

## العزل المنزلي يهدد سكان العالم بمتلازمة الكوخ

روما - يعد العزل المنزلي والحجر الصحي من أهم وسائل مكافحة فايروس كورونا المستجد، الذي تحول إلى جائحة عالمية.

وحذر موقع "فيري ويل مايند" من أن هناك مرضا نفسيا يسمى "متلازمة الكوخ"، يمكن أن يصيب بعض الناس بسبب العزلة في حال كانوا مجبرين على البقاء في منازلهم لفترات طويلة، خاصة في المناطق الموبوءة، التي تعاني من انتشار الفايروس المسبب لمرض كوفيد-19 على نطاق واسع.

ويعتبر الأطباء النفسيون أن أزمة كورونا تسببت في صدمة كبرى لسكان العالم وأن غالبيةهم سيعاني من أعراض ما بعد الصدمة بعد انتهاء الوباء. ومن أبرز أعراض متلازمة الكوخ أنها تسبب اضطرابا نفسيا يجعل الشخص ميلا للعزلة وصعوبة الخروج من المنزل حتى بعد انتهاء الأزمة التي تسببت له في صدمة كبيرة، ويصاحب ذلك حمول واكتئاب وحزن في بعض الأحيان، إضافة إلى سرعة الانفعال والقلق، وربما يتطور الأمر إلى الشعور باليأس.

ودقت الجمعية الإيطالية للطب النفسي، ناقوس الخطر بسبب معاناة أكثر من مليون إيطالي من متلازمة الكوخ بعد تقليص إجراءات العزل المنزلي. كما أنها انتشرت في إسبانيا وفي الصين، حيث شعر العديد من السكان بعدم رغبتهم في العودة إلى حياتهم الطبيعية، بالإضافة إلى خوفهم من عدم التكيف مع الحياة الجديدة.

وقال رئيسا الجمعية ماسيمو دي جيانانتونيو وإريكو زانالدا، إن العديد من الأشخاص يعيشون الآن أوقاتا صعبة خوفا من مواجهة حياتهم السابقة، ومغادرة المنزل الذي أصبح ملجأ يحميهم من الفايروس.

وعرف علم النفس متلازمة الكوخ لأول مرة سنة 1900 بين الصيادين والمثقفين عن الذهب في أميركا، حيث كان يشعر بعضهم بقلق كبير من الخروج من الأكواخ بعد أشهر طويلة من العيش فيها. وأوضح المختصون أن هذا الاضطراب النفسي يتمثل في القلق المؤلم الذي يواجهه الشخص أو مجموعة من الأشخاص عندما يكونون في مكان مغرول أو في أماكن ضيقة لفترة طويلة، لافتين إلى أن الفرد يعاني بحالة مثل العزلة داخل كوخ عطله في الريف، أو قضاء فترات طويلة تحت الماء في غواصة.

وأشار الأطباء إلى أن هذه المخاوف من الاندماج في الحياة، تعتبر ردة فعل طبيعية وشائعة حتى عند الأشخاص الذين يتمتعون بتوازن نفسي.

## لماذا يرفض الآباء الاعتذار لأبنائهم

الاعتذار لا يمس من سلطة الآباء ومصداقيتهم ويمتد العلاقات داخل الأسرة



### إذا امتلأت القلوب حبا شبت البتون

قد يكون الاعتذار ضرورة وليس مجرد اختيار. ولفت المختصون إلى أنه "عندما نتعذر عما فعلنا، فهذا لا يعني أننا أشخاص سيئون ولكن الفعل هو السيء، فجميعنا نرتكب أخطاء ويجب أن نتعذر عنها ونتجنب ارتكابها مرة أخرى، وشددوا على أن نقاش الآباء بعد تقديم الاعتذار يساعد الأطفال في فهم ما حدث وتحديد مشاعرهم.

وأكدت دراسات حديثة أن الاعتذار يمكن أن يحسن مشاعر الشخص المزعج، مشيرة إلى أن الاعتذار أدى إلى تحسين شعور الأطفال بعد الضيق. وكشفت أن عبارات الاعتذار وإجراءات التصالح تحدث فرقا في مشاعر وسلوكيات الأطفال الصغار.

وأوضحت أنه ينبغي على الوالدين أن يربحوا لدى الطفل فكرة أن الإنسان كائن خطأ، ولا ينحصر الدور في تعليم الأطفال والتوجيه فقط، ومن الضروري أن يتعلم الطفل أن الإنسان مسؤول عن تصرفاته سواء كانت جيدة أم سيئة.

وأشارت إلى أنه ينبغي على الأب أو الأم أن يخبر ابنه عن سبب اعتذاره، خاصة عند استخدام الفاظ غير لائقة أو كلام سلبي. ومن خلال الاعتراف بالأخطاء والاعتذار يقدم الوالدان للطفل مثلا نموذجيا للعلاقة بين الطرفين.

ويلعب اعتذار الأولياء دورا أساسيا في تكوين شخصية الأطفال حيث يجعلهم متواضعين وهو ما ينعكس على سلوكهم الشخصي. وفي بعض الأحيان،

لأنهم يعلمون أطفالهم أنهم قادرون على تحمل مسؤولية أفعالهم، مشيرة إلى أنه ينبغي شرح الأسباب التي تجعل الأب أو الأم يتصرف مع الطفل بطريقة غير مناسبة.

كما نهت إلى أن دور الوالدين يكمن في تعليم الأطفال وتاديبهم وتوجيههم، الأمر الذي يجعل الكثير منهم لا يجنون فكرة الاعتذار لأبنائهم، وقد يخجل للأب أو الأم أن الاعتراف بالذنب للطفل يمكن أن يعتبر شكلا من أشكال الضعف، ولكن على العكس فإن مستوى الاحترام المتبادل بين الطرفين قد يزيد بمجرد أن يعترف أحدهما بخطئه. كما أن الاعتذار للطفل يمكن أن يعلمه أن يتصرف بالمثل مع الآخرين ويصبح إنسانا مسؤولا.

يرفض آباء وأمهات كثر الاعتذار لأبنائهم على الرغم من اعترافهم بارتكاب أخطاء في حقهم، ويتحاشون قول كلمة "أسف" في اعتقاد منهم أنها تقلل من شأنهم ومن هيبته وسلطتهم متجاهلين الجوانب الإيجابية لترسيخ ثقافة الاعتذار بين الآباء والأبناء، ومغولها الإيجابي في تمتين العلاقات الأسرية ودعم الثقة بين جميع أفرادها.

لندن - لا يتردد بعض الآباء في التعبير عن أسفهم إذا لاحظوا أنهم أخطؤوا في حق الطفل في حين تغيب ثقافة الاعتذار عن الكثير من الأسر في مجتمعاتنا العربية حيث يرى آباء كثر أن الاعتذار من أبنائهم مهما كان حجم الظلم الذي يسلط عليهم أمر معيب يمس من سلطتهم وهيبته داخل المنزل.

وقال أخصائيو علم النفس إنه على الرغم من أن الاعتذار له تأثير إيجابي على الطفل، إلا أن وجهات النظر حول ما إذا كان يجب على الآباء أن يطلبوا من أطفالهم الاعتذار تختلف، ويرى محمد ضامر وهو أب لطفلين في سن المراهقة أنه لا يجوز أن يعتذر الأب من ابنه مهما كان حجم الإساءة التي قام بها تجاهه لأن ذلك يضعه في موقف ضعف ويفقده هيبته، مضيفاً أنه لا يستسيغ اعتذاره من أحد أبنائه، لأنه يخشى من أن يتعود الأبناء على شعوره بالذنب إذا أخطأ في حقهما، ويدعيان باستمرار أنهما يتعرضان إلى الظلم.

### اعتذار الأولياء يلعب دورا أساسيا في تكوين شخصية الأطفال حيث يجعلهم متواضعين وهو ما ينعكس على سلوكهم الشخصي

وفي مقابل ذلك أكدت بسملة زياتي وهي أم لطفلتين أنها مستعدة لطلب السماح بمجرد الخطأ في حق إحدى بناتها لأن ذلك لا ينقص منها شيئا بل على العكس يعمق العلاقة ويريح الحواجز ويفتح باب الحوار بينهما، مؤكدة أن هذا الأسلوب يكون صعبا في بادئ الأمر إلا أنه سوف يرسخ ثقافة يتبناها كافة أفراد العائلة في علاقتهم ببعضهم، وسوف يكون لها أثر إيجابي بالتأكيد على تكوين شخصية الأبناء وعلى سلوكياتهم.

وأكد الخبراء أن الكثير من الآباء يعتبرون الاعتذار لأبنائهم سلوكا يقلل من هيبته، موضحين أن اعتذار الأب يجعل الابن يحاكي سلوكه فيعتز عندما

## الوقوع في الحب وسيلة للتخلص من إدمان الأكل

موسكو - يعتبر الكثير من الخبراء أن الطعام لدى بعض الأشخاص قد يتحول إلى نوع من الإدمان، الأمر الذي يصعب مقاومته أو إبقائه، لذلك يقترحون على هؤلاء الأشخاص عددا من الحلول والتي قد يكون الحب أحدها.

ويوصي الخبراء الأشخاص الذين يعانون من حب الذهاب إلى الفلاجية وتناول ما يوجد داخلها وخاصة خلال فترة الحجر الصحي، بالبحث عن بدائل تتعلق بنوعية الأغذية التي يتناولونها كالإكتثار من الخضراوات والفواكه، أو إلهاء أنفسهم ببعض الواجبات عند الشعور بالحاجة إلى الذهاب إلى الفلاجية، ومن بين تلك الحلول الحب كوسيلة للتخلص من هذا الإدمان.



الحب خير علاج لإدمان الأكل

أوتساق الجبال فالحب هو أيضا اعتماد على شخص آخر". كما ينصح الراغب في التخلص من هذا الإدمان بأن يكون هدفه طويل الأمد، وليس هدفا لمرة واحدة.

وأضاف أن كل خمسة كيلوغرامات إضافية عن الوزن المسموح به تساهم بدرجة كبيرة في القضاء على حياة الشخص.

ويكمن ببعض الحيل أو الطرق تجنب عملية الذهاب إلى الفلاجية، فعلى سبيل المثال يمكن تشتيت الانتباه عن طريق غسل الوجه بمياه باردة.

وفقا لطبيبة التغذية والاستاذة المشاركة في قسم علم التغذية يلينا تشيدوا فإن التغذية الصحية لا تشمل فقط البروتينات والدهون والكربوهيدرات، ولكن أيضا الفيتامينات والمعادن، ففي فترة الصيف تحتاج إلى إضافة أكبر قدر ممكن من الخضار والفواكه.

وقالت "في فصل الشتاء، لدينا القليل جدا من الخضار والفواكه، وهذا هو المصدر الرئيسي للألياف، والألياف ضرورية، ويجب أن يكون منها لدى الجميع بين 20 و25 غراما... نحصل عليها فقط من الأطعمة النباتية... في الشتاء وهي قليلة، وفي الصيف هناك المزيد منها، ومن الضروري، إذا جاز التعبير، الاستفادة منها وتناولها".

كما نصح أوليغ لينيف، طبيب الأعصاب وأخصائي التغذية في معهد الأبحاث التغذية التابع للاكاديمية الروسية للعلوم الطبية، بتناول الكثير من الخضار والفواكه في الصيف، والمزيد من البروتين في الخريف، ومن الأفضل

## وصفة لإعداد بلسم الشفاه في المنزل

يُعمل بلسم الشفاه على ترطيب الشفاه ويمنحها ملمسا مخمليا ينطق بالأنوثة والإنارة. وقالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إنه يمكن إعداد بلسم الشفاه في المنزل بواسطة بعض المكونات البسيطة، وهي: 20 غراما من زيت جوز الهند و20 غراما من زبدة شيا و20 غراما من زبدة كاكاو مع مسحوق شمندر أحمر أو توت أحمر، وذلك لمنح

البلسم لونا مميزا. وأضافت البوابة الألمانية أنه يتم وضع الزيت والزبدة في وعاء من أجل التسخين والإذابة عبر حمام ماء، ثم



يُعمل بلسم الشفاه على ترطيب الشفاه ويمنحها ملمسا مخمليا ينطق بالأنوثة والإنارة.

وأضافت "عندما يتم حساب كل ذلك، يتم أخذ الجنس والعمر والطاقة التي ينفقها الشخص في الاعتبار، فعلى سبيل المثال، نقول إنك تحتاج إلى الكثير من البروتين، على سبيل المثال 90 غراما من اللحوم والأسماك والحليب ومنتجات الألبان، ثم ينظر الطبيب في الكيمياء الحيوية للمريض ويرى أن حمض اليوريك مرتفع، ويقول إنك لست بحاجة إلى البروتينات من تناول لحوم الحيوانات الصغيرة، ومن الأفضل تناول اللحوم من الحيوانات المسنة، وإذا وجد الطبيب ارتفاعا للكوليسترول، سينصح بتناول لحوم الحيوانات الصغيرة وعدم تناول لحوم الحيوانات المسنة".