

لماذا انتشر الشعور بالإرهاق البدني والنفسي بيننا كثيراً؟



هذه التوقعات... كما توافق على أن البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي تستنزف طاقاتنا الذهنية، وتقول: «أصبحت الوسائل التكنولوجية التي كان يفترض بها أن توفر طاقاتنا، عوامل تزيد من التوتر بطريقتها الخاصة». واليوم، بات التوقف عن العمل بعد الخروج من مكان العمل أصعب من أي وقت مضى.

لقد تعلمنا من التاريخ أن علاج الإنهاك ليس سهلاً. إذ كان الأطباء في الماضي يصفون لمرضى الوهن العصبي الراحة التامة لفترة طويلة، ولكن الملم في الغالب لا يزيد حالة الضيق إلا سوءاً.

واليوم، يتلقى الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي العلاج السلوكي المعرفي لمساعدتهم في التعامل مع الإنهاك العاطفي وتحديد السبل التي يمكن أن يسترد المرء بها نشاطه وعافيته.

تقول شافنر: «إن علاج الإنهاك النفسي يعتمد على كل حالة على حدة، ويجب أن تكتشف بنفسك ما الذي يستدق طاقتك، وما الذي يساعدك في استعادتها». إذ بينما قد يحتاج البعض إلى تحفيز من خلال ممارسة رياضات قاسية، فإن البعض الآخر ربما يفضل قراءة كتاب.

وأردفت شافنر قائلة: «الأهم من هذا وذاك أن تفصل بين العمل والراحة، لئلا يتطغى العمل على وقت الراحة».

وقد تبين لشافنر أن معلوماتها الخفيفة ساعدتها في مواصلة حياتها مهما ارتفعت لديها مستويات الطاقة أو أوشكت على النضوب.

وتقول شافنر: «المفارقة أن الإنهاك النفسي يحدث على الهمة والنشاط، لقد تحمست بشدة للموضوع، كما أنني شعرت بالراحة حين علمت من الكثير من الناس مرّوا بتجارب مشابهة في مختلف العصور».

وأردفت قائلة: «حين يعلم المرء أنه ليس وحده الذي يتناهب هذا الشعور، وأن الكثيرين غيره قد اختلأوا بالظروف، يسعّر بالطمأنينة وتهدأ مخاوفه».

ضعف في الأعصاب ستتبدد لديه الطاقة كما يبدد السلك المعزول بشكل رديء الطاقة الكهربائية.

وقد شخصت الأعراض التي كان يعاني منها كل من أوسكار وايلد، وتشارلز داروين، وتوماس مان، وفيرجينيا وولف، وغيرهم من المفكرين بانها وهن عصبي.

وربط الأطباء الوهن العصبي بالتغيرات الاجتماعية التي أحدثتها الثورة الصناعية، على الرغم من أن المشاعر الرقيقة كانت تعد أيضاً دلالة على الرقة والذكاء، حتى أن بعض المرضى استمررت لديهم هذه الحالة بسبب اتخاذهم لها مصدراً للتفاخر.

وعلى الرغم من أن القليل من اللبدان تنزع إلى تشخيص الوهن العصبي اليوم، فإن هذا المصطلح يستخدمه في الغالب الأطباء في الصين واليابان، وإن كانوا يعتبرونه تسمية بديلة للاكتئاب، لكيلا يشعر المريض بالحرج.

من الواضح أن الكثير من الناس على مرّ التاريخ كانوا يشعرون بالتعب والإرهاق تماماً كما نشعر نحن، وتقول شافنر: «الإنهاك كان دوماً ملازماً للبشر. ولكن لم يتغير عبر الزمن سوى أسباب الإنهاك وآثاره».

المواصل على مدار اليوم، أن يجد المرء وقتاً للراحة ليلاً أو نهاراً. ولهذا فإن مخزون الطاقة لدينا ينخفض دوماً إلى مستويات تنذر بالخطر.

هذا على الجانب النظري، أما الجانب الأدبي، فقد سبرت شافنر أغوار الإجهاد النفسي على مرّ التاريخ، وتوصلت إلى أن الناس كانوا يعانون من الإجهاد الشديد قبل ظهور بيئة العمل الحديثة بوقت طويل.

وكتب الطبيب الروماني غالينوس أولى النقاشات عن الإجهاد. إذ يُعزى غالينوس، على غرار أبقراط (أبو الطب لدى اليونانيين)، كل الأمراض النفسية والبدنية إلى التوازن بين الأخلاط الأربعة، وهي الدم، والصفراء، والمرة السوداء، والبغلم.

وقال إن تراكم المرة السوداء يبطئ الدورة الدموية في الجسم، ويسد المسارات العصبية في الدماغ، مما يؤدي إلى فتور الهمة، والخمول، والبلادة، والكتابة.

على الرغم من أن هذا الافتراض لا يركن إلى أساس علمي، إلا أن فكرة أن أدمنتنا مملوءة بسائل أسود كلون القار يستجلب الأفكار الضبابية والحزينة، هي نفس الحالة التي يذكرها أولئك الذين يعانون من

تتضاعف أعداد من يعانون من الإجهاد و«الاحتراق النفسي» يوماً بعد يوم، فهل ننحى باللائمة على نمط الحياة الحديثة؟ أم أن الإنهاك، سواء كان بدنياً، أو ذهنياً، أو نفسياً، هو حالة ملازمة للبشر منذ قديم الزمن؟ ديفيد رويسون، الصحفي العلمي في «بي بي سي فيونشر»، يبحث في هذا الأمر.

منذ بضعة سنوات، وقعت أنا كاترينا شافنر فريسة لـ «وباء» الإجهاد، وكانت أولى علاماته الشعور بالفتور الذهني والبدني، على حد وصفها؛ إذ كانت تستثقل كل الأعمال، حتى المهام المعتادة، كانت تستنفد طاقاتها، وبات من الصعب عليها التركيز في العمل.

وحتى حين كانت تحاول الاسترخاء، كانت تجد أنها لا تكف عن مطالعة رسائل البريد الإلكتروني في كل الأوقات، وكان علاج الملل سيأتي إلى بريدها الإلكتروني من حيث لا تتحسب.

ولم تكن شافنر تعاني من التعب والإعياء فحسب، بل كانت تشعر أيضاً بالياس، وقالت: «كنت صدومية، ومحبطة، وفاقدة للأمل».

وهذه المشاعر تبدو مألوفة لعدد من ضيوفنا من البابا بنديكت السادس عشر، إلى ماريا كاري، الذين عانينا من الإنهاك النفسي. وإن كنت تصدق وسائل الإعلام، فإن الإنهاك النفسي هو حالة مرضية حديثة تماماً، إذ كلما تشغلنا شغل التجارب التي نواجهها في ظل تواصل العمل ليلاً ونهاراً.

وتقول شافنر: «يشير كل المعلقين إلى العصر الذي نعيشه بأنه الأسوأ على الإطلاق، وأن الحياة في هذا العصر ستقتضي تماماً على مخزون الطاقة لدينا».

ولكن هل تكمن المشكلة في هذا العصر بالفعل؟ أم أن الإنسان يجب أن يمر بفترات من فتور الهمة والعزلة، كجزء لا يتجزأ من حياته، مثلها مثل الإصابة بالبرد وكسور الأطراف؟

وقد عقدت شافنر العزم، لكونها ناقدة أدبية ومؤرخة طبية بجامعة كنت بالملكة المتحدة، على أن تجري المزيد من الأبحاث في هذا الأمر، وأثمرت جهودها عن

معهم، أو النظام الاقتصادي أو السياسي والاجتماعي الأشمل».

كما يختلف الاحتراق النفسي عن متلازمة التعب المزمن، التي يعاني فيها المريض من فترات طويلة من الإنهاك الذهني والبدني المؤلم لما لا يقل عن ستة أشهر، وقد ذكر الكثير من المرضى أنهم يشعرون بالألم بدنية عند بذل أقل مجهود.

ويقال إن عقولنا لم تتطور بما يكفي للتعامل مع بيئة العمل الحديثة، إذ إن زيادة الاهتمام بمعدل الإنتاج، فضلاً عن احتياج الشخص النفسي لإثبات قيمته من خلال النجاح في العمل، جعلوا العاملين في حالة تاهب دائمة لمواجهة الأخطار، فيما يسمى بـ«استجابة العراك أو الفرار»، وهو رد فعل فسيولوجي حيال المخاطر المحدقة بالشخص.

ولكن إذا وجهنا هذا الضغط يوماً تلو الآخر، فعلياً تحمل مآلات ارتفاع هرمون التوتر في الجسم بمعدل ثابت، وستعاني أجسامنا من أجل محاربة هذا الهجوم المستمر.

ويرى كثيرون أن الضغط لا ينتهي مع انتهاء العمل، بل إن المدن والأجهزة التكنولوجية، تضج بالحياة باستمرار، وبات من الصعب في ظل الانغماس في العمل

مراجعة بحثية: لا توجد أدلة تثبت أن استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس يقي من أنواع سرطانات الجلد

«العربية نت»: خلصت مراجعة بحثية إلى أنه لا توجد أدلة كثيرة تثبت بشكل قاطع أن استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس لا يمكن أن يقي من معظم أنواع سرطانات الجلد، لكن العلماء يقولون إن هذا لا يعني أننا يجب ألا نستخدم هذه المستحضرات.

وقال الدكتور انجريد إريغالو رودريجز وجوليرمو سانشيز اللذان قاد فريق البحث وهما من معهد تطوير التكنولوجيا في مجال الصحة بمدينة بوجوتا في كولومبيا لوكالة «رويترز هيلث» عبر البريد الإلكتروني «نقص الأدلة التجريبية عالية الجودة يجب الوقاية هذه غير فعالة ومن المهم ألا يكف المرضى والمستهلكون عن حماية جلودهم لحين ظهور أدلة أفضل».

وأشارت لورا فيريس وهي طبيبة أمراض جلدية بجامعة بيتسبرغ إلى أن من الصعب قياس تأثير الحماية من الشمس على الوقاية من سرطان الجلد «خاصة أن اختبار عينة عشوائية أمر ليس أخلاقياً ولا عملياً».

وأضافت «فلا يمكن للمرء أن يطلب من مجموعة الجلوس في الظل ووضع قبعة واستخدام مستحضر الوقاية من الشمس ويطلب من مجموعة أخرى الجلوس في الشمس مباشرة والامتناع

وجدوه هو غيبض من فيض، والأن بوسعهم إجراء المزيد من البحث». وخضعت إيما لعملية جراحية وهي في الثامنة من عمرها. وعندما كانت حاملاً في ابنتها إيميلي، أظهر المسح أن الطفلة تعاني من نفس الحالة.

وقالت إيما «ظننت أنها سوف تخضع لذات الجراحة التي خضعت لها، ولكن بعد ولادتها، ظن الأطباء في البداية أنه لا يوجد ما يمكن القيام به لمساعدتها، وما نحن الآن نحتفل بعيد ميلادها الثالث».

وأضافت «أنا أحبها كثيراً ولا أود تغيير أي شيء فيها ولكن الآن وفي ضوء هذه المعلومات - وربما من قبل - أعلم أنني لا أود إنجاب المزيد من الأطفال».

وتتغذى إيميلي عن طريق أنبوب يمرر الغذاء إلى المعدة، وتحتاج أحياناً إلى الأكسجين. ومن المتوقع أن يكون متوسط عمرها محدوداً.

وقال البروفيسور جيريمي بيرسون المدير الطبي بمؤسسة القلب البريطانية «أظهرت الأبحاث للمرة الأولى أن العيوب الخلقية في القلب غالباً ما تكون مسألة وراثية».

وأضاف «في المستقبل، وكتيجة مباشرة لهذا البحث، قد يكون الأطباء قادرين على تقديم مشورة طبية أكثر وضوحاً للأسر التي يعاني أحد أعضائها من مرض خلقي في القلب».

العيوب الخلقية بالقلب قد تكون وراثية



دُعِي إيما وايلد، وتعاني إيما وابنتها إيميلي من نفس العلة في الشرايين التاجية، لكن حالة إيميلي أكثر شدة.

وتقول إيما «المعلومات من شأنها المساعدة».

ولم يتوصل العلماء إلى تفسير وراثي لحالتهم، التي يُطلق عليها رباعية فالو، وبالرغم من هذا أعربت إيما عن السرور لمشاركتها في الدراسة.

وقالت إيما «لم يتم تأكيد وجود رابط بيني وبين ابنتي ولكن ما

«إيلاف نت»: خلص تحليل حديث عن أمراض القلب الخلقية إلى أن الأطفال المتضررين غالباً ما يرونون تغيرات جينية ضارة من آبائهم الذين يبدون في صحة جيدة.

وسعى البحث، الذي أجراه معهد ويلكوم ترانست سانجر ومولته مؤسسة القلب البريطانية جزئياً، إلى اكتشاف المزيد عن الخلقية الوراثية لأمراض الشرايين التاجية.

وتصيب أمراض الشرايين التاجية 1 في المئة من الناس في أنحاء العالم، ونحو 1.35 مليون طفل كل عام، وتسبب مشاكل مثل تقرب القلب التي يمكن أن تحتاج إلى جراحة تصحيحية.

وشمل البحث الدولي، المنشور في دورية نيتشر جينيتكس المهمة بعلوم الوراثة الطبيعية، تحليل قطاعات من سفرات البروتين مأخوذة من الجنين الخاص بـ1900 مريض يعانون من أمراض القلب وآبائهم.

وكان يسود اعتقاد بأن العديد من الحالات قد يكون سببها طفرات جينية جديدة كانت غائبة في الآباء.

ولكن هذه الدراسة وجدت أن الأطفال قد يرثون متغيرات جينية نادرة، وتمهد الدراسة الطريق أمام حصول الأسر المتضررة على مشورة صحية أكثر وضوحاً.

ومن المشاركين في البحث، امرأة