

أعمال العناية بالحديقة تنعكس إيجاباً على الصحة النفسية

● لندن - كشفت بعض الدراسات عن وجود فوائد مذهلة لأعمال العناية بالحديقة تنعكس بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية، وقد أكد خبراء أن البستنة تساعد في تحسين المزاج وتحارب الاكتئاب. وأشار الخبراء إلى أن أعمال البستنة تعتبر من النشاطات البدنية المفيدة للغاية، ذلك أن مهام مثل إزالة الأعشاب الضارة والتقليم والري تعد بمثابة تمرين رياضي من شأنه أن ينعكس إيجابياً على صحة القلب والعظام والعضلات. وأوصى الخبراء بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين متوسطة الشدة من أجل التمتع بالصحة واللياقة المثالية.

ويمكن للبستنة أن تساعد في حصول الجسم على فيتامين "د" الضروري لصحة العظام ذلك أن قضاء وقت قصير تحت أشعة الشمس من شأنه أن يلبي احتياجات الجسم من هذا الفيتامين. كما أن البستنة يمكن أن تكون نشاطاً عائلياً رائعاً إذ تشجع العناية بالحديقة التواصل والترابط بين أفراد الأسرة وتعليم الأطفال مهارات حياتية مثل المسؤولية والاهتمام.

وتعد أعمال البستنة من العناية بالأرض والتربة وزراعة الزهور والنباتات وملاحظة الحشرات والحيوانات المرتبطة بالأرض واحدة من الأمور الجميلة في الحياة ومن أسهل الطرق لربط الأطفال مع الطبيعة، ذلك أنه عندما يرى الأطفال أباعهم يمارسون أعمال البستنة في حديقة المنزل أو قطعة من الأرض التي يملكونها تمنحهم صحة عقلية أفضل في مرحلة البلوغ ترتبط ارتباطاً إيجابياً أكثر ببيئتهم.

ولمعرفة المزيد من التفاصيل حول البستنة في الاسترخاء، إذ أن أعمال الحديقة أو أي هواية مشابهة توفر منفذاً صحياً لتخفيف حدة التوتر. ويعد قضاء الوقت خارج البيت للاعتناء بالحديقة نشاطاً ممتعاً يمكن أن يساعد على تخفيف الضغط.

وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين أجروا مهمة مرهقة ثم قاموا بالبستنة أو قرأوا كتاباً لمدة 30 دقيقة أن البستنة تخفف التوتر بشكل ملحوظ وتساعد في تحسين المزاج حتى أكثر من المطالعة.

وبدات عيادات بريطانية مثل عيادة كورنبروك الطبية في هولم مانستر بوصف البستنة للأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب.

● لندن - كشفت بعض الدراسات عن وجود فوائد مذهلة لأعمال العناية بالحديقة تنعكس بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية، وقد أكد خبراء أن البستنة تساعد في تحسين المزاج وتحارب الاكتئاب. وأشار الخبراء إلى أن أعمال البستنة تعتبر من النشاطات البدنية المفيدة للغاية، ذلك أن مهام مثل إزالة الأعشاب الضارة والتقليم والري تعد بمثابة تمرين رياضي من شأنه أن ينعكس إيجابياً على صحة القلب والعظام والعضلات. وأوصى الخبراء بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين متوسطة الشدة من أجل التمتع بالصحة واللياقة المثالية.

ويمكن للبستنة أن تساعد في حصول الجسم على فيتامين "د" الضروري لصحة العظام ذلك أن قضاء وقت قصير تحت أشعة الشمس من شأنه أن يلبي احتياجات الجسم من هذا الفيتامين. كما أن البستنة يمكن أن تكون نشاطاً عائلياً رائعاً إذ تشجع العناية بالحديقة التواصل والترابط بين أفراد الأسرة وتعليم الأطفال مهارات حياتية مثل المسؤولية والاهتمام.

وتعد أعمال البستنة من العناية بالأرض والتربة وزراعة الزهور والنباتات وملاحظة الحشرات والحيوانات المرتبطة بالأرض واحدة من الأمور الجميلة في الحياة ومن أسهل الطرق لربط الأطفال مع الطبيعة، ذلك أنه عندما يرى الأطفال أباعهم يمارسون أعمال البستنة في حديقة المنزل أو قطعة من الأرض التي يملكونها تمنحهم صحة عقلية أفضل في مرحلة البلوغ ترتبط ارتباطاً إيجابياً أكثر ببيئتهم.

نصائح

نصائح عملية لنوم هائئ

● وهو أمر ضروري لضمان صحة جيدة بشكل عام.

وفي ما يلي تقدم بيرييرا النصائح التالية للمساعدة على نوم هائئ ليلاً:

● تمارين الكارديو: ثبت أن تمارين الأيروبيك تضمن جودة النوم وتحارب الأرق؛ حيث تسمح هذه التمارين بتدفق الدم بشكل جيد، وتمكن من إفراز "هرمونات السعادة" التي تسمى الإندورفين، والتي تسهل النوم بشكل أفضل. ويمكن أن تساعد 20 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة أو التحرين العالي الكثافة لمدة 10 دقائق في زيادة مستويات الطاقة إلى الحد الأقصى والحفاظ على النوم المنتظم.

● اليوغا: من المعروف أن اليوغا هي النشاط المثالي لتهدئة الجسد والعقل؛ فهي تساعد على تحسين التنفس وزيادة الطاقة الجيدة والاستقرار الذهني وتنظيم أنماط النوم. كما تساعد على أداء الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يمتلك تأثيراً مهدداً وترميمياً على الجسم. تعمل مجموعة من الحصص التدريبية "الساخنة" ومن ضمنها Hot Power Vinyasa، واليوغا مع الأوزان على تقوية نظام القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب مع التخلص من السموم، ما يساعد في تنظيم وظائف المخ والحفاظ على ساعات النوم المطلوبة بانتظام.

● تمارين القوة: يمكن أن تساعد تمارين القوة في بناء عضلات أقوى وتنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل التوتر.

● ديبى - يلعب النوم الكافي دوراً في غاية الأهمية بالنسبة إلى صحتنا العامة وعافيتنا؛ فالنوم هو الفترة التي يتجدد فيها دماغنا وتنظم وظائف نظامنا العصبي، ما يضمن تنفيذ المعالجة والاستعادة وتقليل التوتر. ومن خلال فترات النوم لمدة طويلة ومناسبة، يمكن لجسمنا أن ينمي العضلات ويصلح الأنسجة ويقوي الذاكرة، ويمكننا من تعلم المهارات ويساعد في تنظيم وإنتاج الهرمونات. وقالت آنا كارولينا كورسي بيرييرا مديرة اللياقة البدنية في فيتنس فيرست "إذا كانت أحاسنا تعاني من قلة النوم، فقد يتسبب ذلك في أمور كثيرة ومشاكل صحية. وعند الحرمان من النوم، فإن العملية النشطة للجهاز الليمفاوي لا تملك الوقت لأداء وظائفها، ويمكن أن تؤدي إلى تراكم السموم، التي تتجلى في القدرات المعرفية والسلوك والحكم".

وأضافت بيرييرا "ويمكن أن يؤدي النوم غير الكافي إلى زيادة هرمون الجوع (الجريلين) وانخفاض هرمون الشبع (اللبتين) وهذا ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى القلق وضعف جهاز المناعة وانخفاض هرمون التستوستيرون وحتى تغيير الحمض النووي على المدى الطويل".

وتابعت قائلة "تعتبر التمارين وسيلة رائعة للحصول على نوم أفضل ليلاً؛ لأنها تساعد في مكافحة وظائف الجسم غير السليمة والمشاكل الصحية. ويمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الحفاظ على أنماط نوم جيدة،

ترهيب الأبناء لمضاعفة التفوق الدراسي يدفعهم إلى الانتحار

تحميل مسؤولية تحقيق طموحات الأسرة للأبناء يحبطهم



الترهيب لا الترهيب

الاجتماعية، وهنا يشعر بأنه فاشل وقد يفكر في الانتحار. ومعضلة بعض الأسر أنها تفتقد الحد الأدنى من الخبرة في التعامل مع الأبناء في توقيتات الامتحانات وإعلان النتائج، وتضع لأولادها سقفاً محدداً لا يجب النزول عنه، وعندما يشعر الابن بأنه لن يحقق الغرض المطلوب منه لينال استحسان أسرته تراودهم أفكار الانتقام من نفسه كعقوبة ذاتية قبل أن يتعرض للآذى بالقول والفعل من أقرب الناس إليه.

ويعتقد خبراء في الشؤون التربوية أن سياسة الترهيب أو الأذى النفسي لا يمكن أن تحقق نتائج ملموسة مع الأبناء كنوع من تحفيزهم على التميز الدراسي، بل إن مصاحبتهم وطمانتهم بتقبل أي نتيجة تدفعهم لمضاعفة نشاطهم لبلوغ التفوق لإسعاد آبائهم وليس لمجرد الخوف منهم، لكن ذلك لن يتحقق دون ابتعاد الأسرة عن رسم مستقبل أبنائهم وسلوك هذه الإرادة منهم.

ومازالت الكثير من الأسر تتحكم في اختيار نوعية التعليم والكلية الجامعية لأولادها، دون مراعاة لرغباتهم الشخصية، فيضطر الابن (أو البنت) لأن يجاهد لتحقيق هدف أسرته مع أنه لا تستهويه اختياراتها، وهذا عبء نفسي لمجرد إرضاء والديه، وليس تحقيق حلمه، وعندما يفشل يشعر بخيبة الأمل من الطرفين تجاه أسرته ونفسه.

واتفقت هالة فرويز على أن التحفيز الدراسي للأبناء ضروري شريطة أن يكون بأسلوب هادئ وعقلاني ونابع من ثقة الأسرة في الصغار، وليس التشكيك في قدراتهم لدفعهم لإثبات العكس، لأنهم لو فشلوا في عبور هذا التحدي ربما يستسلمون لفكرة الانتحار وتحميل أنفسهم كل اللوم والعقاب لأنهم لم يكونوا على قدر المسؤولية التي تحملوها في سن صغيرة.

فيه تجعل بعض الأبناء يشعرون بأنهم مستعدون لمواجهة السموت أفضل من مواجهة آبائهم، ما يعكس تراجع العلاقة القائمة على الصداقة والعاطفة بين الطرفين، حيث يخشى الابن مصارحة أبويه بمستواه الضعيف وقد يضحي بنفسه حتى لا تصطدم فيه أسرته. وأضافت لـ"العرب" أن تحميل بعض الآباء مسؤولية تغيير أحوال الأسرة للأفضل بتفوقهم دراسياً قد يكون محفزاً، لكنه يقود إلى تداعيات خطيرة عندما يشعر الابن بأنه السبب في ضياع حلم عائلته التي كانت تعول عليه لتنتقل من مستوى أعلى، بعد التحاقه بكلية مرموقة، وهذا عبء نفسي خطير لا تدرك الكثير من الأهالي تبعاته السلبية على معنويات الصغار.

والخطر الأكبر أن بعض الآباء في المجتمعات العربية يمارسون ضغوطاً غير طبيعية على الأبناء لتعويض فشلهم كإسباب أسر في تحقيق طموحاتهم الشخصية في الماضي، فمن كان يريد العمل طبيباً ولم ينجح لا يتنازل عن التحاق ابنه بكلية الطب حتى لو كان ذلك يفوق قدراته ومستواه التعليمي، ما يتسبب في تدمير الصغار نفسياً.

صحيح أن التحفيز الإيجابي للأبناء يكون بدافع أبوي لتأمين مستقبلهم التعليمي والوظيفي، لكن ذلك لا يتم بحسابات دقيقة ودون مراعاة للأثر النفسي على الأطفال والشباب، ويتحول التحفيز مع الوقت إلى أداة ضغط تقود إلى اليأس والإقناع بالفشل حتى لو كان الابن متفوقاً، لكنه في النهاية لن يصل لمرحلة الإرضاء التام لوالديه.

وأكد جمال فرويز لـ"العرب" أن الطفل في مرحلة المراهقة يكون عصبياً بالفطرة، ويراوده الإحساس بالتوتر طوال الوقت خوفاً على مستقبله الذي يحده الآباء، ومع الوقت تزداد الضغوط بمقارنة مستوى الابن بأبناء الجيران والأصدقاء المتفوقين، كنوع من الواجهة

ضحاياها من الأطفال والمراهقين الملحقين بالمدارس أو شباب الجامعة، لكن العائلات لا تتوقف عن الضغط على أبنائهم بداعي التحفيز الذي يفهم على أنه تهديد مسبق، وأن الأسرة لن تقبل إلا التفوق وعدم خسارة الأموال التي تم إنفاقها طوال فترة التعلم. وحتى وقت قريب، كانت محاولات الانتحار محصورة تقريباً في الشرائح الشبابية أمام غياب صناعة الأمل وضيق الحال والرسوب في الجامعة وفقدان حلم الوصول لوظيفة يعينها، لكن يبدو أن التفكير في الخلاص من النفس انتقل إلى فئات أقل في السن، مثل أطفال المدارس، وهو ما جرى في مصر مؤخراً مع انتحار أربعة مراهقين قبيل امتحانات الشهادة الإعدادية.

أزمة الكثير من الآباء أنهم ما زالوا غير مقتنعين بفكرة التفاوت في المستويات التعليمية بين الأبناء مقارنة برملائهم، وأن لكل منهم قدراته الشخصية التي مهما حاول تطوورها وتحسينها لن يصل إلى المكانة التي ترضي طموحات العائلة، وأمام ضعف المستوى والخوف من المستقبل يتم اللجوء إلى الترهيب أحياناً، ومضاعفة التحفيز في أوقات أخرى للحصول على التفوق.

وفي الحالتين، يشعر الابن بأنه يعيش ضغوطاً نفسية وعصبية رغبة منه في تحقيق طموحات والديه، ويبدأ التفكير في الخلاص من هذا العبء بالانتقام من نفسه، لأنه صار عاجزاً عن الوفاء بما عليه من التزامات ومسؤوليات، وغالباً ما يسبق ذلك تنام في الشعور بالاكئاب والميل نحو الانطوائية والتزام الصمت لصعوبة التعبير عن ضعف قدراته التعليمية أمام العائلة.

وقالت هالة حماد استشارية العلاقات الأسرية بالقاهرة إن التربية القائمة على الترهيب أو التحفيز المبالغ

يحذر خبراء الصحة النفسية من خطورة تحميل الآباء أطفالهم مسؤولية تحقيق طموحات الأسرة والتفوق الدراسي باستعمال أسلوب الترهيب، ما يدفعهم إلى الانتحار في بعض الأوقات. ويرى الخبراء أنه يتوجب على الآباء أن يكونوا أكثر وعياً بمسألة التفاوت في المستويات التعليمية بين الطلاب.



أميرة فكري
كاتبة مصرية

● القاهرة - استقبل جمال فرويز استشاري الصحة النفسية بالقاهرة، قبل أيام، استغاثة من أسرة طفل لعلاجه نفسياً، بعدما ألقي بنفسه من الطابق الخامس ليسقط على سيارة كانت تقف أسفل البرج السكني الذي يقطنه ويصاب بكسور في العظام، حيث رغب في الانتحار هرباً من ضغوط أسرته بسبب الامتحانات وترهيبه لفظياً بدعوى تحفيزه على المذاكرة.

ذهب الطبيب النفسي إلى الطفل بالمستشفى ثلاث مرات أسبوعياً، في محاولة لنزع فكرة الانتحار من مخيلته والتخفيف من حالة الاكتئاب التي يعيشها جراء شعوره بإمكانية الإخفاق في تحقيق التفوق لتلبية لرغبة والديه، ما جعله يقدم على الخلاص من نفسه هرباً من الآلى النفسي والنهني الذي لم يعد يتحمله وهو في سن صغيرة.

عندما سأل فرويز، الأب والأم عن علاقتهما بالابن، أجابا بأنهما لا يتعرضان له بالضرب، بل يتفانيان بتحفيظه دائماً على النجاح لمضاعفة تفوقه الدراسي، بحيث تكون الأسرة كلها في مكانة أفضل، بدعوى أن الابن عندما يصل لمرحلة التميز وفي مسار تعليمي صاعد يصبح مصدر فخر لعائلته بين الأصدقاء والمعارف والجيران.



هالة حماد
الترهيب يشعر الأبناء بأنهم مستعدون لمواجهة الموت

جمال فرويز
الطفل في مرحلة المراهقة يكون عصبياً بالفطرة وشديد التوتر

وقال الطبيب لـ"العرب" إن أي حالة انتحار لطفل أو شاب في مجتمع ما تأتي غالباً بسبب الأسرة، لأنها تتعامل معه باعتباره المسؤول الأول عن تحقيق طموحات وأحلام العائلة كلها، وهو ما يترك انطباعات سلبية ويجعل البعض يفكرون في الفشل قبل النجاح، ويقتنعون بأنهم مهما فعلوا لن ينالوا رضا آبائهم.

وتشهد فترة الامتحانات في الكثير من البلدان العربية وقائع انتحار يكون

جمال

التقشير والتفتيح مفتاحان أساسيان لبشرة مشرقة

من السوائل المختلفة التي تحافظ على البشرة. ويجب عند التعرض لأشعة الشمس الشديدة الحرص على استخدام "واقي" من الشمس، لأن أشعة الشمس تساهم في تلف البشرة، وتجعلها عرضة للجفاف، ولهذا فمن الضروري استخدام بنصف ساعة حتى تتكون طبقة عازلة على البشرة.

ومن المهم جداً الحرص على استخدام تونر للبشرة، حيث يساهم في غلق المسام، كما أنه يعمل على ترطيب البشرة ولهذا يجب الحرص على استخدام نوع من أنواع التونر الطبيعية.

مرطبة مثل زيت عباد الشمس والجلسرين. كما يعد ماء ميسلار الهيمالايا وسيلة فعالة لإزالة المكياج وتنظيف البشرة برقة دون التسبب في تهيجها. وينصح خبراء التجميل بالحرص على ترطيب البشرة بشكل جيد لأن البشرة خلال فصل الصيف تفقد الكثير من الرطوبة والسوائل التي توجد في الجسم، ولهذا يجب تناول كمية كبيرة

تساعد أيضاً على تجديد خلايا البشرة. ومثل كل منتجات العناية بالبشرة، فإن الاستمرارية هي العامل الأهم. ومع الوقت سيؤدي النظام السليم للعناية بالبشرة مع نظام غذائي صحي ومتوازن والحماية من الشمس للحصول على بشرة صحية مضيئة. وتحتاج البشرة الجافة إلى منظف للبشرة مرطب يحتوي على عناصر

● ديبى - مع ارتفاع درجة الحرارة وزيادة الرطوبة تحتاج البشرة إلى عناية خاصة للتمتع بإطلالة مشرقة. وفي ما يلي ثلاث نصائح أساسية من طبيب الأمراض الجلدية السليم وممثل منتجات هيريل إستشيانز، د. كيمي فايوسيو لتساعدك على العناية ببشرتك الثمينة هذا الصيف.

التقشير والتفتيح هما المفتاحان الأساسيان للإشراق الجميلة. ويساعد التقشير على إزالة الطبقة الخارجية للبشرة من خلايا ميتة أو ضعيفة، مهذا الطريق للبشرة النضرة الشبابية الموجودة تحتها.

وللتفتيح، قد تحتاجين إلى مكونات مثل فيتامين "C" وفيتامين "E"، التي

