

استعادة اللياقة البدنية هدف للكثيرين بعد انفراج جائحة كورونا

ويشير بيبي إلى أنه لم يجد من حل سوى الالتحاق بنادي "تي أس فيتنس" الصغير للياقة البدنية في حي أبر إيست سايد؛ فقد ساعده على "كسر الحلقة" التي كان أسيرها.

وتلاحظ كريستل رودس، وهي تمارس الهرولة على المسار المرصوف المحيط بحديقة سنترال بارك العامة، أن "المزيد من الناس" باتوا يقصدون رفة مانهاتن الخضراء.

وتضيف "يكون الناس أكثر ارتياحاً أثناء ممارسة الرياضة في مكان عام؛ فمئذ وقت ليس ببعيد "كان الكثيرون يشعرون بالخوف إذا اقترب منهم أحد".

وكانت ربة المنزل الأربعينية هذه من بين أولئك الذين ساعدتهم التمارين البدنية على تجاوز المرحلة الوبائية التي امتدت أشهراً، وتقول "لقد أبقاني ذلك سليمة ذهنياً".

وعلى الرغم من استطلاعات الرأي والدراسات وجاذبية الشواطئ؛ يحذر مختصون من وسم زيادة الوزن وعودة المعايير التقليدية في ظل الظروف التي أدت إلى إضعاف بعض السكان نفسياً.

وترى الصحافية والكاتبة فيرجينا سول سميت في مدونتها "بورنت توست" أن "آخر شيء يحتاج إليه الناس هو اتباع حمية غذائية".

وتضيف سميت التي كتبت كثيراً عن النظام الغذائي والنظرة إلى الذات "من الأهمية بمكان أن يكون لديك تعاطف مع كل شيء مر به جسمك منذ عام وربما حتى اعتراف بكل ما تغلب عليه جسمك".



نيويورك - يرغب الكثيرون في استعادة لياقتهم البدنية بعدما اكتسبوا وزناً إضافياً في الأشهر الخمسة عشر الأخيرة بفعل الانقلاب الذي أحدثته جائحة كوفيد - 19 في نمط حياتهم، لكنهم يحذرون من التعرّض للكثير من الضغط بسبب الوضع النفسي الهش الناتج عن الوباء.

فانجيليا ثومان مثلاً كانت قد خففت وزنها 15 كيلوغراماً في نهاية شتاء 2020، عندما بدأ فيروس كورونا يتفشى في الولايات المتحدة واستلزم احتواؤه فرض إجراءات الحجر الصحي، فما كان من المرأة الأربعينية إلا أن استردت كل ما فقدته.

وتذكر هذه الأم من ميريلاند أن الأمر "كان صعباً جداً". وتضيف "لقد أحببني؛ لم تعد لدي قوة إرادة بعد الآن".

أما بيبي مايدنباوم الذي ينتمي إلى عائلة من الرياضيين فكان "تسبباً جداً"، وكان يحافظ على لياقته البدنية طوال السنة بفضل جولاته المستمرة ضمن عمله وبسبب عقارياً، إضافة إلى حصصين تدريبيين أسبوعيتين في رياضة كرة السلة.

لكن النيويوركي البالغ من العمر 30 عاماً يشكو من أن "كل شيء توقف" في مارس 2020. ويقول "مكثت في منزلي دون أي نشاط، فاكثرت ما بين سبعة وتسعة كيلوغرامات. هذا ما يسمى 'وزن كوفيد الزائد'".

وأظهر استبيان أجراه معهد "هاريس" لاستطلاعات الرأي لصالح جمعية علم النفس الأميركية أن 42 في المئة من البالغين الأميركيين اكتسبوا منذ بداية الوباء "وزناً أكبر مما كانوا يتوقعون".

بمعدل 13 كيلوغراماً للفرد. ويشرح بيبي أن "الأمر صعب، فعندما يمكث المرء في المنزل باكل الوجبات السريعة ولا يرغب إلا في تناول مأكولات غير صحية".

ويضيف أن الوضع يكون "أشبه بالوجود في حفرة لا مخرج منها".

نصائح

كيف تحصل على إضاءة جيدة لمكتبك المنزلي؟

واوضح فوجتيسياك أن شدة الضوء النهاري تتراوح بين 1000 و2000 لكس (وحدة شدة الضوء في نظام الوحدات الدولي). وللمقارنة يلزم ألا تقل شدة الضوء على سطح المكتب عن 500 لكس. ويتعين الأخذ في الاعتبار أن الأشخاص الأكبر سناً يحتاجون إلى إضاءة أعلى مما يحتاجه الأصغر سناً.

وعالماً ما لا يكون ضوء النهار كافياً لإنارة مكان العمل؛ لذا تعتبر المصابيح البيضاء في ضوء النهار إضافة جيدة؛ فهي الأكثر سطوعاً، وبالتالي هي الأكثر ملاءمة. وتصل درجة حرارتها لونها إلى 6000 كلفن.

وأشار بيتر شيك من هيئة اختبار السلع والمنتجات الألمانية إلى أنه كلما كان اللون أكثر برودة زادت المكونات الزرقاء، وهو ما يساعد على النشاط في الصباح والاستيقاظ في المساء.

برلين - يعد الضوء الجيد واحداً من أهم العوامل المساعدة على سير الشغل بشكل جيد في بيئة العمل؛ فهو يعمل على زيادة التركيز من ناحية ويحمي العين من الإجهاد من ناحية أخرى.

وينصح أندرياس فوجتيسياك، من هيئة السلامة والصحة المهنية الألمانية، باختيار مكان مناسب للمكتب داخل الغرفة، بحيث يكون في وضع عمودي قدر المستطاع مع النافذة؛ ذلك أن الضوء القادم من الجانب يسبب إبهاراً أقل مما يسببه الضوء القادم من الأمام.

ويتعين أيضاً أن تتم مراعاة اتجاه الضوء، على سبيل المثال ينبغي لمن يستخدمون اليد اليمنى أن يكون ضوء النهار ناحية الكتف اليسرى والعكس صحيح لمن يكتنون باليد اليسرى؛ حيث يمنع هذا من أن تشكل اليد التي تكتب حاجزاً وجسماً يظلل المكتب.

عند الحاجة وقبلها بشجاعة. وفي بعض الأحيان، أفضل شيء يمكن القيام به هو تقييم الوضع معاً أو البحث عن علامات تحذيرية لتحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى طلب مساعدة خارجية للتعامل مع الأوضاع الجديدة.

وتشير الكاتبة تيا واكر، صاحبة كتاب "مقدم الرعاية للمهمل.. إيجاد الفرح ونحن نقدّم الرعاية لأولئك الذين نحب"، إلى أن تقديم الرعاية لمن كانوا يقدمون الرعاية لنا في وقت من الأوقات، هو أعلى مرتبة من مراتب الشرف.

مسؤولية رعاية الآباء المسنين تدفع إلى القطيعة بين الأشقاء

إلقاء المسؤولية على عاتق أحد الأبناء يولد الشقاق بين الإخوة



رعاية الشخص المسن إحدى أهم مسؤوليات الأبناء

وفي المجمل فإن رعاية الوالدين أو أحدهما جهد حقيقي لا يختلف عن مكابدة الأب والأم في الإحاطة خلال الصغر بأحد أبنائه، لكن هناك حالات كثيرة من أنايئة بعض الأبناء أو انصياعهم في حال انضمامهم بضعف الشخصية لأوامر زوجاتهم التي تنص على التكرار لهما أو لأحدهما وقطع الصلة بهما ولهذا تعج دور المسنين بحالات مؤسفة تدل على عقوق الوالدين".

وتضيف لـ "العرب" أنها في شبها قطيعة مع إخوتها الذكور لعدم تحملهم لمسؤولية والديهم وإلحاقهم لكل كبيرة وصغيرة تخصهما على عاتقها هي.

وتؤكد أنها في الأونة الأخيرة اضطرت لمقاطعتهم نهائياً لعدم الوقوف إلى جانبها عندما أصيب والدها بآزمة نفسية جراء جائحة كورونا ما استلزم نقله إلى العاصمة، مشيرة إلى أنها هي من تكفلت بمصاريف العلاج ومصاريف التنقل.

كما تؤكد رانية البحري موظفة بالقطاع الخاص أن سكنها بعيداً عن منزل والديها دفع بأشقائها إلى معاداتها كونها لا تتحمل معهم مسؤولية رعاية والديها.

وتشير البحري إلى أنها لا تستطيع زيارة والديها من حين لآخر لأن أسرتها بحاجة إلى الإهتمام خاصة وأن لديها بنتان صغيرتان في أمس الحاجة لمن يرعاها.

وأكد الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة أن رعاية الآباء في كبرهم نعمة لمن أدركها وهي أيضاً فتنة في الوقت نفسه باعتبار صلابة طباع وسلوك الجيل القديم مقارنة بجيل الأبناء والأحفاد الجديد، وما يسببه اختلاف الطباع من مشاكل ومن غضب والوالدين وشعور الأبناء بالذنب.

وقال بن منصور "لـالعرب" ينضاف إلى ذلك امتناع زوجات الأبناء الذكور عن رعاية والديهم خاصة أزواجهن خاصة إذا كانت بين الواحدة منهن وبين حمايتها نزاعات أو خلافات أو ذكريات سيئة.

وتختلف طبيعة الرعاية بحسب حالة الوالدين الصحية والنفسية والعقلية والمادية والاجتماعية...

وتشير نعمة إلى أن المسنين المرضى والمقعدين والمصابين بارتعاش الأطراف وفاقدى الذاكرة والحالات المشابهة هم الشريحة الأكثر تعرضاً للإهمال، ويتعرضون غالباً للإيذاء بعد وفاة الزوج أو الزوجة، موضحة أن المسنين داخل منازلهم يواجهون يومياً مختلف أنواع العنف، وزادت تلك الممارسات خلال فترة الحجر الصحي بعد تفشي وباء كورونا.

ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن الاتفاق المسبق بين الإخوة حول

الخلافات بين الأشقاء بسبب من يتحمل مسؤولية رعاية أحد الوالدين أو كليهما قد تصل حد القطيعة. لذلك ينصح استشاريو العلاقات الأسرية بضرورة الاتفاق المسبق بين الإخوة حول مسائل رعاية المسنين وإقامتهم وزيارتهم وتوضيحها لتجنب الخلافات. وقد تتعمق تلك الخلافات إذا كانت العائلات تعيش بعيدة عن بعضها بعضاً.

رغم أنها أخت لثلاث بنات وأربعة أولاد.

وتضيف لـ "العرب" أنها في شبها قطيعة مع إخوتها الذكور لعدم تحملهم لمسؤولية والديهم وإلحاقهم لكل كبيرة وصغيرة تخصهما على عاتقها هي.

وتؤكد أنها في الأونة الأخيرة اضطرت لمقاطعتهم نهائياً لعدم الوقوف إلى جانبها عندما أصيب والدها بآزمة نفسية جراء جائحة كورونا ما استلزم نقله إلى العاصمة، مشيرة إلى أنها هي من تكفلت بمصاريف العلاج ومصاريف التنقل.

كما تؤكد رانية البحري موظفة بالقطاع الخاص أن سكنها بعيداً عن منزل والديها دفع بأشقائها إلى معاداتها كونها لا تتحمل معهم مسؤولية رعاية والديها.

وتشير البحري إلى أنها لا تستطيع زيارة والديها من حين لآخر لأن أسرتها بحاجة إلى الإهتمام خاصة وأن لديها بنتان صغيرتان في أمس الحاجة لمن يرعاها.

وأكد الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة أن رعاية الآباء في كبرهم نعمة لمن أدركها وهي أيضاً فتنة في الوقت نفسه باعتبار صلابة طباع وسلوك الجيل القديم مقارنة بجيل الأبناء والأحفاد الجديد، وما يسببه اختلاف الطباع من مشاكل ومن غضب والوالدين وشعور الأبناء بالذنب.

وقال بن منصور "لـالعرب" ينضاف إلى ذلك امتناع زوجات الأبناء الذكور عن رعاية والديهم خاصة أزواجهن خاصة إذا كانت بين الواحدة منهن وبين حمايتها نزاعات أو خلافات أو ذكريات سيئة.

وتختلف طبيعة الرعاية بحسب حالة الوالدين الصحية والنفسية والعقلية والمادية والاجتماعية...

وتشير نعمة إلى أن المسنين المرضى والمقعدين والمصابين بارتعاش الأطراف وفاقدى الذاكرة والحالات المشابهة هم الشريحة الأكثر تعرضاً للإهمال، ويتعرضون غالباً للإيذاء بعد وفاة الزوج أو الزوجة، موضحة أن المسنين داخل منازلهم يواجهون يومياً مختلف أنواع العنف، وزادت تلك الممارسات خلال فترة الحجر الصحي بعد تفشي وباء كورونا.

ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن الاتفاق المسبق بين الإخوة حول

الخلافات بين الأشقاء بسبب من يتحمل مسؤولية رعاية أحد الوالدين أو كليهما قد تصل حد القطيعة. لذلك ينصح استشاريو العلاقات الأسرية بضرورة الاتفاق المسبق بين الإخوة حول مسائل رعاية المسنين وإقامتهم وزيارتهم وتوضيحها لتجنب الخلافات. وقد تتعمق تلك الخلافات إذا كانت العائلات تعيش بعيدة عن بعضها بعضاً.

رغم أنها أخت لثلاث بنات وأربعة أولاد.

وتضيف لـ "العرب" أنها في شبها قطيعة مع إخوتها الذكور لعدم تحملهم لمسؤولية والديهم وإلحاقهم لكل كبيرة وصغيرة تخصهما على عاتقها هي.

وتؤكد أنها في الأونة الأخيرة اضطرت لمقاطعتهم نهائياً لعدم الوقوف إلى جانبها عندما أصيب والدها بآزمة نفسية جراء جائحة كورونا ما استلزم نقله إلى العاصمة، مشيرة إلى أنها هي من تكفلت بمصاريف العلاج ومصاريف التنقل.

رأياة القيزاني صحافية تونسية

يؤكد خبراء العلاقات الأسرية أن القرار حول كيفية رعاية أحد الوالدين المسنين أو كليهما غالباً ما يكون مصدراً للنزاع والنقاش داخل الأسر وقد يدفع إلى القطيعة بين الأشقاء.

ويشير الخبراء إلى أنه حتى بعد وضع الترتيبات اللازمة، تظل الحاجة لمواكبة النقاش والتواصل بصورة دائمة، لأن الصراعات العاطفية "شائعة جداً" عندما تعيش العائلات بعيداً عن بعضها البعض، أو حتى عندما تكون بجوار بعضها.

ويحمل التقدم في السن معه ضعف البصر والسمع وتراجع القدرة على النهوض والمشى، والأمسواً من كل ذلك المعاناة من فقدان القدرات العقلية، والإصابة بمرض الزهايمر. وغالباً ما تقع مسؤولية رعاية الوالدين المسنين على عاتق أحد أولادها الذي قد يشعر بصعوبة هذه المهمة، لاسيما إذا كان عليه في المقابل إهمال أفراد أسرته واحتياجاتهم وأهدافهم الشخصية.

كما تعتبر رعاية الشخص المسن من بين إحدى أهم مسؤوليات الأبناء، ولأنها تتطلب بذل الجهد والوقت فإنها قد تتحول إلى مصدر للنقاشات والحادة بين الأشقاء خاصة في الحالات التي يحاول فيها بعضهم التهرب من مسؤولياته تجاه الأب أو الأم المسنة.

وتقول نهلة الزياتي البالغة من العمر 34 سنة، أستاذة مادة الفرنسية بإحدى معاهد محافظة الشمال الغربي، إنها تقيم مع والديها المسنين وهي التي ترعاها وتهتم بشؤونهما



ضوء النهار ليس كافياً لإنارة مكان العمل