

الاكتئاب Depression



كلنا نشعر بالحزن أو وهن في العزيمة من وقت لآخر، وغالبا ما نعرف السبب. قد يكون مشاكل في العلاقة مع الناس ، أو مشاكل في العمل، أو الكآبة الشتوية. ولكن مع مرور الوقت، نتعامل مع المشاكل، وأمزجتنا تبدأ في الابتهاج. والاكتئاب حالة مختلفة تماما. إنه مرض نفسي وأكثر من مجرد هبوط في الحالة المزاجية. ففي وجود الاكتئاب، مشاعرك تتحكم فيك، وتشعرين كما لو أنك لا تستطيعين اجتياز هذه المشاعر. والسيدات يعانين من الاكتئاب أكثر من الرجال بمقدار الضعف.

علامات الاكتئاب تشمل :

- فقد الشعور بالسعادة أثناء عمل الأنشطة اليومية
- ضعف الشهية
- صعوبة التركيز
- تغير في أنماط النوم العادية
- الشعور بالذنب أو الشعور بالفاتحة
- لو بدأت في الشعور بأكثر من ٣ أعراض يوميا، لأكثر من أسبوعين، فقد حان وقت زيارة الطبيب .

متى تذهبين إلى الطبيب ؟

إذا شعرت بكآبة وتعانين أيضا من مشاكل جسدية مثل الإعياء أو تغيرات غير واضحة الأسباب في وزنك. استشري طبيب العائلة، فإن العديد من أعراض الاكتئاب تشبه تلك التي تسببها المشاكل الطبية التي وراءها. لو استمرت مشاعر الاكتئاب عندك أكثر من أسبوعين، أو فكرت في الانتحار أو الموت، فهذه أعراض الاكتئاب الإكلينيكي، وسوف تحتاجين إلى مساعدة طبية فورية. إذا كنت قد عانيت من الاكتئاب في الماضي ، وتتوقعين عودته مرة أخرى ، حوالي ٥٠ إلى ٦٠٪ من الناس الذين قد عانوا سابقا من نوبة اكتئاب شديدة سوف يعانون من نوبة أخرى أثناء حياتهم .

إن علاجات الاكتئاب - التي تتراوح من الأدوية و« العلاج بالتحدث » إلى إجراء تغييرات في نمط الحياة - فعالة بشكل مدهش، حتى إن ما يصل إلى ٨٠٪ من أولئك الذين ينشدون العلاج سوف يلاحظون تحسنا سريعا غالبا خلال أسابيع قليلة .

العلاج المنزلي للاكتئاب :

- ضعي المتعة على جدول أعمالك : كل يوم، اكتبى القليل من الأنشطة

للإفطار تكون مدعمة بالكالسيوم .
العلاج على المدى البعيد :
● ابقى على اتصال بأصدقائك :
قد يكون هذا هو أفضل علاج للاكتئاب. إذ وجدت دراسة أن ٦٥٪ من السيدات المصابات بالاكتئاب اللاتي يتقابلن لمدة ساعة أسبوعيا مع بعض الصديقات قل اكتابهن، بالمقارنة بنسبة ٢٩٪ من أولئك اللاتي لم يحصلن على هذا الدعم النفسي .

الأساليب العقلية - الجسدية :

-رؤضي الأفكار السلبية:
لديك قدر مدهش من القدرة على التحكم في الأفكار والاعتقادات التي تمر في خاطرك.
الناس يكونون أكثر عرضة لمعاناة الاكتئاب عندما يعانقون الأفكار السلبية، مثل «لقد أضعت حياتي» أو «هذا أسوأ شيء حدث لي على الإطلاق». ضعي هذه الأفكار خلف ظهرك .

عندما تقولين لنفسك أشياء من قبيل «ستصبح الأشياء أفضل، أو» لقد عملت أخطاء، لكني أعتقد أن باستطاعتي تحسين الأشياء» سوف تقللين من مشاعر الحزن أو الاكتئاب التي تسيطر عليك .

- ابقى على اتصال بالله:
لقد أوضحت الأبحاث أن الناس الذين يحافظون على أداء العبادات ويقومون صلواتهم بالله عز وجل تقل بكل

المتعة - المشي ، أو الاستمتاع بأخذ حمام لوقت طويل، أو ببساطة قراءة مجلة لم يسمح لك الوقت بقراءتها - امنحي هذه الأنشطة نفس الأولوية التي تمنحها لميعاد عمل مهم جدا .
- لدينا العديد من كلمة «يجب» في حياتنا وليس لدينا القدر الكافي من الأشياء الممتعة، وهذا بدوره يؤدي إلى الاكتئاب .

- قلصي شرب القهوة إلى فنجان أو اثنين في اليوم:

- الكافيين يحفز الحالة المزاجية بشكل مؤقت، لكن بعض السيدات يشعرون ببعض الكآبة عندما يزول تأثير الكافيين تدريجيا.

- احصلي على القدر الكافي من الكالسيوم:

تقترح الأبحاث أن السيدات اللاتي يعانين من اكتئاب ما قبل الحيض قد يشعرن بالتحسن عندما يأخذن الكالسيوم.

في إحدى الدراسات وجد أن السيدات اللاتي أخذن ١٢٠٠ ملليجرام من عنصر الكالسيوم الغذائي يوميا على هيئة كربونات الكالسيوم حدث لديهن انخفاض بمقدار ٥٠٪ في أعراض متلازمة ما قبل الحيض .

أفضل مصادر الكالسيوم هي الحليب منزوع الدسم والجبن أيضا، العديد من العصائر والأغذية النشوية

تأكيد معاناتهم من الاكتئاب .

الخيارات الطبية :

● اذهبي إلى الإخصائي:
الاكتئاب بصورته الكاملة من المحتمل أن يخفي من تلقاء نفسه. ولكن لو كانت أعراضك طفيفة، فإن بعض الزيارات المنتظمة لأحد المعالجين النفسيين من المحتمل أن تكون هي كل ما تحتاجينه. بالنسبة للاكتئاب الشديد، قد تضاف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب .

أفضل علاج هو عادة الجمع بين العلاج النفسي والعلاج الدوائي للاكتئاب. العلاج النفسي سوف يساعدك على فهم المرض في المقام الأول، والأدوية سوف تمنحك الطاقة والقوة للاستفادة إلى أبعد حدود من العلاج .

● أسألي طبيبك عن العلاج الهرموني التعويضي:

إن تارجحات ما بعد سن اليأس في الإستروجين والهرمونات الأخرى عادة تسهم في حدوث الأرق والإعياء، اللذين قد يزيدان من فرصة الإصابة بالاكتئاب. إن تجريب الإستروجين التعويضي لمدة شهر أو شهرين عادة سوف يعالج مشكلة نقص النوم ويعيد إليك الإحساس بالصحة .

ثلاث نصائح لكل امرأة :

- مارسي الرياضة يوميا:
ممارسة الرياضة تحفز مستويات مواد كيميائية بالتحفيز المزاج .

لو أن كل ما تستطيعين عمله في البداية هو ممارسة الرياضة لمدة ٥ دقائق فحسب، فإن هذا جيد .

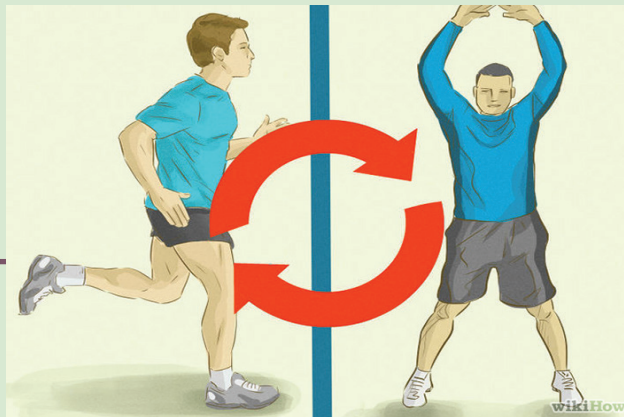
لقد أوضحت الأبحاث أن الناس الذين يتدربون بشكل منتظم أقل عرضة للبقاء مكتئبين، بل إنهم سوف يتعافون بشكل أسرع عندما تعتل أمزجتهم .

- تعرضي للشمس :

التعرض لأشعة الشمس يسبب انطلاق الميلاتونين في المخ ، ينظم الميلاتونين دورات نومك واستيقاظك، وله تأثير قوي على الطاقة والمزاج .

- اجعلي أفراد العائلة والأصدقاء يشاركونك مشاكلك:

هناك احتمالية لأن يكون هؤلاء قد جربوا هذه المشاعر من قبل. وإن تفاهمهم ودعمهم النفسي لك سوف يساعدك على أن تصبحي أفضل.



التمارين الرياضية.. تحسن الحالة الصحية



التمارين الرياضية المنتظمة

يعتمد متوسط العمر المتوقع للإنسان على معدل تلف الأجزاء العاملة في الجسم، وتستطيع التمارين الرياضية المنتظمة أن تبطئ هذا التلف وأن تحمي الجسم كله خاصة القلب والرئتين والشرايين والعظام، ويتم تقييم اللياقة البدنية استناداً إلى الكفاية الإجمالية للقلب والرئتين والعضلات مقاسة بكمية (أو حجم) الأوكسجين التي يستعملها جسم الإنسان في دقيقة واحدة من الإجهاد الأقصى للجسم، وتصل هذه الكمية إلى ذروتها وتسمى (الحجم الأقصى للأوكسجين) في حوالي سن العشرين، ولكنها تتضاءل مع تقدمنا في السن.

يمكن التمارين البدنية المنتظمة تحسين درجة اللياقة البدنية، وبالتالي إبطاء هذا التضاؤل التدريجي وإبطاء الشيخوخة إلى حد ما.

العضلات

كلما ازداد عمل العضلات تزداد حاجتها إلى الأوكسجين (وقود)، ولكن يؤمن الجسم هذه الزيادة في الأوكسجين ويلجأ إلى عدة وسائل هي: زيادة سرعة عمل القلب، زيادة سرعة عمل الرئتين، زيادة عدد الأوعية الدموية التي تغذي العضلات لتزويدها بكمية أكبر من الأوكسجين، أما التمارين الرياضية المنتظمة، فعوضاً عن زيادة سرعة عمل القلب وبالتالي زيادة تعبه، نرى أن قوته تزداد فيتمكن القلب من تأدية عمله دون الحاجة لزيادة عدد الضربات؛ لأنه قادر على ضخ كمية أكبر من الدم في كل ضربة، وهذا ما يؤدي إلى تأمين العمل نفسه دون إرهاق هذا القلب. ومن جهة ثانية تستعمل العضلات خلال أي جهد، الجلوكوز (السكر)؛ لتزويدها بالوحدات الحرارية، ومتى استمر الجهد العضلي، تبدأ هذه العضلات باستعمال الشحوم إثر نفاذ مخزونها من السكر، وحرق الشحوم هذا يفسر أهمية التمارين البدنية في الحماية من أمراض القلب.

فوائد التمارين الرياضية

لا تؤدي التمارين البدنية فقط إلى إطالة الحياة، بل هي تطيل أيضاً متوسط العمر المتوقع النشط، حيث تظل كافة أنظمة الجسم وأجهزته تعمل بصورة جيدة تكفي لجعل الحياة متعة بدلاً من كونها مصدر ألم وعذاب، وهناك دلائل على أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية يقومون من مرضهم بسرعة أكبر، ويتعرضون بدرجة أقل للسقطات، ولا تنكسر عظامهم بسهولة، وقليلاً ما يشكون من التعب أو يعانون من نوبات الاكتئاب، وهناك كثير من الناس ينامون بصورة أفضل بعد ممارسة التمارين البدنية، ويستيقظون في الصباح أكثر انتعاشاً وحيوية.

يمكن العضلات الضعيفة التي لم تخضع للتمارين البدنية أن تسلط جهداً إضافياً على المفاصل والرباطات من خلال الإفراط في استعمالها، ومن الصحيح إلى حد ما أنك وكلما استخدمت عدداً أكبر من العضلات والمفاصل، كان كسبك البدني أعظم، ومع ذلك من المحتمل أن تحقق التمارين البدنية الضرر بالعضلات والرباطات أو المفاصل.

القلب والرئتان والشرايين

تجعل التمارين البدنية القاسية التي تمارس بانتظام قلبك ورتيكتك أقوى وأكبر مرونة، ومع أن التمارين البدنية قد لا تخفض كمية التعصد الذي يترسب في الشرايين، فإنها توسع الشرايين وتقلل من حصول الانسداد التام لهذه الشرايين بواسطة جلطة دموية مثلاً، وتجعله أمراً بعيد الاحتمال.

المفاصل

تظل المفاصل التي تخضع لتمارين بدنية، منتظمة مرنة وصحية، وتؤدي قلة استخدامها إلى ضعفها وتصلبها، وإلى التطور المبكر لاعتلالاتها، كالتهاب العظمي المفصلي، ومن المحتمل أيضاً أن تصبح العضلات التي تحرك المفاصل والرباطات المساندة ضعيفة ورخوة نتيجة لذلك.

العضلات

بما أن العضلات التي تحرك الساقين هي من بين أكبر العضلات الموجودة في الجسم، فالنشاطات التي تمرّن الساقين، كالهرولة أو ركوب الدراجات الهوائية، تعد أساليب ممتازة لتقوية القلب والرئتين، فتحسن بالتالي مستوى لياقتك البدنية العامة.

شخير الأطفال يدل على إصابتهم بمشكلات سلوكية

أن ترك المشكلات التنفسية التي تحدث أثناء النوم في فترات الطفولة دون علاج، يساهم في تطور سلوكيات الشقاوة وقلة التركيز والانتباه.

ويرى الباحثون أن على الآباء مراقبة أطفالهم أثناء نومهم وعلاجهم سريعاً في حال إصابتهم بمشكلات في النوم أو التنفس، لأنها تؤثر بشكل سلبي على الصحة والسلوك ونوعية الحياة. لذا فإن الحصول على قدر كافٍ من النوم الجيد وتبني عادات نوم صحية وطلب العلاج عند الإصابة بشخير متكرر أو نعاس يومي دائم أو ضيق النفس المصاحب لأختناق النوم، يحسّن حياة الأفراد سواء كانوا صغاراً أو كباراً.



وأشار الخبراء إلى أن هذه الدراسة هي الأولى التي تثبت أن الشخير المنتظم والإصابة باختناق النوم تمثل ظواهر تساعد في التنبؤ عن الإصابات المستقبلية بعجز الانتباه وفرط النشاط، وهو ما يعزز فرضية

بعد أربع سنوات. ولاحظ هؤلاء أن الصبيان تحت سن الثامنة ويعانون من مشكلات تنفسية أثناء النوم، تعرضوا للإصابة بفرط النشاط خلال الأربع سنوات التالية أكثر بتسع مرات على الأقل.

واشنطن- أظهرت نتائج دراسة جديدة دامت عدة سنوات، أن الأطفال الذين يشخرون عند النوم أكثر إصابة بمشكلات السلوك والانتباه وفرط النشاط، من نظرائهم الذين لا يعانون من هذه الحالة.

فقد وجد الباحثون في جامعة ميتشجان الأمريكية، بعد متابعة ٢٢٩ طفلاً في سن السادسة إلى السابعة عشرة، لمدة ٤ سنوات، أن الأطفال الذين يشخرون تعرضوا للإصابة بحالة من فرط النشاط والشقاوة أكثر بأربع مرات على الأقل، مما يعني أن الشخير في فترات مبكرة من الحياة، يساعد في التنبؤ عن فرص الإصابة بمشكلات سلوكية جديدة أو زيادة الإصابات الموجودة أصلاً سواء