

التوهم المرضي يُعيق الأفراد عن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي

ويظهر التوهم المرضي كثيراً في مرحلة الشيخوخة أيضاً، وربما كان سبب ذلك حاجة المسنين إلى لفت الانتباه، كما أن الطفل لا يصاب به إلا في الحالات التي يفقد فيها الأم.

وتوجد مجموعة من الأمراض التي يشكو منها المصاب بالتوهم المرضي، والتي تشمل الأما في الجسم وأعراضاً في الجهاز العصبي أو القلب، فيشكو المريض من التعب عند بذل أي مجهود بدني أو فكري، وهو ما يسبب له في الأغلب فقر الدم أو كسل الكبد أو نقص المناعة.

المصاب يحرص على الخضوع لفحوصات طبية باستمرار، ويدخل في حلقة مفرغة تعيقه عن عيش حياته بصورة طبيعية

وقالت زابينا كولر، رئيسة الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب، إنه ليس من المعلوم على وجه الدقة لماذا يصاب بعض الأشخاص بهذا التوهم المرضي، لكن هناك نظريات مختلفة؛ فقد تلعب التأثيرات الجينية دوراً في ذلك. وينطبق الأمر نفسه على أسلوب التربية والإصابة المبكرة بالأمراض. كما يمكن أن تؤدي تجربة سابقة مع الوالدين أيضاً إلى الإصابة بالتوهم المرضي. وأضافت كولر أن التوهم المرضي يُعيق المرضى عن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي؛ حيث تطور المرضى سلوكاً انتحائياً، أي يتوقفون عن الذهاب إلى العمل أو ممارسة التمارين الرياضية. وأشار سلوتا إلى أن التوهم المرضي يمكن معالجته بواسطة العلاج النفسي، إلى جانب العلاج الدوائي.



مرض التوهم يهزون الحياة تدريجياً

برلين - يُحيل التوهم المرضي حياة المريض إلى جحيم؛ حيث يحرص المصاب بهذا المرض النفسي على الخضوع لفحوصات طبية باستمرار، ومن ثم يدخل في حلقة مفرغة تعيقه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي.

ويعتبر التوهم المرضي من الاضطرابات النفسية التي يعاني فيها المصاب من وساوس تستحوذ على تفكيره، وتتسبب دوماً بفكرة إصابته بمرض خطير أو مهدد للحياة لم يتم تشخيصه بعد. ويتسبب ذلك في الشعور بالقلق بالغ يستمر عدة أشهر أو أكثر، على الرغم من عدم وجود دليل طبي واضح يثبت أن هذا الشخص يعاني من مشكلة صحية خطيرة.

وأوضح المعالج النفسي الألماني تيمو سلوتا أن التوهم المرضي يندرج ضمن الاضطرابات النفسجسدية الشائعة، وهو يعني الشكوى المستمرة من أعراض مرضية -كالشعور بالألم في الجسم- على الرغم من أن الفحوصات الطبية لم تثبت وجودها.

وأضاف سلوتا أن المصابين بالتوهم المرضي يقومون بفحص جلاهم بحثاً عن البقع المشبوهة أو يقيسون ضغط الدم أو مستوى الأكسجين في الدم بشكل متكرر. وغالباً لا يقبل المرضى بخلو التشخيص من المرض، ويحاولون البحث مرة أخرى عن المرض بفحوصات أكثر.

وتبدأ الإصابة بهذا المرض في الأغلب في مرحلة المراهقة حتى الشباب، وتعد المرحلة العمرية من 18 حتى 35 أكثر المراحل التي يتعرض فيها الشخص للإصابة بهذه الحالة.

ويرجع ذلك إلى أن الشباب في العادة يتمتعون بالنشاط والحيوية، وإذا تعرضوا لإحدى الصدمات النفسية يتملكهم الشعور بالعجز، وبالتالي يكونون عرضة للإصابة بالتوهم المرضي.



الخلافات بهارات الحياة الزوجية

الغياب التام للخلافات الزوجية ليس ظاهرة صحية

تبني الأزواج لأسلوب تعاوني في إدارة خلافاتهم يمنحهم الراحة النفسية

ويعتقد البعض أن الأحبة ليس عليهم أبداً التعبير عن أسفهم، ولكن هذا ليس صحيحاً، إذ أنه من المؤكد أن طلب الصغ من الشريك هو الأسلوب الأفضل، ولكن دون توقع أن تزول كل الخلافات بمجرد نطق كلمة أسف.

ويؤكد خبراء العلاقات أن واحدة من أكبر المشاكل في هذا السياق هي الاعتذار بشكل سطحي دون محاولة فهم الأسباب التي أغضبت الطرف الآخر.

ولا يعني الابتعاد عن المشكلات الشعور بالضعف، وإنما القدرة على الاستمتاع بالحياة، كما لا يغير الصغ الماضي، وإنما يغير المستقبل. ويشير الخبراء إلى أن إتقان فنون مواجهة الخلافات، ولجم فيها، ولئى تراعبها، وامتصاصها بإسفنجة الحكمة والصبر والعقلانية، يحافظ على لحة العلاقة ويصونها ويحميها من التفكك والضياع.

ويؤكدون أن الخلافات توابل الحياة الزوجية، فهي تكشف الزوج خصال زوجة، وتؤكد حاجة كل منهما للآخر.

ويشدد مستشارو العلاقات الأسرية على أهمية الحفاظ على الأسرار الزوجية وعدم تداولها خارج أسوار المنزل، حتى لو كان ذلك مع أهل الطرفين، مشيرين إلى أن هذه القاعدة تعكس نضج الزوجين وقدرتهما على إدارة حياتهما من دون مؤثرات خارجية قد تزعزع استقرارهما وتوسع الفجوة في ما بينهما.

وأشار الخبراء إلى أنه عندما يكون الأزواج واعين لحياتهم الخاصة وناضجين في أفكارهم وتصرفاتهم فإنه يصعب تدخل أي طرف بينهما حتى لو كان هذا الطرف هو الإلهي ولو حاولوا التدخل ينبغي عدم السماح لهم بذلك إلا إذا كان هذا التدخل إيجابياً وفي مصلحة استقرار الأسرة والأبناء، ومن أجل النصيحة وتقريب وجهات النظر وإيجاد الحلول المناسبة التي تصب في مصلحة الأزواج.

لكن قد تصبح الخلافات الزوجية إذا استمرت لفترات طويلة مصدر إزعاج للزوجين ولعائلاتهم، مما يستدعي تدخل طرف ثالث لإصلاح العلاقة بينهما. ولضمان علاقة صحية بين الزوجين، يجب التمييز بين الشجار الإيجابي والشجار السلبي، والأخذ بعين الاعتبار جملة من العوامل، مثل: الاحترام المتبادل، والاعتذار عند الضرورة، والحرص على حل المشاكل دون طلب المساعدة من أطراف خارجية.

ويعتقد 44 في المئة من المتزوجين أن الشجار أكثر من مرة خلال الأسبوع من شأنه أن يساعدهم على ضمان علاقة صحية ومثمرة لفترة طويلة. وفي الغالب، ترتفع فرص استمرار العلاقة بين الزوجين اللذين يتجادلان باستمرار، لكن شريطة أن يكون الجدل مبنياً على أسلوب سلمي.

الخلافات الزوجية مهمة في استمرار العلاقة بين الطرفين، لكونها فرصة يتعرفان من خلالها على طبائعهما المختلفة

ومن الضروري أن يعمل الشريكان على حل الخلافات التي تحول دون التعايش بينهما، وذلك من أجل التقدم في الحياة، وهناك العديد من الطرق لإدارة هذه الخلافات الزوجية. إذا لم ينجح الطرفان في الالتزام بالقواعد فإن الضغط النفسي الذي يسببه الشجار يمكن أن يدمر صحتهم، ويزيد احتمالات إصابتهم بالأمراض المزمنة. إذ توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة وطيدة بين الخلافات الزوجية وامتلازمة الأمعاء المتسربة. ويمكن للصغ والتسامح أن يجعلوا الخلافات لا تتطور.

يشير علماء النفس والاجتماع إلى أن المحاولات المتواصلة لتجنب الخلاف بين الزوجين لا تعد الطريقة المثلى لبناء علاقة طويلة الأمد، حيث يؤكدون على أهمية الخلافات في استمرار العلاقة بين الطرفين. فالخلافات الزوجية تساهم في أن يتعرف الطرفان على طباع بعضهما لتتجدد على أرض الواقع.

التعرف على شخصية الآخر تعرفاً كاملاً ومفتوحاً بلا تغيير أو تظاهر.

وقال أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس إن هناك بالضرورة ما نعيه على الآخر وما يعيبه الآخر علينا وهو ما يسمى في علم النفس بـ"التجانبات الوجدانية"، أي أن كل كراهية تستنبط حبا وكل حب يستنبط كراهية.

وأضاف لـ"العرب" هناك ما لا يعجبنا في الآخر وطبيعي أن تقوم مشكلات عندما تطفئ الجوانب السلبية على نفسها، ويتكرر المشكلات تحدث الخلافات التي تجعلنا نضع نقاطاً حمراء لا يمكن تجاوزها، وبالتالي نعود إلى التوافق.

وتؤكد دراسة حديثة أجريت في سويسرا أهمية الخلافات الزوجية في استمرار العلاقة بين الطرفين، ما لها من فوائد باعتبارها فرصة حقيقية يتعرف من خلالها كل من الزوجين عما يهذب الطرف الآخر ويزعجه.

وتقول الدكتورة سامية الجندي أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة الأزهر "بالفعل المشكلات لها بعض الفوائد، فمن خلالها يتعرف كل طرف عما يغضب أو يفرح الطرف الآخر، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل ويعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكونت لديه ضد الطرف الآخر".

وتضيف "ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجة، فيشارك في تلك التطلعات والأمال، وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين".

راضية القيزاني
صحافية تونسية

يؤكد مستشارو العلاقات الأسرية أن الغياب التام للخلافات بين الزوجين ليس ظاهرة صحية، حيث أنه يعني أن أحد الطرفين ليست لديه الثقة الكافية لإظهار اختلافاته في الرأي.

ويرون أن هذا الأسلوب ليس هو الحل المناسب، وفي المقابل، ليس من السهل الالتزام بالنقاش الهادئ والحرص، لأنها مهارة يجب أن يتورها الإنسان مع مرور الوقت.

كما يؤكد الخبراء أن تبني الأزواج أسلوباً تعاونياً في إدارة الخلافات بينهم يجعلهم أكثر راحة في حياتهم الزوجية. ولا تعد المحاولات المتواصلة لتجنب الخلاف بين الزوجين الطريقة المثلى لبناء علاقة طويلة الأمد. وخلافاً لما هو متداول، تعتبر قدرة أحد الزوجين على التعبير عن رأيه بصراحة أثناء الشجار دليلاً على أنه على استعداد لتطوير العلاقة، والأشخاص الذين يتسمون بالنضج يحاولون التوصل إلى حلول ترضي الطرفين وتساهم في تحسين العلاقة، بدل اللجوء إلى المهاجمة والصراخ.

ويعتبر بعض علماء النفس والاجتماع أن الخلافات الزوجية أمر وارد في العام الأول من الزواج حيث يبدأ كل من الزوجين في

موضة

نصائح ذهبية لإطلالة صيفية أنيقة وبسيطة

هل تعانيين من مشكلة الوقت؟ هل تعانيين من مشكلة الوقت؟ اختاري قطعة أساسية متعددة الاستخدامات، مثل قطعة علوية بيضاء مع ربطة عنق. كما يمكنك ارتداء بنطلون حريمي وردي اللون للحصول على مظهر أنيق ومناسب للعمل وتزيينه ببعض المجوهرات المميزة لقضاء ليلة في الخارج.

لا شيء يجسد نمط الصيف المريح مثل تي شيرت برسومات فاتحة مع بنطال أبيض. تم تصميم هذا الزي المكون من قطعتين عملياً للأيام التي يمر فيها الوقت بسرعة؛ حيث لا تمتلكين الوقت للتفكير في ما ترتدينه. ويمكنك إضافة حقيبة مميزة لطلعة مرحة، لكن هذا سيبدو أيضاً أنيقاً وبسيطاً بغض النظر عن الملحقات المستخدمة.

أسلوب جديد لطال استثنائية: المجموعة المطابقة؛ يعتبر مزيج السترة الخفيفة والسرابل ذات الأرجل العريضة نجم الموضة لهذا العام، ويمكن تنسيقه بسهولة مع أي تي شيرت أساسي في خزائنة فياك. إنه خفيف الوزن ومريح للارتداء اليومي.

فساتين متوسطة الطول مطبوعة بانماط بسيطة، وبغض النظر عن الرسومات التي تختارينها يعتبر الفستان المتميز أساسياً في فصل الصيف. احرصى على اقتناء فستان واحد على الأقل أنيق ومزين بالزهور لارتدائه في كافة الأوقات والمناسبات. وتعتبر الظلال الفاتحة -مثل الأبيض اللؤلؤي والأزرق الفاتح- مناسبة لكل الأوقات، وتنصحك باستخدام الملحقات الزاهية لإبراز ألوان إطلالتك الأساسية.

ديبي - يقدم خبراء Max Fashion النصائح الذهبية التالية للحصول على إطلالة صيفية تجمع بين البساطة والأناقة في أن واحد: تالفي بفستان ملفت للنظر مع إطلالة صيفية رائعة. وإطلالة كلاسيكية اختاري فساتين ماكسي أو

موضة

كيف تتمتعين بشفاة وردية مفعمة بالأنوثة

شرب السوائل على نحو كاف واتباع نظام غذائي صحي غني بالفيتامينات والمعادن، مع مراعاة العناية الجيدة بها من خلال ترطيبها بانتظام بواسطة زيت الزيتون أو زيت اللوز أو زبدة الشيا، وذلك للتمتع بشفاة وردية مفعمة بالصحة والأنوثة.

ويساعد تمرير اللسان على الشفاة من فترة زمنية لأخرى على بقاء الشفاة نضرة؛ وذلك بسبب غنى اللعاب بالإنزيمات المغذية للشفاة. كما أن استخدام أحمر الشفاة الشفاف أو الذي يلوونها مفيد أيضاً؛ ذلك أنه يربط الشفاة ويغذيها، ويحتوي في العادة على العديد من العناصر المهمة كزبدة الشيا وفيتامين هـ وزيت جوز الهند.

برلين - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الفم والأذن والحنجرة إن مشاكل الشفاة تعد أكثر من مجرد مشاكل جمالية؛ فقد تشير إلى متاعب صحية أيضاً. وأوضح الرابطة أن تشقق الشفاة ينجم عن الجفاف الذي يحدث بسبب نقص المعادن والفيتامينات مثل الحديد والزنك ومجموعة فيتامينات B، خاصة B2.

كما قد يرجع ظهور البثور على الشفاة إلى الإصابة بالهريس، أما تغير لون الشفاة فينبغي أن يدق ناقوس الخطر؛ حيث يشير اللون الأحمر الفاتح إلى وجود أمراض الكبد، بينما يشير اللون الأزرق إلى أمراض القلب. ولاهتمام بصحة الشفاة ينبغي

