الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 3568 - السنة الثانية عشرة
الأحد 17 جمادى الأولى 1441 - الموافق 12 يناير 2020
Sunday 12 January 2020 - No.3568 - 12 th Year

طرق التعامل مع ابنتك المراهقة

«إيلاف نت» : بعكس المجتمعات الغربية، فان المجتمع في العديد من بلدان امريكا الجنوبية محافظ واقرب الى المجتمعات العربية شبه المتحررة، لذا يعتبر مضمون كتاب عالمة النفس الارجنتينية سليفا بادارو عن علاقة الام بابنتها من الكتب التي تستعرض أيضا مشاكل هذه العلاقة في البلدان العربية.

الكتاب الذي يحمل عنوان» علاقة طيبة جدا» تعدد خلاله الكاتبة المشكلات العائلية إضافة الى النصائح لتخطيها ، وبرأيها ان بقاء المشاكل من دون حلول وإزالة تاثيرها على النفس تلقي بظلالها طوال العمر. وتستهل الكاتبة الكتاب بالقول ما يجمع الأم بابنتها من البداية صداقة وخصام وحب وغيرة وتباعد وتقارب ولا توجد علاقة إنسانية متعددة الأوجه كما هذه العلاقة التي تتغير حسب المراحل والظروف، مع ذلك تظل علاقة انسانية مميزة.

تقليد

فعندما تكون الابنة طفلة صغيرة تحاول تقليد امها بملابسها التي تسرقها أحيانا من خزانتها وتقليد شكلها وحركاتها ، فهي تريد ان تكون مثلها تماما. لكن عندما تدخل مرحلة المراهقة يتغير الكثير في العلاقة واحيانا بشكل سريع جدا، فاغلب المراهقات لا يرغبن ابدا بان يكن صورة عن امهاتهن. في المقابل تتملك الام باللاوعي رفض لقبول الوضع الجديد لابنتها التي تريدها ان تكون صورة عنها وقريبة منها فتواصل التصرف معها وكانها طفلة، وهذا يؤدي الى مشاكل كبيرة وقد تصاب العلاقة بالتوتر الدائم وحتى الشجار، فينعكس ذلك على وضع المراهقة وتظهر احيانا على بشرتها بثور او ما يسمى بحب الشباب.

ولا يقتصر الامر على توتر العلاقة بل تسعى الفتاة المراهقة للتحرر من قيود امها عبر التمرد عليها منها رفض ما كانت تقبله سابقا ويتطابق مع تصور امها له واعتبار كل نصيحة منها نقدا او فرض سلطتها عليها. هنا تقول الكاتبة على الام التصرف بحكمة والعودة بذاكرتها الى مرحلة المراهقة التي مرت بها. فاذا ما فعلت ذلك تعي للوضع وتتصرف بوعي وتفهم. اذ يمكنها على سبيل المثال مشاركتها افراحها واحزانها وبكاءها ودعوة صديقاتها لقضاء وقت لديها دون التدخل في حياتها بشكل مباشر، فاذا ما كسبت ثقتها تمر مرحلة المراهقة بشكل طبيعي وتضمن بقاء العلاقة طيبة مع ابنتها.

مرحلة النضوج

لكن علاقة الام بابنتها تدخل مرحلة ثالثة وهي مرحلة النضوج بعد سن الـ 19، وتكون ايضا مميزة وتتخللها تضارب في الآراء، فمع انهما تتناقشان في أمور كثيرة وتفضلان التبضع معا والتجول في الأسواق والحديث عن هذه الفتاة او تلك، الا ان الابنة تلجا بسرعة الى الغرامل عندما تشعر ان امها تخطت الخط الاحمر الذي وضعته، فتعود الصور القديمة الى تذكّرها بفضول امها ومحاولتها التدخل في حياتها دون اعطاء اهمية لنضوجها وبان عليها تغير اسلوب التعامل معها.

ويزداد التوتر اذا لم تتوقف الأم عن التعليق على كل شيء: من اسلوب ملابس ابنتها وحتى نوعية أصدقائها وصديقاتها وتقيم تصرفاتها بشكل متواصل. وتنطلق الأم من مبدأ انها اكبر منها سنا واكثر خبرة في الحياة، دون إعطاء أهمية لفارق العمر والعقلية والزمن، وقد تتمادى في تصرفاتها برسم صورة لابنتها شبيهة بها عندما كانت بعمرها رغم ادراكها التام بان نساء اليوم لسن كما نساء امس ، مع ذلك فان اعتقادها بالبحث عن مصلحة ابنتها يطغو على رؤيتها للواقع، وتقول « افعل ذلك لصالحك لانني احبك»، وهذا صحيح لكنه العلاج الخاطئ.

وتضيف الكاتبة، لا يمكنني إلقاء اللوم على الأم فقط، فالابنة من جانبها تسعى كي تكون مستقلة ومعارضة دائمة لكل ما تقوله امها ورافضة ان تكون صورة عنها رغم انها تكون وارثة جينيا لاحد طباعها، وليس من الحكمة بعد ذلك ان تقول لها عند اقترافها لاي خطأ، لقد تعلمت ذلك منك، وذلك بهدف التحرر من تبعات الخطأ.

وعند تنبيه امها لها عن اخطاء او تصرف تقوم به يقع الخلاف الكبير الذي يصل الى المقاطعة لأيام متهمة إياها بانها تراقب تحركاتها وتعمل على إخضاعها لعادات قديمة وممارسة سلطتها ما يزيد من النقاش حدة وتعميق الخلاف.

وتنصح عالمة النفس الأم كما الابنة التي تخطت مرحلة المراهقة التخلي عن التمسك بالافكار التي تسبب الخلاف والبحث عن طرق للتقارب في الافكار، وعلى الابنة الناضجة ان تعي بانه سوف تكون يوما أما وتتحمل مسؤولية حياتها الخاصة وحياة عائلتها وتتخلى عن فكرة رمي حمل المسؤولية على الآخرين.

ومن أجل الحد من وقوع خلافات ونقاشات حادة بين الام وابنتها يجب إعطاء حرية اكثر في العلاقة ومحاولة التعمق في رؤية حقيقة مشاعر الآخر عندها يدرك كل طرف ان علاقته مع الآخر ليست لفترة قصيرة بل لكل العمر.

العراق.. تدريبات رياضية لتأهيل مريضات السرطان

«العربية نت» : تجتمع مجموعة من النساء ثلاث مرات أسبوعيا في مركز رياضي بمدينة السليمانية الكردية العراقية، لممارسة تمرينات رياضية (ايروبكس).

وليس الهدف من تلك الجلسات الرياضية هو التخلص من أوزان زائدة أو زيادة القوة العضلية، ولكن تقليل الآثار السلبية للعلاج الإشعاعي والكيمياوي والحد من الشعور بالتعب المرتبط بالإصابة بمرض السرطان.

وهذه التمرينات جزء من برنامج لإعادة تأهيل مريضات السرطان بمستشفى «هيوا» لعلاج السرطان، وهو المكان الوحيد المختص في علاج السرطان بإقليم كردستان العراقي.

وتخضع النساء اللائي يترددن على المركز الرياضي لعلاج مؤلم، وبعضهن تم استئصال أثدائهن، ويعاني معظمهن من الشعور بالتعب والتوتر النفسي بسبب المرض.

وتحضر نسرين عبد الله (66 عاما) المريضة بالسرطان أسبوعيا جلسات التمرين، التي تستمر 3 ساعات وذلك منذ ثلاثة شهور.

وتقول إنه تم استئصال ثدييها بسبب المرض. وأضافت أن التدريبات ساعدتها على الشعور بالتحسن كثيرا.

وبدأت جلسات التمرينات الرياضية منذ نحو أربع سنوات، بعد اتفاق بين المستشفى وفرح موارد التي تملك صالة رياضية بالإقليم. وكان الهدف توفير تمرينات بدنية لمريضات السرطان اللائي أتممن علاجا كيمياويا.

ووفقا لما ذكره شوان علي توفيق، أخصائي أمراض الدم والأورام في المستشفى، فإنه منذ لك الحين شاركت حوالي 120 امرأة في الدورات.

وقال شوان: «الرياضة عامل مهم جداً من أجل تحسين الحالة النفسية لهؤلاء المرضى حيث إن كثيرا من هؤلاء المرضى يعانون من الكآبة أو الخوف».

خمس خطوات للتخلص من السموم الرقمية

«الجزيرة نت» : قالت دانييلا أوتو مؤلفة كتاب «ديجيتال ديتوكس» (التخلص من السموم الرقمية)، إن الاعتماد على الهاتف الذكي له مخاطر، إذ يمكن أن تؤدي زيادة الانتباه للهاتف الذكي إلى الإجهاد النفسي واضطرابات النوم.

وأضافت أنه مع الإدمان على الهاتف الذكي يصبح أيضا التركيز في الأنشطة طويلة الأمد صعبا، لأن الهاتف الذكي يقاطعها باستمرار.

وتقدم أوتو في كتابها نصائح للتغلب على إدمان الهاتف الذكي والتخلص من السموم الرقمية:

1. التفكير:

قبل أن تبدأ في حل المشكلة أنت بحاجة للاعتراف بها، خذ وقتا للتفكير في المدة التي تقضيها في استخدام الهاتف الذكي. وقالت أوتو إن الأمر أشبه قليلا بالأكل، إذ لا يدري كثير من الأشخاص عدد السعرات الحرارية التي يأكلونها لأنهم لا يفطنون لها أو لا يشعرون بها.

2. التعطيل:

تنطلق الإشعارات والنغمات من برنامج يمكنك التحكم فيه، لذلك قم بتعديل إعدادات التطبيقات لخفض سيل المنبهات القادمة من الجهاز.

3. التجاهل:

عندما تصلك رسالة تشعر بالحاجة للرد عليها فورا، ولكن ذكّر نفسك أنك لست تحت أي التزام للرد بسرعة، وأنه لا بأس من الرد بعد فترة مثلما يفعل الكثيرون.

4. الاستراحة:

اتخذ استراحة مقصودة من استخدام الهاتف الذكي وإرساء طقوس معينة، مثلا اقرأ كتابا أو تمشى أو ببساطة لا تفعل شيئا وقل «هذا وقتي دون الهاتف».

5. التحدث:

كتابة الرسائل يستغرق وقتا ويحد من عمق الحوار وتقاسم المعلومات، وتوصي أوتو بالإقلال من الكتابة والإكثار من التحدث عبر الهاتف الذكي، فهي مقتنعة أنه بإمكانك إبداء مزيد من التعاطف خلال مكالمة هاتفية أكثر من استخدام «عشرة آلاف إيموجي».

جهاز إلكتروني يشخص «السكري»

«إيلاف نت» : توصل باحثون من جامعة تويتي الهولندية بالتعاون مع شركات تجارية جهازا إلكترونيا محمولا يمكنه تشخيص الإصابة بمرض السكري في مراحله الأولية، وكذلك التمييز بين الفئتين الأولى والثانية من المرض. يعتمد الجهاز على تحليل قطرة صغيرة من دم المريض حيث ترصد الرقاقة الالكترونية فيه المؤشرات البيولوجية التي تدل على وجود مرض السكري في الدم. وتحتوي الرقاقة على مؤشر بصري مدمج يقوم بمسح قطرة الدم بحثا عن ثلاثة مؤشرات مختلفة. وتولي جامعة تويتي اهتماما كبيرا بمشروع تطوير الجهاز الجديد من أجل ضمان أن يعود بالفائدة على المجتمع ككل. حقائق تشير منظمة IDF الفدرالية العالمية للسكري، ان الدول العربية تتصدر لوائح الدول النامية في نسبة السكري، 9 من بين اول عشر دول باستثناء المكسيك في قائمة الدول النامية هي دول عربية كما تشير احصائيات عام 2010 الى ان حوالي 9.1% من مجمل سكان الوطن العربي يعانون من السكري من فئة 2 (حوالي 32.8 مليون في 2011)، وهذه النسبة مرشحة للتصاعد الى نحو 60 مليون في العام 2030. وتاتي اكبر نسبة من السكري لدى الاطفال من العربية السعودية، حيث يشكل الاطفال السعوديون ربع الاصابات في الشرق الاوسط وشمال افريقيا البالغة بمجملها 65200.

يذكر ان أكثر من 10% من مجموع الوفيات لدى البالغين في المنطقة يمكن ان تعزى الى مرض السكري. وتمثل ذلك بما يقارب 280000 حالة وفاة في عام 2011. وتتوزع الوفيات الناجمة عن مرض السكري بالتساوي بين الرجال (141000) والنساء (138000). كما ان اقل من نصف جميع الوفيات التي تعزى الى مرض السكري في المنطقة تحدث لدى من هم دون سن الـ 60

دراسة : القهوة والشاي يحدان من خطر الوفاة بأمراض القلب

«الأناضول» : أفادت دراسة بريطانية حديثة، بان تناول القهوة والشاي، يقلل الوفيات الناجمة عن الالتهابات المزمنة، من خلال تقليل المواد الكيميائية في الدم التي يمكن أن تؤدي لوقوع أزمات ووفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أجرى الدراسة باحثون في «معهد المناعة وزرع الأعضاء والعدوى»، التابع لجامعة ستانفورد البريطانية، ونشروا نتائجها، اليوم الثلاثاء، في دورية (Nature Medicine) العلمية.

وأوضح الباحثون، أن مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي تحول دون تراكم مواداً كيميائية في الدم، ما يمنع حدوث الالتهابات المزمنة في الأوعية الدموية.

وأضافوا أن التهاب الأوعية الدموية، يلعب دوراً رئيسياً في الإصابة بأزمات قلبية، بالإضافة إلى أمراض الشيخوخة.

وتوصل الباحثون أيضاً إلى أن مادة «الثيوبرومين»، الموجودة في الشكولاتة لها تاثير مضاد للالتهاب أيضاً.

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من المشاركين تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 30 عاماً، ومجموعة أخرى تزيد أعمارهم عن 60 عاماً.

ووجدوا أن الأشخاص الذين يميلون لتناول القهوة والشاي لديهم مستويات منخفضة من الالتهابات المزمنة.

وقال قائد فريق البحث، الدكتور ديفيد فورمان إن «أكثر من 90% من الأمراض المتعلقة بالتقدم في السن مرتبطة بالالتهاب المزمن».

وأضاف «من المعروف أن تناول الكافيين مرتبط بإطالة العمر، والكثير من الدراسات أوضحت هذا الارتباط، ونحن توصلنا للسبب المحتمل لحدوث ذلك».

وكانت دراسات سابقة كشفت عن أن تناول القهوة قد يقي من الأمراض العصبية، بما في ذلك مرض الزهايمر، وتوقف انتشار عدد من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم.

وربطت الدراسات بين التناول المنتظم للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد، خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.

وأفادت الأبحاث أن تناول من ما بين 3 إلى 5 أكواب من الشاي يومياً، يجنب الأشخاص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تاتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث تؤدي لوفاة 17.3 مليون نسمة سنوياً.