

كيفية التغلب على المخاوف من الحقن

برلين - تعدّ الحقنة تجربة مخيفة للكثير من الأشخاص، سواء كانت رؤية الدم أو الحقنة في حد ذاتها، وهو ما يصيبهم بالتوتر.

ويوضح المعالج النفسي إينو ماس أن الأشخاص الذين يخافون من رؤية الدم أو الإصابات سوف "يغتنى عليهم سريعاً"، أما هؤلاء الذين يعانون من خوف خاص من الحصول على حقنة، فتظهر عليهم أعراض توتر نموذجية مثل الرعشة، بالإضافة إلى أفكار سلبية مسبقة.

ولمعرفة كيف تتغلب على تلك المخاوف من المهم أولاً فهم السبب خلفها.

وغالباً ما يمس الأشخاص الذين يغتنى عليهم بزيادة في ضغط الدم وبمعدل ضربات القلب قبل غرس الحقنة في أجسادهم، ثم فجأة تتراخي العضلات وتراجع ضغط الدم سريعاً. ويترك هذا المخ دون دم كما يفغتنى على الشخص.

وبالنسبة إلى هذا الخوف (قويًا)، غالباً ما تؤدي نوبات الإغماء إلى خوف من الشعور بالإحراج أو الخزي من الموقف، بحسب ماس. ويمكن أن يساعد التحدث مع الطبيب على انفراد بشأن تلك المخاوف قبل تلقي الحقنة.

ويجب على أي شخص يرفض بشكل مطلق الحصول على حقنة ولم يساعده التحدث مع الطبيب في التخلص من الخوف، أن يفكر في الذهاب إلى معالج نفسي. وتبدو المشكلة جادة نظراً لأن الخوف من أخذ الحقن يمكن أن تكون له عواقب حقيقية عندما لا يذهب الشخص إلى الفحوصات الوقائية أو عندما لا يسمح بأخذ عينات من دمه أو تجنب الذهاب إلى طبيب الأسنان.

موضة

الأحجار الخضراء تزين الحليّ

أفادت مجلة "إن ستايل" بأن الأحجار الخضراء تزين الحليّ والإكسسوارات في 2021 لتمتص المرأة إحساساً بالهدوء والراحة النفسية.

واضاحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الأحجار الخضراء تتناغم مع الحليّ الذهبية، حيث تمتص هذه التوليفة اللونية بتأثير ساحر يخطف الانتظار ويأسر الأبواب.

واشارت "إن ستايل" إلى أن حجر المالاكيت الأخضر يرمز إلى التراب والحب غير المشروط.

كما يطلق عليه المرمز ويلقب بمرآة الروح، وهو أحد أجمل المعادن لاحتوائه على نقوش فريدة وتجزيئات رخامية رائعة، وهو دائم الخضراء ويأتي في تدرجات ناعمة من اللون الأخضر الفاتح إلى البياض والداكن.

كما يتسم الألماس الأخضر الشفاف بالصفاء والنقاء، وتضفي الشوائب العديدة اللوناً جذابة على أحجاره البراقة. ومن بين كافة ألوان الألماس، فإن الأخضر أقل ندرته من الأحمر والأسود، وأقل شيوعاً من الأصفر والأبيض.

ويتكون نتيجة لتعرض الألماس الشفاف إلى الإشعاع.

أما "الجاديت" فيرمز إلى الحب والفضيلة وارتدادؤه يزيد الحجر قوة، وهو أتمن أنواع حجر الجاد. وتوجد منه تدرجات لونية خضراء متباينة.

ويعتبر العقيق الأخضر أندر الأنواع على الإطلاق وأثمنها. ويعزى اللون الأخضر فيه إلى شوائب النيكل. وتصنف الأنواع باهتة الخضرة في علم الأحجار الكريمة الحديثة ضمن الكالسيدوني الأخضر، أما الأصناف الخضراء التفاحية والخضراء المشرقة، فتدعى كريسوبراس.



قانون عصري للأحوال الشخصية يرمم العلاقات الأسرية في مصر

التشريع الجديد يوازن بين الزوجين في جميع مراحل الحياة ويحدد لكل طرف مسؤولياته



دفع عجز محاكم الأسرة في مصر عن الفصل في قضايا الطلاق والنفقة وحضانة الأطفال، لعدم مواكبة قانون الأحوال الشخصية للمشكلات المتعلقة بها، إلى ضرورة وضع قانون جديد يوازن بين الزوجين في جميع مراحل الحياة ويحدد لكل طرف مسؤولياته. وأبدت الأسر المتضررة من التشريع القديم، ارتياحاً واضحاً من استقرار الحكومة على استبدال رؤية الأطفال بالاستضافة وجعل الآباء في المرتبة الثانية للولاية على أولادهم، بعدما كانوا في ترتيب متدنٍ بعد أقارب الأم.

أميرة فكري
كاتبة مصرية

اقترب مجلس النواب المصري من سنس قانون الأحوال الشخصية المطبق منذ قرابة مئة عام، حيث يناقش خلال هذه الأيام مشروع قانون جديد وافقت عليه الحكومة وأرسلته إليه تمهيداً للمصادقة عليه. وذلك في خطوة تمهد الطريق لوجود مظلة تشريعية عصريّة ترمم العلاقات الأسرية من الشروخ التي تعرضت لها على مدار سنوات مضت، بسبب استمرار العمل بنصوص عفا عليها الزمن.

ويحصل القانون الجديد جملة من المزايا بالنسبة إلى كل أفراد الأسرة، سواء الزوج أو الزوجة أو الأبناء، ويعالج أزمات كانت عصيّة على الحل، وفقت حالاً أمام الحد من الخلافات بين الأزواج، واستخدام الأطفال كأداة للانتقام كل طرف من الآخر، وصارت محاكم الأسرة عاجزة عن الفصل في هذه القضايا لعدم مواكبة القانون للمشكلات.

وأهم ما يميز التشريع الذي أرسلته وزارة العدل للبرلمان، مؤخراً، أن نصوصه وضعت النقاط على الحروف حول كل ما يرتبط بالعلاقات الأسرية، مثل الخطبة والزواج والطلاق والنفقة وحضانة الأبناء وحق الرؤية والولاية التعليمية، ووارنت بين الرجل والمرأة في جميع مراحل الحياة، وحددت لكل طرف مسؤولياته وواجباته.

ومازالت أغلب نصوص القانون مبهمّة، لكن بعض النوايا تحددت عن أجزاء منها لوقف حالة الجدل المطارة في الشارع حول المواد الجديدة. وأبدى رجال متضررون من التشريع القديم، ارتياحاً واضحاً من استقرار الحكومة على استبدال رؤية الأطفال بالاستضافة، وجعل الآباء في المرتبة الثانية للولاية على أولادهم بعدما كانوا في ترتيب متدنٍ بعد أقارب الأم.

وكان القانون المعمول به يعطي الحق لأبناء الأزواج المطلقين بأن يكونوا في حضانة الأم، ولا يراهم الأب سوى ساعات معدودة أسبوعياً، بناء على حكم قضائي

القانون الجديد يعالج أزمات كانت عصية على الحل

الأسرية في قانون الأحوال الشخصية تعني وجود إرادة لفرض الاستقرار العائلي في المجتمع، لأن استمرار العنف والتكبر بين الأزواج لهما تبعات خطيرة على الاستقرار العائلي، ويحولان الحياة بين الرجل والمرأة إلى ساحة انتقام بدلاً من تكريس التراحم والمودة.

وأوضحت لـ"العرب" أن تحديد المسؤوليات على طرف في قانون واحد يغلق كل الثغرات التشريعية ويفرمل هوس استسهال اللجوء إلى القضاء للحسم في النزاعات الأسرية، ويعبر عن شعور بوجود بوادر إيجابية لتغيير الصورة الذهنية الخاطئة عن المرأة ولا تصبح وسيلة لإشباع الرغبات وإنجاب الأطفال وتتحول بعد طلاقها إلى سجنية.

وبغض النظر عن باقي بنود القانون، فهناك ميزة لصدور التشريع عن الحكومة نفسها، بعدما تجاهلت التشريعات المنفصلين اللذين سبق وأعدهما الأزهر والمجلس القومي للمرأة، تجنباً لمساندة طرف على حساب آخر، مع معالجة كل القضايا الأسرية في قانون يتضمن مظلة تشريعية تقضي على ترسانة القوانين التي كانت مليئة بالتفغات.

وإذا كانت بعض الخلافات الأسرية محتدمة، فإن ضبطها يظل رهين توحيد القوانين المرتبطة بأفراد العائلة دون تعارض بين النصوص لإفلات أي طرف من العقوبة، حيث صار يسهل مساعلة المتجاوز بنود عصريّة للحلولة دون تحول بيوت الزوجية إلى ساحات عنف وتكبر حول خلافات حديثة لم تكن موجودة وقت وضع بنود قانون الأحوال الشخصية المعمول به منذ العام 1920.

إنشاء صندوق تامين للأسرة، يتولى مهمة دفع نفقة للمرأة إلى حين الفصل في الدعوى، على أن يكون الرجل مدنياً للصندوق.

ولن يكون من حق الرجل المطالبة بإسقاط حضانة أولاده عن مطلقته، في حال زواجها مرة ثانية، طالما يعيشون حياة مالية ويتم تربيتهم بشكل سليم، ولم يتأثروا بزواج الأم. والأهم أن الحضانة لن تسقط لصالح أب غير أمين على أبنائه، في حين أن التشريع القائم كان سيفاً على المطلقات ويعاقبهن بإسقاط الحضانة لمجرد الزواج.

وكانت بعض المطلقات يلجأن إلى حيلة الزواج العرفي غير الموفق للاحتفاظ بحضانة الأبناء، حيث لا يكمل الرجل من المطاردة، إما لإسقاط النفقة وإما لحرمانهم من أولادهم. وبالتالي فإن التشريع الجديد عالج أزمة كبيرة ظلت تعاني منها السيدات لسنوات طويلة، وأغلبهن تحولن إلى راهبات يعانين وصمة المجتمع لهن باعتبارهن مطلقات ولا يعيشن حياة طبيعية بسبب الأزواج السابقين.

ويبيح قانون الأحوال الشخصية الحالي للرجل الزواج من امرأة ثانية وثالثة ورابعة، ويجرم المطلقة من الحد الأدنى لحرية اختيار شريك حياة مناسب يعوضها سوء اختيارها السابق، بل يشارك في استهدافها بالمعاملة في حصولها على النفقة والسكن، ويسقط عنها أغلب حقوقها في حال أثبت والد الأبناء زواجها مرة ثانية. وأكدت أسماء عبد، استشارية العلاقات الأسرية، أن معالجة كل الأزمات

يحدد المدة ومكان اللقاء بين الطفل وأبيه. لكن منظمات حقوقية وانتقادات تذكورية مارست ضغوطاً على الحكومة لتعديل هذا النص المعيب وغير الإنساني والذي لا يصب في مصلحة الأطفال.

وفي حال موافقة البرلمان على استبدال الرؤية الأسبوعية بالاستضافة، فإن ذلك يعني تشارك الأب والأم في تربية الأبناء، حتى لو كانا منفصلين، وهو ما يصب في صالح الأطفال بالمقام الأول، حتى لا يعيشون ظروفاً أسرية متقلبة خالية من الاحتواء الأبوي وعاطفة الأمومة، ولا يتم تحميلهم فاتورة الطلاق طوال حياتهم.

ويرى مؤيدون للخطوة، أنه من الصعب على الأبناء أن يكونوا أسوأ نفسياً واجتماعياً وهم محرومون من العيش مع آبائهم لأيام، رغم علمهم بأنهم ما زالوا على قيد الحياة، كما أن اقتسام حياة الأطفال بين الأب والأم يخلق حالة من التنافس بين الطرفين (الرجل والمرأة) لإسعاد أطفالهما بشئى الطرق، حتى يتقرباً منهم ويضمناً ولاهم.

وتروج بعض الأصوات النسائية لأن الاستضافة قد تكون مقدمة لشبوب خلاف جديد بين الزوج والزوجة المنفصلين، بحيث يدعى الأب اختطاف الإبن أو إخفائه والمعاملة في عدم تسليمه للأم، لكن هناك نصوص قانونية تعالج هذه المخاوف، بحيث يُعاقب الرجل بالحرمان من رؤية أولاده لفترة يحددها القاضي، بحكم أن استضافته لهم تعني أنهم تحت مسؤوليته الشخصية.

وقال عادل بركات، الباحث المصري في العلاقات الاجتماعية، إن سنس قانون الأحوال الشخصية يرمم العلاقات الأسرية في مصر، ويوازن بين الزوجين في جميع مراحل الحياة ويحدد لكل طرف مسؤولياته

استبدال رؤية الأطفال بالاستضافة وجعل الآباء في المرتبة الثانية للولاية على أولادهم، يريحان المتضررين من القانون القديم

وأضاف لـ"العرب"، أن القانون الحالي جعل الأبناء الحلقة الأضعف في النزاعات الأسرية، فالرجل ظل لسنوات يعاني من تهمة في حضانة أولاده، فحتى لو توفت الأم تذهب الولاية إلى أقاربها وتستمر الصراعات بين العائلات، وتتسع دائرة المكائد، وعندما أصبح في الترتيب الثاني للحضانة ينتظر تراجع حدة الصدامات.

وما يعطي ميزة للتشريع الجديد أنه حسم النفقة الزوجية بشكل سريع بعيداً عن استغراق القضية سنوات في المحاكم ولا تتحول المطلقة إلى متسولة للإنفاق على نفسها وأولادها. وقال نواب اطلعوا على القانون إنه سيتم

اضطراب الهلع لدى الأطفال مشكلة نفسية تستوجب العلاج

على طلب المشورة الطبية في الوقت المناسب لتخفيف العبء النفسي الواقع عليه.

ويبيح قانون الأحوال الشخصية الحالي للرجل الزواج من امرأة ثانية وثالثة ورابعة، ويجرم المطلقة من الحد الأدنى لحرية اختيار شريك حياة مناسب يعوضها سوء اختيارها السابق، بل يشارك في استهدافها بالمعاملة في حصولها على النفقة والسكن، ويسقط عنها أغلب حقوقها في حال أثبت والد الأبناء زواجها مرة ثانية. وأكدت أسماء عبد، استشارية العلاقات الأسرية، أن معالجة كل الأزمات

خطر الإصابة باضطرابات الخوف والقلق يرتفع لدى الأطفال المصابين بعيب خلقي في القلب خاصة في سن التمدد

ويتسم اضطراب الهلع بنوبات تحدث لمرّة في الأسبوع على الأقل، ونوبة الهلع هي حالة قصيرة تدوم حوالي 20 دقيقة من الخوف الشديد تتراشق مع أعراض بدنية عادية، مثل التنفس السريع وسرعة نبضات القلب والتعرق والم الصدر والغثيان. ويكون اضطراب الهلع أكثر شيوعاً عند المراهقين مقارنة مع الأطفال

حينئذ استشارة طبيب نفسي إذا كان مصحوباً بأعراض جسدية أيضاً مثل خفقان القلب ونوبات التعرق والدوار وضيق التنفس، إذ تشير هذه الأعراض إلى إصابة الطفل باضطراب الهلع.

وأشارت الرابطة إلى أن خطر الإصابة باضطرابات الخوف والقلق يرتفع لدى الأطفال المصابين بعيب خلقي في القلب، خاصة في سن التمدد، وذلك وفقاً لنتائج الدراسات العلمية الحديثة.

كما يرتفع لدى هؤلاء الأطفال خطر الإصابة بالكتئاب واضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، وكلها مشاكل تستوجب الحل.

وأشارت الرابطة إلى أنه بشكل عام ترفع الأمراض المزمنة كداء السكري وخطر إصابة الطفل بأمراض نفسية أيضاً، لذا يتعين على الوالدين الانتباه إلى التغيرات الطارئة على سلوكيات الطفل وحالته النفسية والحرص

مشكلة نفسية خطيرة، حيث قد يشير إلى إصابة الطفل بالفوبيا. وأوضحت الرابطة أن الخوف لدى الأطفال يشير إلى الفوبيا ويستلزم



كولن (ألمانيا) - أكدت الرابطة الألمانية لطب الأطفال والمراهقين أن الخوف لدى الأطفال يعدّ أمراً طبيعياً في الغالب، لكنه في بعض الحالات قد يمثل

نقص الانتباه سلوك يعانى منه الأطفال المصابون بالهلع