

العلاج السلوكي المعرفي يشفي من اضطراب الكدر التالي للصدمة

الضروري أن يكون التهديد هذا موجهاً إلى الشخص ذاته، بل يمكن أن يكون موجهاً إلى أشخاص آخرين. وتظهر الأعراض النفسية والجسدية لاضطراب ما بعد الصدمة عادة في غضون نصف عام بعد الحدث الصادم. ويؤدي الحادث الصادم إلى اهتزاز فهم الشخص لذاته والعالم من حوله وإلى تشكل أحاسيس العجز لديه.

وحدد خبراء علم النفس سلسلة من عوامل الخطر المسببة للصدمة. ويشمل ذلك جملة أمور منها، الافتقار إلى الدعم العاطفي للوالدين أو الأقارب والنشأة في العوز والفقر، وانخفاض المستوى التعليمي للوالدين، والنشأة في عوائل كثيرة الأعضاء مع ضيق المساحة السكنية، والجريمة وانتحار أحد الوالدين أو كليهما، وانخفاض الترابط الأسري، وإصابة أحد الوالدين أو كليهما باضطراب نفسي. كما أن السلوك الاستبدادي لأولياء الأمور والتنشئة في ظل أحد الوالدين فقط، وقصر المسافة العمرية لولادة الأطفال، وافتقار الأطفال إلى العلاقة والتواصل مع أقرانهم، عوامل من شأنها أن تساعد على الشعور باضطراب الكدر التالي للصدمة.

ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في العام 2011، تصاب النساء اللواتي يعانين من اضطرابات ما بعد الصدمة بنسبة أكبر، بالتهابات مزمنة، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة التي تقصر العمر.

ويعد الشرط الأساسي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة أن تكون الصدمة قد حدثت في الماضي.

كريفيلد (ألمانيا) - قالت الرابطة الألمانية للأطباء النفسيين إن اضطراب الكدر التالي للصدمة (Posttraumatic Stress Disorder) هو رد فعل مرضي تجاه أحداث الحياة القاسية مثل الطلاق والفصل من العمل وكسر الثقة والتعرض للظلم أو الإهانة والإذلال.

وأضافت الرابطة أن المريض يشعر بمرارة شديدة وكدر طويل الأمد، بالإضافة إلى العصبية الشديدة والعدوانية وفقدان الدافعية، إلى جانب بعض الأعراض الجسدية مثل صعوبات النوم وفقدان الشهية والإم بالجسم، الأمر الذي يمنع المريض من ممارسة حياته بشكل طبيعي.

ويجب أن يخضع المريض للعلاج النفسي في الوقت المناسب؛ نظراً لأن الإحساس بالمرارة والكدر قد يدفعه إلى التفكير في الانتحار، علماً بأنه يمكن علاج هذا الاضطراب بواسطة العلاج السلوكي المعرفي، الذي يهدف إلى مساعدة المريض في التخلص من تأثيرات حدث الحياة الحرج، الذي تسبب في شعوره بالمرارة والكدر، وذلك من خلال تحليل الأفكار وتغيير الرؤى ووجهات النظر وإعادة بناء الثقة بالنفس.

واضطراب الكدر التالي للصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة يسمى أحياناً اضطراب الكرب التالي للرضح هو نوع من أنواع المرض النفسي حسب النظام العالمي للتصنيف الطبي للأمراض والمشاكل المتعلقة بها. ويسبق اضطراب ما بعد الصدمة استناداً إلى تعريف الاضطراب، حادثاً واحداً أو عدة حوادث كارثية أو تهديدات استثنائية. وليس من



في الحركة صحة

أسلوب الحياة الصحي في الصغر يحافظ على صحة القلب في الكبر

الرياضة المناسبة لعمر الطفل والنظام الغذائي المتوازن يحميانه من الأمراض

يعد أسلوب الحياة الصحي أمراً مهماً في الحياة اليومية للأفراد ويزداد نجاعة إذا تم اتباعه في الصغر لما له من فوائد على الصحة عند الكبر، ويعتبر خبراء الصحة أسلوب الحياة الصحي بمثابة حجر الأساس لتمتع القلب بصحة جيدة مع التقدم في العمر.

كولن (ألمانيا) - يؤكد خبراء الصحة أن أسلوب الحياة الصحي في الصغر يحافظ على صحة القلب في الكبر. وينصح العلماء والأطباء بأن ينظم الإنسان أسلوب حياته وأن يتبع نمطاً من الحياة يحافظ به على صحته. ويشير الخبراء إلى أن أسلوب الحياة الصحي هو نمط حياتي يجعل الشخص يستيقظ كل صباح من دون أن يشعر بالكسل والتعب، وهو ذلك الأسلوب الذي يخلص الفرد من الإحساس باليأس والكآبة.

وقال الخبراء إن ممارسة أسلوب حياة صحي أمر مهم وأساسي في الحياة اليومية، لأن الإنسان يتعرض في الحياة اليومية للكثير من الضغوطات ويتحمل الكثير من المسؤوليات والأعباء. وقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن أسلوب الحياة الصحي في الصغر يحافظ على صحة القلب في الكبر؛ حيث يعد أسلوب الحياة الصحي بمثابة حجر الأساس لتمتع القلب بصحة جيدة مع التقدم في العمر.

وأوضحت الرابطة أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية بانتظام؛ حيث تحافظ الحركة على مرونة الأوعية الدموية، وتقي من تصلب الشرايين، الذي يهدد صحة القلب؛ حيث إنه يرفع خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية، لاسيما إذا اقترن بالسمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول بالدم.

ولتحقيق الاستفادة المرجوة أكدت الرابطة على أهمية اختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل، موضحة أن الأطفال في عمر رياض الأطفال لا تناسبهم الرياضات التنافسية، فمن المهم في هذه المرحلة العمرية أن يمارس الأطفال الرياضات التي تتطلب حركات جسدية طبيعية تتسم بطابع اللعب والبهجة.

ويعد الجمباز رياضة مناسبة في عمر رياض الأطفال؛ حيث إنه يمثل أساساً جيداً للغاية لكل أنواع الرياضات الأخرى. وبدءاً من مرحلة التعليم الأساسي يمكن للأطفال ممارسة رياضات الكرة. ويمكن للأطفال أيضاً ممارسة الرياضات الإيقاعية والباليه بدءاً من عمر 5 سنوات.

وينصح الخبراء الآباء بأن يجعلوا ممارسة الرياضة حدثاً ممتعاً في حياة أبنائهم حيث غالباً ما يربط الكبار التمارين الرياضية بصالة الألعاب الرياضية، ولكن الأطفال لا يحتاجون

إلا الحركة لتنشيط أجسامهم لمدة ساعة تقريباً في اليوم. لذلك ينصح الخبراء بتركهم يلعبون كرة القدم في حديقة المنزل، ويعتبرون أن مفتاح الحركة والنشاط للأطفال هو التأكد من أنهم يستمتعون بوقتهم. ويقول أطباء الأطفال إنه بمجرد أن ينتهي الأطفال من اللعب أو النشاط الذي قاموا به يكون شعورهم بأجسادهم، إيجابياً بالتأكيد، وبهذه الطريقة، سوف يربط الأطفال هذه السعادة مع النشاط البدني، مما يعزز الفوائد البدنية والنفسية لممارسة الرياضة، وبهذا تصبح الرياضة متعة. وإلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة، تلعب التغذية الصحية دوراً مهماً في الحفاظ على صحة القلب؛ حيث ينبغي أن يتبع الطفل نظاماً غذائياً متنوعاً ومتوازناً يقوم على الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان مع الابتعاد عن الوجبات السريعة؛ نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون غير الصحية والسكر والملح.

ومن المهم أيضاً الإقلال من مدة الجلوس أمام شاشات التلفاز والحاسوب؛ حيث ينبغي ألا تزيد مدة الجلوس أمام الشاشات عن ساعة واحدة في اليوم. كما لا يجوز تناول الطعام أمام الشاشات؛ نظراً لأن الطفل لا يلاحظ أثناء ذلك متى يشعر بالشبع، ومن ثم يتناول المزيد من الطعام.

كما يعد أسلوب الحياة الصحي أفضل طريقة لعلاج الأمراض، والوقاية ضد العدوى وضمان صحة جيدة ومستدامة. ويختصر الخبراء أسلوب الحياة الصحي في الطعام الصحي والنوم، والصحة البدنية اليومية المنتظمة، الامتناع عن التدخين وبعض العادات السيئة. وتكمن أهمية أسلوب الحياة الصحي في أنه يرفع المستوى الصحي عامة، ويساعد على إنقاص الوزن في حالة الزيادة.

وينصح خبراء التغذية والأطباء بأن يتبع الإنسان غذاءً صحياً ليحافظ على صحته، إذ عليه تناول الخضراوات والفواكه واللحوم المفيدة، والابتعاد عن الأطعمة الضارة؛ مثل الدهون والسكر والمشروبات الغازية التي تقلل من نسبة إصابة الشخص بأمراض عدة أهمها أمراض القلب والكوليسترول والسكري والسمنة. وأكد

الخبراء على أنه إذا كان الغذاء المغذي أساساً للصحة والعافية، فإن تنظيم تناول هذا الغذاء لا يقل أهمية عن الغذاء نفسه، فلا يجب أن تزيد النسب على حد معين ولا تقل عن حد معين، فمثال يجب تجنب تناول الأطعمة الدسمة كاللباطا المقليّة والحلويات، والإكثار من تناول اللحوم والفواكه والخضراوات، فالوصول على ما يحتاجه الجسم من الأطعمة بالنسب الصحيحة يكون فيه الكثير من الفائدة وتنظيم تناول الغذاء لا يعني تنظيم نسب الأطعمة فحسب؛ بل يتعداه إلى تنظيم الأوقات التي تتناول الغذاء فيها.

وينصح الخبراء بتناول خمس وجبات صغيرة متفرقة خلال اليوم، على أن تكون آخر وجبة تتناولها قبل أربع ساعات من خلود الفرد إلى النوم، مع مراعاة أن تكون الوجبات صحية ومفيدة.

كما يؤكد الخبراء على أهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض حيث يؤدي الخمول وقلّة الحركة إلى الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري والسرطان، وكلها أمراض خطيرة، وهي الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع بلدان العالم؛ لذلك يجب ممارسة الرياضة يومياً وبانتظام.

ومن فوائد الرياضة اليومية المنتظمة تحسين مستوى اللياقة البدنية والمساعدة على تحسين الصحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس. ومن فوائد الرياضة أيضاً الوقاية من السمنة وزيادة وزن الجسم.

وتساعد اللياقة البدنية الشخص على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية ويقظة ومن دون تعب سريع، وتمنحه القدرة على القيام بنشاطات إضافية عند السُرور، وكذلك القدرة على تحمل الضغوط المستمرة، والتي لا يستطيع تحملها الشخص العادي قليل اللياقة، وهذه قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم.

وتعد اللياقة البدنية جزءاً من اللياقة الشاملة التي تشمل جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية، والتي تدرج ضمن أسلوب الحياة الصحي.



أحداث الحياة القاسية تسبب اضطراب الكدر التالي للصدمة

نصائح

مرحلة انقطاع الطمث: نصائح ذهبية لإنقاص الوزن

حرق الدهون. ويراعى تدعيم عملية بناء العضلات من خلال التغذية الغنية بالبروتينات. ومن المهم أيضاً تناول الأغذية الغنية "بالمعززات الحيوية" المعروفة أيضاً باسم "البروبيوتيك" مثل الزبادي والكفير؛ حيث تعمل هذه البكتيريا النافعة على تعزيز صحة الأمعاء، ومن ثم تنشيط عملية الأيض وحرق الدهون. وبالإضافة إلى ذلك، يساهم الصيام المتقطع في تنشيط عملية الأيض وحرق الدهون. ويمكن اتباع نظام 16:8؛ حيث يتم تناول الطعام خلال فترة زمنية تبلغ 8 ساعات (من الساعة 10 إلى الساعة 18 مثلاً)، ثم يتم الصيام طوال 16 ساعة.

ويحدد انقطاع الطمث انتهاء دورات الحيض ويتم التشخيص بذلك بعد مرور 12 شهراً من دون دورة شهرية. ويمكن حدوث انقطاع الطمث في عمر 40 أو 50 عاماً، إلا أن متوسط العمر هو 51 عاماً. وانقطاع الطمث هو عملية حيوية طبيعية.

ميوخ - أوردت مجلة "Elle" أن المرأة تعاني من زيادة الوزن خلال مرحلة انقطاع الطمث؛ حيث تتسبب التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم في هذه المرحلة الحرجة في إبطاء عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، ومن ثم تتراكم الدهون الزائدة في الجسم، لاسيما في منطقة البطن. وللتخلص من هذه الدهون، تنصح المجلة العنية بالصحة والجمال والموضة باتباع نظام غذائي صحي يقوم على الألياف الغذائية الموجودة مثلاً في رقائق الشوفان والخضراوات والفواكه؛ حيث إنها تبطئ الإحساس بالشبع، ومن ثم تحارب نوبات الجوع الشديد وتحافظ على ثبات مستوى السكر بالدم، مما يدعم عملية حرق الدهون.

وإلى جانب التغذية الغنية بالألياف الغذائية، ينبغي أيضاً المواظبة على ممارسة تمارين قوية العضلات؛ حيث إن بناء الكتلة العضلية يدعم عملية

