

الجودو يعالج الحالة الصحية لأطفال التوحد ويحسنها

ممارسة فنون الدفاع عن النفس تعزز التواصل الاجتماعي وتدعم الثقة في النفس

تُجمع العديد من الدراسات العلمية على أن الفوائد التي يجنيها الطفل المصاب بالتوحد من ممارسة النشاط البدني لا تقل أهمية عن استفادته من العلاج بالأدوية أو العلاج النفسي والسلوكي الذي يتلقاه للخروج من هذه الحالة الصحية وتدايها على حياته. وكشفت دراسة علمية جديدة أن الجودو يساعد الأطفال المصابين بالتوحد على تحسين حالتهم الصحية ويعزز قدراتهم على التواصل.

واشنطن - أظهرت دراسة أجراها باحثون في جامعة سنترال فلوريدا، أن ممارسة فنون الدفاع عن النفس، أي الجودو، تساعد الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد على أن يكونوا أكثر نشاطاً وتفاعلاً مع الآخرين. وخلصت الدراسة إلى أن الجودو منح الأطفال المصابين بالتوحد فرصاً أكبر للانخراط في النشاط البدني، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة وغيرها المتعلقة بقلّة النشاط. واعتبر فريق البحث أنه من المفير للاهتمام أن الأطفال اعرّبوا عن اهتمامهم بمواصلة ممارسة الجودو بعد الدراسة.

ويعتقد الباحثون في جامعة سنترال فلوريدا أن الجودو قد يكون مناسباً لأنه يعالج بعض التحديات التي تواجهها هذه الفئة من الأطفال، بما في ذلك العجز عن التواصل، والمعاناة من مستويات عالية من القلق، وصعوبات في التفاعل الاجتماعي، وتفضيلهم للأنشطة المنظمة والمتكررة.

وثبت من خلال الدراسة أن الجودو يعزز التفاعل الاجتماعي، ويركز على التوازن والقوة والتنسيق، بينما يتناوب الطفل بين أنشطة مختلفة في درجة الإجهاد. وذكرت عائلات المشاركين في الدراسة أن أطفالهم كانوا أكثر راحة عند التفاعل مع الآخرين وممارسة النشاط البدني بشكل عام، وهما مجالان يعاني فيهما الأطفال المصابون بالتوحد من مشاكل جسيمة.

وقالت منظمة الدراسة جانيت غارسيا "في حين أظهر الكاراتيه، وهو شكل من أشكال فنون الدفاع عن النفس، فوائد لمرضى التوحد الذين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية، افترضنا أن التركيز على اليقظة والدفاع عن النفس اللذين يروج لهما الجودو سيوفر فوائد إضافية للأطفال المتوحدين". وتابعت غارسيا، وهي أستاذة مساعدة في الجامعة التي نشرت الدراسة "في حقيقة الأمر، تظهر دراستنا أن الجودو يشجع التواصل الاجتماعي، وهو نشاط مقبول في المجتمع، كما يمثل برنامجاً رائعاً لزيادة الثقة في النفس".

واختارت غارسيا وفريقها الجودو لدراساتهم لأنهم اعتقدوا أنه سوف يساعد في معالجة العديد من التحديات



تمارين التاي تشي تحدّد من فرط النشاط لدى الأطفال

واشنطن - تقول دراسة جديدة أن ممارسة التاي تشي تقلل آثار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وتشير الدراسة، التي نشرت في مجلة طب الأطفال التطوري والسلوكي، إلى أن دروس فنون الدفاع عن النفس الأسبوعية ساعدت 34 طفلاً على تنظيم أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بشكل أفضل.

ويقول الباحثون أن فصلين من دروس تاي تشي لمدة 60 دقيقة في الأسبوع ساعداً على تحسين سيطرة الأطفال على فرط النشاط لديهم وعلى سلوكهم الاندفاعي. وقال الدكتور ستيفن مونتوفسكي من معهد كينيدي كريسر بجامعة جونز هوبكنز، إن نتائج هذه الدراسة تدعم طريقاً جديداً وواعدة لمساعدة الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

ودرس مونتوفسكي وغيره من الباحثين مجموعة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة، والذين تدربوا لمدة ثمانية أسابيع، وخلص الفريق إلى أن تمارين التاي تشي حسّنت تحكّم الطفل في حركاته وأظهر المشاركون انخفاضاً ملحوظاً في أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، مثل العداء وعصيان الأوامر وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. وتشير الدراسة إلى أن عدد التجارب التي تركز على الأطفال الذين تمّ تشخيصهم باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يبقى محدوداً. ويضيف الباحثون أن الدراسات المسبقة اقترنت على قياس التقدم في حالة الطفل من خلال التقييمات الذاتية أو إجابات المحيطين بهم.

ويعتقد الفريق البحثي أن هذه الدراسة ستكون مؤثرة أكثر بسبب اختبارات التحكّم في الحركة. كما سجّل الأطفال الذين أظهروا أكبر تحسّن في تلك الاختبارات أعلى درجات التحسّن في الاستطلاعات السلوكية.

ولا تعدّ هذه الدراسة الأولى في سجل مونتوفسكي، حيث ألف دراسة في العام 2011 أين أشرف على قياس التحكّم في حركة اليدين عند الأطفال الذين يعانون من اضطرابات فرط النشاط، وكتب حينها "أوضحت العديد من الدراسات معاناة الأطفال الذين شخّصوا باضطرابات فرط النشاط من مشاكل في التحكّم الحركي وليس هذا التدفق في الحركة إرادياً ولا يحدث عن وعي، بل يعكس مشكلة في القدرة على كبح الحركة. ويعطي فهم أسس التحكّم الحركي فيسولوجياً رؤية دقيقة عن هذا الاضطراب".

رياضة للعلاج

وتساعد التمارين الرياضية الطفل المصاب بالتوحد خاصة إذا كانت رياضة محببة إلى نفسه على متابعة حركات مدرّسه وحفظها وتطبيقها ما ينمي مهاراته في التركيز والحفظ. لكن خبراء الصحة واللياقة ينصحون بتجنب التمارين الرياضية التي تشتت انتباه الطفل وتركيزه والتي تثير خوفه أو تجعله يشعر بالنقص في مؤهلاته.

ولأن الرياضة وخاصة منها الرياضات الدفاعية مثل الجودو والكاراتيه تقوي ثقة الطفل بنفسه ويقدراته فإنها تعزّز ثقته بالنفس عند التواصل مع محيطه الخارجي وبالتالي يستعيد مشاعر الخوف تدريجياً ما يسهل عليه الاندماج في محيطه ومجتمعهم وينمي قدراته في التواصل بداية مع مدرّسه ثم مع زملائه في التمرين وهو ما يسهل عليه في ما بعد الاندماج في المجموعات الصغيرة التي ينتهي إليها.

بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الرياضة تساعد على تحسين مهارات التواصل الاجتماعي، وتطوير مهارات الحركة من خلال تقييده العجز والتوافق والتحكم في إكسابه القدرة على تادية حركات متفاوتة الصعوبة في تناسق وتكامل بين مراحلها ونظامها.

بالتوحد ويتم وضع برنامج حركي يناسب كل حالة على حدة ويتم اختيار الرياضة المناسبة للطفل حسب وضعه الصحي والنفسي وعمره وباستشارة المدرب المختص.

وتعمل التدرّبات الحركية على تقوية نقاط ضعف الطفل المتوحد مثل الصعوبة في التحكم في حركاته والعجز عن التواصل مع الآخرين. حيث يتعلم من مدرّبه الرياضيين وخاصة أثناء ممارسة رياضات الدفاع عن النفس ذات القواعد الدقيقة والمنظمة على تطوير مهاراته الحركية من خلال تقييده تقنيات التحكم والتوافق أي إكسابه القدرة على تادية حركات متفاوتة الصعوبة في تناسق وتكامل بين مراحلها ونظامها.

وفي ظل غياب علاج لاضطراب طيف التوحد، إلا أن العلاج المبكر قد يغيّر حياة العديد من الأطفال. وأكدت العديد من الدراسات السابقة أن ممارسة الرياضة والنشاط البدني مفيدة للأطفال الذين يعانون من طيف التوحد ولا تقتصر فوائدها على تنشيط أجسامهم وحمايتهم من الزيادة في الوزن ومساعدتهم على اللقاقة من السمنة ومخاطرها ومن الخمول بل تمتد إلى فوائد على القدرات العقلية والصحة النفسية.

وهو ما جعل العديد من المهنيين الصحيين والعائلات يسعون لاعتماد العلاج النفسي الحركي الذي يرتكز أساساً على ممارسة التدرّبات والتمارين الرياضية الخفيفة أو المختصة لتحسين حالة الطفل المصاب

التنفس والتدريب الذهني. كما زوّد الأطفال بأجهزة يمكن ارتداؤها لتحديد نشاط أجسامهم قبل الشروع في التدرّب، وطوال التمرين، وبعد الانتهاء منه. وقالت غارسيا "أظهرت المجموعة الأولى في برنامج الجودو نتائج إيجابية من ناحية الوصول لتحقيق النتائج الصحية المرجوة". وارتفعت "ذلك ساعدت الدراسة مع هذه المجموعة وغيرها مواصلة تقييم تأثير البرنامج. وإذا استمر نجاحه، فإننا نتطلع إلى تطوير برنامج يمكن للمدارس استخدامه لتصميم برامجها الخاصة".

وأغلق المدربون مناطق الصالة الرياضية التي لم يشملها التدريب للحد من العوامل التي تساهم في تشتيت انتباه الأطفال، وخصصوا وقت تدريب فردي إضافي للذين احتاجوا إليه. وبذلك، تعلم الأطفال مفاهيم وحركات الجودو ومارسوها مع بعضهم البعض. وتم تخصيص نهاية كل درس لتمرين

التي يواجهها الأطفال الذين يعانون من مرض التوحد، مثل العجز على التواصل والقلق وتفضيل الأنشطة المتكررة. ويعزز الجودو التفاعل الاجتماعي، واليقظة الذهنية، ويشمل تمارين لتطوير التوازن والقوة. وشملت الدراسة 14 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 8 و17 سنة، شاركوا في درس الجودو لمدة 45 دقيقة مرة واحدة في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع. وتم تصميم البرنامج للأطفال المصابين بالتوحد وتعليمهم باختيار مدرّبين على دراية باضطراب.

التركيز على اليقظة والدفاع عن النفس اللذين يروج لهما الجودو يوفر فوائد إضافية للأطفال المصابين بالتوحد

والتواصل الاجتماعي، وتفضيلهم للأنشطة المنظمة والمتكررة.

القهوة تخفض مستويات الدهون لدى النساء

أو مكوناتها الفعالة، في استراتيجية نظام غذائي صحي للتقليل من عبء الأمراض المزمنة المتعلقة بوزن السمنة. وشددت على أهمية تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء قيودها.

وتعرّف منظمة الصحة العالمية حالات السمنة على أنها تراكم الدهون بشكل مفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة مثل الأمراض القلبية الوعائية والسكري والاضطرابات العصبية الهيكلية وبعض أنواع السرطان. كما تبين أن هناك علاقة بين سمنة الطفولة وزيادة احتمال الوفاة المبكرة واحتمال الإصابة بحالات العجز في مرحلة الكهولة.

الرئيسي على الدراسة "يقترح بحثنا أنه قد تكون هناك مركبات في القهوة - بخلاف الكافيين - تنظم الوزن ويمكن استخدامها كمضادات للسمنة". وسجّلت نفس النتائج حتى وإن كانت القهوة خالية من الكافيين. ولم يسجل فرق بين المدخنات واللاتي يعانين من أمراض أخرى، كما سجّل الرجال بعض النتائج المرتبطة باستهلاك القهوة، وإن لم يكن بنسبة كبيرة مثل النساء. فالرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و44 عاماً، والذين يشربون فنتاين أو أكثر يومياً، سجّلوا إجمالي دهوناً أقل بنسبة 1.3 في المئة، مقارنة بالآخرين. وقال الدكتور لي سميت من جامعة أنجاليا روسكين، وهو المشرف

في المئة مقارنة بغيرهن اللاتي لا يشربن القهوة. وبالنسبة للنساء الأكبر سناً، كانت الفوائد أكثر وضوحاً بين اللاتي تتراوح أعمارهن بين 45 و69 سنة حيث سجّلت اللاتي يشربن أربعة أكواب أو أكثر يومياً نسبة أقل بـ4.1 في المئة من دهون البطن.

النساء اللاتي يتناولن من كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً سجلن دهوناً أقل بنسبة 2.8 في المئة مقارنة بالآخرين

وعبر جميع الفئات العمرية لدى الإناث، سجّلت النساء اللاتي يتناولن كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً دهوناً أقل بنسبة 2.8 في المئة مقارنة بالآخرين. وقال الدكتور لي سميت من جامعة أنجاليا روسكين، وهو المشرف

لندن - توصلت دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي يشربن من كوبين إلى ثلاثة من القهوة يومياً يتمتعن بانخفاض مستويات الدهون في الجسم والبطن مقارنة بالنساء اللاتي لا يستهلكنها. فهل يمكن أن تكون القهوة الحل لمشكلة السمنة المتزايدة في العالم؟ لم تكن النتائج بين الرجال ملحوظة بنفس الدرجة، لكنها توضح أن القهوة قد تحمل خصائص مضادة للسمنة.

وأشرف فريق جامعة أنجاليا روسكين البريطانية على فحص البيانات التي تم جمعها من المسح الوطني للصحة والتغذية، وهي مبادرة بحثية وضعتها مركز السيطرة على الأمراض. ووجد المشاركون عاداتهم اليومية في شرب القهوة، بالإضافة إلى إجمالي نسبة الدهون في أجسامهم وخاصة في منطقة البطن.

وسجّلت النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 و44 سنة، واللاتي يشربن من كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً، مستويات دهون أقل بنسبة 3.4



هل تحل القهوة مشكلات السمنة