

نصائح

النوم في وضعية صحيحة يقوي الذاكرة

بالنسبة إلى البالغين العاديين هو على الظهر. وقد يظل النوم على الظهر أيضا آثار الانحناء للأمام على المكتب طوال اليوم عن طريق فتح الكتفين والصدر.

كما قد يكون النوم على أحد الجانبين مريحاً للكثيرين، ويمكن أن يكون مفيداً إذا كان الشخص يعاني من حالات طبية معينة مثل حمض الارتجاع وبعض آلام الظهر وتضيق أسفل الظهر والحمل.

النوم السليم الناتج عن أسباب مختلفة بينها النوم في وضعية خاطئة، يتسبب في احتمال تطوير حالات مثل أمراض القلب

ومع ذلك قد يؤدي النوم الجانبي إلى الشعور بعدم الراحة في المفاصل والعمود الفقري بالنسبة إلى البعض. وإذا كان الشخص يعاني من مشكلة متعلقة بالورك مثل التهاب الجراب الذي يتسبب في تهيج الألياف التي تسند الأوتار والعظام، فقد يؤدي النوم على الجانب إلى تفاقم الألم.

تباعد الولادات يقلل فرصة إنجاب أطفال التوحد

كما أظهرت النتائج أيضاً أنه عندما كانت هناك فجوة مدتها 3 أشهر فقط بين ولادة الطفل الأول الذي تم تشخيصه بالتوحد والحمل، كان الطفل الثاني أكثر عرضة بنسبة 50 في المئة للإصابة بالتوحد. ومع ذلك فقد ارتبط الانتظار لمدة 5 سنوات بين حالات الحمل بفرصة تشخيص أكبر بنسبة 24 في المئة.

ويمكن تشخيص إصابة الطفل بالتوحد في وقت مبكر من عمر 18 شهراً، رغم أن العلامات تظهر عادة في سن 3 سنوات، إلا أن التدخل المبكر وفهم العوامل المساهمة يمكن أن يكونا مفتاحين لتقديم المساعدة للطفل والتكيف مع أعراض التوحد.

ورغم عدم وصول العلماء إلى إجابة محددة بشأن أسباب التوحد، فإن الدراسات السابقة تشير إلى احتمالية أن يكون التوحد مرضاً وراثياً، لاسيما إن كان أحد الأبوين يحمل هذا الاضطراب الجيني فقد يتم نقله إلى الطفل.

وفي أوقات أخرى تظهر هذه التغيرات الجينية تلقائياً أثناء تكوين الجنين خلال الحمل، كما تظهر الأبحاث أيضاً أن بعض التأثيرات البيئية قد تزيد أو تقلل خطر التوحد لدى الأشخاص المعرضين وراثياً للاضطراب.

ويشير العلماء إلى أن العمر المتقدم للوالدين أو أحدهما قد يكون سبباً في تشخيص الطفل بالتوحد، وكذلك مضاعفات الحمل والولادة قبل 26 أسبوعاً، وانخفاض الوزن عند الولادة وحالات حمل التوائم وتباعد فترات الحمل عن أقل من عام واحد.

وتسهم فيتامينات ما قبل الولادة التي تحتوي على حمض الفوليك قبل الحمل وإنشاءه في الوقاية من إنجاب طفل مصاب بالتوحد.

في المقابل فإن اللقاحات ليست لها علاقة بتشخيص إصابة الأطفال بالتوحد أو ظهور أعراضه.



تنظيم الحمل يعزز عوامل الوقاية من ولادة طفل متوحد

لوس أنجلوس (الولايات المتحدة) - يؤكد الأطباء أن الحصول على نوم جيد يساعد في إصلاح العضلات وتقوية الذاكرة، مشيرين إلى أنه أمر بالغ الأهمية للصحة العامة.

وقد يكون للنوم السيئ الناتج عن أسباب مختلفة بينها النوم في وضع خاطئ، خطر متزايد على احتمال تطوير حالات مثل أمراض القلب أو السمنة أو الالتهابات.

وقالت الدكتورة أريا إن شامي أستاذة ورئيسة قسم جراحة العمود الفقري في كلية ديفيد جيفن للطب بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس إن الوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم طوال اليوم يضعان ضغطاً إضافياً على العمود الفقري والمفاصل، لكن النوم على الظهر يوفر راحة من شدة الجاذبية المستمر. ولهذا سيكون من المهم التأكد من أن النوم في الوضع الصحيح يساعد في الحصول على قسط كاف من النوم الجيد كل ليلة.

وأضافت أن الاستلقاء يخفف الضغط على أقراص العمود الفقري، وهو أمر رائع للمرضى الذين عانت فقراتهم من اهتراء وتمزق مثل أولئك الذين يعانون من مرض القرص التنكسي.

لهذا السبب يتفق العديد من الخبراء على أن أفضل وضع للنوم

النهم الاستهلاكي عند الأبناء.. خلل في التربية أم سلوك متوارث

التربية الخاطئة والتدليل المفرط وغياب ثقافة الادخار تؤسس لجيل مادي



إطلاق العنان للأطفال يسقط العائلة في فخ الديون

كانت تفوق القدرات المالية للأسرة، وهذا أسلوب ينعكس سلباً على علاقة الأولاد بالأبوين إذا حدثت أزمة مالية، باعتبار أن شرط المحبة غير موجود، وبالتعبية تتحول القيمة المادية إلى العامل الرئيسي الذي يربط الآباء بالأبناء عاطفياً. وغالباً ما تطغى القيمة المادية عند الأبناء بجعل المال هدفاً أساسياً في حياتهم، عندما لا يتم تعليمهم من أين يأتي وكيف يتطلب جهداً يستدعي إنفاقه بشكل صحيح، ما يخلق أجيالاً تعاني الانانية وحب الذات والشهرة والوجاهة ولو كانت من أسرة بسيطة.

وكثيراً ما يرث الابن سلوكيات الإنفاق المفرط من الأسرة نفسها بشراء الأشياء مستلزمات قد تفوق قدراتهم، مجرد أن يكونوا مثل غيرهم، دون وضع حساب للفوارق المادية بين طبقة وأخرى، لأن هناك غياباً واضحاً لثقافة ترتيب الأولويات عند الإنفاق بين الزوجين، وتخلل معايير الإنفاق والأولويات أيضاً عند الأبناء ولا يكون لديهم الحد الأدنى من ثقافة الادخار وعقلانية الصرف.

وقال هاني إن جائحة كورونا برهنت على ضرورة أن يكون الادخار أولوية عند الأسرة ليكون سهلاً عليها مواجهة صعوبات وتقلبات المستقبل، وصار حتماً تحويل هذا السلوك إلى ثقافة عائلية يتدرب عليها الأطفال ليكبروا على تحمل المسؤولية وتوفير المال وتوجيه الإنفاق للضروريات فقط وتعريفهم الفارق بين ترشيد الاستهلاك والبخل.

ويعتقد متخصصون أن نشر هذه الثقافة يتطلب قدراً من الوعي المجتمعي، بحيث يتم إدراج مفاهيم الاستهلاك والإنفاق والترشيد والادخار في المناهج الدراسية العربية ليرسها الأطفال منذ الصغر ويكبروا عليها وتكون هذه المعايير حاكمية لعلاقتهم مع الأسرة والأصدقاء والمعارف، بحيث يتسببون قيماً إنسانية تساعدهم لأن يكونوا أسوياء وبعيدين عن القيم المادية.

تعودوا على أن يحصلوا على ما يريدون، بغض النظر عن الظروف ومدى مواءمتها. ورأى محمد هاني استثنائي العلاقة الأسرية والطب النفسي للصغار أن النهم الاستهلاكي عند الأبناء يكون عبر مسارين، الأول تدليل الأطفال وتلبية جميع احتياجاتهم ويكبروا على أن المال ليس معضلة، بل هو أساس كل العلاقات والقيم والوجاهة، والثاني وجود أبوين مسرفين بطبيعتهم ولا يعرفان الحد الأدنى عن ثقافة الادخار والتحكم في المصروفات.



وأضاف لـ"العرب" أن الأبناء بطبيعتهم يرثون سلوكيات الآباء، خاصة عندما لا يكون لديهم الوعي الكافي بحسن التصرف في إدارة الموارد المالية وعمليات الشراء والإنفاق، وكثيراً ما يضع الأب والأم بين عواطفهما ورغبتهم في عدم حرمان الابن من طلباته، وتحدث المشكلة عندما لا تكون هناك تربية توازن بين عدم الحرمان وتجنب المبالغة في تلبية رغبات الصغار.

ويرى متخصصون في شؤون التربية وتكوين السلوك أنه لا يجب على الأب أن يضع الأم في مواجهة مع أولادها بشأن المصروف وعمليات الشراء للأبناء، لأن عاطفتها تؤثر على تصرفاتها، وتعطيهم بدخ، ما يتطلب تدخلاً مستمراً من الأب لكبح جماحهم حتى لا يكونوا فريسة للتدليل الذي يقودهم إلى الانحراف وطغيان المادة لديهم على أي قيم إنسانية ومجتمعية أخرى.

وأزمة بعض الأسر أنها تسقط في فخ الاعتقاد بأن شراء محبة الأبناء تكون بتوفير كل احتياجاتهم الشخصية مهما

مختلفة، أن تستدين من زميلاتهما في العمل لشراء ملابس المدرسة والجامعة لأولادها، وتمسك كل منهم بالذهاب إلى أشهر المولات التجارية للتعرف على أحدث الملابس وعندما يبلغتهم بعدم كفاية المال هددوها بالبقاء في المنزل ورفض الذهاب إلى المدرسة والجامعة.

وقالت الأم لـ"العرب" إن الأسرة لا تترك وهي تدلل أولادها منذ الصغر وتقدم لهم كل ما يحتاجونه من مستلزمات، أنها بذلك تصنع أبناء متمردين على الحياة الاقتصادية للعائلة، فلا يراعون الظروف

مستقبلاً عند تعرض الأبوين لضائقة مالية، ولا يهتمون بالحالة النفسية لهم، ويهتمون بأنفسهم فقط، وهذا خطأ فادح في أسلوب التربية.

ورغم كون الأم متعلمة، لكنها لم تستطع في بداية حياتها أن تتحكم في عاطفتها وفضلت أن يعيش أولادها حياة الرفاهية، لكن مطالبتهم صارت عبئاً نفسياً عليها، وهي أزمة يتشارك فيها الأب الذي يترك لزوجته غالباً طريقة الإنفاق ولا يتدخل في تحجيم طلبات الأبناء التي تفوق قدرات الأسرة، والنتيجة التمرد والابتزاز العاطفي للأبوين.

ويمكن البناء على هذه الحالة أن النهم الاستهلاكي عند الأبناء يعكس الخلل الواضح في التربية عند الكثير من الأسر، بالتوازي مع وجود ثقافة عند الآباء بأن الظروف المادية لا يجب أن تنعكس على متطلبات وطموحات أولادهم، وهو تفكير خاطئ، لأنه يفترض أن تكون الحياة السوية والمتناسكة لأي عائلة قائمة على التشارك وتحمل المسؤولية المشتركة بين الكبير والصغير.

وإذا سائر الآباء أولادهم في كل شيء، فإنهم سيكونون فاقدين للحد الأدنى من ثقافة تحمل المسؤولية إذا تعرض الأب أو الأم، أو العائل بمعنى أصح، لازمة مالية أو صحية، ما قد يعرض الأسرة برمتهما لمخاطر كثيرة، بينها انحراف سلوكيات الأبناء وتمردهم على العائلة بحكم أنهم

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن الإفراط في تدليل الأطفال وإطلاق العنان لرغباتهم يوقع الأسرة في فخ الديون. وتتجاهل بعض الأسر تعليم الصغار ثقافة الادخار والاستهلاك بحدود ما يجعلها تلجأ إلى التدين في مختلف المناسبات. وقد يدفع كثرة المال والرفاهية ببعض الأبناء في بعض الأحيان إلى الانتحار، لأنهم تعودوا أن يطلبوا فيطاعوا، وهذه تربية فاسدة، وأول ضحاياها الولد أو البنت.



أحمد حافظ كاتب مصري

القاهرة - أصبحت الكثير من الأسر في المجتمعات العربية تستقبل المناسبات الموسمية مثل الأعياد والمدارس بحالة من القلق والتوتر الزائد عن الحد نتيجة الشعور بالعجز عن تلبية احتياجات ومتطلبات الأبناء التي تكون عديدة وقد تفوق القدرات المالية للأبوين، في حين تتجاهل بعض الأسر تعليم الصغار ثقافة الادخار والاستهلاك بحدود.

لا تمنح بعض الأسر في اللجوء إلى الاستدانة والاقتراض لتلبية متطلبات الأبناء، المهم ألا يشعر الطفل بأنه يعيش الحرمان، ما يؤسس لثقافة النهم الاستهلاكي عند الأبناء، باعتبار أن الأبوين لديهم خلل في التربية ولا يستطيعان إدارة أمورهما الاقتصادية، وكثيراً ما ينعكس ذلك على شخصية الصغار بأن يكونوا مدللين وأحياناً متمردين.

وقال أحمد الطيب شيخ الأزهر في تصريحات إعلامية قبل أيام إن الخطر داهم على الأسرة عندما تفرط في التذليل والإسراف والسفاهة دون إدراك لتبعات هذه السلوكيات على الاستقرار العائلي ونفسية الأبناء، لأن الصغار يرثون ثقافة الادخار والإنفاق العقلاني من آبائهم، والعكس صحيح، ومع غياب القدوة يتربى النشء على السفاهة.

الصغار يرثون ثقافة الادخار والإنفاق العقلاني من آبائهم، والعكس صحيح، ومع غياب القدوة يتربى النشء على السفاهة

واعتادت بعض الأسر العربية عدم التركيز على تربية أولادها تعلم المسؤولية بدليل أن هناك أبناء في شريحة معينة من كثره المال والرفاهية يريدون أن يفعلوا كل شيء، حتى وصل الأمر بهم في بعض الأحيان إلى الانتحار، لأنهم تعودوا أن يطلبوا فيطاعوا، وهذه التربية فاسدة، وأول ضحاياها الولد أو البنت.

واضطرت منال محمد، وهي أم مصرية لثلاثة أبناء في مراحل تعليمية

نصائح

متلازمة كون تهاجم النساء أكثر من الرجال

برلين - قالت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء إن متلازمة كون (Conn's Syndrome) تعني فرط الألدوستيرونية في الجسم، وتمت تسميتها على اسم الطبيب الأمريكي جيروم كون الذي كان أول من قام بتشخيصها.

وأوضحت الجمعية أن متلازمة كون هي مرض تنتج فيه الغدد الكظرية (غدد فوق الكلئ) كمية متزايدة من هرمون الألدوستيرون الذي يشارك في الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى معين. وفي حال الإصابة بمتلازمة كون يكون ضغط دم المريض مرتفعاً بشكل دائم. وأشارت الجمعية إلى أن متلازمة كون تهاجم النساء أكثر من الرجال، كما يرتفع خطر الإصابة بها مع التقدم في العمر.



خطر الإصابة بمتلازمة يرتفع مع التقدم في العمر

وتتمثل أعراض متلازمة كون في الصداع واحمرار الوجه وسخونته وطنين الأذن ونزيف الأنف وضيق التنفس وتراجع القدرة على بذل الجهد، بالإضافة إلى اضطرابات بصرية.

وعند ملاحظة هذه الأعراض، ينبغي استشارة أخصائي غدد صماء على الفور لتجنب المضاعفات الخطيرة التي قد تترتب عليها والتمثلة في الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية.

ويمكن علاج متلازمة كون بواسطة الأدوية، وفي بعض الحالات قد يستلزم الأمر إزالة الغدة الكظرية. ومن المهم أيضاً اتباع نظام غذائي قليل الصوديوم، مع المواظبة على ممارسة الرياضة والعمل على إنقاص الوزن في حال المعاناة من السمنة.

وتعد هذه النتائج مهمة لأنها تشير إلى ما بين 5 و9 في المئة من حالات التوحد التي يمكن تجنبها عن طريق تحسين المبادئ بين الولادات.