

خلصت دراسة حديثة، أجراها باحثون من جامعة «غنت» البلجيكية، إلى أن استبدال حليب الأبقار بالبان الصويا يمكن أن يقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بالسرطان.



التدريب المنتظم على التركيز يساعد الموظفين على مقاومة الإجهاد

● التركيز الذهني مهارة تصقل ببعض التمارين البسيطة ● وقت الراحة فرصة جيدة للاسترخاء والابتعاد كلياً عن الأجهزة والتوتر



التركيز قرار طوعي وليس عملية تلقائية

هذا المفهوم المحوري في سبيل تحقيق الراحة بمفهومها العام. وينصح المختصون باختيار مواضيع محببة للنفس للعمل عليها، والأهم من ذلك اختيار عمل يحبه أصحابه؛ لأن الدراسات العلمية أثبتت أن القيام بعمل يحبه الشخص يقلص ألبا الشعور بالتعب والعكس صحيح، ومن اليسير ملاحظة أن الموظف الشغوف بعمله قد يمضي ساعات طوال أمام كمبيوتره دون أن ينتبه لذلك ودون أن يشعر بالتعب أو الإرهاق.

● الدردشة مع الزملاء

تعتبر الطبيعة التونسية أن الحديث مع زملاء العمل يقلل من الضغط ويمنح فرصة استئناف العمل بتركيز أكبر، على أن لا يأخذ الحديث حيزاً زمنياً من شأنه التأثير على مردودية الموظف أو على المناخ العام للعمل. النصيحة موجهة بشكل خاص إلى الوظائف التي تتطلب جهداً فكرياً كبيراً، والدردشة في مثل هذه الحالات تعتبر فسحة للعقل تمكن من تفادي الضغط المستمر والإرهاق، وتشنح العقل بطاقة تجدد وظائفه وقدرته على التعامل مع المطلوب منه.

حتى من المهن اليدوية. قالت الطبيبة إنه يفضل أخذ بعض الوقت للراحة، والأفضل من ذلك هو الخروج من مقر العمل والمشى لبضع دقائق؛ لأن الحركة ضرورية علمياً للدورة الدموية، وهذا ما يمنح الطاقة للجسم ويخفف في النهاية من منسوب التعب. الراحة مرتبطة أيضاً بالابتعاد قدر الإمكان عن جميع المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة بأنواعها والمشروبات الغازية، لكن ينبغي فعل ذلك بحذر شديد، وتفادي القطع المفاجئ مع هذه العادات، لأنه قد يعطي نتيجة عكسية بسبب تعود الجسم عليها.

ومن أجل تمسك خال من التأثيرات السلبية، على الشخص التخلص تدريجياً من تناول القهوة على سبيل المثال، والاكتماء بتناولها مع فطور الصباح، تجنباً لـ"إحداث صدمة" في تزويد الجسم بالكافيين الذي تعود عليه لتحفيز الانتباه وتعزيز طاقة الجسم. غير أن التخلص من التعب لا يقتصر على مفهوم الراحة الجسدية أو حتى العقلية المتعارف عليها، وإنما قد يشمل جانباً آخر يغيب عن الكثيرين، ويتعلق بالراحة النفسية،

من النوم في النهار تعتبر كافية للتخلص من التعب، أي الوقت المطلوب للابتعاد قليلاً عن الكمبيوتر والهواتف النقالة والاجتماعات والوضوء المصاحبة ليوميات الناس في العمل.

وبالنسبة إلى من لا يسمح عملهم بالعودة إلى منازلهم نهاراً، تنصح الطبيبة التونسية أنس نويرة محبوب باستثمار وقت الراحة، وإطفاء جميع الأجهزة التي يمكنها أن تكون بشكل أو بآخر مصدراً للضوء، ثم اتخاذ وضعية مريحة قادرة على تخليص جميع عضلات الجسم من التوتر الذي يعترها أثناء العمل، راحة تشدد الطبيبة على "مفعولها السحري"، حتى وإن لم يستلق الشخص على سريره في البيت؛ لأن الارتخاء غير مرتبط بوضعية الجسم طالما طبقت النصائح المذكورة، والتناضح شبه متطابقة في الحالتين، حتى أن الاستغراق في النوم يصبح غير ضروري في هذه الحالة.

● تخصيص وقت للراحة
الراحة ضرورية خصوصاً بالنسبة إلى أصحاب المهن التي تتطلب الكثير من الجهد الذهني؛ لأن المهن الفكرية تتطلب جهداً أكبر

قضاء ساعات طويلة في العمل، مع ما يحمله الدوام من توتر وضغط، يفاقم حالة التعب والإجهاد اللذين يصيبان الموظفين. حالة الإرهاق الدائم تصعب عملية تجديد النشاط وتجعل من التركيز هدفاً صعب المنال، يضع الأطباء جملة من التمارين والخطوات تسهل على الموظفين التخلص من حالة التوتر واسترجاع القدرة على التركيز في أي وقت يشاؤون.

– تركيز النظر على أي شيء لمدة 30 ثانية، ثم محاولة تخيله عقلياً مع إغلاق العينين.
– فعل الشيء نفسه مع وجه شخص تعرفونه، ثم محاولة تمثله عقلياً بالطريقة نفسها ومحاولة تذكر ملامحه بدقة.
– التخفيض تدريجياً وبعيداً شديد في صوت المذياع (الراديو)، ومحاولة الاستماع للصوت لحين انقطاعه تماماً، ويمكن فعل الأمر ذاته مع ضجيج صاحب.

● تمديد الانتباه الفوري إلى درجة التركيز بلوغ درجة التركيز يعد إنجازاً، غير أنه بظن، وفق الطبيبة التونسية، منقوصاً في حال لم يتمكن الشخص من تمديد حيزه الزمني ليغطي أطول فترة ممكنة من دوام الموظف.

ففي حال النجاح في بلوغ مرحلة التركيز مع العجز عن المحافظة عليه، لن يمنح القيمة المضافة المرجوة، بل إن الطاقة المستهلكة في ذلك قد تكون مهدورة لأنها في تلك الحالة لن تسفر عن النتيجة المنتظرة وهي أداء العمل على الوجه المطلوب. غير أن تمديد عملية التركيز تتطلب توفير عدد من العوامل المساعدة على ذلك؛ ما يعني ألبا الابتعاد عن الأمور التي تبتزها وتشتت انتباه الشخص، فتتداخل في ذهنه المعطيات، ما يشحن العقل ويقلل ردة فعله، فينتابه خمول وعجز عن التفكير حتى في أشياء بسيطة وديهية.

● نيل قسط كاف من النوم
الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً لا يشمل بالضرورة الجانب الكمي وإنما النوعي أيضاً، وحتى في حال تعذر على المرء النوم لساعات كافية ليلاً، فإن بوسعه تعويض النقص بالقبيلولة في حال سمح وقت عمله بذلك، أو بالنسبة إلى من يعمل بدوام جزئي، يقول الكاتب الفرنسي برونو كوميبي، في كتابه الشهير عن القبيلولة، إن "بطل النوم هو قبل كل شيء شخص يتمتع بحالة جيدة، وبإمكانه إن أراد، وبالقليل من الممارسة، أن ينام ويستيقظ في أي وقت وفي ثوان قليلة". المصدر نفسه لفت إلى أن 10 إلى 20 دقيقة

□ تونس – الكثير من الناس يشكون من عجزهم عن التركيز في عملهم رغم أنهم يقضون ساعات طويلة خلف مكاتبيهم دون أن يتمكنوا من إنجاز مهامهم. معاناة منتشرة، يقول المختصون عنها إنها من الأعراض الناجمة عن خمول ذهني يأتي في الغالب من الضغط أو الإرهاق أو إغفال إمداد الجسم بالسوائل اللازمة أو غيرها من العوامل المختلفة. لكن نظراً لأهمية التركيز في تيسير الفهم وتنشيط الذاكرة، ينصح الخبراء باتباع طرق بسيطة تمنح القدرة على استعادة الانتباه وأداء العمل على أكمل وجه، في ما يلي أبرزها:

● التدريب على التركيز
الطبيبة التونسية أنس نويرة محبوب، المختصة في علم النفس، قالت إن الكثير من الأشخاص يعتقدون أن التركيز عملية تلقائية، في حين أنه في الواقع فعل عقلي طوعي. محبوب أوضحت للأناضول أن "التركيز يتطلب قبل كل شيء اتخاذ قرار بالتركيز الكامل على القيام بعمل ما وتجاهل جميع مشاغلنا الأخرى، بمعنى تخليص العقل أنباً من جميع الشواغل، وخلق نوع من الصفاء من أجل تركيزه لهدف واحد ومحدد".

وأضافت "مهمة الحصول على مفاتيح التركيز تعود إلى الشخص ذاته، تماماً مثلما نستخدم مفاتيح السيارة لتشغيل المحرك، أي أن التركيز يظل في النهاية فعلاً طوعياً خاضعاً للإرادة الذاتية، والأمر نفسه ينطبق على المدة التي نريد المحافظة خلالها على التركيز". وأشارت محبوب إلى أنه يمكن للموظف التدريب للحصول على التركيز الذهني عبر القيام بتمارين بسيطة لكنها فائقة الأهمية، ومن ذلك:

◀ التركيز يتطلب قبل كل شيء اتخاذ قرار بالتركيز الكامل على القيام بعمل ما وتجاهل جميع مشاغلنا الأخرى

الكورتيزون دواء سيء السمعة لكنه فعال

الزائد في منطقة البطن ونحافة الأطراف مع وجه دائري كبير، وعلامات تمدد زرقاء إلى بنفسجية في منطقة البطن، وتراكم الدهون في منطقة خلف العنق، مع زيادة القابلية للإصابة بالعدوى.

وأكد الطبيب الألماني أن الجرعة هي المعيار الحاسم؛ حيث عادة ما يتم إعطاء المريض الكمية الضرورية فقط مع ضرورة أن تظل هذه الكمية باقل قدر ممكن.

ويمكن للمرضى الذين يضطرون إلى تعاطي الكورتيزون بصورة منتظمة، القيام ببعض الأمور التي تحد من الآثار الجانبية؛ حيث أوضحت زيلبريغ أنه يمكن تجنب الإصابة بهشاشة العظام من خلال الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمواظبة على ممارسة الرياضة.

كما أن فيتامين (د) يعتبر من العناصر الغذائية المهمة للعظام، والذي يمكن الحصول عليه من الأسماك وثمار الأفوكادو، علاوة على أن البشرة تقوم بتحويل الأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين (د). ولذلك ينصح الطبيب الألماني بوتغرايت المرضى بضرورة التزده في الهواء الطلق لمدة 30 دقيقة يومياً.

وبالنسبة إلى المرضى الذين يضطرون إلى استعمال الكورتيزون لفترة طويلة، فإنهم قد يتعرضون للإصابة بهشاشة العظام أو قد يتطور الأمر ويصل إلى حد الإصابة بمرض السكري، بالإضافة إلى إمكانية ظهور مشكلات أخرى في العين، مثل الإصابة بالمياه الزرقاء. ولأن الكورتيزون يعمل على الحد من نشاط جهاز المناعة، فإن المريض يصبح أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، كما يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

◀ نظراً إلى أن الكورتيزون يعمل على الحد من نشاط جهاز المناعة، فإن المريض يصبح أكثر عرضة للإصابة بالعدوى

وأضاف بوتغرايت أن الخوف الأكبر، الذي ينتاب المرضى من جراء الآثار الجانبية للكورتيزون، ليس خطيراً على الإطلاق، وهو ما يعرف باسم "متلازمة كوشينغ" التي تتمثل أعراضها في زيادة الوزن وتمركز الوزن

كان يتم فيها استعمال الكورتيزون بجرعات عالية، وهو ما كان يؤدي إلى حدوث آثار جانبية شديدة، وعادة لا يصل الكورتيزون إلى الدورة الدموية مع الاستخدامات الموضعية أو أنه يصل بكميات صغيرة للغاية فقط.

وهناك الكثير من المرضى يستخدمون الكورتيزون في صورة أقراص، وهذا يعني أن المادة الفعالة تصل إلى الدم. لذا ينبغي تعاطيه باقل جرعة ممكنة.

وأوضح البروفيسور بوتغرايت قائلاً "مع أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي يقوم جهاز المناعة بمهاجمة الجسم نفسه"، ونظراً إلى أن جهاز المناعة يمكن أن يسبب أضراراً جسيمة، فإنه يتم الحد من ذلك من خلال استعمال الكورتيزون في بعض الحالات.

وفي الوقت نفسه، يتم علاج المرضى بأدوية أخرى تؤثر على جهاز المناعة وعمليات الالتهاب في الجسم. وأضاف البروفيسور الألماني قائلاً "لأسف لا يقتصر تأثير الكورتيزون على تغيير عمليات الالتهابات فحسب، بل إنه يتدخل في عملية التمثيل الغذائي أيضاً"، ولذلك تظهر الآثار الجانبية.

□ برلين – تتاب الكثير من المرضى حالة من الهلع والفرع عندما يصف لهم الطبيب دواءً يحتوي على الكورتيزون، وذلك بسبب سمعته السيئة النابعة من الآثار الجانبية الشديدة المترتبة عليه. فهل الكورتيزون مذنب حقاً أم بريء؟

وقال البروفيسور فرانك بوتغرايت إن الكورتيزون يعتبر من أكثر مضادات الالتهابات فعالية، وأضاف كبير الأطباء بمستشفى شاريتيه برلين الجامعي أنه يتم الاعتماد على الكورتيزون حالياً لعلاج الالتهابات والتفاعلات المناعية المفرطة.

ومن جانبها أوضحت أورسولا زيلبريغ، من الغرفة الاتحادية للصيادلة الألمان، أن الكورتيزون يدخل في العديد من المستحضرات الطبية، التي يتم استعمالها موضعياً، مثل بخاخ الأنف ومرامح الجلد وبخاخ الربو. وعند استعمال مثل هذه المستحضرات لعلاج التهاب الأنف التحسسي أو الإكزيما، فلا داعي إلى القلق من ظهور آثار جانبية من جراء استعمال الكورتيزون.

وأضافت زيلبريغ أن الخوف من استعمال الكورتيزون يرجع إلى الفترات السابقة، التي

الاكتئاب يختلف حسب كل مرحلة عمرية



□ أمستردام – قال باحثون هولنديون إن المشاكل تختلف باختلاف العمر وبالتالي تتغير أيضاً العوامل الشائعة عن الإصابة بالاكتئاب عبر السنوات أيضاً.

وقال فريق الدراسة في دورية "ذا أميركان جورنال جيرياتري سيكاتري" إن وجود عامل مخاطرة مثل الترمول أو اعتلال الصحة في الشباب قد يكون له تأثير كبير في الإصابة بالمرض.

وقالت روكسان شاكس كبيرة باحثي الدراسة في المركز الطبي بجامعة "في يو" في أمستردام "مجموعة مختلفة ومتنوعة من العوامل المسببة للاكتئاب تحدث على مدى الحياة.. لكن من المتوقع أن ترتبط بقوة بعض العوامل المسببة للاكتئاب في مراحل عمرية بعينها وقد تؤثر في الحقيقة على مجموعات عمرية أخرى بدرجة أكبر".

ويشير فريق الدراسة إلى أن الاكتئاب حالة معقدة ويعتقد الكثير من الخبراء أن عوامل مثل أزمات الحياة والمشكلات الصحية والمادية يمكن أن تساهم في الإصابة به إضافة إلى أسباب طبيعية وراثية وعوامل في الشخصية نفسها.

ولمعرفة العوامل المسببة للاكتئاب التي تؤثر على الناس في مراحل مختلفة من حياتهم وقدر التأثير الذي يحمله كل عامل منها حلل فريق الدراسة بيانات لأكثر من ألفي بالغ شاركوا في دراستين طويلتي الأمد عن الاكتئاب والقلق. وتراوحت أعمار المشاركين في دراسة منهما بين 18 و65 عاماً عندما بدأوا المشاركة فيما تراوحت أعمار المشاركين في الدراسة الأخرى بين 60 و93 عاماً.

صورة وخبر



□ ذكر موقع "هايل براكسيس نت. دي" الألماني أن من أسباب احتباس الماء في الساقين ارتفاع درجات الحرارة أو التغذية غير الصحية أو قلة الحركة أو التحميل أحادي الجانب كالوقوف لساعات طويلة.



□ خلصت دراسة إلى أن الحساسية المنخفضة للإنسولين، أي عدم استجابة الجسم طبيعياً له، قد تؤدي إلى تراجع سريع في الذاكرة ومهارات عقلية أخرى عند كبار السن حتى بين غير المصابين بمرض السكري.



□ أشارت دراسة بريطانية إلى أنه يتوجب على الأطباء اعتبار ألم الصدر إشارة خطر حقيقي، وحتى وإن لم يكن مرتبطاً بأسباب متعلقة بالقلب فإن من يتعرضون له لديهم احتمالات أكبر للإصابة بالأزمات القلبية.



□ يؤكد أطباء أن اكتشاف إدمان الأدوية يعد أمراً صعباً؛ لأن ليست له علامة مميزة كغيره من أنواع الإدمان، غير أن التغيرات السلوكية قد تكون مؤشراً عليه، مثل الإحساس بالوهن أثناء النهار وعودة النشاط فجأة.