

نصائح

الاضطرابات
العصبية تنذر
بالسكتة الدماغية

برلين - قالت الجمعية الألمانية لعلاج السكتة الدماغية إنه ينبغي أخذ الاضطرابات العصبية مثل الخدر (التنميل) ومظاهر الشلل وصعوبات الرؤية والكلام والتشوش الذهني على محمل الجد؛ حيث إنها تشير إلى اضطرابات سريان الدم في الدماغ، والتي تنذر بحدوث سكتة دماغية.

وأضافت الجمعية أن الأعراض الأخرى للسكتة الدماغية تشمل الصداع الشديد والدوار والغثيان والقيء، مشددة على ضرورة استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض للحصول على المساعدة الطبية على وجه السرعة؛ نظرا لأن كل دقيقة لها ثمنها من أجل تجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على الإصابة بسكتة دماغية كإعاقات خطيرة تدوم مدى الحياة.

وأشارت الجمعية إلى أن عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بسكتة دماغية تتمثل في الشيخوخة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري واضطرابات الأيض مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية مثل الرجفان الأذيني وتضيق الشريان السباتي، بالإضافة إلى البدانة وقلة الحركة والتدخين وشرب الخمر.



موضة

«الشاكيت»

نجم موضة الخريف

ميونخ (ألمانيا) - يمثل «الشاكيت» (Shacket) نجم موضة النسائية في خريف/ شتاء 2021/2022 ليمنح المرأة إطلالة دافئة تعكس أناقتها وتقدر أسلوبها.

وأوضحت مجلة «Instyle» أن «الشاكيت» عبارة عن مزيج من القميص (Shirt) والجاكيت (Jacket)، مشيرة إلى أنه يأتي مصنوعا من خامات تبعث على الدفء مثل الصوف والتويد.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن «الشاكيت» يتألق هذا الموسم بالوان طبيعية مثل البيج والكريمي والرملي والرمادي ليضيفي على المظهر لمسة أنيقة تتسم بالهدوء والبساطة.

وأردفت «Instyle» أن «الشاكيت» يمتاز بتنوع إمكانيات التنسيق؛

حيث يمكن تنسيقه مع هودي وسروال جينز وحذاء رياضي للمساعدة الطبية والمهنية بينما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة من خلال تنسيقه مع بلوفر ذي رقبة عالية بنفس درجة اللون وسروال قماشي وحذاء أنيق.

وأشارت «Instyle» إلى أن «الشاكيت» يعد مناسباً للمرأة قصيرة القامة (أقل من 1.65 متر) بصفة خاصة، والتي تواجه صعوبات ومعاناة كبيرة عند اختيار معطف شتوي مناسب لقماتها.

مصر تواجه العنف الأسري بقانون يحارب ضرب الأزواج

مواجهة العنف الزوجي بالعرف عوض القانون يؤدي إلى استمرار الظاهرة



وضع قانون لمحاربة العنف بين الأزواج يحد من انتشاره

صار واقعا ملموسا بين الفئات النسوية التي تميل للتعامل مع الرجل بندية بطريقة «الراس بالراس».

تستثمر هذه الشريحة من النساء في التزام الرجل بالصمت مهما تعرض للاعتداء حفاظا على رجولته وكرامته، وغالبا ما تكون المرأة من هذه النوعية مستقلة القرار بعيدا عن أسرته، وعلاقتها بشريكها وصلت إلى طريق مسدود، لكنها لا ترغب في الإنفصال حفاظا على أولادها أو ترفض حمل لقب مطلقة في مجتمع لا يحترم المطلقات.

وضافت فتاوى بعض رجال الدين من تكريس العنف بين الزوجين، فينبههم من أبحاح رد عنف الزوج أو الزوجة، والكثير منهم لا يكل عن تحريض الرجل على تأديب زوجته إذا شعر بأنها بدأت تتمرد عليه أو تخرج عن طوعه، ما جعل ثقافة الضرب متجذرة داخل الأسرة طالما توافرت الأسباب والدوافع والمبررات للطرف المعتدي.

ويمثل وجود تشريع خاص بمواجهة العنف بين الأزواج، كأداة ترهيب للطرفين، مسألة مهمة، غير أن الخوف من عدم تفعيله في مصر، مثل قوانين مواجهة الختان وزواج القاصرات، ولذلك لا بديل عن الاستثمار في الأجيال الصاعدة، وهم أرباب الأسر في المستقبل، لتوعيتهم بقدسية العلاقة الزوجية وكيفية حل المشكلات بعقلانية، وتأهيلهم سلوكيا وتربويا بشأن الزواج القائم على الندية نهائيه الانهيار، على عكس ذلك القائم على قيم التفاهم والتشارك التي تحسن العلاقة من أي إهانة ولو كانت لفظية.

بمواجهة العنف الجسدي بين الأزواج مطلوب، على الأقل لتهريب كل طرف، والشعور بأن هناك قانونا يعاقب المعتدي، لكنه من المستبعد أن يلجأ أي طرف للقضاء إلا إذا كانت لديه النية في إنهاء العلاقة والوصول بها إلى نومة الانفصال.

وأضافت لـ«العرب» أنه عندما تكون لغة العرف هي السائدة بين العائلات وأقوى من القانون، فإن العنف سيظل قائما دون محاسبة المعتدي، لكن يصعب فصل حل الخلافات بالضرب عن التثنية التي خضع لها كل شريك، فالأسرة هي الأساس، وطريقة التربية عليها العامل الأكبر، ويصعب القضاء على العنف إلا إذا عرف كل طرف أن العلاقة الزوجية لها قدسيته.

وأشارت إلى أن تقويم سلوك الزوجين يحتاج إلى تأهيلهما للعلاقة السوية منذ الصغر، وللأسف هناك شرائح مجتمعية تبرر العنف ضد المرأة تحديدا، لذلك صار حتميا أن يعاد تقسيم الأثني للذكر بشكل متحضر إعلاميا وفنيا وتعليميا ودينيا بشأن الاعتداء عليها يتعارض مع قيم الرجولة، والمهم أن يتم توعية الشريكين بشأن كيفية تجاوز المشكلات قبل الوصول إلى مرحلة الصدام. ويشير باحثون في العلاقات الاجتماعية إلى أن وعي الكثير من النساء بحقوقهن، لاسيما في المناطق الحضرية، ورفضهن فكرة الاستسلام للهيمنة الذكورية على سلوكياتهن وتصرفاتهن، دفعهن لكسر المحرمات المجتمعية والتعامل مع الشريك الدكتاتور بالضرب،

الشريكين لا يمكن أن تنتهي بمجرد إقرار تشريع يتصدى لها طالما أن الطرفين لا يتجاوبان مع فكرة اللجوء إلى القضاء من الأساس ويختارن الصمت عن التشهير والفضيحة وكسر العادات.

ثمة معضلة أخرى ترتبط بأن غالبية النساء في المجتمعات الريفية والشعبية والمناطق النائية، وهن أكثر عرضة للعنف الجسدي على أيدي أزواجهن، يجهلن الحد الأدنى من المعرفة بحقوقهن ضد من يتعرض لهن بالعنف ولا يمكن لهؤلاء الزوجات أن تتحرك إحداهن خطوة واحدة للتأثر لكرامتهن بعيدا عن موافقة من العائلة.



وتميل النسبة الأكبر من الأسر في هذه المناطق لحل الخلافات الزوجية بالجلسات الودية، مهما بلغت درجة الاعتداء الجسدي على المرأة، ولا تملك النساء في المجتمعات الريفية والشعبية إلا أن ترضخ لرغبات عائلتهن بالاستمرار بمزمل الزوجة، أي أنهن مزروعات القرار وينعدم عندهن الاستقلال في تحديد مصائر حياتهن وطريقة الدفاع عن حقهن.

وأكدت رحاب العوضي استشارية العلاقات الأسرية وتقويم السلوك بالقاهرة، أن وجود تشريع خاص

أن تعود إلى بيت الزوجية مرة ثانية، لأنها سلكت المسار الذي ترفضه أغلب الأسر.

وقد يكون من المستحيل أن يضحي أي رجل بكرامته ويذهب إلى مركز الشرطة لتحرير محضر ضد زوجته بدعوى أنها تضربه، لأن ذلك يضعه في مرمى السخرية والتعليقات التي تنال من رجولته وكيانه وتجعله عرضة للتنمر، لذلك يفضل الكثير من الرجال التزام الصمت على ما يتعرضون له من اعتداءات على أيدي الزوجات.

كثيرا ما تعرضت مروة محروس إلى الاعتداء الجسدي على يد زوجها ونصحتها بعض الأقارب والأصدقاء بتحرير محضر في قسم الشرطة ضده، لكنها عندما عرضت الأمر على أشقائها رفضوا بشدة، لأنها إذا فعلت ذلك ستلحق بهم العار والفضيحة، وأمام تمسكها بموقفها وإبلاغ عائلتها باعتزامها شكواه قضائيا تم تهديدها بالقطعية الأبدية.

وأوضحت الزوجة لـ«العرب» أن أشقائها في كل مرة يتم الاعتداء عليها يقلبون بالصلح مع زوجها، وأمام تعرضها الدائم للضرب لأقل شيء صارت تبادر شريكها نفس التصرف، قائلة «نعم أصبحت أضربه بقدر المستطاع، على الأقل لأجلب حقي وأحفظ كرامتي أمام نفسي وأولادي، فليس أمامي سوى هذا الطريق طالما استسهل الإهانة». يعتقد متخصصون في العلاقات الأسرية أنه أمام تفضيل أغلب الأسر لمواجهة العنف الزوجي بالعرف وليس القانون، فإن الاعتداءات الجسدية بين

سنت مصر قانونا مستقلا يتصدى للعنف بين الزوجين، وذلك في أول تحرك رسمي ضد الظاهرة التي ارتفعت وتيرتها إلى مستويات قياسية. وتتعرض نسبة كبيرة من الزوجات إلى العنف الجسدي ويضطرن للدفاع عن أنفسهن بتبادل العنف مع الشريك ما جعل لجنة المقترحات في البرلمان تتطرق إلى الاعتداءات التي تقع على الرجال أيضا عند مناقشتها للتشريع الجديد.

أحمد حافظ
كاتب مصري

القاهرة - عكست حادثة انتحار زوجة مصرية، مؤخرا، لهروبها من الاعتداء الجسدي الذي تتعرض له على يد زوجها بشكل متكرر ارتفاع العنف بين الأزواج في مصر، ما دفع نواب داخل البرلمان للتقدم بتشريع يعاقب الزوج أو الزوجة إذا ضرب أحدهما الآخر، في أول تحرك رسمي بقانون مستقل يتصدى للعنف الذي يقع بين الشريكين.

ويرى أعضاء بمجلس النواب أنه لا بد من وجود عقوبات مستقلة في تشريع خاص لمواجهة ظاهرة ضرب الأزواج بعدما وصلت إلى مرحلة خطيرة كشفت عنها دعاوى الطلاق في محاكم الأسرة، والبحوث الميدانية التي تجريها كل من وزارة التضامن الاجتماعي والمجلس القومي للمرأة، وأظهرت ارتفاع وتيرة العنف إلى مستويات قياسية.

وقالت نيفين القباج وزيرة التضامن الاجتماعي إن قرابة 43 في المئة من الزوجات يتعرضن للعنف الجسدي، لكن التشريع الجديد الذي تناقشه لجنة المقترحات في البرلمان تطرق إلى الاعتداءات التي تقع على الرجال أيضا، وأقر عقوبات تبدأ من الحبس ثلاث سنوات وتصل إلى خمس إذا نتج عن الضرب عاهة جسدية.

يؤكد مؤيدون لمقتراح القانون أنه يصعب مواجهة ظاهرة العنف بين الأزواج في المجتمع المصري دون وجود مظلة تشريعية صارمة تحمي كلاهما من اعتداء الآخر، بعدما أصبحت العلاقة بين الزوجين داخل بعض الأسر أشبه بحلبة مصارعة، يسعى كل طرف فيها لحسمها لصالحه بعيدا عن التفاهم وحل المشكلات بلا صدام أو عنف.

ويصطدم تطبيق القانون، حال المصادقة عليه، بطبيعة المجتمع المصري الذي يقدس العادات والتقاليد والأعراف، إذ يصعب على الزوجة أن تشكو شريكها للقضاء في حالة الاعتداء عليها جسديا، لأنها بذلك تكون كتبت نهاية العلاقة ببنيها، ويصعب

أعراض تؤكد إصابة الرجل بالاكتئاب

من الأسباب، كما أن اكتئاب الذكور في الأغلب الأعم لا يتم تشخيصه ويمكن أن تكون له عواقب وخيمة إذا لم يتم علاجه.

العلاج السلوكي يلعب دورا
مهما في الحد من الاكتئاب؛
فهو يساعد المريض على
التغلب على الموقف الذي
أدى إلى إصابته به

وتختلف علامات الاكتئاب بين الرجال والنساء؛ إذ يميل الرجال إلى استخدام مهارات تأقلم صحية وغير صحية مختلفة عن تلك التي تميل إليها النساء. ولا يوجد سبب واضح يفسر الاختلاف الحاصل بين الرجال والنساء عند إصابتهم بالاكتئاب. ومن المرجح أن يعود هذا الأمر إلى عدة عوامل من بينها كيمياء المخ والهرمونات والتجارب الحياتية.

ولا يعرف الرجال الطريقة المناسبة للتعبير عن شعورهم، فقد أوضحت الإحصائيات أن النساء يعانين من

وآلام العضلات وآلام الظهر والصدور المستمر واضطرابات النوم، بينما تتمثل الأعراض النفسية في الحزن والكابة والقلق وفقدان الدوافع وتراجع الثقة بالنفس والانزامية والباس.

وأوصت الجمعية الأشخاص المحيطين بالرجل الذي تظهر عليه هذه الأعراض بتشجيعه على استشارة الطبيب النفسي في أقرب وقت ممكن للخضوع للعلاج النفسي قبل فوات الأوان وتفاقم الحالة والإقدام على أفعال خطيرة كإبذاء النفس أو الانتحار.

وأشارت الجمعية إلى أن أولى خطوات العلاج هي تحديد السبب الحقيقي الكام وراء الإصابة بالاكتئاب. وإلى جانب العلاج الدوائي يلعب العلاج السلوكي المعرفي دورا مهما في مواجهة الاكتئاب؛ ذلك أنه يساعد المريض على التغلب على الموقف الحياتي الجلل الذي أدى إلى إصابته بالاكتئاب، ومن ثم يعود إلى حياته الطبيعية متشبعا بالأمل والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.

ويمكن أن يتباين تأثير الاكتئاب بين الرجال والنساء؛ ذلك أنه عندما يحدث الاكتئاب لدى الرجال قد يتوارى في سلوك التأقلم غير الصحي، لعدد

العمل أو الإفراط في ممارسة الرياضة أو الوقوع فريسة لإدمان المخدرات والمشروبات الكحولية، بالإضافة إلى السلوك المتهور والتصرفات العدوانية أو المحقوفة بالمخاطر.

وأضافت أنه إلى جانب هذه العلامات المميزة هناك أعراض أخرى عامة تنقسم إلى أعراض جسدية وأخرى نفسية، مشيرة إلى أن الأعراض الجسدية تتمثل في الصداع المستمر

برلين - قالت الجمعية الألمانية للطب النفسي والعلاج النفسي وطب الأعصاب إن «الاكتئاب لدى الرجل له عدة أسباب أبرزها التقدم في العمر والإحساس بدنو الأجل والوحدة وفقدان شخص عزيز كشريك الحياة أو أحد الأبناء وفقدان مصدر الدخل المادي».

وأوضحت الجمعية أن هناك بعض العلامات المميزة التي تنذر بالاكتئاب لدى الرجل، وهي: الاستغراق في



الرجال أكثر تأثرا بعوامل الاكتئاب