

سبع خطوات يومية لمحاربة إرهاق الدماغ

بقلم: فاخر الكيالي

الريح وهي تداعب الأشجار. فهذا النوع من التواصل الإنساني مع الآخرين يفرز محفزات كيميائية في الدماغ، كالأوكسيتوسين (oxytocin) والسيروتونين (serotonin)، تقلل التوتر وتحسن الحالة العقلية. كما أن قضاء بعض الوقت في أحضان الطبيعة من شأنه أن يخفض مستويات هرمون الكورتيزول (cortisol) الذي يزيد التوتر. ويؤكد الخبراء أن الناس بحاجة ماسة للتواصل مع بعضهم ومع الطبيعة، كما أن الدراسات الحديثة كشفت عن علاقة العزلة الاجتماعية بزيادة مخاطر الإصابة بالخرف وسرطان الثدي وفرص الإصابة بسكتات دماغية أكثر ضرراً وفتكاً.

عزز تواصلك مع الآخرين: اتصل بزميلك في العمل أو قم بزيارته بدلاً من إرسال بريد الكتروني، وادع خطيبتك إلى العشاء عوضاً عن إبقاء عينيك على هاتفك المحمول، أو اجلس ببساطة لخمس دقائق قبل النوم وأنت تداعب كلبك وتشاهد علامات الرضا على وجهه، وادخل أجواء الطبيعة بتناول الطعام في الهواء الطلق أو المشي في أحد المتنزهات بدلاً من الذهاب إلى النادي الرياضي.

٤. وقت للنشاط الجسدي تزيد ممارسة الرياضة من صحة وسعادة دماغك، فتمارين الأيروبيكس مثلاً تمنح دماغك وقوده الحيوي الأهم، وهو الأكسجين، أي أنك تحصل على جرعة من الطاقة العقلية. كما أن ممارسة التمارين الرياضية تفرز المواد الكيميائية التي تساعد الدماغ على إنتاج خلايا جديدة تحسن ذاكرتك وقدرتك على التعلم كما أنها تقلل مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

عزز نشاطك الجسدي: إن لم تكن ممن محبي الأندية

مبادرات الآخرين كقبول دعوة صديق لتناول القهوة بدلاً من التعذر دون تفكير بالانشغال بأمور أخرى، أو تجربة ممارسة الزومبا (Zumba) التي تجمع بين الفن والرياضة لكسر روتين آلة المشي اليومي المضجر، أو بإمكانك أن تغيّر مشاريعك ومهامك المعتادة التي تقوم بها في يوم العطلة والذهاب مع عائلتك إلى معرض أو متزه جديد مثلاً.

٣. وقت للتواصل

إذا كنت تحقق في شاشة الكمبيوتر الآن فأنت تدرك أن معظم الناس يمضون وقتاً طويلاً بعيداً عن بعضهم وعن الطبيعة في استغراقهم على شبكة الانترنت، أو انهماكهم في قيادة السيارة، أو مشاهدة التلفاز أو القيام بأي شيء لا يتضمن الاستجابة للمشاعر التي يظهرها شخص آخر أو التناغم مع صوت

في عالم اليوم المتسم بالسرعة الفائقة وتعدد المهام يعمل دماغك المسكين إلى أقصى حدود طاقاته، فتراه يتنقل دون توقف بين الأفكار المختلفة ويحاول اللحاق بالتغيرات الهائلة من حوله. وقد يلحق هذا النشاط الفكري المتواصل ضرراً كبيراً بعقلك وجسدك، لكن القليل من الناس فقط يعرفون كيف يعتنون بعقلهم بطريقة صحيحة، فالعقل السليم يعني تفكيراً واضحاً إبداعياً متطوراً كما أنه يزودك بالمرونة اللازمة لمواجهة الضغوطات اليومية لتنتهي يومك بسعادة وراحة.

ألعاب الطفولة لكن عقول الكبار تظل تواقعة إلى المحفزات التي تثيرها اللحظات العفوية، والمقصود بوقت اللعب القيام بأشياء عفوية تزيد الترابط بين خلايا الدماغ، فالأمر كله يتعلق بكسر الرتابة، وثمة نشاطات تحفز الدماغ بطرق مختلفة وهو ما يساعد في الوقاية من التراجع المعرفي المرتبط بتقدم العمر.

نوع نشاطاتك: ابدأ ببساطة بزيادة ردودك الإيجابية على

ولحسن الحظ فقد توصلت الدراسات الحديثة إلى سبع عادات يومية يحتاجها دماغك ليعمل بالشكل الأمثل، والتي من شأنها كذلك الوقاية من الإصابة بالخرف (dementia) وغيره من المشاكل الصحية المرتبطة بتقدم العمر.

وكما يساعد البرنامج الغذائي المتوازن الذي يحوي الفاكهة والخضار والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان على منح جسمك الطاقة اللازمة، فإن مجموعة النصائح التالية ستساعدك على زيادة قوتك الذهنية:

١. وقت للتركيز

لا بد أنك مررت بلحظات من التركيز لم تسمع فيها نداءات زميلك المتكررة في العمل، ذلك أن دماغك ينساق مع لحظات التركيز لأنها تساعدك على التعلم، فالدماغ يعيد تنظيم نفسه عبر الخبرات والتركيز يبقي التواصل قوياً بين خلايا الدماغ ويزيد في نموها المستمر.

عزز قدرتك على

التركيز: إن دفع الدماغ للتركيز هو أشبه بضبط طفل صغير في متجر للألعاب، حيث من السهل تشتيت الدماغ ونقله من موضوع لآخر. لذلك عليك بذل الجهد لمنع حدوث التشتت، فعندما تريد التركيز على مشروع عمل أو قراءة رواية اخفض كل الأصوات حولك بما فيها صوت بريدك الإلكتروني وهاتفك المحمول لئلا تشتت إنذارات الرسائل الواردة تركيزك.

٢. وقت للعب

قد لا يسمح لك عمرك بممارسة



مركز التدريب وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

■ دورات تدريبية

- ١ - فن التعامل مع الأطفال.
- ٢ - فن التعامل مع المراهقين.
- ٣ - فن العلاقات الزوجية الناجحة (سيدات).

٤ - فن العلاقات الزوجية الناجحة (رجال).

٥ - السمعة والعلاج النفسى.

٦. مدرسة الإدمان.

٧. كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك.

٨. كيف تقلع عن التدخين.

٩. كيف تقلع عن التدخين.

١٠. حوار مع المراهقين.

١١. الأمراض النفسية.

يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين.

●● يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين

●● لا يتم فتح الدورة بأقل من عدد ٥١ مشتركاً.

المكان: قاعة الاجتماعات الكبرى
بمستشفى د. جمال ماضى أبو لعزائم فرع
مدينة نصر.

● دورات خاصة للمدارس.

● دورات خاصة لتدريب الطواقم الطبية

لكيفية التعامل السوى مع المرضى.

● دورات مكثفة للإخوة العرب.

● منسق عام الدورات.

د. هبة أبو العزائم

موبايل: ٠١٧٠١٦٩٨٧١

للحجز والاستعلام:

أرضى: ٠١٣٩٧٧/٢٤٠ موبايل: ٠١٠٥٣١٨٠٩٨



لكن الدماغ يعشق التحدي.

٦. وقت للسكون

خلال فترة الركود أو السكون، وهي الفترة المعاكسة لفترة التركيز، يكون عقلك في حالة انفلات وفترة توقف النشاط الكيميائي والسبات وهي تسمح للدماغ بالراحة وشحن طاقته فكما تحتاج عضلاتك للراحة بعد تمرين مجهد لكي ترمم نفسها وتكسب القوة، كذلك هو الحال بالنسبة للدوائر الدماغية.

لا تجبر دماغك على

التركيز: دع دماغك يستمتع بفترة الركود عندما تحدث بشكل طبيعي، فعندما يجول عقلك بعد الغداء استمتع بعلم اليقظة الذي تعيشه لخمس دقائق قبل أن تصحو وتعود لتكمل عملك فهذه الفترة هي التي لا يكون تركيزك فيها منصبا على أي هدف، أو اجلس في مقعد سيارتك الخلفى وحدق في النافذة واترك الأفكار تتداعى بحرية.

٧. وقت للنوم

كل من شعر بالنزق والكسل بعد ليلة نوم متقطع يعرف كم يكون الدماغ بحاجة للنوم ليعمل بشكل مثالي، فنقص النوم يرفع مستوى هرمون الكورتيزول الذي يخفض المناعة ويضعف الذاكرة ويعيق الإبداع.

نم جيداً: ضع لنفسك موعداً صارماً للنوم لكي لا يكون هناك مجال للقيام بأي عمل إضافي وإذا كنت معتاداً على التفكير والتقلب قبل النوم فقد يساعدك وضع لائحة بمهام اليوم التالي لكي تشعر بالاستقرار، لذلك رتب أولوياتك حسب الضرورة من الأهم إلى الأقل أهمية.

الرياضية، فالمشي لأربعين دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً قد يساعد في منع فقدان الذاكرة المرتبط بتقدم العمر ويحسن وظائف الإدراك. وإذا قمت بهذا النشاط مع أصدقائك فستجمع ما بين التواصل الإنساني والرياضة في آن معاً. كذلك ننصحك باستخدام السلالم بدلاً من المصعد وألا تطيل الجلوس خلف مكتبك والحرص على الحركة المستمرة لتنشط جسدك وعقلك أيضاً.

٥. وقت للتأمل الداخلي

تتناكب الكثير من المشاعر على مدار اليوم، كالتوتر الذي تسببه زحمة السير في طريق العمل، أو الغيرة التي تصيبك من رحلة فاخرة سيقوم بها أحد أصدقائك، ولكنك لا تملك الوقت الكافي عادةً لتفكر بطبيعة مشاعرك. التأمل هو لحظة انعكاس داخلي تتفحص فيها مشاعرك الخاصة، وهذا النشاط يساعد في تقوية الروابط العصبية التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالخرف، كما أنها طريقة أخرى لتنشيط دماغك بفاعلية.

عزز علاقاتك

بنفسك: إن ممارسة نشاطات كالتأمل واليوغا والصلاة تشجع على التركيز على الأفكار الداخلية، وتبين أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل بشكل منتظم يتمتعون بنشاط أكبر في المناطق الدماغية المسؤولة عن التقمص العاطفي (empathy) والذاكرة. أما إن لم تكن من هواة هذه النشاطات فاشغل تفكيرك بقضية معينة بينما تمشي أو وأنت مستلق في السرير قبل النوم، واحذر فالعقل يميل إلى الانسياق مع الأفكار وهذا الأمر ليس بسيطاً