

الإفراط في مشاهدة التلفزيون .. يعطل وظائف المخ



حذر خبراء الطفولة من أن الأطفال الصغار الذين يقضون أكثر من ساعتين أمام التلفزيون أكثر عرضة للمضايقات في مرحلة تالية من الحياة، لأنهم لا يطورون مهارات اجتماعية للانخراط مع غيرهم من الأطفال.

فقد وجدت دراسة لجامعة مونتريال الكندية أن الإسراف في الجلوس أمام التلفزيون في الصغر يجعل الأطفال أكثر خجلاً وأقل قدرة على تكوين صداقات والعجز عن مواجهة أقرانهم. كما أنهم لا يجدون الوقت الكافي للعب الذي يبنى الإبداع ومهارات التفاعل الاجتماعي. وأظهرت الدراسة أن عدد ساعات مشاهدة الأطفال للتلفزيون في عمر ٢٩ شهراً كان مرتبطاً باحتمال

تعرضهم للمضايقات عندما يبلغون ١١ و١٢ سنة قبل الانتقال إلى مرحلة الدراسة الثانوية. وتوصى الدراسة بعدم مشاهدة الطفل للتلفزيون لأكثر من ساعتين في اليوم، حيث أثبت البحث أن كل ٥٤ دقيقة إضافية تزيد خطر التعرض

للمضايقة بأكثر من العشر. ويقول الخبراء إن مشاهدة التلفزيون بكثرة في سن مبكرة له علاقة أيضاً بحالات العجز النمائي المرتبطة بوظائف الدماغ المحركة لحل المشاكل بين الأفراد والتنظيم العائلي واللعب مع الأقران والتواصل

الاجتماعي الإيجابي. يشار إلى أن عادات مشاهدة التلفزيون سجلها الآباء وتم تسجيل تعرض الأطفال للمضايقات في الصف السادس من واقع تجربة الأطفال أنفسهم، حيث كانوا يسألون أسئلة مثل: كم عدد المرات التي انتزعت منهم متعلقاتهم الشخصية عنوة وعدد المرات التي أساء لهم فيها لفظياً أو جسدياً.

وأكد الخبراء أهمية اللعب للطفل في الصغر لأنه يمثل نشاطاً غير منظم لا يتطلب امتثالا مباشراً ويسمح للطفل بأن يكون خلاقاً ويوفر للآباء فرصة للتعرف على طريقة تفكير أطفالهم وتفاعلهم مع الآخرين على المستوى الاجتماعي والعائلي.

المصدر: ديلي تلغراف

المشي أثناء النوم مازال لغزا محيراً !

ولا يصنف الخبراء هذه الظاهرة ضمن الاضطرابات النفسية، لكنهم يرجحون وجود عامل وراثي مرتبط بالجينات، خاصة أن نحو ٨٠٪ من المصابين بالسير أثناء النوم، لديهم قريب واحد على الأقل مصاب بهذا الأمر.

خطورة

وتكمن الخطورة هنا في أن هذه الحركات تزيد من مخاطر التعرض لحوادث ولا سيما أن المخ لا يكون في حالة يقظة كاملة، بمعنى أن الشخص من الممكن أن يتعثّر في الطريق أو يصطدم بالباب دون أن يلاحظه.

ورغم عدم وصول الطب حتى الآن للحقيقة الكاملة إزاء هذه الظاهرة، فإن الأبحاث تشير إلى أن الضغط العصبي وقلة النوم وتناول العقاقير المضادة للاكتئاب والخمر، كلها أمور تزيد من تدهور الحالة.

ولا يوجد حتى الآن دواء لعلاج ظاهرة السير أثناء النوم، لكن إذا ظهر الأمر بشكل مفاجئ لدى شخص بالغ أو مصاب بالزهايمر أو الشلل الرعاش، فينصح الخبراء بإخضاعه لعمليات المراقبة في المعامل المتخصصة أثناء النوم، لرصد أي خلل محتمل في الأعصاب يمكن علاجه

أو يغادر سريره ويبدأ في الحركة. وعادة ما يستغرق الأمر كله بضع ثوانٍ أو دقائق قليلة نادراً ما تصل إلى نصف الساعة.

وعندما يقوم الإنسان من سريره أثناء النوم فإنه يتمتع بكافة القدرات الحركية التي يستطيع القيام بها أثناء فترات النهار، فمن الممكن أن يقوم الشخص خلال دقائق السير أثناء النوم بنزول السلم وصعوده وإعداد الطعام وربما الحديث مع أشخاص آخرين. وفي الولايات المتحدة ظهرت حالة كان المريض فيها يقوم بقيادة سيارته في الدقائق التي يتحرك فيها أثناء نومه.

ومن الأمور التي تزيد من صعوبة فحص هذه الظاهرة هو استحالة مراقبتها في الحقيقة، فالأطباء يمكنهم وضع المصاب بهذه الحالة تحت المراقبة في معامل مخصصة لذلك، لكن الظروف الموجودة في هذه المعامل من إجراءات تأمين وأسلاك لرصد نشاط المخ وغيرها ليست مشابهة للواقع.

المشي أثناء النوم يحدث في مرحلة النوم العميق أي في النصف الأول من الليل.

ولعل الغريب في الأمر أن المريض يقوم من نومه ويتحرك كما لو كان في حالة الاستيقاظ، في حين أن إشارات المخ في هذا الوقت تشير إلى كونه في حالة نوم عميق. ونظراً لانتشار هذه الظاهرة بين الأطفال بشكل أكبر فإن العلماء يعتقدون أنها ربما ترجع إلى أن الأطفال ينامون عادة بشكل أعمق من البالغين. وربما يرجع السبب أيضاً إلى عدم اكتمال نمو المخ لدى الأطفال.

استيقاظ

ويشرح مدير معمل دراسات النوم بمعهد ماكس بلانك للعلوم النفسية في مدينة ميونيخ الألمانية البروفيسور أكسل شتايجر الأمر قائلاً إن العملية كلها تبدأ بأن يستيقظ الشخص بشكل مفاجئ وتكون العين مفتوحة وعلى الوجه نظرة ثابتة. وقد يعود الشخص للنوم مرة أخرى سريعاً

يظهر المصاب بمشكلة «السير أثناء النوم» في الأفلام الكوميدية كشخص يمشي مغفوض العينين يفرّذ ذراعيه أمامه ويحاول إلقاء نفسه من النافذة، وهي صورة مختلفة عن حقيقة هذه الظاهرة التي ما زالت تشكل لغزاً للعلماء.

ويعد المشي أثناء النوم من أكثر الظواهر التي حيرت الأطباء والعلماء كثيراً. وتشير الإحصائيات إلى أن الأطفال هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الأمر الذي يكثر ظهوره بين الذكور أكثر من الإناث. أما بالنسبة للبالغين فتقدر إحصاء نشره موقع «أبوتيكين أومشاو» الألماني نسبة المصابين بهذه المشكلة بما بين ١٪ و٤٪، وغالباً عانى هؤلاء منه أثناء طفولتهم. لكن الأطباء يعتقدون أن الأرقام الفعلية أكبر من ذلك بكثير، ولا سيما أن معظم من يعانون من السير أثناء النوم لا يتذكرون أي شيء عما حدث لهم خلال الليل في اليوم التالي، كما أنه من الصعب للغاية رصد الحالات بدقة والحديث عنها بشفاافية.

ويعكف الأطباء على دراسة التغيرات التي تحدث في المخ أثناء النوم وتؤدي إلى حدوث هذه الظاهرة، فالمعروف حتى الآن أن



ركوب الدراجات يحميك من الاكتئاب



وينبغي كذلك الرجوع لشخص متخصص عند شراء الدراجة، إذ لا تقتصر مواصفات الدراجة على أن تكون صالحة للقيادة فقط، بل يجب الانتباه إلى أن تتوفر بها متطلبات الأمان والراحة، إذ يجب أن يتناسب كل من ارتفاع المقود والمقعد وكذلك وضعية الدواسات مع طول قامة القائد. مع العلم بأن مثل هذه المتطلبات لا تعمل فقط على توفير الراحة لقائد الدراجة أثناء قيادتها، إنما تزيد من أمانه وسط زحام المرور.

وبالنسبة لمن لم يمارس رياضة ركوب الدراجات من قبل، فينصحه تاوتس بضرورة الاستعداد جيدا لجولته الأولى بالدراجة، موضحاً كيفية تحقيق ذلك بأنه من الأفضل أن يقوم بقيادة الدراجة في الطرق الآمنة المخصصة لذلك في البداية بدلاً من استخدامها بالطرق المروية المزدحمة. ومن المهم أيضاً لمن يمارس رياضة ركوب الدراجات أن يكون بحوزته المعدات اللازمة لذلك، ولا سيما الخوذة التي تدرج ضمن المعدات الأساسية. وأضاف اختصاصي الطب المهني أن اختيار الدراجة المناسبة يُعد أحد الشروط المهمة أيضاً لتحقيق فوائد ركوب الدراجات. كما أكد أنه لا بد من أخذ المرحلة العمرية في عين الاعتبار عند اختيار الدراجة، إذ لا يمكن لمن كان يركب دراجات السباق وهو في سن الـ ١٦ أن يستخدم نفس نوع الدراجة وهو بالخمسين من عمره.

أكد اختصاصي الطب المهني أندرياس تاوتس أن ركوب الدراجات لا يسهم فقط في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم، وإنما يمكن أن يقي أيضاً من الإصابة بالاكتئاب. وأوضح تاوتس - وهو عضو الجمعية الألمانية للطب المهني والطب البيئي - أن ركوب الدراجات بالهواء الطلق يعمل على تحفيز الجسم على تفكيك هرمونات الضغط العصبي مع السعرات الحرارية، وبالتالي يُعد إحدى الوسائل الفعالة لحماية الجهاز القلبي الوعائي من الأمراض والوقاية من الأمراض النفسية.

ونظراً لما يتعرض له الموظفون من ضغوط عصبية بسبب أعباء العمل، ينصحهم الطبيب الألماني بإدراج هذه الرياضة في أنشطة يومهم كأن يذهبوا إلى عملهم مثلاً بالدراجة بدلاً من استخدام السيارة أو إحدى وسائل المواصلات.

الاكتئاب يؤثر على حجم المخ



حذرت أحدث الدراسات الطبية من أن الاكتئاب المتكرر والمزمن يمكن أن يقلص منطقة "الحصين" في المخ، وهي المنطقة المسؤولة عن الذاكرة والعاطفة. وتسلط النتائج الضوء على الحاجة الملحة لعلاج الاكتئاب بين المراهقين، حتى لا يتعرضوا لأضراره في مراحل متقدمة من أعمارهم. وكانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من ٨٩٢٧ شخصاً، عانى نحو ١٧٢٨ منهم من حالات اكتئاب شديدة، فيما يتمتع بقية المشاركين في الدراسة بصحة جيدة وقد وجد الباحثون أن ٦٥٪ من المشاركين من المكتئبين، عانوا من نوبات اكتئاب متكررة، حيث لوحظ أن هؤلاء لديهم منطقة "الحصين" في المخ قد انكمشت بالمقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون الاكتئاب. وشدد الباحثون على أن العلاج الفعال للاكتئاب لا يعني الاعتماد على مضادات الاكتئاب فقط، بل على التدخلات الاجتماعية التي لا تقل أهمية عن التدخل الدوائي، موضحين أن مضادات الاكتئاب قد يكون لها تأثير وقائي، ولكنها ليست العلاج الوحيد.

تمارين للفم تقضى على الشخير!

أكد باحثون في جامعة ستانفورد الأمريكية أنه يمكن ممارسة تمارين للفم لتقليل من الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن فريق البحث بجامعة ستانفورد أجرى مراجعة لمجموعة من الدراسات بشأن العلاج العضلي الوظيفي، الذي تتم فيه معالجة مرضى انقطاع التنفس أثناء النوم وذلك من خلال تمارين محددة للوجه واللسان لتقليل من احتمالات انهيار الأنسجة الناعمة الموجودة في الحلق في الليل التي تسبب ظاهرة انقطاع النفس أثناء النوم. وبحسب نتائج الدراسة، التي شملت بيانات ١٢٠ من البالغين و٢٥ طفلاً، فإن العلاج يمكن أن يقلل من انقطاع النفس أثناء النوم بنسبة ٥٠٪ بين البالغين و٦٢٪ بين الأطفال.

ريح عقلك .. تكسب نومك

أخي القارئ إليك بعض النصائح والحيل التي تساعدك على النوم بطريقة أفضل، ومنها:

- **الانتباه، أو التركيز على اللحظة الحالية:** أي لا تقلق من الوقت القليل الذي نمته من قبل ولا تشغل بالك بصدى سوء الأمور إذا لم تتم في المستقبل، لأن هذا يزيد وقت السهاد ليلاً ويصير نمطاً يحرمك النوم الجيد. وهذا الانتباه تبين أنه يزيد سرعة الخلود للنوم وجودته. وقبل النوم ركز مثلاً على استخدام أحاسيسك كملازمة للحاف لأصابع قدميك أو حركة تنفسك صعوداً وهبوطاً، فهذا يساعدك على النوم بسرعة.
- **عش حياتك:** إذ إن الخوف من عدم النوم يمكن أن يدفع البعض لوضع قيود صارمة على حياتهم، فتجنب الخروج ليلاً أو قلة الطموح في العمل أو النوم في الغرفة الإضافية، كل هذا ليس خطيراً فقط، ولكن لا فائدة منه أيضاً، لأن السلوك المتطرف يزيد القلق فقط. لذا التزم بالقيام بأعمال صغيرة كل يوم تقربك أكثر إلى ما هو مهم. بالعقل المستريح تنعش بسرعة.
- **ضبط الوقت:** أي الذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس التوقيتات تقريباً كل يوم للحفاظ على مسار الساعة البيولوجية بانتظام وتعزيز الدافع الطبيعي للنوم.
- **لا تصارع النوم:** فهذا سيبقيك

مستيقظاً فترة أطول، والاستماع للمذياع وحمام دافئ يمكن أن يساعدك على النوم.

- **ليكن لك ملاذك الخاص:** وينبغي أن تكون غرفة نومك هادئة ومظلمة ومنظمة وفي درجة حرارة مائلة للبرودة، لأن الجسم البارد يعزز إطلاق هرمون النوم (الميلاتونين).
- **اختر أفضل وسادة تساعدك على النوم:** وترتّب قبل الشراء، واستبدل الوسادة الاصطناعية كل ستة أشهر، والوسادة الريش كل عامين إلى خمسة.
- **أن يكون السرير المرتبة من نوعية جيدة:** واستبدل المرتبة بعد نحو ٨ سنوات، ودعك من خرافة أن المرتبة الصلبة أفضل، فكل شيء يعتمد على حجمك ووضعية نومك.
- **إذا كنت ممن ينام على جنبه** ضع وسادة بين ساقيك لتقليل إجهاد الالتواء على أسفل الظهر. وإذا كنت تعاني من ألم بمفصل الورك ففطاء المرتبة يساعد في تعميم وضبط الخطوط الكفافية.
- **تناول الأطعمة التي تعزز النوم** بإطلاق هرمون الميلاتونين، مثل لحم الحبش والحليب الدافئ وعسل النحل واللوز والبانونج وكبكة الشوفان والموز، واحذر الذهاب للفرش على معدة خاوية، وحاول تناول وجبة المساء مبكراً.

المصدر: ديلي تلجراف

