

كلما تعرضت المرأة للإجهاد كلما كانت قراراتها عقلانية

تحت ضغط ما يصبح الرجال أكثر حرصا على المخاطرة. فقد اتضح أن الرجال يركزون على المكافآت عندما ترتفع معدلات ضربات القلب ومستويات الكورتيزول لديهم، حتى لو كانت فرص تحقق هذه المكافأة ضئيلة.

في المقابل إذا وضعت النساء في الموقف المجهد نفسه وتمت زيادة مستويات الكورتيزول لديهن، فإن شيئاً مختلفاً نوعاً ما سيحدث في ما يتعلق باتخاذ القرار؛ ذلك أنهن سوف يركزن أكثر على نسب المخاطر وسيستغرقن وقتاً أطول في تقييم الحالات الطارئة وسيكن أكثر اهتماماً بمكافآت أصغر يمكنهن الاعتماد عليها.

وبالتالي فقد اتضح أن النساء، بدلا من الانهيار تحت الضغط، تكون لديهن نقاط قوة فريدة في عملية صنع القرار.



النساء، وبدلا من الانهيار تحت الضغط، تكون لديهن نقاط قوة فريدة في عملية صنع القرار وتكون قراراتهن عقلانية



واشنطن - يؤكد خبراء علم النفس أنه كلما تعرضت المرأة للإجهاد اتخذت قرارات عقلانية، وهو ما يتعارض مع الاعتقاد السائد بأنه عندما تتعرض للتوتر تصبح عاطفية وتنهار.

ويتفق علماء النفس على وجود مسارين للدماغ يشتركان في اتخاذ القرار، مسار عاطفي تحكمه اللوزة، وآخر عقلاني تحكمه قشرة الفص الجبهي. وتكمن وظيفة اللوزة الدماغية في التدخل عندما تواجه قرارات صعبة لها آثار عاطفية.

وتبين من خلال التجارب أن الإجهاد على علاقة باتخاذ القرارات. وأقالت الدكتورة تريسي باكيام ألواي أستاذة علم النفس في جامعة شمال فلوريدا إنه تم تصميم مهمة لرفع مستويات التوتر تمثلت في جلوس أكثر من 100 مشارك في مختبرها وهم يستمعون إلى أحاديث تتعلق بمعضلات أخلاقية مختلفة. وخلال بعض هذه الأحاديث طلب من المشاركين وضع اليد اليسرى في دلو من الماء المثلج المبرد إلى حوالي 34 درجة فهرنهايت لمدة دقيقة واحدة.

وأظهرت النتائج أن الإجهاد البدني الناتج عن الماء المثلج قد قلب الموازين في ما يتعلق باتخاذ القرارات، فقد غير المشاركون استجاباتهم العاطفية الأولية إلى استجابة أكثر عقلانية. وتشير ألواي إلى أنه بالنسبة إلى النساء غالبا ما يكون الوضع الافتراضي في القرارات العقلانية الصعبة هو تقليل الضرر، والذي يعتمد على اللوزة. ولكن بعد إدخال ضغط جسدي تصبح اللوزة مشغولة بإصدار إنذار استجابة للمعامل المجهد، ثم إلغاء التنشيط بعد إزالة الضغط وهو ما من شأنه أن يخلق لقشرة الفص الجبهي (الجزء العقلاني من الدماغ) فرصة سانحة للتدخل والسيطرة.

وأكدت ألواي أن التعرض للإجهاد لمدة قصيرة، ولو كانت دقيقة واحدة فقط، يقلل كاهل العقل العاطفي للشخص حتى يتمكن من التوجه إلى استخدام عقله العقلاني في اتخاذ القرار.

وقالت الدكتورة تريز هيستون، مؤلفة كتاب "كيف تقرر النساء: ما هو صحيح وما هو غير ذلك"، "إن هناك تصورا شائعا جدا هو أنه عندما تتعرض المرأة للتوتر تصبح عاطفية وتنهار، ولكن عندما يتوتر الرجال يظلون هادئين وواضحين. وقد وجد علماء الأعصاب أن كلا المفهومين الشائعين خاطئ".

ووجدت مارا ماثر، عالمة الأعصاب الإدراكية في جامعة جنوب كاليفورنيا، أنه عندما يكون الناس

نصائح

العناية الخاطئة بالبشرة تُسبب التهاب الجلد

وتظهر أعراض التهاب الجلد حول الفم في صورة طفح جلدي أحمر اللون حول الفم في البداية، ثم على جانبي الأنف وزوايا الفم وفي نطاق الجفون أيضا، بالإضافة إلى الحكة والإحساس بالحرقان والشعور بشد في البشرة. وينبغي استشارة طبيب أمراض جلدية فور ملاحظة هذه الأعراض، ويمكن تخفيف الأعراض فورا بواسطة الأدوية. ومن المهم أيضا الاستغناء عن مستحضرات العناية والتجميل تماما حتى تتماثل البشرة للشفاء مجددا.



دارمشتات (ألمانيا) - حذرت بوابة الجمال "هاوت.دي" من أن العناية الخاطئة أو المفرطة بالبشرة قد تؤدي إلى الإصابة بـ"التهاب الجلد حول الفم". وأوضحَت البوابة الألمانية أن العناية الخاطئة أو المفرطة بالبشرة تعني استخدام مستحضرات عناية وتجميل ذات مواد فعالة مختلفة، مما يلحق الضرر بحاجز الحماية الطبيعي للبشرة. ويترتب على ذلك فقدان البشرة للرطوبة، ومن ثم تعرضها للجفاف والتقشر والتهيج.

الأسر الأميركية تواجه تحدي انخفاض نسب المواليد

القلق من الوباء وتداعياته الاقتصادية يزيد مخاوف الأزواج من الإنجاب



الجائحة تسبب في تقلص عدد الولادات في الولايات المتحدة

وفاق عدد النساء جزئيا الرجال في سوق العمل، لكن مشاركة النساء في سوق العمل انخفضت إلى 57 في المئة، وهو أدنى معدل يتم تسجيله منذ عام 1988. حسب المركز الوطني لقانون

النساء. وفي ظل حالات الإغلاق الواسعة التي شهدتها المدارس ودور الحضانة، فضلا عن القيود التي فرضت على التجمعات العامة، أجبرت الملايين من النساء على التوفيق بين متطلبات الإشراف على أطفالهن وتعليمهم من جهة ومتطلبات العمل من جهة أخرى.

وكشفت دراسات مسحية أن عدة أزواج يؤجلون فترات الحمل، ويرغبون في إنجاب القليل من الأطفال بسبب الجائحة وتبعاتها الاقتصادية، حسب معهد غتماشر.

وجاء في دراسة أنجزتها ميليسا كبرني وفيليب ليفن لمعهد بروكلينز أنه عندما تكون سوق العمل في حالة ضعف تشهد معدلات المواليد الإجمالية تراجعاً، وعندما تتحسن سوق العمل ترتفع معدلات المواليد.

واستنتجت اتجاهات البيانات في محرك البحث غوغل السنة الماضية أن مصطلحات البحث المتعلقة بالحمل قد تراجعت.

ولخصت البيانات المأخوذة من 32 ولاية من مجموع 50 ولاية إلى أن معدل المواليد في الولايات المتحدة في عام 2020 انخفض بنسبة تتجاوز 4 في المئة. وفي ديسمبر الماضي شهدت ولاية كاليفورنيا مواليد أقل بينما سجلت هاواي نسبة مواليد تقل بـ30 في المئة مقارنة بشهر ديسمبر من العام الذي سبقه.

وكانت الولايات المتحدة ذات يوم من بين القليل من البلدان المتقدمة التي لديها معدل خصوبة يضمن لكل جيل أن يكون لديه عدد كافٍ من الأطفال لجيل محله. ومنذ حوالي اثني عشر عاما كان المعدل المقدر هو 2.1 طفل لكل امرأة أميركية. لكنه أصبح يتراجع ليصل إلى حوالي 1.6 العام الماضي، وهو أدنى معدل على الإطلاق.

وفي وقت مبكر من الوباء كانت هناك تهنئات بأن التغييرات الرئيسية في حياة العائلات الأميركية يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع معدل المواليد، حيث يتجمع الأزواج معا في المنازل بسبب قيود الإغلاق.

لكن يبدو أن الوباء كان له تأثير معاكس بعد انخفاض المواليد بشكل حاد في نهاية العام، عندما كان من الممكن أن يولد الأطفال الذين حملت أمهاتهم بهم في بداية الوباء.

وعلى الرغم من قضاء الأميركيين أوقا أطول في منازلهم بسبب فايروس كورونا فإن الولايات المتحدة تشهد انخفاضا في معدلات المواليد.

وظلت نسبة المواليد في الولايات المتحدة تشهد انخفاضا منذ عقد من الزمن، وشهد عام 2019 أقل نسبة من المواليد في غضون 35 عاما، لكن الأرقام النهائية المسجلة عام 2020 قد تشهد المزيد من الانخفاض. وتشير التوقعات إلى أن 300 ألف رضيع سيولدون في عام 2021، حسب دراسة لمعهد بروكينز للأبحاث. وتأتي هذه التوقعات في ظل الاضطرابات التي تشهدها سوق العمل والتي أضرت أساسا بالنساء العاملات.

وسجلت الولايات المتحدة أقل معدل ولادات على الإطلاق وهو حوالي 56 ولادة لكل 1000 امرأة في سن الإنجاب، وهو ما يعادل نصف ما كان عليه في أوائل الستينات من القرن الماضي.

كما أشار التقرير إلى انخفاض معدل الولادات لمن تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عاماً بنسبة 8 في المئة عن عام 2019. وقد بدأت هذه النسبة في الانخفاض منذ عام 1991.

و انخفض معدل الولادات بنسبة 8 في المئة للنساء الأمريكيات الآسيويات، و3 في المئة للنساء من أصل إسباني، و4 في المئة للنساء السود والبيض، و6 في المئة للأمهات من الهنود الأميركيين أو من سكان الأسكا الأصليين.

العديد من النساء الأصغر سناً أصبحن يؤجلن الأمومة أو يفضلن أسرا صغيرة، وهو ما تسبب في انخفاض عدد الولادات

كما ارتفع معدل الولادة القيصرية بشكل طفيف إلى حوالي 32 في المئة بعد أن كان ينخفض بشكل عام منذ عام 2009. وأيضاً انخفضت نسبة الأطفال المولودين قبل أوانهم (أي أقل من 37 أسبوعاً من الحمل) انخفاضاً طفيفاً، إلى 10 في المئة، بعد ارتفاعها لمدة خمس سنوات متتالية. ويتعدد أزواج الجيل الحالي عن إنجاب عدد كافٍ من الأطفال ليحلوا محلهم.

أدى تخوف العديد من الأزواج في أميركا من إنجاب الأطفال خلال جائحة كورونا إلى انخفاض عدد المواليد إلى أكبر نسبة مقارنة بالـ50 عاماً الماضية. كما أصبح الكثير من النساء الأصغر سناً يؤجلن الأمومة، وهو ما سيؤثر على معدل الخصوبة بما لا يضمن لكل جيل أن يكون لديه عدد كافٍ من الأطفال لجيل محله.

نيويورك - أكد تقرير حكومي صدر خلال الأيام القليلة الماضية انخفاض معدل الولادات في الولايات المتحدة بنسبة 4 في المئة العام الماضي، وهو ما يعتبر انخفاضا كبيرا في عام واحد منذ ما يقارب 50 عاماً.

وانخفض معدل الولادات بالنسبة إلى الأمهات من كل عرق، ومن كل فئة عمرية تقريباً، إلى أدنى نقطة منذ أن بدأ مسؤولو الصحة الفيدراليون في تتبعه على مدى أكثر من قرن.

وأصبحت الكثير من النساء الأصغر سناً يؤجلن الأمومة أو يفضلن أسرا صغيرة، وهو ما تسبب في انخفاض عدد الولادات في السنوات الماضية.

وعلى عكس العام الماضي كان معدل الولادات في ارتفاع لدى النساء في أواخر الثلاثينات والأربعينات من العمر، وهو ما أكده برادي هاميلتون، من المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، والمؤلف الرئيسي للتقرير الجديد.

ويستند تقرير هذه المراكز إلى مراجعة أكثر من 99 في المئة من شهادات الميلاد الصادرة العام الماضي.

وتعكس النتائج صدى تحليل أسوشيتد برس الأخير لبيانات عام 2020 من 25 ولاية، والتي تظهر أن الولادات قد انخفضت أثناء تفشي فايروس كورونا.

ويقول الخبراء إن الوباء ساهم بلا شك في الانخفاض الكبير لنسبة الولادات في العام الماضي. ومن المحتمل أن القلق بشأن فايروس كوفيد - 19 وتأثيره على الاقتصاد جعل العديد من الأزواج يعتقدون أن إنجاب طفل في ذلك الوقت فكرة سيئة.

وبدأت الكثير من حالات الحمل لعام 2020 قبل انتشار الوباء في الولايات المتحدة بفترة طويلة. وقال هاميلتون إن باحثي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها يعملون على إعداد تقرير متابعة من شأنه أن يقدم تحليلاً أفضل حول أسباب هذا التراجع.

وأشار تقرير مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها إلى ولادة حوالي 3.6 مليون طفل في الولايات المتحدة العام الماضي، بتسجيل انخفاض من حوالي 3.7 مليون في عام 2019، بعد أن كان عدد الولادات مرتفعاً في عام 2007 الذي سجلت فيه الولايات المتحدة 4.3 مليون ولادة.

كيف نتعامل مع الطفل الصامت لنجعله قادرا على الكلام

ونظرا إلى أن الأطفال يعيشون في اللحظة الراهنة وأن يومهم الدراسي يكون قد صار من الماضي بحلول الوقت الذي يسال الآباء عنه، تقترح شमित



السؤال التقليدي يؤدي عادة إلى جواب مل

ولمعرفة أيضا ما الذي سار بشكل مميز يمكن للآباء أن يسألوا الطفل عما يريد أن يفعله مجددا إذا أتاحت له الفرصة.

برلين - ليس كل الأطفال كثيري الكلام. ويمكن أن يتسبب الطفل الصامت قليل الكلام في إزعاج شديد لأبويه. يريد الأب والأم معرفة كيف سارت الأمور في المدرسة أو الحضانة؛ هل حدثت هناك مشكلة؟ ما هي الخبرات التي تعلمها طفلهم؟ ولكن بعض الأطفال ببساطة لا يروون ما حدث! وتقول نيكولا شमित، وهي صحافية ألمانية وأم لطفلين وكتبت العديد من الكتب الأفضل مبيعا عن تربية الأطفال، "هذا لأنه لم يتم سؤالهم الأسئلة الصحيحة".

فالسؤال التقليدي "كيف كانت المدرسة اليوم؟" عادة ما يؤدي إلى جواب ممل بـ"لا بأس به". ويُقابل سؤال "ألا تريد أن تتحدث عنه؟" بعدم اهتمام مماثل وتكون الإجابة "كلا".

وتقول شमित إنه من الأفضل طرح أسئلة مثل: هل حدث شيء مرح اليوم؟ أو إذا ما كنت ساعرا من كنت تريد أن تجعله يخفي اليوم؟