القـــدرة العلاجيـــة للـــدمـــوع المعبرة عـن المـشـــاعـــر

هل تذرف الدموع باكيا عند المشاعر المرتبطة بما تواجهه من احداث في الحياة؟ اذا كان الجواب بالايجاب فذلك شيء جيد لروحك - حالتك النفسية وصحتك العامة

ترجمة: الهدى

تقول كاتبة المقال (دانا هوذويل) ك عندما كنت طفلة توفيت جدتي ن ولم اعرف لماذا انهمرت دموعي من البكاء –طبعا حزنت جدا –بعدها حاول والدي التخفيف من حزني، وقام بحركات والاعيب لينسيني حزني الشديد وعند النوم لجا الى حكايات مضحكة وتقليد اصوات غريبة ليرفه عني وفعلا نجح بذلك وضحكت بحيث انهمرت مني الدموع ولكن هذه المرة من الضحك!

ليس غريبا ان يتم الاكتشاف من البحوث والتجارب العلمية بان مشاعر الضحك والبكاء تنبع من نفس المصدر –نفس الجزء من الدماغ.

كما للضحك فوائد صحية كثيرة، مثل خفض ضغط الدم، تقوية جهاز المناعة، والاسترخاء العصبي والعضلي، كذلك للبكاء له نفس التأثير الايجابي، كما اكتشف العلماء ذلك قبل فترة من الزمن: (كل ما يخفف من الضغط الحياتي والاجهاد النفسي يعتبر عامل مهم جدا في صحتنا الجسدية والنفسية) –كما تقول ذلك عالمة النفس والاعصاب (جودي ديلوكا) والتي تبحث وتدرس الية وطبيعة البكاء في كلية الطيران " امبري ريدل " قي فلوريدا، حيث ظهر من تلك الابحاث والدراسات، وحتى من تجاربنا الشخصية ان البكاء يؤدي دوره جيدا حيث تهدأ الانفعالات والتوتر والعواطف بعد البكاء.

احدى الاحصائيات تؤشر الى ان ٨٥٪ من النساء و ٧٣٪ من الرجال يشعرون بالراحة بعد البكاء (مع الانتباه الى الحقيقة بان معظم الرجال لا يقرون بانهم يبكون في كثير من حالات الحزن والانفعال)،وهناك قضايا وادوار مهمة تلعبها الدموع في الحياة النفسية والاجتماعية عند البشر –حيث مظهر الدموع يؤثر قي كل انسان ويظهر حب المساعدة.

معظم الناس في كل العالم يتاثرون بمشهد امرأة او رجل في حالة بكاء ودموع ويبدون استعدادا عاليا للتدخل والمساعدة، وحتى ان تردد البعض في عرض المساعدة علنيا.

الباحثون وعلماء النفس، في دراسات ميدانية على حالات عامة وجدوا ان مختلف الناس في العالم، عند رؤيتهم اشخاصا اخرين يبكون يصبحون اكثر تعاطفا واقل عدوانية بدرجة كبيرة ويكونون اكثر استعدادا لابداء المساعدة للاشخاص المعنيين.

الدموع تساعد في الكشف عن طبيعة وشخصية الانسان في كثير من الاحيان لا نعرف بدواخلنا باننا متضايقين لاسباب عديدة، ظاهرة او باطنة، وقد لا نشعر بذلك ولكن عندما ننفجر بالبكاء لسبب او لاخر، يظهر لنا بوضوح كل ما له علاقة بالأمر.

يقول عالم النفس والأعصاب (وليام هـ. فراي) من جامعة مينيسوتا: " نحن نتعرف على حقيقة عواطفنا ومشاعرنا خلال البكاء، وعندها نستطيع التعامل معها بصورة صحيحة " –لهذا العالم مؤلفات كثيرة ومنها (الأسرار والغموض في طبيعة البكاء والدموع) حيث يوضح بالتفصيل معلومات وتجارب مثيرة غير معروفة في هذا المجال.

دراسات وابحاث عديدة توصلت الى نتائج تؤكد أن اسباب العديد من الامراض المعروفة هو نتيجة تراكم كبت العواطف والمشاعر بالاضافة الى المسببات الاخرى، مثال ذلك ارتفاع ضغط الدم، مشاكل القلب، السرطان،...

تضيف العالمة المذكورة انفا (جودي ديلوكا): "نحن مبرمجون جينيا (وراثيا) لآلية البكاء ولرفض ومنع الحوافز والمؤثرات التي تدمر كياننا الصحي والجسدي الطبيعي الجيد ".

مع هذا وبالرغم من الفائدة التي يجنيها الانسان من التعبير عن الاسى والحزن وعن طريق البكاء، الزعيق، الصراخ،...فانه اذا كانت هذه الحالات تتداخل بصورة يومية في حياتنا، فتعتبر امر غير طبيعي، حيث لا تكون والحالة هذه ناتجة عن ردود الفعل الانعكاسية والاحداث المفاجئة، فتكون حالة مرضية تتطلب مراجعة طبيب متخصص –فقد تكون مثلا اشعارات اولية عن حالة كابة انفعالية نفسية أوغيرها من الامراض.

الاطباء لايصفون أو يشخصون نوبات البكاء كمرض بصورة عامة –ما هو مقدار وطبيعة البكاء عند الشخص المعني، قد يكون عامل يتعلق بالمورثات (الجينات) الخاصة به، طبيعة الشخص وجنسه (امرأة أو رجل)... وكنصيحة عامة من العلماء والمختصين، عندما تشعر في أي وقت بأنك ترغب في البكاء فلا تمنع ذلك أو تكبته –فهو (البكاء) حتى من غير سبب معين يعتبر استجابة عاطفية سليمة وصحية في حياتنا.

عن: ريدرز دايجز

الـتهـــاب المفـــاصل العـظـمـيـــة

ترجمة: أثير شمعون الياس

التهاب مفاصل العظام osteoarthritis من اكثر امراض اصابات المفاصل الشائعة عند الانسان وخصوصا عند كبار السن، وغالبا ما تدعى بمرض (البلى والتمزق) أي النسيج يصبح باليا ويتمزق لاسباب عديدة حيث تتلف المفاصل الغضروفية بين العظام ببطء –هذه الغضاريف تتوسد نهاية كل عظم ونتيجة لذلك تتحرك العظام والمفاصل بكل سهولة ويسر.

وعندما يتمزق الكارتلج cartilage اي المفصل الغضروفي بين العظام سيؤدي الى احتكاك العظام بعضها ببعض مسببا تيبس وتصلب العظام والام متفاوتة الشدة عند الحركة في اجزاء معينة من الجسم مثل الركبة، الورك، الاصابع، واسفل الظهر والاطراف.

بصورة عامة التهاب المفاصل العظمية لا علاج تام له، لهذا من الضروري تشخيص الإصابة بدقة والبدء بعلاج مبكر وفعال.

التعامل مع علاج هذه الإصابات يتضمن (٤) أربع خطوات مهمة لغرض التشخيص الدقيق وهي: تعيين تاريخ الاصابة والصحة العامة للمريض،الاختبار الطبي بالات وعدد خاصة، الاشعة السينية، وعملية سحب عينة من السائل المفصلي.

من هم الاكثر عرضة للاصابة

التهاب المفاصل العظمية يصيب البشر بدرجات متفاوتة طبقا لاعمارهم واجناسهم، والعوامل الوراثية (الجينات) فهو عادة يصيب من هم قي سن الـ (٤٥) الخامسة والأربعين فما فوق، والنساء اكثر

احتمالا للاصابة به من الرجال – عموما اسباب الاصابة غير معروفة بصورة دقيقة ولكن شخصت عوامل رئيسة مسببة للاصابة منها:

التقدم في العمر، البدانة والوزن الزائد، الجروح والاجهاد الزائد في العمل، والعامل الوراثي (الجينات) فكثير من الاسر تصاب به اكثر من غيرها نتيجة توارث المرض عن الآباء والأجداد، وبالاضافة الى هذا هناك عوامل اخرى مثل تناول جرعات قليلة غير مناسبة من من الأدوية المضادة للالتهابات مثل مركبات الفلافونويد،ومضادات الاكسدة (وتشمل) الفيتامينات)، والاحماض الدهنية الاساسية.

اعراض الاصابة

التهاب المفاصل العظمي عادة يتطور تدريجيا –فبالنسبة لبعض الاشخاص المصابين، لاتكون الاعراض اكثر من الاحساس بالالم وتصلب الأطراف، وهي الاعراض الاولية للاصابة، بينما عند مجموعة اخرى من الاشخاص تكون الاصابة اقوى واكثر تأثيرا بحيث تعيقهم عن اعمالهم ونشاطهم اليومي وحتى المشي ويحرمهم من النوم لفترات طويلة.

الاعراض بصورة عامة تتضمن: تصلب في الأطراف والمفاصل عند الاستيقاظ صباحا وتدوم بحدود ٣٠ دقيقة لا اكثر، ألم واضح عند النهوض بعد جلسة استراحة أو من مكتب العمل والتي تخف وتزول بعد ممارسة الحركة، الم شديد بعد إجهاد او عمل جسدي فوق التحمل، عدم التناسق في الحركة في بعض الحالات، أحيانا تسمع اصوات خفيفة مع حركة المفاصل يتحسسها المصاب بشكل واضح.

الحاجة الى المغذيات

المفاصل، كبقية اجزاء الجسم تحتاج الى اغذية ومواد تحفظ صحتها وديمومتها، وعندما لا يحصل الجسم على انواع معينة من المواد ضمن وجبة الغذاء (مهما كان نوعها وكميتها)، وعند حدوث جروح او إصابة فيزياوية في المفصل، فان نوع معين من الاحماض الدهنية –خصوصا نوع يدعى اراكدونك arachidonic acid (AA) ينكون في المفاصل اثناء الاصابات والجروح، وعندما تنتج كميات كبيرة من هذا الحمض في المفاصل، تقوم بعض المواد الطبيعية الموجودة في الجسم مثل مادة (سايكلوجيناس) و(لايبوليجيناس) بتحويل الحامض الدهني الزائد الى مواد مهيجة مثل (البوستكلاندين) و (الليوكوترين).

هذه المواد المسببة للالتهاب تحطم المفصل وتسبب ألام كثيرة واضطراب عام في الجسم.

خيارات العلاج

كما ذكرنا، التهاب المفاصل العظمية لا علاج جذري له، لذلك يتحدد الهدف من العلاج بالأساس على السيطرة على الآلام والأعراض الناتجة عنه، والى زيادة كفاءة العمل الفيزيائي (الميكانيكي) للجسم، وإبطاء عملية تطور المرض الى مراحل متقدمة.

خطوات العلاج بصورة عامة تتضمن:

- تمارين رياضية معينة ممكن ان تقلل الالم وتحسن القدرة على الحركة - السيطرة على الوزن، حيث الوزن الزائد والبدانة عامل مساعد للاصابة - وقاية المفاصل والعناية بها وذلك بتجنب الحركات العنيفة والمفاجئة الغير ضرورية

- النشاط اليومي شيء ضروري، ولكن الراحة بين فترة واخرى من الامور الاساسية للحفاظ على سلامة الانسجة والمفاصل، هناك الكثير من التعليمات والارشادات الصحية يشان ذلك اما الادوية والعلاج الطبي الذي يوصف في هذه الحالات من الاصابة تتضمن قائمة من المراهم التي تدلك بها منطقة المفاصل المصابة امثال الرومالجين والراديان وكذلك الاسيتامينوفين ولكنها تحقق راحة وتخفيف الالم وقتيا لفترة معينة سواء في المفاصل اوفي النسيج العضلي.

هناك الادوية الاخرى التي تؤثر بدرجة كبيرة في تخفيف الالام ووقف تطور التهاب المفاصل وهي مضادات الالتهاب مثل الاسبرين والايبوبروفين وكذلك الادوية الكابحة لبعض العوامل الكيمياوية في الجسم حيث تساعد في تخفيف حدة الالم وابطاء تطور المرض –ولكن من المهم جدا الانتباه الى ان الاستعمال المتواصل لهذا النوع الاخيرمن الادوية قد يؤدي الى اثار جانبية مثل النزيف في المعدة والامعاء، الاصابات في اغضاء الجسم المختلفة مثل القلب والكبد وغيرها من اجهزة الجسم المختلفة.

هناك الاغذية كما وسبق ذكره لها تأثير كبير على التهاب المفاصل وتدخل في كثير من الوصفات والارشادات الطبية الموصوفة للمريض، اضافة الى الاعشاب الطبية التي لها تأثير واضح في التخفيف من حدة الالم والاصابة.

اخيرا وفي حالات متطورة من الاصابة تتدخل تتدخل العمليات الجراحية في علاج التهاب المفاصل العظمية.

عن: مجلة المساعد الطبي

فرص مناسبة للتعليم والعمل للأقزام في امريكا

ترجمة: عدوية الهلالي

شهدت ولاية بوسطن الأمريكية مؤخرا مهرجانا للأقزام في امريكا بعد ان دعت منظمة "أقزام أمريكا "الى الأحتفال بتخرج بعض اعضائها من المدارس والكليات التي ينتسبون اليها اسوة بالبشر الطبيعيين..وتعتبر منظمة "اقزام امريكا "احدى كبرى المنظمات والجمعيات في الولايات المتحدة التي تعنى برفاه الأقزام حيث توفر المنظمة لأعضائها الدعم وتساعدهم على التكيف مع واقعهم ومحيطهم الأجتماعي والأسهام في خلق بيئة طبيعية لأناس لابد في انهم ولدوا "غير طبيعيين "في عالم بالكاد يستطيع فيه البشر الطبيعيون ان يشقوا حياتهم، متكيفين مع واقعهم ومع مايعترض سبيل وجودهم من صعوبات وعقبات عليهم ان يتكيفوا مع شروط واقعهم الأستثنائي وهم من جهة اخرى عليهم ان يقنعوا البشر الطبيعيين بأحقيتهم المماثلة في الحياة بكل ماتقدمه الحياة من فرص للحب والنجاح جنبا الى جنب مع الألم والأحباط والفشل أي عيش الحياة كحياة...

الطبيعيون هنا هم ذوي القامة الطبيعية طوالا كانوا ام قصارا اما غير الطبيعيين فهم قصار القامة بصورة مفرطة الذين يصنفون علميا بأنهم اقزام لأسباب طبية أو وراثية. ولهؤلاء وجدت منظمة " اقزام امريكا "او تسمي نفسها فعليا للناس الصغار في امريكا.

تصف منظمة " اقزام امريكا "نفسها بأنها منظمة تعمل على مساعدة الأقزام في مايتعلق بصحتهم الجسدية والنفسية الناجمة عن قصر قامتهم المفرط وتقديم النصح والتوجيه لهم في حياتهم والوقوف على مشكلاتهم وتوفير الآليات التي تمكنهم من التعاطي مع واقعهم والتكيف مع ظرفهم الأجتماعي وتيسير امكانات انخراطهم في الشأن العام في مجتمعاتهم المحلية عبر توفير بيئة تسهل وجودهم وفق الحد الأدنى من العقبات والتحديات من خلال توفير فرص التعليم المناسبة في المدارس والجامعات ومن ثم الألتحاق بالوظيفة التي تمكنهم من تسخير امكاناتهم ومؤهلاتهم وافادة مجتمعاتهم المحلية فيتعلمون ويعلمون ويعيشون حياة طبيعية ضمن شروط الحياة غير الطبيعية المفروضة عليهم...

يعود تأسيس منظمة "اقزام امريكا " الى العام ١٩٥٧حين قام الممثل القزم المعروف آنذاك بيلي بارتي عبر مناشدة وطنية عامة بدعوة كل الأقزام في امريكا كي ينظموا اليه في تجمع خاص في مدينة "رينو " في ولاية نيفادا ونظم حفلة مع عشرين قزما آخرين، وامضوا اسبوعا من الأنشطة الأجتماعية والثقافية المشتركة التي اكتشفوا من خلالها انهم ليسوا وحدهم في مواجهة تحديات " القزمية " ومن خلال هذا التجمع قامت منظمة " اقزام امريكا ".

يشكل الأطفال الأقزام سواء كانوا لآباء اقزام ام لآباء طبيعيين عصب اهتمام المنظمة ذلك انهم احوج مايكونون الى الرعاية والمتابعة.

ومن خلال " مجموعات الآباء "التي تشرف عليها المنظمة يمكن توفير معلومات قيمة للأسر التي لديها اطفال اقزام. ويتسنى للأطفال هنا الأختلاط مع اطفال على شاكلتهم ومشاركتهم هواياتهم واللعب معهم كأي اطفال طبيعيين كما يلتقون اقزاما بالغين حققوا نجاحا في حياتهم العملية او المهنية ينظرون اليهم بمثابة نماذج يحتذى بها فلا يظللون اسرى شعورهم بالنقص او الأعاقة التي قد تغتال طموحاتهم.

وضمن مجموعات الآباء كذلك تتبادل الأسر الأفكار والآراء ويتقاسمون تجاربهم وخبراتهم العملية ويتعلمون من بعضهم بعضا ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة صعبة وشائكة بالنسبة الى الأقزام تحرص " اقزام امريكا "على تقديم اشكال الدعم والتوجيه للمراهقين في هذه الفئة في قضايا كثيرة...

عن لوبوا الفرانسية

خـــذني الى القـمـــر .. افـتـتـــاح فـنـــدق فـضـائـي عـــام ٢٠١٢

ترجمة: فاروق السعد

من المتوقع ان يتم افتتاح " جناح المجرة"، وهو اول فندق فضائي، للأعمال التجارية في عام ٢٠١ وسيتيح للنزلاء السفر حول العالم في ٨٠ دقيقة. يقول مصممه من برشلونة بان الفندق الفضائي سيكون الأكثر غلاء في المجرة، حيث سيكلف ٤ مليون دولار لفترة المكوث التي تستغرق ٣ أيام. وخلال تلك الفترة سيتمكن الزوار من رؤية شروق الشمس ١٥ مرة في اليوم الواحد وسيستخدمون بدلات Velcro للزحف حول مجموعة غرفهم عن طريق لصق أنفسهم الى الجدران مثل الرجل العنكبوت. ويقول مدير الشركة ثافير كلارمونت بان تركيبة حجيرة الفندق قد صممت لكي يمكن وضعها داخل الصاروخ الذي ينطلق بها الى الفضاء. " ان فيه حمامات في الجاذبية صفر والتي تمثل التحدي الأكبر" كما يقول كلارامونت" فعملية تكييف أكثر الأنشطة إلحاحا لا تعد أمرا سهلا". ولكن ربما انهم قد حلوا مسالة كيفية اخذ حمام في حالة انعدام الوزن- سيدخل الضيوف في غرفة المياه المعدنية والتي تطفو فيها فقاعات الماء هنا وهناك. وعندما لا يستمتع النزلاء بالمشهد من كوة فندقهم فإنهم سيشتركون في تجارب علمية حول الرحلة الفضائية. بدا الجناح المجري كهواية بالنسبة الى مهندس الفضاء السابق كلارمونت، الى ان قرر احد المتحمسين للفضاء تحويل قصة الخيال العلمي الى حقيقة عن طريق تدبير الجزء الأكبر من الثلاثة مليارات المطلوبة لبناء الفندق. هنالك شركة أمريكية تنوي استيطان المريخ، والتي تعتبر جناح المجرة على انه الخطوة الأولى، قد دخلت من حينها على الخط، كما ان هنالك مستثمرين خاصين من اليابان، الولايات المتحدة والإمارات العربية المتحدة قد دخلوا في مرحلة التفاوض. ان كان كلارمونت متكتم على هوية الداعم السخي، الا انه أكثر وضوحا حول الدخل الذي يتوقعه. " لقد حسبنا بان هنالك ٤٠٠٠٠ شخص في العالم ممن يتمكنوا من المكوث في الفندق. ولكننا لا نعلم ان كانوا سيصرفون النقود في السفر الى الفضاء". ربما ان أربعة ملايين دولار تشكل مبلغا كبيرا يتم صرفه على عطلة، ولكن اولائك الذين في صناعة السياحة الفضائية يقولون بان أصحاب الفنادق كانوا بطيئين في عملية الاستيعاب لأنه لم يكن هنالك ممن يعتقد بان كلفة الرحلة الفضائية ستهبط بهذه السرعة. يقول الجناح المجري بان السعر لا يشمل الثلاثة ليالي في الفضاء فحسب. بل ان الضيوف سيحصلون على تدريب مكثف أمده ثمانية أسابيع على طريقة معسكر جيمس بوند الفضائي في جزيرة استوائية. " هنالك خوف مرتبط بالسفر الى الفضاء" كما يقول كلارامونت." لهذا فان الصاروخ المكوك سيبقى مثبتا على الفندق الفضائي خلال مدة الرحلة، لكي يعرف الضيوف بان بإمكانهم العودة الى موطنهم مرة اخرى". وفي عصر القلق حول التغير المناخي، فان "جناح المجرة" لا يمتلك خططا لحد الان للتعويض عن ما يعنيه إرسال صاروخ لكي يحمل ستة ضيوف فقط في نفس الوقت الى الفضاء. ويقول كلارامونت " ولكني آمل بان التأثير الذي تتركه رؤية الأرض من على بعد سيحفز الضيوف على أهمية المحافظة على الكوكب".

عن رويترز