

ما هو الصداع التوترى؟

العديد من الآثار الجانبية الأخرى كحدوث أضرار فى الكبد وآلام أو حتى نزيف فى الجهاز الهضمى.

ولفت بيرجمان إلى أنه يتم توصيف الصداع بأنه مزمن إذا ما تكرر على مدار أكثر من ١٥ يوما فى الشهر على مدار ثلاثة أشهر متتالية على الأقل.

وأردف الطبيب أن الإصابة بالصداع المزمن تستلزم عادة الخضوع لبرنامج علاجى يتألف من عدة عناصر، ألا وهى العلاج الدوائى والعلاج السلوكى وكذلك تقنيات الاسترخاء كالتدريب العضلى التقدمى الذى يتم خلاله شد العضلات وإرخاؤها على نحو مقصود، وكذلك تدريب التحفيز الذاتى الذى يمكن أن يحد من معاناة المريض للصداع.

ووفقا لرأى بيرجمان فإن «الوخز بالإبر يمثل وسيلة فعالة لعلاج نوبات الصداع المزمنة». ويشير الطبيب إلى أنه صحيح أن هذه الطرق العلاجية تستغرق وقتا طويلا كى يظهر تأثيرها، إلا أن لها تأثيرا علاجيا طويل الأمد.



الساليسيليك (الأسبرين) أو الأيبوبروفين أو الباراسيتامول، مشددا على ضرورة استشارة الطبيب إذا ما استمرت المتاعب لفترات طويلة.

نزيف واضرار

وحذر الطبيب من أن بعض مسكنات الألم التى يتم استخدامها لفترات طويلة يمكن أن تؤدى لزيادة الشعور بالصداع أو تحويله إلى صداع مزمن، وقد تتسبب أيضا فى إحداث

هو صداع يأتي على صورة آلام ضاغطة فى الرأس بأكمله أو آلام ممتدة من مؤخرة الرقبة وحتى الجبين. ويؤكد طبيب الأعصاب الألمانى فرانك بيرجمان أن نوبات الصداع التوترى المتكررة تستلزم الذهاب إلى الطبيب ولا يفضل علاجها بالسبل الذاتية.

وأوضح بيرجمان -وهو عضو الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب بمدينة كريفيلد - أن هناك بعض العوامل التى تزيد من الشعور بالآلام هذا الصداع، كالإصابة بتشنجات فى عضلات الرأس والرقبة والعمل فى أماكن غير جيدة التهوية، أو اتخاذ وضعية غير سليمة للجسم، وكذلك الوقوع تحت ضغط عصبى وأعباء نفسية كوجود مشاحنات مع شريك الحياة مثلا. ويقول الطبيب إنه عند الإصابة بنوبات مؤقتة وغير دورية من الصداع التوترى، فلا بأس حينئذ من اللجوء إلى العلاج الذاتى فى البداية من خلال استخدام الأدوية التى يمكن شراؤها دون استشارة الطبيب والمحتوية على المواد الفعالة المسكنة للألم كحمض أسيتيل

اطرق لزيادة طاقة الدماغ

اعمل على برامج جديدة على الكمبيوتر، تدرب على باترونات الخياطة الأكثر تعقيدا .. وهكذا

ادفع مخك الى أفق جديدة.

٩. كن مفكراً وليس مدمناً...

فذاكرة المدمن تميل إلى الانخفاض ويحدث تدمير فى خلايا المخ، وهذا يوضح مدى التأثير الضار للكحول، الذى يمنع المدمنين من إعادة بناء أنفسهم بعد ذلك.

١٠. التركيز يزيد طاقة وأداء المخ، ولكن هناك أشياء تسرق منك هذا التركيز.. فمثلاً قد تظل منزجاً طوال النهار بخصوص إجراء مكالمات تليفونية ما وبالتالي هذا يضعف قدرتك على التفكير بوضوح. تستطيع أن تقوم بالمكالمات التليفونية أو تأجيلها لإجرائها فى الغد .. وهكذا يستريح عقلك، فهذا يجعلك أكثر استرخاءً، وتستطيع أن تفكر بوضوح. استعمل هذه التقنية لتزيد من قدرة مخك.

سليم عند الأطفال وتُعزّز الذكاء باستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت.

٦. أخرج ألومات الصور القديمة واسترجع ذكرياتك، اجعل عقلك يفكر فيها، وعقلك سوف يزد عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات. وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

٧. اشغل وقتك فى حل الألغاز، مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب

الصور المعروفة بالبالز. قم بحل الألغاز فى وقت فراغك لتشطيط مخك ولجعله يعمل بحالة جيدة.

قم بحل الألغاز للمتعة.. ولكن فى نفس الوقت اعرف أنك تدرب مخك.

٨. اعمل على توسيع وتحسين مهاراتك أثناء قيامك بالأعمال اليومية مثل: القراءة، الرسم.

العمل على الكمبيوتر، الخياطة.

اقرأ كتباً فى مجالات جديدة.

تعلم تقنية جديدة فى الرسم.

٤. اضحك! أبلغنا العلماء أن الضحك جيد لصحتنا، فهو يحررنا من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبى.. إن الضحك إحساس جيد يساعد فى تخفيض الضغوط ويكسر الأنماط القديمة أيضاً، ولذلك الضحك مثله مثل الشاحن السريع لبطارية مَحنًا.

٥. تناول زيت أوميغا ٣، حيث يتواجد فى الجوز، بذر الكتان، وبشكل خاص فى السمك.

مؤخراً اكتشف الباحثون مدى أهميته للمخ البشرى، ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية فى ضخ الأوكسجين فى منطقة الرأس لكنه أيضاً يحسن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية، ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثيراً من السمك هم أقل تعرضاً للإصابة بالاكتئاب والذهان واضطرابات

نقص الانتباه. العلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مخ

١. أثبتت الدراسات أن الإنسان الذى يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية يتمتع بعقل أفضل .. لذلك احرص على ممارسة الرياضة، كالجرى الخفيف مثلاً.

٢. حاول إيجاد طرق جديدة وغريبة فى التفكير ورؤية العالم، مثل اكتشاف طرق جديدة فى العمل. السفر إلى أماكن جديدة.

مزاول نشاط جديد .. فهذا يمكن أن يحسن من وظائف الأجزاء غير النشطة وغير المستخدمة فى المخ، والخلاصة من ذلك أن تفعل أى شئ جديد لإجبار نفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

٣. اسأل لماذا؟ اجعل نفسك فضولياً! اسأل نفسك لماذا حدثت هذه الأشياء؟ اجعلها عادة جديدة

السؤال لماذا؟ على الأقل عشر مرات فى اليوم، مخك سيكون أكثر سعادة وسوف تذهلك

الفرص والحلول التى ستظهر لك فى حياتك وعملك.

«النوم المبكر»

الاكتئاب يؤثر سلباً على الرغبة الجنسية

كشفت دراسة أمريكية نتائج مهمة أفادت أن الاكتئاب يؤثر على نحو ٢٥٠ مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن يكون له تأثير مدمر على الحياة والعلاقات، بما في ذلك العلاقات الزوجية. وأشارت الدراسة إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالاكتئاب لدى الرجال فإن الرغبة الجنسية قد تنخفض، كما أنهم يميلون إلى ذلك أكثر من غيرهم. في حين يمكن للمرأة أن تقول «ليس الليلة، ولديّ صداع»، لكن الرجال غالباً ما يشعرون أنهم لا يريدون ممارسة الجنس بشكل كامل، كما أن أغلب النساء لا يدركن أن الرجال قد يمرون بحالات تعكر المزاج، مما يفقدهم الرغبة الجنسية في بعض الأحيان حتى لو لم يكن الاكتئاب سبباً لذلك. الآن عليك أن تعرف أن انخفاض الرغبة الجنسية، هو أمر شائع بين الرجال المصابين بالاكتئاب، هل يمكن أن نعرف لماذا يحدث هذا؟.. فوفقاً لموقع «فوكس نيوز» الأمريكي، أوضح الباحثون أن هناك العديد من الأسباب، منها الشعور بالاكتئاب وعدم القيمة، وهذا يترتب عليه عدم الرغبة في ممارسة الجنس مع شريك حياتك. ومع ذلك، هناك أخبار جيدة، حيث أضاف الباحثون أن هناك العديد من الأدوية التي تعالج الاكتئاب، وثبت أن لها تأثيراً ضئيلاً على الرغبة الجنسية، لذلك يجب عليك التحدث مع طبيبك حول هذه الخيارات. وأخيراً، نصح الباحثون بعدم الخوف من التحدث وطلب المساعدة، حيث إن الاكتئاب أمر شائع ويمكن أن يحدث للجميع، الرجال والنساء على حد سواء، كما أن طلب المساعدة ليس ضعفاً، فإنه يظهر في الواقع قوة الشخصية والرغبة في العمل الجاد



ما بين ٧ - ٨ ساعات يومياً أمر ضروري لصحة جيدة، إذ يعتقد أن عدم النوم بالشكل الكافي يزيد من خطر الإصابة بالسمنة والاكتئاب، حتى أنه يمكن أن يسبب أمراضاً مثل السرطان وأمراض القلب والسكر من النوع الثاني لأنه يؤدي لاضطراب ساعة الجسم. وفي إطار هذه الدراسة، طلب الباحثون من ١٠٠ طالب جامعي استكمال استبيانات لقياس درجة قلقهم وسيطرة أفكار معينة عليهم أو تفكيرهم بشكل سلبي، ووجد الباحثون أن الطلاب الذين أكدوا أنهم يسهرون كثيراً ليلاً ولا يحصلون على ساعات نوم كافية، غالباً ما يعانون من أفكار سلبية متكررة، مقارنة بغيرهم من الذين ينامون مبكراً.

اعتاد الكثيرون السهر ليلاً، بدافع القلق حيال أي شيء من عملهم إلى مستقبلهم، وأشياء أخرى كثيرة، غير أن باحثين في الصحة النفسية اكتشفوا الآن طريقة سهلة ولا تكلف شيئاً لحل هذا الأمر وهي «النوم المبكر». وأشارت الدراسة الجديدة، التي أجرتها جامعة «بينجهاميتون» الأمريكية، إلى أن ذهاب الإنسان مبكراً إلى السرير وعدد ساعات نومه عوامل تؤثر على درجة قلقه من أي شيء. ووجد الباحثون، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن الأشخاص الذين ينامون عدد ساعات أقل ويذهبون للنوم في وقت متأخر تتأهبهم في العادة أفكار سلبية، مقارنة بالذين ينامون لعدد ساعات منتظمة أكثر. وقال الباحثون، إن الذين يذهبون للنوم في وقت متأخر ولا يأخذون قسطاً كافياً من النوم تسيطر على عقولهم الأفكار التشاؤمية، بشكل يصعب معه السيطرة عليها، كما أنهم يميلون إلى القلق بشكل مبالغ فيه حيال المستقبل، ويتذكرون أحداث الماضي كثيراً، فيشعرون بالضيق والاكتئاب. جاءت نتائج هذه الدراسة بعد أن أشار العديد منها إلى أن الحصول على قسط من النوم

ثلث الأطباء الشباب يعانون من الاكتئاب



يقرب من ٥٠٠٠ من ١٧٥٦٠ فرداً تمت دراستهم. وشددت الدراسة على ضرورة إجراء دراسات أخرى لتحديد الأساليب الأفضل للوقاية من الاكتئاب، الذي يؤدي لمشاكل صحية ونفسية على المدى الطويل، الذي يُنظر لزيادة نسبته بين الأطباء في مرحلة التدريب كمؤشر على وجود مشكلات عميقة في نظام التدريب الطبي، ما قد يستدعي إخضاعه للمراجعة والتعديل.

جرت الدراسة بقيادة دوجلاس ماتا، وهو طبيب في مستشفى بريجهام وكلية هارفارد الطبية، وشمل البحث مراجعة منهجية «ميثا-نالسيس» من ٥٤ دراسة شملت ١٧٥٦٠ طبيباً من خلال مراجعة الدراسات التي نشرت في وقت سابق وتحتوي على معلومات عن انتشار الاكتئاب أو أعراض الاكتئاب بين الأطباء المقيمين، وجد الباحثون أن معدل انتشار الاكتئاب أو أعراض الاكتئاب كان ٢٩ في المئة - أو ما

يعانى ثلث الأطباء الشباب من الاكتئاب أو أعراضه، بحسب نتائج دراسة جديدة نشرتها الجمعية الطبية الأمريكية، وهي نسبة تتجاوز ثلاثة أضعاف نسبة الاكتئاب المسجلة لغير الأطباء ولا تقتصر الآثار السلبية للاكتئاب على الطبيب فقط، حيث تشير الدراسة لإمكانية مساهمتها في تدرى مستوى العلاج والرعاية التي يحصل عليها المرضى، كما يحتمل أن تؤدي لزيادة الأخطاء الطبية