

الفقر يؤثر على الرجال أكثر من النساء

الرجال الذين يعيشون في المناطق المحرومة أكثر عرضة للاكتئاب



العيش في منطقة محرومة يؤثر على الحالة النفسية للرجال

التوتر النفسي يهدد صحة المرأة

برلين - تؤكد أغلب الدراسات العلمية على أن التوتر والقلق يؤثران على صحة المرأة.

وحسب عدد من المختصين، لا يتوقف تأثير التوتر عند الناحية النفسية فقط لدى المرأة، بل تمتد آثاره السيئة لتشمل احتمال إصابتها بـ9 أضرار جسدية خطيرة منها الإجهاد المستمر والأمراض الجلدية وضعف الذاكرة.

كما أن التوتر والقلق يسببان الإجهاد الجسدي للمرأة، وذلك لأن الشعور بالتوتر والقلق يجعلان العقل يفرز هرمون الكورتيزول الذي يقوم بتسريع دقات القلب من أجل منحه طاقة أكبر لمساعدته على إيصال الدماء المحملة بالأكسجين إلى الدماغ الذي يحتاجها نتيجة الشعور بالتوتر.

إضافة إلى أن نسبة كبيرة من حالات ضعف الذاكرة تحدث في المواقف التي تتعرض فيها المرأة للتوتر والقلق الناتجين عن الشعور بوجود تهديد لحياتها أو حياة أحد أفراد أسرتهما؛ فهذا الضغط النفسي الشديد يؤثر بشكل مباشر على منطقة تخزين الذكريات في الدماغ.

وقال الدكتور إنجو فروبوزه إن التوتر النفسي المستمر يهدد الصحة؛ إذ أنه يرفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر والتشنج العضلي واضطرابات النوم وتساقط الشعر.

ولتجنب هذه المخاطر الصحية ينصح مدير المركز الصحي في جامعة كولن الرياضية بمحاربة التوتر النفسي من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية وتقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل وتمارين التنفس.

كما يعد المغنيسيوم سلاحا فعالا في محاربة التوتر النفسي، ولهذا الغرض يمكن تناول ثمرة موز. ومن المهم أيضا تنظيم الجدول اليومي قدر الإمكان بحيث لا يكون إيقاعه محمومًا.

كما أثبتت الدراسات أن المرأة تكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية في مرحلة المراهقة، وتحتاج إلى الرعاية النفسية في شتى المراحل العمرية.

غير أن النساء يصبن بحالات من الاكتئاب الحاد كاعتكاف ما بعد الولادة والذهان الذي يعقب الوضع، وأن الكثير من الأمراض النفسية لدى المرأة لها أساس بيئي، كالاغتهاء الجنسي مثلا. كما أن هناك عوامل اجتماعية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى صحة المرأة النفسية في مرحلة ما.

وهناك علاقة أيضا بين تدني مستوى الصحة النفسية للمرأة وعدة عوامل أخرى كالتحول الاجتماعي السريع، وظروف العمل المجهدة، والتميز القائم على الجندر، والاستبعاد الاجتماعي، وأنماط الحياة غير الصحية، ومخاطر العنف واعتلال الصحة البدنية، وفق منظمة الصحة العالمية التي أكدت سعيها الدؤوب لمحاولة القضاء على أشكال التمييز ضد المرأة بغية تهئية أسباب راحتها النفسية.

يصيب الاكتئاب الملايين من الناس على مستوى العالم وتتعدد أسبابه وتتمثل أهم أعراضه في فقدان الاستمتاع بالأنشطة التي تعتبر مصدر سعادة. كما يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الشعور بفقدان القيمة الأسرية والاجتماعية، وقد تزيد بعض العوامل من ظهور هذه الأعراض.

لندن - توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أنه من المحتمل أن العديد من الرجال في المملكة المتحدة وفي أجزاء أخرى من العالم ما زالوا يشعرون بالمسؤولية عن تحقيق حاجيات أسرهم ودعمها، مما يصيبهم بالاكتئاب، مشيرة إلى أن الاكتئاب هو السبب الرئيسي للعجز في جميع أنحاء العالم، ويتقدم في ذلك على أمراض القلب والسكري، وإذا ترك دون علاج يمكن أن يؤدي إلى تعاطي المخدرات والقلق وحتى الانتحار. كما يؤثر الاكتئاب على أكثر من 300 مليون نسمة، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

وكشفت الدراسة التي نشرت في موقع "ذي كونفرسابشن" أن العيش في منطقة فقيرة ومحرومة يؤثر على حالة الرجال النفسية ويؤدي إلى إصابتهم بالاكتئاب أكثر من النساء، منبهة إلى أن سمات المجتمعات التي يعيش فيها الإنسان يمكن أن يكون لها تأثير عميق على رفاهه العقلي.

وقال المشرفون على الدراسة إن دراسات سابقة أظهرت أن العيش في مجتمعات تعتبر محرومة يمكن أن يؤدي بالناس في هذه المناطق إلى تقييم صحتهم على أنها غير مثالية ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة المبكرة.

وأضافوا موضحين "أردنا في دراستنا الجديدة معرفة ما إذا كان العيش في منطقة فقيرة يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للرجال والنساء، مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الشخصية لكل منهم. وإذا أخذنا في الاعتبار الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأفراد، مثل التعليم والطبقة الاجتماعية، فهل بيئة إقامة الشخص ما زالت تؤثر على حالته النفسية؟".

ولالإجابة عن هذا الإشكال، استخدم الباحثون بيانات من واحدة من أقدم دراسات المملكة المتحدة حول الصحة والمرض المزمّن ومنط حياة الأشخاص، وشملت الدراسة أكثر من 20 ألف شخص اكملوا استبيانات مفصلة حول صحتهم النفسية وتاريخهم الطبي.

وبعد خمس سنوات من قياس مستويات الحرمان، أكمل المشاركون استبيانًا نفسيًا اجتماعيًا لتحديد ما إذا كان لديهم اضطراب اكتيائي كبير. وباستخدام التقنيات الإحصائية، تم

فحص العلاقة بين الحرمان والاكتئاب من خلال مراعاة التاريخ الطبي والتعليم والطبقة الاجتماعية وغيرها من العوامل الهامة.

العيش في منطقة فقيرة ومحرّمة يؤثر على حالة الرجال النفسية ويؤدي إلى إصابتهم بالاكتئاب أكثر من النساء

وأظهرت الدراسة أن العيش في منطقة محرومة يؤثر على صحة الناس النفسية، على الأقل بالنسبة إلى الرجال، حيث وجدت أن الرجال الذين يعيشون في المناطق الأكثر حرمانًا كانوا أكثر عرضة للاكتئاب بنسبة 51 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين يعيشون في المناطق الأخرى، وفي مقابل ذلك لم تتوصل نتائج الدراسة إلى التأثير نفسه بالنسبة إلى النساء.

وأفاد الباحثون بأنه من المحتمل أن العديد من الرجال في المملكة المتحدة

وفي أجزاء أخرى من العالم ما زالوا يشعرون بالمسؤولية عن تحقيق حاجيات أسرهم ودعمها.

وأشارت دراسة حديثة تمحورت حول خطر الاكتئاب بين الرجال والنساء إلى أن الرجال أكثر تأثرا بالفشل في المهام التي يعتبرونها أساسية، مثل الإنجازات المهنية المتوقعة والفشل في توفير موارد الأسرة.

وأظهرت الأبحاث أن الرجال -على ما يبدو- أكثر حساسية تجاه بعض الضغوط في محيطهم مقارنة بالنساء، مثل الضغوط المتعلقة بالعمل والشؤون المالية.

وفي مقابل ذلك تتأثر مستويات الاكتئاب لدى المرأة بدرجة أكبر من الضغوط الناتجة عن العلاقات وعن الشبكات الاجتماعية المندمجة فيها، ويمكن لعوامل مثل الافتقار إلى دعم الوالدين والرضا عن العلاقة الزوجية على سبيل المثال، أن تؤثر على صحة المرأة النفسية.

وقال الباحثون إن العديد من العوامل تفسر هذا الموقف، ولكن في المملكة المتحدة الرجال أكثر عرضة للانتحار ثلاث مرات مقارنة بالنساء، لذلك من

المهم البحث عن الأسباب العميقة التي تؤدي إلى معاناة الرجال. كما أن دراسة أجريت من قبل فريق من الأطباء النفسيين في ألمانيا حول وجود فوارق بين الرجال والنساء في التعامل مع الضغوط النفسية، بينت أن الرجال لا يفضلون التحدث عن همومهم وضغوطهم النفسية.

وقال المختص في الطب النفسي بجامعة دريسدن، البروفيسور الألماني كليمنس كيرشباوم، "إذا تحدثت مثلا مع مصرفي أو مدير شركة، فسيقول لك إنه طالما هو ناجح في عمله فإنه لا يعرف الهموم".

ويضيف هذا المصرفي "يشعر بالطبع بضغوط ولكنه يعتقد أنه ما زال قادرا على السيطرة عليها". لكن إذا اشتدت الأزمة، فسيتضح أن هذا الرجل يعاني من هموم متراكمة على مدى السنين".

ويشير كيرشباوم إلى أن النساء سرعان ما يصارحن أقرب المحيطين بهنّ بهومهن ويحاولن معالجة هذه الضغوط النفسية من خلال البحث عن دعم من قبل أصدقائهن وأقاربهن، على عكس الرجال الذين يعتقدون دائما أن الوضع ما زال

عين الجار الحسود

تخيلها يمكن أن تقضم ببساطة الزيادة اليتيمة في الراتب وهي تنخر كالحشرة الطريق غير السالك فتقضي على المدخرات إن وجدت.

هل هذا قلة حظ أم عين الجار الحسود؟

لا هذا ولا ذاك ربما، إذا علمنا أن هناك تفاوتًا كبيرًا في أرزاق الناس، وسواء كان هذا الأمر مقدراً أم خاضعاً لسلسلة معقدة من الأسباب المنطقية فإنه حقيقة لا غبار عليها.

الرزق؛ هو كل ما ينتفع به أو المال المحصل نتيجة عمل وجهد بينما يراه بعض المفسرين بأنه النعمة التي تأتي من حيث لا يحتسب

المراء، أي أنه هبة قد تنزل عليه من السماء بلا حساب مثل المطر الذي ينزل على الأرض، هبة من هبات الطبيعة للأرض



نهى الصراف كاتبة عراقية

يحدث هذا أغلب الوقت؛ يمنح موظف زيادة في أجوره الشهرية أو يحصل على مكافأة نتيجة جهود استثنائية في العمل، فيقضي الساعات القليلة بعد تسلمه الرزق الذي لم يكن في الحسبان فرحاً متفائلاً وهو يتخيل الحفر الكثيرة الشحيحة التي يتعثر بها مسطح حياته المادية، بعد أن تملأ وترمم بالمال الوفير فتسقى وترهم من جديد؛ تسديد بعض الديون، شراء قطع أثاث جديدة، هدايا كثيرة للصغار وربما رحلة سياحية إلى منتجع محلي بأسعار تعاونية؛

يحدث، أيضاً، ما لم يكن بالحسبان، وما زال الحلم طرياً في ذهن صاحبنا الموظف الذي تسلم مكافأته قبل قليل. ستقابلته عند مدخل المنزل رسالة من البلدية تحمل غرامة مالية كبيرة بسبب مخالفة مرورية، أو تنتهي دورة حياة الغسالة أو الخلاجة أو الطباخ بصورة مفاجئة، وربما تزل قدمه بقشر موزة في شارع فرعي فيمضي أسبوعاً كاملاً في ردهات مستشفى جبرّ كسور قدميه ويقضي على ما تبقى من مبلغ المكافأة. مفاجآت أخرى يستحيل

موضة

البلوفر الكشمير موضة شتاء 2020

”البلوفر“ إحدى القطع الكلاسيكية بالغة الأهمية في الشتاء، حيث يجمع بين الدفء والأناقة في وقت واحد، ويمكن للمرأة تنسيقه ليناسب الإطلالات الصباحية والمساءية معا.

ولا تكاد تخلو خزانة نسائية من قطعة الملابس المذكورة حيث يمكن ارتداؤه مع التنورات الطويلة والقصيرة.

ويتربع البلوفر الكشمير على عرش الموضة النسائية في شتاء 2019-2020 ليمنح المرأة إطلالة دافئة ووثيرة.

وأوضحت مجلة “Elle” الألمانية أن البلوفر الكشمير يمتاز بملمس ناعم، ما يمنح الجسم إحساساً بالراحة أثناء الارتداء، كما أنه يمنح الجسم شعوراً بالدفء أفضل مما يمنحه الصوف بفضل تأثيره العالي على عزل الحرارة. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن البلوفر الكشمير يطل هذا الموسم بقصات جريئة ليمنح المرأة إطلالة مثيرة تخطف الأنظار؛ حيث إنه يأتي بقصة قصيرة “Cropped”، وفي هذه الحالة ينبغي تنسيقه مع سروال أو تنورة بوسط عال. كما تتألق بعض الموديلات بفتحة رقبة عميقة.



مفاجآت يستحيل تخيلها

يمكن أن تقضم ببساطة

الزيادة اليتيمة في الراتب

وهي تنخر كالحشرة الطريق

غير السالك فتقضي على

المدخرات إن وجدت

لا يشبه جري الوحوش كما تذهب إلى ذلك بعض الأمثال الشعبية المستفزة، لكنها محاولات متكررة لتغيير دفة الحظ وترويض وحوش ماكينات القدر التي تسحبهم إلى الخلف كلما حاولوا التقدم إلى الأمام، هدف نبيل يقضي بعض الناس معظم أيام حياتهم في السعي لتحقيقه لكن دون جدوى، إذ ينضخ لهم بعد محاولات مستميتة أن شيئاً ما يقف حاجلاً بينهم وبين تغيير الأمر الواقع، شيئاً يتعلق بمحدودية رزقهم مهما كانت محاولاتهم نبيلة وصادقة لتغييره. وحتى إن تسرب اليأس إلى نفوسهم في لحظات ضعف وما أكثرها، فهذا لا يمنعهم من شرف المحاولة؛