



إعداد: د. مصطفى أبو العزائم
استشارى الطب النفسى

كيف يمكن للكافيين ووسائل أخرى أن تساعدك على التخفيف من الصداع؟



قد يكون من أبرز مسببات الصداع. وتقول مونرو إنها لاحظت تحسناً في حالتها بعد الامتناع عن تناول منتجات الألبان والجلوتين، رغم أن ذلك لا ينطبق على الجميع. وتضيف: «لاحظت أيضاً أن تناول الطعام بانتظام وأخذ الغداء معى إلى العمل أحدث فرقاً كبيراً».

وبالإضافة إلى النظام الغذائي، تؤكد مونرو أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وإدارة التوتر، والحفاظ على الترطيب الجيد، كلها عوامل تساعد على التقليل من نوبات الصداع. وينصح بشرب كميات كافية من الماء خلال اليوم بحيث يكون لون البول فاتحاً وصافياً، والالتفات بالاعتناء.

٤- تجنب المسكنات التي تحتوى على الكودين

تقول الدكتورة مونرو: «هناك العديد من الأدوية، مثل المسكنات أو مضادات الغثيان، التي يمكن شراؤها من دون وصفة طبية وقد تساعد في السيطرة على الصداع». لكنها تحذر من تناول «أى دواء يحتوى على الكودين»، لأنه قد يؤدي إلى تكرار الصداع بشكل أكثر تواتراً ويزيد من أعراض مثل الغثيان.

وتوضح: «المسكنات قد تكون فعالة جداً، لكن فاعليتها تعتمد على شدة الصداع. وإذا أصبحت النوبات أكثر تكراراً أو حدة، يمكن للطبيب العام مساعدتك في إيجاد علاج أكثر ملاءمة».

كما توصي بعدم تناول المسكنات بانتظام لأكثر من يومين في الأسبوع، لتقليل خطر الإصابة بما يُعرف بـ«صداع الارتداد».

أن تبقيا بسيطة وربما تكتب رقماً من واحد إلى عشرة لتلخيص مدى تأثير الصداع على يومك».

وتضيف: «من المفيد أيضاً أن تسجل الأيام التي شعرت فيها بأنك بخير تماماً، وليس فقط الأيام السيئة»، حتى يتمكن الطبيب من مراجعتها لتحديد الأنماط المحتملة.

٢- استخدم الكافيين بحكمة

قد تعتقد أن الكافيين من الأمور التي يجب تجنبها فوراً عند الإصابة بالصداع، لكن الدكتورة مونرو تقول إن الحقيقة أكثر تعقيداً. ففي جرعات صغيرة ومدروسة، يمكن أن يجعل الكافيين المسكنات أكثر فاعلية، إذا لم تكن تستهلك كميات كبيرة منه يومياً. وتوضح مونرو: «الكافيين يعمل كمسكن مساعد للمسكنات، أى أنه يعزز مفعول المسكنات، لكنها تصبح بتجنبه في فترة ما بعد الظهر والمساء لأنه قد يؤثر على النوم».

ومن المهم أيضاً التفكير في استهلاك الكافيين بشكل عام، إذ إن الإفراط في تناوله يومياً قد يسبب «صداع الإفراط في الكافيين»، كما أن التوقف المفاجئ عنه قد يؤدي إلى صداع الانسحاب.

٣- لا تتجاهل وجباتك

قد يؤثر ما تأكله ومتى تأكله في احتمالية إصابتك بالصداع.

وتوصي الدكتورة مونرو باتباع نظام غذائي مشابه للنظام المتوسطى، الغنى بالبروتين والدهون الصحية والكاربوهيدرات المعقدة، لأنه يساعد على استقرار مستوى الطاقة في الجسم.

ويستحسن تجنب الوجبات السكرية سريعة الامتصاص، وعدم تقوية أى وجبة، لأن ذلك

الصداع أمر يعانى منه معظمنا في مرحلة ما من حياتنا.

قد يستمر من بضع دقائق إلى عدة أيام، ويمكن أن يتراوح الألم بين الحاد والخفيف وقد يشبه خفقات النبض أو الطعن، وأحياناً يمتد إلى فروة الرأس أو الوجه أو حتى الرقبة. يقول الدكتور زاند فان تولىكن، مقدم بودكاست الصحة «واتس أب دوكس» (إنه يعرف هذا الشعور جيداً، موضحاً أنه يصاب بالصداع مرة كل شهر أو كل ستة أسابيع، ويصفه قائلاً: «كان أحداً يحضر في مقلة عيني».

ورغم أنه من السهل أن يصيبنا القلق بشأن ما قد يكون وراء صداع شديد، تقول الدكتورة كايتى مونرو، وهى طبيبة عامة وخبيرة فى «المركز الوطنى للصداع النصفى» فى بريطانيا، إن الصداع نادراً ما يكون علامة على مشكلة خطيرة.

وتضيف: «من الطبيعى أن يقلق الناس من أن هناك شيئاً خطيراً، لكن احتمال ذلك ضئيل جداً».

وتصح بأنه «إذا كان الصداع هو الأول أو الأسوأ فى حياتك، فليك استشارة الطبيب»، أما إذا كان صداعاً متكرراً وخفيفاً نسبياً، فهناك بعض الأمور البسيطة التى يمكن تجربتها فى المنزل إلى جانب مراجعة طبيبك العام.

١- ما مدى تأثير الصداع على يومك؟

قد تكون حالة الطقس مثل البرق والرعد سبباً لدى بعض الأشخاص، بينما يكون الضوء الساطع محفزاً لدى آخرين.

وتوضح الدكتورة مونرو: «أسوأ وقت بالنسبة لى هو عندما أقود السيارة فى الخريف والشمس منخفضة وتخرق الأشجار بشكل متقطع... هذا يثير الصداع فعلاً».

ومن المفيد تدوين ملاحظات مثل:

- ما كنت تفعله عندما بدأ الصداع
- ما تناولته من طعام أو شراب
- مدى جودة نومك
- حالة الطقس

● بالنسبة للنساء، تتبع الدورة الشهرية، لأن الصداع قد يرتبط بالتغيرات الهرمونية. لكن الدكتورة مونرو تحذر من المبالغة فى ذلك.

وتقول: «ارتكبت خطأ عندما جعلت مذكرتى مفصلة جداً، فكان ذلك محبطاً. الأفضل

الجديد فى علاج الاكتئاب



عليه للاستخدام مع مضادات الاكتئاب الأخرى لعلاج الاكتئاب الشديد والاضطراب ثنائى القطب، وله تأثير محتمل فى تحقيق الشفاء التام من النوبات الاكتئابية.

● Zuranolone: أجازت المفوضية الأوروبية هذا الدواء كأول علاج فموي مخصص للاكتئاب ما بعد الولادة، حيث يمكن أن يخفف الأعراض بسرعة نسبيًا (فى غضون أسبوعين).

تقنيات التحفيز العصبي:

استخدام أجهزة متقدمة لتنظيم إيقاع المخ، مثل التحفيز المغناطيسى أو الكهربائى، لعلاج الاكتئاب، خاصة فى الحالات الشديدة أو المقاومة للعلاجات الأخرى.

مقاربات شخصية وشاملة:

التركيز المتزايد على خطط العلاج المصممة خصيصًا لتناسب حالة كل مريض وأهدافه، التى قد تجمع بين الأدوية والعلاج النفسى (مثل العلاج السلوكى المعرفى) وتغيير نمط الحياة (التمارين الرياضية، الدعم الاجتماعى).

شهدت علاجات الاكتئاب تطورات ملحوظة مؤخرًا، خاصة فيما يتعلق بالأدوية سريعة المفعول والتقنيات المبتكرة التى تستهدف الحالات المقاومة للعلاج التقليدى.

تشمل أبرز المستجدات ما يلى:

● بخاخ الإسكيتامين الأنفى (Esketamine): تمت الموافقة على هذا العلاج من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لعلاج حالات الاكتئاب الشديد المقاوم للعلاج التقليدى. يعمل عن طريق استهداف نظام الجلوتامات فى الدماغ ويمكن أن يخفف الأعراض بشكل سريع، أحيانًا فى غضون ساعات.

عقارات ذات آليات عمل جديدة:

● (Gepirone ExxaTM): حظى هذا الدواء بزخم كبير فى عام ٢٠٢٥ بألية عمل جديدة تستهدف نظام الجلوتامات أيضًا، مما يوفر خيارًا إضافيًا للمرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات الأخرى.

● Lumateperone CAPLYTA (®): تمت الموافقة

أنواع العلاجات النفسية الحديثة؟

العلاجات القائمة على الدماغ

التحفيز المغناطيسى عبر الجمجمة (TMS): تقنية حديثة تستخدم نبضات مغناطيسية لتحفيز مناطق معينة فى الدماغ، وتستخدم لعلاج الاكتئاب المقاوم للعلاج.

خيارات علاجية أخرى تستخدم لتحفيز الدماغ، خاصة فى حالات الاكتئاب الشديد.

العلاجات التكميلية والإبداعية

العلاج بمساعدة الحيوانات:

استخدام الكلاب أو الخيول أو الحيوانات الأخرى لتوفير الراحة والمساعدة فى التواصل ومعالجة الصدمات.

العلاج بالفنون الإبداعية:

استخدام الفن، والرقص، والدراما، والموسيقى، والشعر كوسيلة للتعبير عن المشاعر ومعالجتها.

العلاج باللعب:

طريقة لمساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم وعواطفهم والتحدث عنها.

أساليب علاجية أخرى

العلاج النفسى الديناميكي:

يركز على فهم جذور المشكلات النفسية فى علاقات الماضى.

العلاج المعرفى السلوكى (CBT):

يركز على تغيير الأفكار والسلوكيات غير الفعالة.

العلاج الجماعى:

يتمتع للأشخاص مشاركة تجاربهم والتعلم من الآخرين الذين يواجهون صعوبات مماثلة.

العلاج الأسرى والزوجى:

يهدف إلى تحسين التواصل وحل النزاعات داخل الأسرة أو بين الزوجين.

بالواقع، وتعزيز القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة.

العلاج بالواقع الافتراضى (VR):

أسلوب حديث يستخدم بيئات افتراضية تفاعلية لمساعدة المرضى على التعامل مع مواقف معينة فى بيئة آمنة.

العلاجات القائمة على التكنولوجيا

العلاج عن بعد:

استخدام الهاتف والإنترنت لتقديم المساعدة من المعالجين النفسيين للمرضى فى مناطق قد تنقرت إلى الإخصائين.

البرامج والتطبيقات:

توفير معلومات وملاحظات فورية من خلال تطبيقات الهواتف المحمولة والبرامج المصممة خصيصًا لتقديم الدعم النفسى.

تتضمن أحدث طرق العلاج النفسى دمج التقنيات الحديثة مثل العلاج الرقمى والعلاجات التى تركز على الدماغ (مثل التحفيز المغناطيسى عبر الجمجمة) مع الأساليب التقليدية. والعلاج السلوكى الجدلى والعلاج بمساعدة الحيوانات والفنون. وتظهر هذه الطرق كيف يتطور مجال الصحة النفسية ليشمل أدوات جديدة لتلبية احتياجات المرضى المتغيرة.

أساليب علاجية تقليدية حديثة التطبيق

العلاج السلوكى الجدلى:

أسلوب فعال لاضطرابات الشخصية يركز على السلوكيات الخطيرة، وتعلم التحكم فى المشاعر، والتعامل مع الضيق، والتركيز ذهنى، والتواصل الفعال.

العلاج النفسى الداعم:

يهدف إلى زيادة تقدير الذات، واستعادة العلاقة

