



اختبار جديد وبسيط يعطي نتائج مذهلة لعلاج القلق



«العربية» : يتضمن التعامل مع الحالة النفسية الخاصة بك الكثير من محاولات التجريب والخطأ. قبلًا سوف تطرح على نفسك سؤالاً: هل هذا العلاج سيكون مجدياً؟ هل هذه الأقراص سوف تشفي؟ وربما تستمر في المحاولات نحو أن تكون في وضع أحسن أو تصبح هادئًا على الأقل.

وقد كشفت دراسة جديدة أنه يمكن أن يتم تحصيل نتائج أفضل من خلال وقت وجيز عن طريق اختبار تخميني معين، بحيث يتاح لنا الحصول على المساعدة المناسبة. ونشرت الدراسة في مجلة «نيوروسايكوفارماكولوجي» المهنية بعلوم أدوية النفسية والأعصاب، أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الزائد يكون لديهم نشاط كهربائي أعلى في أدمغتهم مع ارتكابهم الأخطاء «أو ما يعتقدون أنه خطأ». ويمكن قياس هذه الكهربائية الزائدة باستخدام أجهزة تخطيط كهربائية الدماغ (EEG) التي تقوم بتسجيل الإشارات الكهربائية بالغ. وقد أطلق الباحثون على هذه الإشارات الـ (ERN)، أي نسبة الصلة بالخضلة.

ولما زاد القلق لدى شخص ما، زادت اللابغة في استجابة الـ (إرن) عند ارتكاب خطأ معين. ويوضح الطبيب النفسي إريك ستيفاني غوركا: «هذا تنبيه داخلي بيولوجي يخبرك بأنك قد ارتكبت خطأ ما، وأنه يجب عليك تعديل سلوكك لمنع ارتكاب نفس الخطأ مرة أخرى، وهذا مفيد في مساعدة الناس على التكيف، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من القلق فهذا التنبيه قد يكون أعلى بكثير من الوضع الطبيعي». وينبه إلى أنه: «لذلك أساساً، فإن دماغك قد يبلغ في ردة الفعل

والاستجابة لأشياء صغيرة، كما لو أنها ضخمة، وأخطاء مألوفة يضعها في طابع خطير». وقد أراد الباحثون من خلال معرفة الاختلاف في قياسات الـ (إرن) التنبؤ بمعالجات أفضل للقلق الذي يعاني منه بعض الناس. وقد سأل الباحثون 60 متطوعاً يعانون من اضطرابات القلق المختلفة، و26 ممن ليس لديهم تاريخ مع الاضطرابات النفسية، وطلب منهم ارتداء قبعة الـ (EEG) لقياس الـ (إرن) أثناء أداء مهام صعبة على الحواسيب. وكأنت هذه المهام صعبة جداً لدرجة أن أي شخص يمكن أن يخطئ

فيها، ما يتيح للباحثين تحليل الـ (إرن) وبالتالي مستوى القلق. ومن ثم طلب الباحثون من المشاركين إساءةًحاول مضاعفات الاكتئاب لمدة ثلاثة أشهر بمعدل يومي، أو أخذ العلاج السلوكي المعرفي للمدة نفسها أيضاً ثلاثة أشهر، ولكن بمعدل أسبوعي. وبعد الأشهر الثلاثة تم أخذ القياسات مجدداً بارتداء القبعة، وتمت الملاحظة بأن الذين أخذوا العلاج السلوكي قد خفضت عندهم معدلات القلق بدرجة أكبر من الذين تناولوا الأدوية. وهذا يشير إلى أن أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الـ(إرن)

والذين يتفاعلون بدرجة أكثر مع أخطائهم، يمكن أن يكون ثقلهم أكبر للعلاج السلوكي من المرضى الآخرين. ويرى الباحثون أن هذا يرجع إلى أن ارتفاع الـ (إرن) يشير إلى أن الشخص يفكر كثيراً في تصرفاته وعواطفه، وبالتالي سيكون أكثر قدرة على محاولة تغيير أنماط التفكير بالنسبة له. ويقول غوركا: «الأسر يتعلق بتعلم تقنيات جديدة للحد من القلق والتدريب على إعادة صياغة الأفكار والمشاعر السلبية المفرطة لتكون أقل حدة». ويوضح: «أن الناس المتفاعلين

والذين يتفاعلون بدرجة أكثر مع أخطائهم، يمكن أن يكون ثقلهم أكبر للعلاج السلوكي من المرضى الآخرين. ويرى الباحثون أن هذا يرجع إلى أن ارتفاع الـ (إرن) يشير إلى أن الشخص يفكر كثيراً في تصرفاته وعواطفه، وبالتالي سيكون أكثر قدرة على محاولة تغيير أنماط التفكير بالنسبة له. ويقول غوركا: «الأسر يتعلق بتعلم تقنيات جديدة للحد من القلق والتدريب على إعادة صياغة الأفكار والمشاعر السلبية المفرطة لتكون أقل حدة». ويوضح: «أن الناس المتفاعلين

«بي بي سي» : أدركت لينيديا مارسييلي، 52 عاماً، أنها مختلفة عن الآخرين منذ أن كانت صغيرة في السن. فلدنيا «حساسة» ضد الألم، ما يعني أنها لا تشعر بالحرق، ولا تحس بالألم الناجم عن كسور العظام، ولكنها ليست الوحيدة، فحسنة من أفراد عائلتها يعيشون نفس الحالة. قالت لينيديا لبي بي سي «نعيش حياتنا اليومية بشكل عادي، ربما بشكل أفضل من الآخرين، لأننا نادراً ما نمرض، ولا نكاد نحس بالألم». ولكن الفساد هذه العائلة يحسون بالألم على مستوى معين، وبالأحرى يعيشون تجربة الألم في وعيهم وإدراكهم دون إحساسهم، وهذا الشعور يستمر لئوان فقط.

ويعتقد العلماء أن هذه الحالة قد تكون ناجمة عن أن بعض الأعصاب لا تعمل بشكل جيد.

ويأمل العلماء الذي درسوا حالات أفراد العائلة عن كثب أن يساعدكم ذلك في تطوير وسيلة لتخفيف الإحساس بالألم عند الناس الحاديين، كما قالت

بروفيسورة آنا ماريا الويسي من جامعة سينا في إيطاليا. تنبه لينيديا إلى أن الأمر ينطوي على مخاطر أيضاً، فاحتمالاً تصاب هي وأفراد عائلتها بكسور أو حروق ولا يحسون إلا عندما يتطور الأمر إلى التهابات. وتقول إن ابنها لودوفيكو البالغ من العمر 24 عاماً، والذي يلعب كرة القدم يعاني من هشاشة في كاحليه أدت إلى تشوهات، ثم ان ظهرت صورة أشعة وجود الكثير من الكسور الصغيرة في الكاحلين.

أما ابنها الأصغر برناردو، البالغ من العمر 21 عاماً، فقد عانى من تكلس المرفق دون أن يحس بذلك، وكان مرفقه قد كسر حين وقع عن دراجته الهوائية ولم يحس بأي ألم. فطاع قيادة دراجته لنسعة أميال أخرى.

وعانت لينيديا نفسها من كسر في الكف حين ارتفعت أثناء الزلج ولم تحس بشيء، ولم تذهب إلى المستشفى إلا في صباح اليوم التالي حين أحست بخدر في أصابعها. وتعاني ماريا إلينا شقيقة

عائلة لا تشعر بالألم؛ نعمة أم نقمة؟



لينيديا من حروق في سقف الحلق لأنها كثيراً ما تشرب سوائل ساخنة جداً دون أن تدرك ذلك.

وقال رئيس فريق مؤلفي الدراسة عن حالة عائلة مارسييلي، دكتور جيمس كوكس من جامعة لندن: إن جسم أفراد العائلة يحتوي على جميع الأعصاب، لكن بعضها لا يعمل كما يجب.

وأضاف أن الفريق يحاول فهم ما يسبب عدم الشعور بالألم، لاستخدام ذلك في تطوير علاجات لتسكين الألم.

ورسم الفريق الخريطة الجينية لأفراد العائلة، وحددوا تغيراً معيناً في أحد الجينات وهو ZFX2.

ثم أجروا تجربة على الفئران بتجربتها من الجين المذكور، فلاحظوا أنها لم تعد تشعر بالحرارة المرتفعة.

وقالت بروفيسورة الويسي إن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لفهم كيفية تأثير التغير الجيني على الإحساس بالألم.

ويعتقد أن هذه العائلة هي الوحيدة في العالم التي لا تشعر بالألم.

التقاعد مرتبط بفترات نوم أطول وأعمق



وقام فريق الدراسة بتحليل بيانات 5800 موظف عام في فنلندا،حيثلوا إلى التقاعد ليبلغهم السن القانونية بين عامي 2000 و2011، وذكر الباحثون أن سن التقاعد المنصوص عليه في قانون العمل بالقطاع العام كان يتراوح بين 63 و65 عاماً حتى عام 2004 وفي عام 2005 جرى مد السن إلى ما بين 63 و68 باستثناء وظائف معينة مثل المعلمين في المدارس الابتدائية حيث يبلغ سن التقاعد 60 عاماً فقط.

وملا المشاركون استبياناً كل 4 سنوات للدراسة الراهنة قام الباحثون بتحليل هذه الاستبيانات خلال السنوات السابقة على تقاعد المشاركين وفي السنوات اللاحقة على التقاعد.

وفي الاستبيان الأخير قبل التقاعد شكّا 30% من الموظفين من مشكلات النوم لكن بعد التقاعد شكّا 26% من مثل هذه المشاكل، وفي السنوات اللاحقة على التقاعد تراجعت احتمالات مشاكل النوم 11% في المجمل مقارنة مع سنوات العمل الأخيرة.

وتراجعت الشكاوى من الاستيقاظ المبكر بنسبة 24% وتراجعت الشكاوى من النوم غير المريح بنسبة 53%. لكن لم يرصد تغير يذكر في مشكلات مثل صعوبة الدخول في النوم أو القلق أثناء النوم، وبشكل عام زاد وقت النوم بنحو 20 دقيقة بعد التقاعد.

«24»: أظهرت دراسة حديثة من فنلندا أن الموظفين عندما ينتقلون إلى مرحلة التقاعد تقل مشاكلهم المتعلقة بالعمل ومن ثم يمكن أن تقل أيضاً مشكلاتهم المتعلقة بالنوم، ووجد الباحثون أن النوم غير المريح والاستيقاظ مبكراً جداً في الصباح على وجه الخصوص يتراجع بدرجة كبيرة خاصة بين المتقاعدين الذين كانوا يعانون من ضعف الصحة والتوتر بسبب العمل قبل تقاعدهم.

وقالت سنا ميليتوستا المرشحة للحصول على شهادة الدكتوراه في جامعة توركو وكبيرة الباحثين في الدراسة «ذكر الناس أنهم عانوا من الاستيقاظ المبكر والنوم غير المريح في السنوات الأخيرة قبل التقاعد بالمقارنة بعد التقاعد».

ذكرت ميليتوستا وزملاؤها في نشرة «سليپ» الإلكترونية يوم 16 نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي أن النوم يعتبر غير مريح عندما يفل الإنسان يشعر بالإرهاق حتى بعد النوم لـ 7 أو 8 ساعات، وترتبط صعوبات النوم والنوم لفترات قصيرة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري والوفاة المبكرة.

وقالت «هذه الدراسة تشير إلى أن جودة النوم، وهي مكون أساسي في حالتنا الصحية، تكون أقل خلال سنوات العمل».

تحمي البصيلات وتعزز صحة الشعر بكل تأكيد.

بعد مرور الصوم الثاني أو الثالث من عدم غسل الشعر قد تنصطب باستخدام المنتجات التي تعمل على امتصاص أي زيت زائد تنتجه فروة الرأس، وفي اليوم الأخير قبل غسل الشعر بالشامبو، بالإمكان تصفيف شعرك على شكل شعرك أكثر عرضة لامتصاص الغسيل وإعادة تصفيف الشعر.

من الكبرينات ومصممة خصيصا للشعر المصبوغ، وأن يراعي أن تكون درجة حرارة المياه فاترة وليست ساخنة.

5- الحماية من الأوساخ صحيح أن الشامبو يزيل الأوساخ من الشعر ويمنظفه ويعطيه رائحة منعشة. ولكن أيضاً كثرة التنظيف قد تجعل شعرك أكثر عرضة لامتصاص الأوساخ، فزيوت فروة الرأس

بهتان لون الشعر وقلة لمعانها، والشامبو ليس هو المسؤول الوحيد عن هذا البهتان وإنما أيضا ماء الصنبور ذات درجات الحرارة العالية.

وفي حال الشعر المصبوغ فإنه كلما كان غسلت شعرك أقل كلما حافظت على لونه وحيويته.

للشعر للون أو المصبوغ بشكل خاص ينصح عند الاستحمام باستخدام صيغة شامبو خالية

للشعر أن يتقذى، وسوف يجعل عملية تجديد الشعر أسهل وأكثر حرية. تنصت في اليوم الثاني من الاستحمام، بتدليك فروة الرأس بإصابعك لتساعد في أن تتحرك الزيوت من خلال الشعر، وقم بتمشيط الشعر حتى النهايات، 4- الحفاظ على اللون استخدام الشامبو لغسل الشعر بشكل يومي يعن

عادة ما ينصح مصقوف الشعر والضمراء بعدم غسل الشعر واستخدام الشامبو بشكل يومي للحفاظ على صحة الشعر وزيوته الطبيعية، والاكتفاء بغسله كل يومين إلى ثلاث أيام على الأقل؛ إيت 5 فوائد لعدم غسل الشعر يومياً:

1- الحماية من الجفاف فتتح فروة الرأس وتفرز زيوتاً طبيعية التي تساهم في ترطيب الشعر وحمايته، ولكن الغسل اليومي يعمل على إزالة هذه الزيوت مما يجعل شعرك أقل رطوبة وأكثر عرضة للتلف والجفاف.

2- أكثر لمعانا مع الحفاظ على الزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس، سيصبح شعرك أكثر لمعانا وذو مظهر صحي أكثر. وينصح المختصون باستخدام فرشاة مسطحة خشنة لتوزيع الزيوت من جذر الشعرة إلى الحافة مما يزيد الشعر لمعانا ويعطي فرصة لتجديد إفران الزيوت.

3- أسهل للتصفيف الشعر الجاف عادة ما يكون أصعب للتسريح والتصفيف والتشطيط، في حال لم يتم غسل الشعر يومياً وحافظ الشعر على رطوبيته فلن تصفيفه يصبح أسهل بكل تأكيد.

أما بالنسبة للشعر المجعد فإنه يعمل إلى أن يكون أكثر جفافا، لأن من الصعب أن تصل إفرارات الزيوت من فروة الرأس ما يحتاجون أكثر من منتصف الشعر. لذا فإن عدم غسل الشعر يومياً يسمح

لا تخلط بين العمل وأوقات الراحة

«روسيا اليوم» : أكدت دراسة أجراها عدد من العلماء السويديين أن ممارسة المهام التي تتعلق بامور العمل في المنزل أو أوقات الفراغ تسبب بآثار سلبية على الصحة والحياة الاجتماعية.

اختلفت ظروف وطبيعة العمل في السنوات الأخيرة متأثرة بالتطور التكنولوجي وظهور الإنترنت والحواسيب المحمولة والأجهزة الذكية، حتى بات البعض يتابعون مجريات أعمالهم من المنزل أو من الأماكن التي يرتاحون بها خارج أوقات الدوام الرسمي، الأمر الذي بدأ يترك تأثيره على الحياة الاجتماعية لهؤلاء الأشخاص وحالتهم النفسية والصحية.

وفي حديث حول الموضوع قال عدد من العلماء السويديين لـمجلة Business and Psychology: «لقد لاحظنا في السنوات الأخيرة أن ظاهرة الانشغال بشؤون العمل خارج أوقات الدوام الرسمي أو الأماكن المخصصة باتت شائعة بشكل كبير، لذا أردنا أن ندرس آثار هذه الظاهرة على حياة الناس من خلال دراسات شملت نحو ألفي شخص من مختلف المهن والاختصاصات».

وخلال الدراسات راقب العلماء العديد من جوانب حياة هؤلاء الأشخاص، وخصوصا ما يتعلق بامور العمل والراحة والحياة العائلية، وطرحوا عليهم الأسئلة عن طريقة تصفيتهم لأوقات الفراغ، حيث تبين أن الأشخاص الذين لا يأخذون قسطا كافيا من الراحة أو يقضون أوقات فراغهم بممارسة الأعمال بدلا من ممارسة الرياضة أو الأنشطة الترفيهية، غالبا ما يعانون من مشاكل عائلية، وضغوطات نفسية مرتبطة بالعمل، يتعرضون لها على مدار العام، وتترك أثرا سلبية واضحة على صحة جهازهم العصبي.

كما تندر الإشارة إلى أن العديد من الدراسات الطبية كانت قد تطرقت سابقا إلى موضوع الآثار السلبية للمبالغة في العمل وتبعاتها على صحة الإنسان، حتى أن بعضها أكدت أن الذين يمارسون مهنا تحتاج إلى مجهود عقلي وجسدي كبير كالجراحين والصحفيين والعمال هم أكثر ميلا للإدمان على الكحول.

ولتفادي تلك الآثار السلبية، تخطط اليابان للحد من ثقافة العمل المتهف من خلال اختبار طائرة درون تحلق فوق رؤوس الموظفين وتشغل الموسيقى الصاخبة في محاولة لإجبارهم على العودة إلى المنازل.

