

التعرض لتلوث الهواء يزيد من حدة المرض العقلي

لندن - أظهرت الأبحاث الحديثة أن الزيادات الطفيفة في تلوث الهواء مرتبطة بارتفاع كبير في الاكتئاب والقلق وحالات الانتحار. وأشارت إلى أن النساء في أماكن ملوثة تزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات العقلية.

وكشفت دراسة، شملت 13 ألف شخص في لندن، أن زيادة طفيفة نسبية في التعرض لثاني أكسيد النيتروجين تؤدي إلى زيادة بنسبة 32 في المئة في خطر الحاجة إلى علاج مجتمعي وزيادة بنسبة 18 في المئة في خطر دخول المستشفى. واستخدمت الدراسة التي نُشرت في مجلة "بريتش جورنال أوف بسيكياتري" تكرار الدخول إلى المستشفى أو زيارات الأطباء والمرضات مقياساً للشدة. ووجد الباحثون أن تقيلاً طفيفاً في ملوث واحد وحده يمكن أن يقلل المرض ويجنب عشرات الملايين من دخول المستشفى سنوياً.

الأبحاث الحديثة أظهرت أن الزيادات الطفيفة في تلوث الهواء مرتبطة بارتفاع كبير في الاكتئاب والقلق وحالات الانتحار

وقال الباحثون إن النتائج من المرجح أن تنطبق على معظم المدن في الدول المتقدمة، وأن الحد من تلوث الهواء يمكن أن يفيد الملايين من الناس.

وأكد جوان نيوبيري من جامعة بريستول، والذي قاد الدراسة أنه يمكن تعديل تلوث الهواء، وعلى نطاق واسع أيضاً.

وقال نيوبيري "نحن نعلم أن هناك تدخلات يمكن استخدامها، مثل توسيع المناطق منخفضة الانبعاثات". مشيراً إلى أن التدخلات الصحية النفسية على المستوى الفردي هي في الواقع صعبة للغاية.

وأشار يونيس باكوليس من كينغز كوليدج لندن، والذي كان جزءاً من فريق البحث، إلى أن مستويات تلوث الهواء في لندن انخفضت في السنوات الأخيرة، لكن لا يوجد مستوى آمن. وأكد أنه حتى في المستويات المنخفضة من تلوث الهواء، يمكن ملاحظة هذا النوع من التأثير المهم للغاية.

ووجدت أبحاث أخرى أن تلوث الهواء يسبب انخفاضاً هاملاً في الذكاء وهو مرتبط بالخرف. وخلصت مراجعة عالمية في عام 2019 إلى أن تلوث الهواء قد يضر بكل عضو في جسم الإنسان. وتتبع الدراسة الجديدة، المرضي في جنوب

وقال الباحثون "إن تحديد عوامل الخطر القابلة للتعديل لشدة المرض والانتكاس يمكن أن يوجه جهود التدخل المبكر ويقلل من المعاناة البشرية والتكاليف الاقتصادية الباهظة الناجمة عن المرض العقلي المزمّن طويل الأمد".



تلوث الهواء يسبب انخفاضاً حاداً في الذكاء

موضة

الجينز في خريف 2021.. أرجل واسعة وألوان زاهية

والأسود والبيج والرمادي. وجنبا إلى جنب مع مختلف القطع، يحظى الجينز بمكانة خاصة، ولا غنى عنه في مختلف المواسم مهما اختلفت الصيحات، لكن ذلك لا يمنع من تصدر بعض صيحات الجينز للمشهد، وتفوقها على أخرى. وتظهر صيحة الجينز ذي الأرجل الواسعة من وحي التسعينات، بقوة في خريف هذا العام، وتتميز بالاستايل الكاجوال المريح. واكتسب سروال الجينز الأزرق خلال العقود القليلة الماضية مكانة في الحياة اليومية ترتقي به من كونه مجرد قطعة لباس إلى مرتبة ذات بُعد ثقافي واجتماعي تستحق التوقف أمامها.



ميونخ - أوردت مجلة "Elle" أن الجينز يأتي في خريف / شتاء 2021 / 2022 بأرجل واسعة ويتألق بألوان زاهية ليمنح المرأة إطلالة مبهجة تخطف الأنظار.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الجينز ذا الأرجل الواسعة (Wide Leg Jeans) يزهو هذا الموسم بالبنفسجي والأخضر والوردي الصارخ والأصفر اللبوني والبرتقالي ليصبح أجواء البهجة ويكسر أجواء الكبتة السائدة في هذا الوقت من العام.

وأضافت "Elle" أن الجينز ذا الأرجل الواسعة والألوان الزاهية ينبغي أن يكون محطاً للانتظار؛ لذا ينبغي تنسيقه مع قطع فوقية تكتسي بألوان هادئة كالأبيض

متلازمة الطفل غير المرئي تقوي عزلته

التقصير العاطفي للوالدين يشعر الطفل بالذنب وأنه يستحق الإهمال منهما



شعور بالوحدة والانعزال

توفير الرعاية الضرورية لهم منذ لحظة ولادتهم.

ومن المهم جداً إظهار الحب والمودة للطفل من خلال القبلات والعناق والمداعبات، ومشاركته أوقات اللعب وتشجيعه على التعبير عن مشاعره وأفكاره، ودعمه حين يشعر بالخوف، والإشادة بإنجازاته، لأن كل ذلك يعزز لديه تقدير الذات.

كما تعد تربية الطفل في أجواء من المحبة والمودة ضرورية لبناء شخصيته وغرس القيم الحميدة فيه.

وشددت مجلة "مادريس أوي" الإسبانية على ضرورة أن يظهر الوالدان الحب للطفل، وهو أمر لا يأخذه كثير من الآباء بالاعتبار في تنشئة أطفالهم، فجل ما يعرفه معظم الآباء والأمهات هو الأمر والنهي وتربية الأطفال على قيم وقواعد يفرضونها عليهم، ولكن ما يهم حقاً هو التواصل العاطفي مع الأطفال، من حيث سببؤون تكوين قيمهم الخاصة.

وإذا كان هناك بعض الإهمال وظهرت على الطفل أعراض الإصابة بهذه المتلازمة، ينصح الخبراء بضرورة استشارة أخصائي لوصف العلاج المناسب.

وتزداد خطورة متلازمة الطفل غير المرئي كلما قل الاهتمام باحتياجاته، خاصة من الناحية العاطفية. وتظهر تأثيرات هذه المتلازمة بشكل أكثر وضوحاً خلال فترة المراهقة، حيث يتعزز الشعور بعدم تقدير الذات والإحساس بعدم الأمان في البيئة الاجتماعية. ويصبح المراهق المصاب بهذه المتلازمة مستعداً للفعل أي شيء ليحظى بالقبول من الآخرين، وقد يبحث عن مثل تعاطي المخدرات أو إدمان الكحول عند البلوغ. وإذا لم يتم علاج الحالة، سيؤدي ذلك إلى فشل ذريع في العلاقات الاجتماعية وشعور مستمر بالفراغ والإحباط.

ومن أهم حقوق الطفل هو أن يتعرع في أحضان أسرة من أبوين

يؤثر تجاهل الأبوين لطفلهما على حالته النفسية فيصاب بمتلازمة الطفل غير المرئي ما يجعله عصيباً وانطوائياً. ويميل هؤلاء الأطفال إلى تشكيل عوالم خيالية في أذهانهم، حيث يحاولون اللجوء إليها لمواجهة ما يشعرون به من تجاهل. وتزداد حالتهم النفسية حدة مع وصولهم إلى سن المراهقة.

يمكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ. وأظهرت البحوث أنه عند بلوغ الطفل ستة أعوام وكان قد تعرض للإهمال، فإن ذلك يزيد من احتمالات تدهور صحته البدنية ككل بنسبة الضعف. ويمكن أن تكون الصحة البدنية للرضع ضعيفة إذا تعرضوا للإهمال حتى من قبل الولادة، فالطفل المحروم من احتياجاته الأساسية مثل رعاية ما قبل الولادة يكون عرضة لخطر الولادة المبكرة أو مضاعفات أثناء الولادة.

مدرسيد - يؤكد خبراء علم النفس أن متلازمة الطفل غير المرئي حالة نفسية تحدث نتيجة اللامبالاة أو الإهمال أو هجر الوالدين للطفل، ويمكن أن تسبب عواقب وتبعات تستمر مدى الحياة.

ويشير الخبراء إلى أنه عادة ما يكون الأطفال المصابون بهذه المتلازمة عصبيين وانطوائيين ولا يرغبون بالتواصل مع الآخرين. كما يميل هؤلاء الأطفال إلى تشكيل عوالم خيالية في أذهانهم، يحاولون اللجوء إليها لمواجهة ما يشعرون به من تجاهل.

وقالت الكاتبة الإسبانية خيسا سانتشيز كوفياس، "إن الطفل الذي لا يحظى بالاهتمام الكافي من والديه على المستوى العاطفي، يتعزز لديه بمرور الوقت شعور بأنه غير موجود أو غير مرئي، ومن هنا جاءت تسمية متلازمة الطفل غير المرئي".

إهمال الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يؤثر على نموه، ويعد تجاهل الطفل في الغالب من أشهر نماذج سوء معاملة الأطفال

ويؤدي التقصير العاطفي مع الطفل إلى ميله إلى العزلة، لكن الأخطر من ذلك أنه يجعله يشعر بالذنب ويعتقد أنه يستحق ذلك الإهمال من والديه.

ويشير الخبراء إلى أن تأثيرات هذه المتلازمة بشكل أكثر وضوحاً يكون خلال فترة المراهقة، حيث يتعزز الشعور بعدم تقدير الذات والإحساس بعدم الأمان في البيئة الاجتماعية.

ويؤثر إهمال الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على النمو ويعد إهمال الطفل أو تجاهله في الغالب من أشهر نماذج سوء معاملة الأطفال ويصنف على أنه عنف.

ويشكل الوالدان غالبية من يمارسون هذا النوع من العنف ضد الأطفال، ويمكن أن يسبب إهمال الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة في حدوث تأثيرات ضارة على النمو الجسدي والعاطفي والإدراكي

ويعتبر الإهمال واحداً من المحاور الأساسية التي نصت عليها اتفاقية "حقوق الطفل"، في تحديدها لأنواع الأضرار التي يتعرض لها الطفل، والتي تعتبر خطوطاً حمراء لا نقاش فيها لحماية الطفل وتوفير بيئة آمنة ومستقرة له، لينمو بعيداً عن الأذى بكافة أشكاله.

والإهمال هو عكس الاهتمام، ويشمل عدم تامين الوالدين حاجات الطفل النمائية، وعدم حمايته من الأذى، وعدم اتخاذ احتياطات وإجراءات لمنع الأذى عن الطفل كلما كان ذلك ممكناً، ما يؤدي إلى حدوث أذى للطفل على المستوى الجسدي أو النفسي أو العقلي.

وتعد أفضل طريقة لحماية الصغار من متلازمة الطفل غير المرئي هي

ويؤثر تجاهل الأبوين لطفلهما على حالته النفسية فيصاب بمتلازمة الطفل غير المرئي ما يجعله عصيباً وانطوائياً. ويميل هؤلاء الأطفال إلى تشكيل عوالم خيالية في أذهانهم، حيث يحاولون اللجوء إليها لمواجهة ما يشعرون به من تجاهل. وتزداد حالتهم النفسية حدة مع وصولهم إلى سن المراهقة.

يمكن أن تستمر حتى مرحلة البلوغ. وأظهرت البحوث أنه عند بلوغ الطفل ستة أعوام وكان قد تعرض للإهمال، فإن ذلك يزيد من احتمالات تدهور صحته البدنية ككل بنسبة الضعف. ويمكن أن تكون الصحة البدنية للرضع ضعيفة إذا تعرضوا للإهمال حتى من قبل الولادة، فالطفل المحروم من احتياجاته الأساسية مثل رعاية ما قبل الولادة يكون عرضة لخطر الولادة المبكرة أو مضاعفات أثناء الولادة.

مدرسيد - يؤكد خبراء علم النفس أن متلازمة الطفل غير المرئي حالة نفسية تحدث نتيجة اللامبالاة أو الإهمال أو هجر الوالدين للطفل، ويمكن أن تسبب عواقب وتبعات تستمر مدى الحياة.

ويشير الخبراء إلى أنه عادة ما يكون الأطفال المصابون بهذه المتلازمة عصبيين وانطوائيين ولا يرغبون بالتواصل مع الآخرين. كما يميل هؤلاء الأطفال إلى تشكيل عوالم خيالية في أذهانهم، يحاولون اللجوء إليها لمواجهة ما يشعرون به من تجاهل.

وقالت الكاتبة الإسبانية خيسا سانتشيز كوفياس، "إن الطفل الذي لا يحظى بالاهتمام الكافي من والديه على المستوى العاطفي، يتعزز لديه بمرور الوقت شعور بأنه غير موجود أو غير مرئي، ومن هنا جاءت تسمية متلازمة الطفل غير المرئي".

ويؤدي التقصير العاطفي مع الطفل إلى ميله إلى العزلة، لكن الأخطر من ذلك أنه يجعله يشعر بالذنب ويعتقد أنه يستحق ذلك الإهمال من والديه.

ويشير الخبراء إلى أن تأثيرات هذه المتلازمة بشكل أكثر وضوحاً يكون خلال فترة المراهقة، حيث يتعزز الشعور بعدم تقدير الذات والإحساس بعدم الأمان في البيئة الاجتماعية.

ويؤثر إهمال الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على النمو ويعد إهمال الطفل أو تجاهله في الغالب من أشهر نماذج سوء معاملة الأطفال ويصنف على أنه عنف.

ويشكل الوالدان غالبية من يمارسون هذا النوع من العنف ضد الأطفال، ويمكن أن يسبب إهمال الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة في حدوث تأثيرات ضارة على النمو الجسدي والعاطفي والإدراكي

نصائح

حمام الوحل يحمي جهاز المناعة

مثل الروماتيزم والتهاب المفاصل وعرق النساء والتقرس واضطرابات الدورة الدموية والانزلاق الغضروفي وهشاشة العظام. كما يعمل حمام الوحل أيضاً على تنشيط عملية الأيض ومساعدة الجسم على طرد السموم.

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد حمام الوحل على استرخاء العضلات والأعصاب، ومن ثم التخلص من الشد العضلي والتوتر النفسي.

ومن أهم فوائد حمامات الوحل التي تخفف التوتر الذي يشعر به الإنسان، ذلك أن وضع كمية من الطين في حوض الاستحمام مع قليل من الماء الدافئ يسرع العضلات ويهدئ الأعصاب والعقل.

باد آيلينغ (ألمانيا) - يتمتع حمام الوحل بفوائد صحية جمة للجسد والنفس على حد سواء.

وأوضح اليكس هوفتر مدير عيادة فيندلشتاين الألمانية أن حمام الوحل يعول على تأثير الحرارة، بالإضافة إلى المواد الفعالة الموجودة به؛ حيث إنه يعمل على تصريف الحرارة ببطء، مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم (أعلى من 40 درجة مئوية) بشكل مقصود يعود على الصحة بالفائدة والنفع.

وأضاف هوفتر أن هذا التأثير الحراري يعمل على تقوية جهاز المناعة وتنشيط قوى الشفاء الذاتي للجسم، مما يساعد في تخفيف بعض المتاعب الصحية

