بالنظر إلى مدى تأثير إصابة الطفل بالسرطان على قرارات الأسرة بإنجاب طفل آخر، توقع أن يتسبب السرطان في اتجاه أغلب الأسر لإنجاب عدد أقل من الأطفال أو إلغاء الإنجاب مرة ثانية، ولكن النتائج جاءت عكس التوقعات وأظهرت أن السرطان لم يؤثر على تنظيم الأسرة.



تجربة أسرة كاملة

كوبنهاجن - توصلت دراسة دنماركية حديثة سلطت الضوء على مدى تأثير الأسرة بإصابة طفل من أطفالها بالسرطان إلى أن إصابة الطفل بالسرطان لا تؤثر بشكل كبير على العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة. وقال لوسيو ماديرو، الباحث على الدكتوراه من مركز أبحاث جمعية السرطان الدنماركية والقائم على الدراسة، إن إنجاب طفل مصاب بالسرطان لا يؤثر بشكل كبير على الأسرة أو يكون سبباً في الطلاق أو في اتخاذ قرار بتنظيم النسل في المستقبل. وأوضح أن الدراسة شملت سجلات حوالي 418 ألفاً من الآباء والأمهات الذين أنجبوا أطفالاً مصابين بالسرطان منذ عام 1982 وحتى 2014، إضافة إلى متابعة الوالدين بعد انتهاء الدراسة لمدة 10 سنوات إضافية لمعرفة حالتهم وما إذا كان بعضهم اتخذ قراراً بالانفصال. وكشفت نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "كانسر" التابعة لجمعية السرطان الأميركية أنه بشكل عام كان الاتجاه إلى الانفصال في الأسر التي تمتلك طفلاً مصاباً بالسرطان أقل من 4 في المئة مقارنة بالأسرة العادية التي تمتلك أطفالاً أصحاء، حيث إن النوع الثاني معرض للانفصال بنسبة أقل من 8 في المئة، وكانت الأسر المصاب فيها طفل بالسرطان لآباء غير حاصلين على شهادة جامعية أو صغار في السن أكثر عرضة للانفصال والطلاق، وفقاً لموقع الجمعية الأميركية للعلوم المتقدمة.