



احذر.. 13 عبارة يجب أن لا تقولها لشخص «مكتئب»



«العربية» : إن الاكتئاب يمكن أن يكون أمرا يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر. ومن خلال موقع «Healthista»، المعني بالشؤون الصحية والفنية، يقدم مدرب فنون الحياة ريك شارب مقالا يتضمن نصائح بعدم ذكر 13 عبارة لشخص يعاني من الاكتئاب. ومن تلك العبارات التي تؤثر سلبا على مريض الاكتئاب:

1. فلجميع شتات نفسك
2. هل أنت بحال طيب؟
3. الهمة... لقد مرتت بإيام صعبة أنا أيضا.
4. إنها محاولة لبناء صلة، ولكنها في الواقع تقلل من الألم الذي يمر به شخص ما. ولكن يكون من الأفضل أن تقول إنه لا تعرف ما الذي يمر به، ولكنك سوف تكون حاضرا للكلية ما قد يحتاج إليه في أي وقت.
5. تحتاج إلى الخروج للتمزّه أكثر.

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجا لمعينة، إنما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل الأمر يتفاقم. إن المكتئب لا يجتذب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقى معه في البيت، فمجرد فراقك معه يفقده كثيرا.

4. كن أكثر إيجابية

إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب، فيمكنك أن تعرض استعدائك للاستماع بكل جوارحك لمشاركة المشاعر

حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي.

5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك

إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامح شخص مكتئب سوف تركز مشاعر سلبية ولن تحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفا لتشجيع التواصل مثل: «هل لي المزيد... أود أن أعرف عما تشعر به..» أو «أنت حقا تبدو محبط اليوم. أخبرني ماذا يضايك؟» ومن المهم أن تستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومزمل جميل؟ إن الاكتئاب ليس اختياريا، بل هو حالة مرضية، والتي غالبا ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحا جدا في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله. إن اقتراح أنك متاح لتقديم أي عون أو مجرد الاستماع له هي جملة تبعث بالطمأنينة. تأكد من أنك

متاح له في هذه اللحظة وكذلك في أي وقت يشعر بالحاجة إلى التحدث في المستقبل.

7. كنت مكتئبا قليلا عندما توفي والدي ولكنني تغلبت على ذلك، وستتمكن من ذلك أنت أيضا.

إن معادلة انقضاء حالة الحزن مع الاكتئاب مسألة غير حكيمة بل والمفارقة هنا محققة. حاول مشاركة بعض الأشياء التي فعلتها والتي ساعدت على أن تكون بوضع أفضل. وهذا قد يثير محادثة حول ما قد يرغب الشخص في القيام به من أجل معالجة ما يشعر به.

8. أفضل ما يمكنك القيام به للخروج من الاكتئاب هو ممارسة الرياضة

يمكن أن يجد الأشخاص المكتئبون أنفسهم في أماكن مظلمة جدا وربما تكون فكرة الخروج من السرير في بعض الأيام أمرا لا يمكن القيام به. من الأفضل أن تدعوه إلى الخروج في تشية سيرا على الأقدام أو طلب الصحية للذهاب إلى متجر قريب.

9. سأتراك وحدك الآن وسأعود إليك عندما تكون في مزاج أفضل

إن هذا الموقف يعكس تخليك عن شخص ما في الوقت الذي يكون فيه أحوج ما يكون إلى الرفقة أو المحاولة بالعكس فلتعرض البقاء معه والقيام بشيء لطيف يسعده

كعمل الوجهة الخفيفة المفضلة له مثلا. إن أشياء صغيرة بسيطة تجعلك تقطع شوطا طويلا، على الرغم من أنك قد تعتقد أنه لا يوجد تقدير لما تقوم به من جانب المكتئب.

10. كل شيء سيكون على ما يرام

إن مثل هذا الاستنتاج لا يستند إلى أي شيء ملموس.. وبدلا من هذه العبارة العشوائية اعرض أن تفعل شيئا يكون ذا مغزى، شيء تعرف أن المكتئب سوف يستمتع به، ولكنه كان يتجنبه مؤخرا. فمثلا تستطيع أن تقول: «دعنا نذهب لرؤية الفيلم الجديد في السينما».

11. ما لا يفتلك يجعلك أقوى

إذا كان شخص ما يعاني من

الاكتئاب، فإن مثل هذه العبارات العامة نقلل من شأن ما يعانيه. ومن الأفضل محاولة شيء مثل: «لا بد وأن ما تمر به صعبا جدا. تأكد أنني معك أسانك ورهن إشارتك عندما تحب أن تتحدث عما تعاني منه. حتى لو كنت لا تريد التحدث سأظل هناك».

12. يجب علينا أن نتلقى في وقت ما

بعد الاتصال والمشاركة أمرا مهما لشخص يعاني من الاكتئاب. أما «أن نتلقى في وقت ما» يعطي الانطباع بأنه لا يوجد لديك حقا وقت له وأن ما تقوله هو عبارة تسويق ليس لها مضمون، إن تدبير الوقت والإعداد لتجديد موعد بشكل شهائي يكون أفضل، مثل: «دعنا نلتقي ظهر الغد. أود حقا أن أراك وأطمئن عليك».

مثل هذه العبارة اهتماما ونية حقيقية.

13. لماذا أنت منطوي؟

يكافح الأشخاص، الذين يعانون من الاكتئاب، أيضا من أجل تجنب الاختلاط. بل ويمكن أن يلجأوا إلى خيار الكذب لإخفاء معاناتهم من الاكتئاب. ولا يعد ذلك انطوائية؛ إنها عدم قدرة على الخروج من المنزل معظم الأيام والخوف من كل ما يصاحب خروجهم من موافق لا يحبونها.

وهناك أسلوب لطيف يمكن أن تتبعه للخروج مثل: «لاحظ أنك لا تخرج كثيرا. هل يمكن أن أمر عليك لقصاء بعض الوقت معك؟»

إن الهدف الأهم هو بناء أواصر عاطفية تدعم الفرد وتوسع المجال أمام أي طريق لاتصالات صادقة يمكن من خلالها بناء جسور الثقة، التي يمكن من خلالها استكشاف حلول ذات مغزى لتجاوز حالة الاكتئاب.

«24»: المعادن كلمة السر في وظائف الجسم، فهي أساسية لبناء وتقوية العظام، وحماية الأوعية الدموية والأعصاب والعضلات، وحمل الأكسجين إلى الخلايا. والخذاء المتوازن هو وسيلة الإمداد الرئيسية، لذا من الضروري أن تتضمن وجباتك اليومية الأطعمة التالية:

الحديد. يوجد معظم الحديد بالجسم في الهيموغلوبين، وهو جزء من خلايا الدم الحمراء يقوم بنقل الأكسجين إلى كل خلايا الجسم، للحصول على الحديد تتناول العدس والماصوليا، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن، والاسنان على الكالسيوم، كما يقوم المعدن بدور رئيسي في وظائف العضلات. وإفراز الهرمونات. يتوفر الكالسيوم بكثرة في: الحليب والالبان والبيض، والخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية والملفوف (الكرنب) والبروكلي والخس.

المغنيسيوم. يدخل المغنيسيوم في 300 تفاعل كيميائي داخل الجسم، فهو يحافظ على سلامة وظائف الأعصاب، وانتظام ضربات القلب، وقوة العظام. يتوفر المغنيسيوم بكثرة في: نخالة الفصح، واللوز، والكاجو، والخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة.

البوتاسيوم. يسيطر البوتاسيوم على النشاط



الكهربائي للقلب، ويشارك في بناء العضلات، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة. يوجد البوتاسيوم في الشمندر (البنجر)، وصلصة الطماطم، والبطاطس، والذجاج، واللحم البقري، والسك.

أحماض أوميغا3 الدهنية. هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والذئور، والزيتون النباتية. الليكوبين. تساعد هذه الصيغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوبين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النينة، ويوجد في البطيخ واللفل الأحمر.

السيلينيوم. يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من هذا المعدن الذي يعتبر من المواد المضادة للأكسدة، ويقوم بدور هام في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتتنظيم وظائف الغدة الدرقية والبنكرياس. يوجد السيلينيوم في البنشق البرازيلي، والتوتة المعلىة والبيض، الزنك. يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز المناعة، ووظائف الشم والتذوق والخصوبة. يوجد الزنك في اللحوم والدواجن والإحلات البحرية والأتاناس والكاجو.

لماذا نتأثر بالموسيقى؟ هذا ما تفعله بنا أغنية مفضلة



وتفهم بهذا بحسب نتيجة الدراسة أن معظم الناس لديهم ذكريات مرتبطة فعليا وببقوة بأغانيهم المفضلة، الأمر الذي سبق تشكيل الذكريات الجديدة.

وبنفس المنظر عن نوع الأغنية صادرة أو صادية، فمثلا أنها مفضلة، فهذا يعني أنها ستجعلنا نشعر بالتعق والصفاء.

وبدعم علم الأعصاب ما نشعر به: فالأغاني التي نحبه تجعلنا مدركين لذاتنا، وقد يترتب على هذه الآثار إمكانية استخدام الموسيقى كوسيلة علاجية لحالات مثل التوحد والاكتئاب.

الذين قاموا بتلك الدراسة راقبوا النشاط الدماغى لكل مشارك أثناء استماعه لسلسلة من الأغاني، واستخدموا، بحسب ما أورد موقع Ibelieveinscience أن معظم الأغاني تشكل الذكريات، ولكن الأغاني المفضلة تسترجع ذكريات سابقة.

فعندما استمع المشاركون لأغاني السنينة، وجد الباحثون نشاطا كبيرا بين الغيرة السمعية والصحن، مما يلعب دورا كبيرا في تشكيل الذكريات.

أما عندما استمع المشاركون إلى أغانيهم المفضلة، أخففت تلك الارتباطات.

«العربية» : من منا لا يتأثر بسماع أغنيته المفضلة، أو موسيقى يعشقها، من منا لا يشعر بذلك السحر الذي تنتثره الأنغام؟

أسئلة كثيرة قد نطرحها في محاولة لتفسير هذا الأثر الواضح الذي تتركه الموسيقى في النفوس. وقد حاولت بعض الدراسات الإجابات عنها.

فقد أظهرت دراسة نشرت قبل أشهر في مجلة «Nature»، أن التواصل البشري تبدي أنماط نماسة متشابهة عند استماع أشخاص متعددين إلى أغانيهم المفضلة، وذلك أيضا كانت تلك الأغاني.

وفي التفاصيل، أن الباحثين

تقرير: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يكرس نفور الشباب من شكل أجسامهم



«بي بي سي» : النفور من شكل الجسم يبدأ عند الإنسان من مرحلة مبكرة للغاية، من سن السادسة، ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق ويتسبب في مشاكل في التغذية وتناول الطعام، بحسب ما جاء في تقرير سيقدم للبرلمان البريطاني ووصل الحكومة البريطانية.

وحثت لجنة اختيار الشباب، الحكومة على الاعتراف بجدية المخاوف المتعلقة بصورة الجسم، قبل أن يعاني الشباب من تداعيات طويلة الأمد.

وجاء تقرير اللجنة عن تلك القضية بعنوان "مستقبل الثقة بالجسم"، كجزء من نشاط أسبوع البرلمان السنوي.

وقال أحد الخبراء إنه أصبح من المألوف لدى الشباب "الشعور بالانسياء من صورة أجسادهم".

وأضافت فيليبا دايرتش، من مركز أبحاث للظهر الخارجي، بجامعة ويست أوف إنغلاند، إن الانسياء من

دراسة: غسل الأطباق وطي الملابس يطيل أعمار المسنات



«الناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طي الملابس بعد غسلها أو غسل الأطباق، يطيل أعمار السيدات المسنات، غير وقائتيهن من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بافالو الأمريكية، ونشروا نتائجها أمس، في دورية (American Geriatrics Society) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون أكثر من 6 آلاف من السيدات المسنات، اللاتي تتراوح أعمارهن بين 63 و99 عاما.

ووجد الباحثون أن خطر الوفاة نتيجة الأمراض المرتبطة بالشيخوخة وعلى رأسها الزهايمر، انخفض بكثير لدى السيدات المسنات اللاتي سجلن نشاطا أكبر خلال اليوم.

وكتفت الدراسة أن النساء

اللاتي يتخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يوميا، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12٪، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39٪.

وتضمنت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل المواقف والأطباق، ومثلت تلك الأنشطة أكثر من 55٪ من مجموع الأنشطة التي يقضى

المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39٪.

وتضمنت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل المواقف والأطباق، ومثلت تلك الأنشطة أكثر من 55٪ من مجموع الأنشطة التي يقضى