

## شدة الفقر تزيد من خطر الاضطرابات النفسية

من عائلات ذات مستويات مختلفة للدخل المادي.

وركز العلماء اهتمامهم على تعامل جزء المخ، الذي يعتبر مسؤولاً عن انفعالات الشخص وذاكرته، ولوزة المخيخ المسؤولة عن الإجهاد مع أقسام أخرى من المخ، فافتشفت أن التعامل يختلف عند الأطفال من عائلات ذات الدخل المادي المحدود عما لدى غيرهم من الأسر الثرية، ويميل هذا الاختلاف إلى ناحية الترددي.

وقال العلماء إن آباء هؤلاء الأطفال لا يستطيعون فرض سيطرتهم على حياتهم لتأثرهم بالنقص المادي الدائم. وينتقل هذا الشعور المستمر بالجهد منهم إلى أطفالهم، الذين يفقدون ثقتهم في الغد، ما يزيد من مخاطر إصابتهم باختلالات نفسية وتطور الاكتئاب في سن مبكرة، وغيرها من الأمراض، وكذلك في انخفاض مستوى عتبة الألم.

ويؤكد مختصون روس أن الفقر يؤثر على نفس الإنسان وخلفيته الجينية. كما يعتقد العلماء أن الفقر يتسبب في عواقب محددة في نمط الحياة وتوجه معين لاتخاذ القرارات.

ويؤثر مرض الاكتئاب، من النوع الحاد، على الكثير من الأشخاص، ما يجعلهم يفقدون الاستمتاع بنشاطات كانت يوماً ما تسبب لهم السعادة، وهو ما يؤدي إلى شعور الإنسان بعدم جدواه، وفقدان التوازن من خلال الإفراط في النوم أو الشعور بالأرق.

وقد يدفع الاكتئاب الإنسان إلى التفكير في الانتحار، وهو ما أكتته دراسات عديدة أظهرت أن العيش في منطقة محرومة يمكن أن يؤدي إلى إصابة الأفراد، بمرض الاكتئاب الحاد.

واشنطن - ربطت دراسة أميركية حديثة، بين الفقر والإصابة باضطرابات الصحة العقلية، مشيرة إلى أن تحسين الظروف التي يعيش فيها المعوزون بوسعه أن يحسن المؤشرات الصحية لديهم، وبالتالي يعود بالنفع على المجتمع بشكل عام.

وقال الباحثون المشاركون في إعداد الدراسة التي أشرف عليها معهد "ماساشوستس" وجامعة "هارفارد" في الولايات المتحدة، "إن من يحتاجون إلى المال بشدة يكونون أكثر معاناة لاضطرابات عقلية ونفسية مثل الاكتئاب والقلق".

وأكدت الدراسة على أن معالجة الاضطرابات النفسية لا يمكن أن تجري عبر تقديم الأدوية فقط، وإنما بتحسين الظروف التي أنت بالشخص المريض كذلك إلى أن يعاني، ويصبح في مزاج سيء.

وبيّنت أن الحكومات مطالبة بتحسين أوضاع التنمية، في حال أرادت أن تحدث تغييراً إيجابياً في الصحة النفسية للمجتمع.

ويعتبر الاكتئاب والقلق اضطرابين صحيين شائعين في العالم، يصاب بهما الأغنياء والفقراء على حد سواء، لكن ما أظهرته بيانات حديثة، هو أن الفقراء يكونون أكثر عرضة للإصابة بهما. كما أوضح علماء من جامعة "فيرجينيا" أن الفقر يؤثر بطريقة واضحة على مخ الإنسان. وقال العلماء إن فقدان سيطرة الإنسان على تفاصيل حياته، أمر يشعر به أصحاب الدخل المادي القليل، ما يهددهم بتدري صحتهم النفسية والجسدية.

واعتمد المختصون في بحثهم على لقطات من التصوير المقطعي لمخ أطفال



مزيج من الوحدة والحزن يخيم على نفوس الأمهات عند غياب أبنائهن

## متلازمة «العش الفارغ» تهدد بإصابة الوالدين بالاكتئاب

مغادرة الأبناء للمنزل بعد الزواج تشعر الآباء بفقدانهم لأهدافهم في الحياة

على نطاق واسع أنه عند مغادرة الأبناء المنزل، يعاني الآباء وخاصة الأمهات من الشعور بالحزن والخسارة والاكتئاب والوحدة والضيق وحتى فقدان الهدف ومعنى الحياة.

وأضاف كاسيدي أن الأمهات أكثر عرضة لتجربة هذه المشاعر، لأنه غالباً ما تتزامن هذه المشكلة مع تغيرات أخرى في الحياة مثل بداية انقطاع الطمث وفقدان الوالدين.

ولفت المختص في علم النفس إلى أن مشكلة تشخيص وعلاج هذه المتلازمة تكمن في الخلط بينها وبين بداية انقطاع الطمث ولا يتم التعرف عليها كمشكلة تحتاج إلى مساعدة أو دعم كامل.

وكشفت دراسات عديدة أن الأبوين اللذين يعانون من متلازمة العش الفارغ يواجهان إحساساً عميقاً بالحزن، مما قد يجعلهما عرضة للاكتئاب وإدمان الكحول وأزمة الهوية والخلافات الزوجية، حيث يؤدي الشعور بالحرمان من الأبناء ببعض الأزواج إلى نقل المشاعر السلبية إلى بعضهم البعض، والتعبير عن الرفض والاشتياق لاشعورياً من خلال الخلافات.

وأضحوا أن التقاعد والتركيز على الأزمات العاطفية التي ترافقه حيث يصبح الفرد هشاً وغير قادر على تحمل المزيد من المعاناة، خاصة أن مرحلة التقاعد عادة ما تمهد للشيوخة وما يصاحبها من مشاعر قلق، بالإضافة إلى عدم وجود نشاطات تشغل الآباء عن التفكير في أبنائهم الغائبين، فتسنت انتباههم لذلك الفراغ وتعوضهم عن الحرمان النفسي.

وأفاد أخصائيو علم الاجتماع بأن متلازمة العش الفارغ تشهد تضخماً في وقتنا الحاضر وذلك بسبب الوضع الحالي الذي يعيشه الشباب، نظراً إلى أن العديد منهم لا يغادرون

المنزل إلا متأخراً جداً، لافتين إلى أن البطالة أو وضع العمل غير المستقر والافتقار إلى الحافز والشعور بالراحة في المنزل كلها عوامل تجعل الآباء والأمهات يعتقدون أن أطفالهم سيكونون معهم طوال حياتهم، ويصابون بالصدمة ولا يتقبلون حتمية رحيلهم.

تمر سريعاً لم يشعر بها الأبوان، يخلو العش من الطيور الجميلة ويصبح فارغاً فتتغير الحياة ولا تعود كما كانت أبداً، وهذا ما يطلق عليه "متلازمة العش الفارغ".

وأضاف أن هذه المتلازمة هي متلازمة غير سريرية يمر بها الكثير من الآباء والأمهات عندما يغادر أطفالهم المنزل وخاصة مع مغادرة الطفل الأصغر، وسواء غادر الأبناء المنزل للدراسة أو للعمل أو الزواج، ففي كل الأحوال يتسبب ذلك في شعور بالهم والحزن والوحدة للأبوين مما يؤثر سلباً على حياتهما وقد يصل حد الاكتئاب والذي تختلف درجاته.

وتابع موضحاً "كما يتولد لدى البعض من الأهل الشعور بفقدان الغرض من الحياة بل وفقدان الاهتمام بالحياة نفسها، وتتضارب المشاعر بين افتقاد الأبناء والخوف عليهم والندم على الوقت الذي لم نقضيه معهم لاهتمامنا ببناء

العش على حساب اهتمامنا بساكنيه". وأكد الخبراء أن علاقة الحب والاحتواء القوية التي تربط الآباء بأبنائهم والعيش في محيط مفعم بالسلام والمودة يجعلان غياب أحد الطرفين عن الآخر في غاية

الصعوبة ولا يتحمل انعدام السند الاجتماعي من أطراف أخرى كالقارب، مما يفتح الطريق نحو المشاكل النفسية التي يصعب في ما بعد التغلب عليها.

وقال طوني كاسيدي، أستاذ علم نفس صحة الطفل والأسرة في جامعة أولستر في المملكة المتحدة، إنه على الرغم من أن متلازمة العش الفارغ لم تكن تشخيصاً سريرياً، إلا أنه من المعروف

ينتظر الآباء والأمهات ذلك اليوم الذي ينتقل فيه الأبناء إلى الجامعة للدراسة أو ليتزوجوا ويستقلوا بحياتهم بعيداً عنهم، لكن بمجرد حلول هذه المرحلة الجديدة، مرحلة الهدوء مع وقت أطول للاعتناء بأنفسهم، تتقلب الموازين ويصبح غياب الأبناء مثيراً للقلق والحزن، ويؤدي إلى الإصابة بمتلازمة البيت الفارغ أو ما يعرف في علم النفس بمتلازمة "العش الفارغ".

تسريراً لم يشعر بها الأبوان، يخلو العش من الطيور الجميلة ويصبح فارغاً فتتغير الحياة ولا تعود كما كانت أبداً، وهذا ما يطلق عليه "متلازمة العش الفارغ".

وأضاف أن هذه المتلازمة هي متلازمة غير سريرية يمر بها الكثير من الآباء والأمهات عندما يغادر أطفالهم المنزل وخاصة مع مغادرة الطفل الأصغر، وسواء غادر الأبناء المنزل للدراسة أو للعمل أو الزواج، ففي كل الأحوال يتسبب ذلك في شعور بالهم والحزن والوحدة للأبوين مما يؤثر سلباً على حياتهما وقد يصل حد الاكتئاب والذي تختلف درجاته.

وتابع موضحاً "كما يتولد لدى البعض من الأهل الشعور بفقدان الغرض من الحياة بل وفقدان الاهتمام بالحياة نفسها، وتتضارب المشاعر بين افتقاد الأبناء والخوف عليهم والندم على

الوقت الذي لم نقضيه معهم لاهتمامنا ببناء العش على حساب اهتمامنا بساكنيه". وأكد الخبراء أن علاقة الحب والاحتواء القوية التي تربط الآباء بأبنائهم والعيش في محيط مفعم بالسلام والمودة يجعلان غياب أحد الطرفين عن الآخر في غاية

الصعوبة ولا يتحمل انعدام السند الاجتماعي من أطراف أخرى كالقارب، مما يفتح الطريق نحو المشاكل النفسية التي يصعب في ما بعد التغلب عليها.

وقال طوني كاسيدي، أستاذ علم نفس صحة الطفل والأسرة في جامعة أولستر في المملكة المتحدة، إنه على الرغم من أن متلازمة العش الفارغ لم تكن تشخيصاً سريرياً، إلا أنه من المعروف

### حسينة بالحاج أحمد

يشجع الآباء والأمهات أبناءهم على أن يصبحوا مستقلين، إلا أن تجربة المغادرة مؤلمة بالنسبة إليهم، حيث يجد أغلبهم صعوبة عند غياب الأبناء الذين يحتاجون إلى وجودهم إلى جانبهم ورعايتهم في أزل العمر. ويصاب الكثير منهم بمتلازمة "العش الفارغ"، وهي مزيج من الوحدة والحزن تصيب الآلاف من الآباء كل عام نتيجة مغادرة الأبناء للمنزل.

وتبرز أعراض هذه المتلازمة في فقدان الهدف وانعدام السيطرة والاضطراب العاطفي، والضغط الزوجي والقلق تجاه الأبناء، والحرمان الذي يصيب أحد الوالدين أو الإثنين معاً نتيجة مغادرة أبنائهما البيت لأول مرة لأسباب متعلقة بالزواج أو الدراسة أو العمل. وعادة ما يتسرع بها الوالدان بعد فراق الابن الأخير نظراً للفراغ الكبير الذي يلحقه في حياتهم بعد أن كان يشغل المكان الذي تركه إخوته.

وبيّن أخصائيو علم النفس أن وجود الأطفال يمنح غالبية الآباء والأمهات إحساساً بالهدف، حيث أنهم تعودوا على ملء أوقات فراغهم باصطحاب أطفالهم إلى المدرسة أو المناسبات الرياضية أو الخروج معهم للقاء الأصدقاء، وبالتالي ينشغلون بحياتهم أطفالهم وبمجرد مغادرتهم يشعر الكثير منهم بأنهم فقدوا هدفهم.



علاء جراد  
مشاعر الآباء تتضارب بين افتقاد الأبناء والخوف عليهم

وأكد الدكتور علاء جراد، أستاذ جامعي في بريطانيا، أن الزواج وتكوين أسرة سعيدة وأبناء ناجحين هي أمنية يتفق عليها الجميع أو على الأقل الغالبية العظمى من البشر.

وقال جراد لـ "العرب" "يكبح الآباء والأمهات ليلاً ونهاراً لتأسيس العش الجميل الذي يوفر لأطفالهم الدفء والأمن والأمان والملجأ الذي يلبق بهم، ولا بالون جهداً في مد ذلك العش بكل ما يجعله البيئة المثالية لأبنائهم سواء مادياً أو معنوياً، وفجأة وبعد سنوات



المحتاجون إلى المال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية

### جمال

## أحمر الشفاه السائل لإطلالة احتفالية

تقدم فلورمار، العلامة التجارية لمنتجات المكياج فائقة الجودة بالأسعار المناسبة، مختارات مثالية لتتالق بها المرأة في استقبال السنة الجديدة بأجمل إطلالاتها، وحتى تكون جريئة ومبتكرة خلال هذه المناسبة السنوية.

وتعد عشية السنة الجديدة وقتاً مثالياً لإطلالة شفاه جذابة ورائعة. ويمكن للمرأة أن تجرّب مجموعة أحمر الشفاه السائل غير اللامع لإطلالة احتفالية تدوم طويلاً بأقل لمسة.

أما مكياج العيون الدخانية (سموكي) فهو لإطلالة كلاسيكية خلابة لأي احتفال. وللحصول على العيون السموكي يمكن مزج ظلال العيون مع

بلطف ودقة. وستمنج "البينة" ظلال العيون الدخانية من فلورمار المرأة لإطلالة عيون دخانية خلابة حتى لو كانت مبتدئة. ولرسم العينين يمكن أن تجرّب المرأة إيلابتر من فلورمار المضاد للماء، والذي يمنحها إطلالة خالية من اللعاب بلا سيلان أو تلطخ. كما تحتاج لأساس مكياج مثالي من أجل إطلالة مثالية. ويمكن أن تستخدم برامير الإضاءة وسائل أساس التغطية المثالية من فلورمار كثنائي رائع لتحصل على أساس مكياج يجعل إطلالتها رائعة طوال السهرة.

ويمكن أن تحصل على أظافر رائعة مع طلاء الأظافر من فلورمار، وهو اختيار مثالي لإطلالة احتفالية خلابة.



كما يمكن إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى وزملاء الدراسة والتواصل مع الأصدقاء والعائلات الذين يمرون بنفس المرحلة، وبالتأكيد فإن ذلك سيكون له مردود إيجابي، بل سوف ينعكس على الأبناء لعلمهم بأن آباءهم سعداء وقد تاقلموا مع غيابهم.

وختم جراد قائلاً "فلنغتتم الفرصة من الآن ونهتف بمن نحب ونقضي معهم وقتاً بجودة عالية نخصه لهم، فالدقيقة التي تمر لا تعود أبداً. وربما تكون محنة كوفيد - 19 في هذه الأيام الصعبة هي فرصة ذهبية للم الشمل والعودة إلى دفة الأسرة ولو حتى افتراضياً، علينا الاستفادة من هذه الفرصة، فالحياتة قصيرة ولكن تستحق أن نعيشها".

