

الصحة النفسية في التمارين الرياضية

إليان عريضة: مصالحة الإنسان مع جسده

ثمة مفاهيم اجتماعية خاطئة خلقت عداوة بين الانسان وجسده. لكن مع تطوره الذهني ادرك ان النفس والجسد لا ينفصلان. من هذه الفئحة يرتكز العلاج الفيزيائي في مجال الصحة النفسية على العمل على العقل والجسد لاستعادة ثقة الانسان بنفسه، وباهمية وجوده في الحياة، عبر تمارين رياضية تعيد اليه صحته النفسية من باب المصالحة مع الجسد



الاختصاصية في العلاج الفيزيائي في الصحة النفسية اليان عريضة.

من الانف والزفير من الفم مع تكرار هذه الارقام 1001 1002 - 1003 - 1004. ماذا عن هذه الارقام تحديدا؟ ان تعدادها يستغرق 40 ثانية، وهي المدة المطلوبة لفترة الشهييق والزفير. في مراقبة عملية التنفس، علينا ان نعتبر البطن كالبالون حين ننفخ الهواء فيه ينتفخ وحين نفرغ الهواء منه ينكمش، هكذا تتم تقنية التنفس بانتفاخ البطن اثناء الشهييق وانشداده اثناء الزفير. هذه التقنية نستعملها دائما، خصوصا في حالات القلق القوية، لكن ليس مع الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. فهؤلاء يحتاجون الى تمارين خاصة، منها الوقوف والجلوس 5 مرات قبل استعدادهم للمشي بسبب انعدام النشاط لديهم.

في ما يخص تقنيات الاسترخاء، هناك الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء التصوري، اي بالفكر. التقنية الاولى نستطيع القيام بها كلما شعرنا بتشنج عضلي اذا كنا في السوبرماركت او في اثناء المشي على الطريق او في اي مكان آخر. يعتمد في هذه التقنية على شد العضلات واراقتها (ترخية العضل). هذه التقنية يعتاد عليها الشخص بعد التعرف اليها، فيمارسها بتلقائية من باب تفهم حاجات جسده للمصالحة معه. اما بالنسبة الى الاسترخاء التصوري فمن الافضل استخدامها قبل النوم بهدف ابعاد الافكار السلبية عنا وتوفير الراحة الجسدية والنفسية الى حد كبير قبل النوم.

الصحيح لا يكون من الصدر، بل من اسفل القفص الصدري اي من المعدة والبطن، علما ان الرياضيين يتنفسون من صدورهم. لكي نستطيع التركيز على تقنية التنفس علينا الجلوس على مقعد مريح ومن الممكن التمدد على سرير، لكنني افضل من ناحيتي الجلوس على كرسي كي نثبت قدرتنا على الوصول الى الراحة الجسدية والنفسية في تمارين التنفس من دون اتخاذ وضعية جلوس مريحة. من خلال الجلوس على كرسي او على مقعد، علينا الحرص على ان يكون الظهر مستقيما اثناء الجلوس فيما تكون القدمان على الارض من دون انتعال حذاء رياضي، وذلك من باب التحسس بالارض وملامستها كتثبيت على وجودنا في الواقع، على ان نضع يدا على الصدر واخرى على البطن ليكون الشهييق

التوتر ليس دائما امرا سلبيا بل علينا اعتباره ايجابيا لتحقيق الانجازات

ان تأخذنا اليها ومن دون ان نحكم عليها بأنها خطأ، مع معاودتنا التركيز على اللوحة وتفصيلها. هذا التمرين هو لتثبيت الانسان في الحاضر ولابعاده من الماضي والمستقبل. علينا عندها التمسك بالحاضر كعنوان ثابت في هذا النوع من العلاج الفيزيائي في الصحة النفسية الذي يهدف الى مشاركة الانسان فعليا في الحياة اليومية، لان قوة اليقظة الذهنية تساعدنا كثيرا على التخلص من الضغط النفسي والارهاق. اضافة الى ما ذكرت، ثمة تمارين رياضية بدنية كالايروبك مثلا، التي لدى مزاولتها تخفف حدة التوتر في الجسم ونسبة ارتفاع ضغط الدم، فيقوى جهاز المناعة مما يعطي الشخص شعورا بالراحة والثقة بالنفس. يستحسن الابتعاد عن تمارين الايروبيك قبل النوم مباشرة، ومن الافضل القيام بها قبل ثلاث ساعات من وقت النوم المحدد لكل شخص. اما تمارين التنفس والاسترخاء فمن الممكن القيام بها في اي وقت في اليوم، وهي مفيدة جدا قبل النوم لراحة الشخص، نفسيا وجسديا.

ماذا عن تقنيات التنفس والاسترخاء، وكيف تطبق؟
لا بد من الاشارة هنا الى ان التنفس

او في المعدة او ضيق في التنفس، تشنج في العضلات، خفقان سريع في دقات القلب، دوار، ارق، او تشنج في عضلات الفك. كل من لديه هذه الاعراض الجسدية هو يعاني من اضطرابات نفسية تسبب له تغييرا جذريا في نوعية حياته على الصعيدين النفسي والجسدي. دور العلاج الفيزيائي في هذه الحالات هو اعادة تمكين الشخص من استعادة قدراته الجسدية لاكتساب المناعة الداخلية، لانه من خلال جسده المرهق بسبب الاضطرابات النفسية فقد احساسه بالقوة وباهمية وجوده. فكل من يعاني من ضغوط نفسية يفقد القدرة البدنية التي من خلالها يشعر بالقوة، وبالتالي باهمية وجوده. من اجل تحقيق هذا التمكين لاستعادة الشخص قدراته الذاتية نستعين بالعلاج الفيزيائي عبر اعتماد تمارين رياضية، هي مثابة حركات جسدية تحفيزية تشكل في مضمونها دعما ليشعر الشخص من خلالها بالقوة وبأنه مهم. التركيز على هذا الجانب في العلاج الفيزيائي في مجال الصحة النفسية هو لمصالحة الانسان مع جسده، من اجل ان يشعر بنفسه ووجوده. فالاشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، لا يشعرون في معظم الاحيان باجسادهم ووجودهم على الارض بسبب القلق الذي يسيطر على افكارهم بشكل دائم تقريبا. دورنا هنا، هو التركيز على استعادة الاحساس بالجسد لتعزيز الثقة بالنفس وبالوجود، وذلك من باب تعزيز المناعة الداخلية التي يكتسبها الشخص في بادئ الامر بقوته البدنية للشعور باهمية وجوده، الامر الذي لا يتم من دون التخفيف من حدة توتره الداخلي الذي بسببه فقد مناعته الداخلية. اثبتت

اي نوع من التمارين الرياضية تخفف من حدة التوتر عند الانسان الذي ازدادت نسبته في الفترة الاخيرة؟

نستخدم في هذه الحالات تقنيات عدة: تقنيات التنفس، وتقنيات الاسترخاء، وتقنيات العلاج الادراكي الجسدي التي تعتمد اساسا على تحفيز داخل الانسان للاحساس بجسده من خلال تمارين وحركات جسدية نطلق عليها تسمية تمارين اليقظة الذهنية التي تمارس ضمن ايقاع معين بهدف اعادة التوازن الى الجسم. هذه التمارين هي للتركيز على ما يحصل في الوقت الحاضر للقبول به من دون اصدار احكام. مثلا، ثمة تمارين بسيط يستطيع اي شخص القيام به في اي وقت بالجلوس في غرفته للتأمل في لوحة زيتية بالتركيز على الرسم وحجم اللوحة، الوانها مع محاولة التفتيش عن رائحة لها. في حال تشنتت افكارنا في اثناء التركيز واعتزنتنا مشاعر معينة حتى لو كانت سلبية، فلنسمح لها بالمجيء من دون

كيف يتكسب الانسان بالعلاج الفيزيائي صحة نفسية، ما العلاقة بينهما؟
كل الاشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، كالاكتئاب او القلق او حالات الذعر او حالات الاضطراب ما بعد الصدمة، او اي ضغوط نفسية اخرى، يعانون ايضا من مشكلات صحية - جسدية نعتبرها اعراضا جسدية - نفسية. ما يشير الى وجود المشكلات الصحية هذه هو معاناة الشخص من ألم في الرأس او في اسفل الظهر



إنتو الأمل و نحننا الأمان



مدة لا تتجاوز ثلث الثانية، لدى تيقنها من هذا الشعور تبعث برسالة الى الجهاز العصبي الذاتي المؤلف من جهازين، الودي واللاودي. الجهاز الودي هو المسؤول عن الاحساس بالتوتر والقلق والخوف ويعمل بشكل تلقائي بفرز هرمونات التوتر كالادرينالين والكورتيزون. بعد فرز الجسم هذه الهرمونات يزداد الخفقان في دقات القلب مع ارتفاع ضغط الدم، فتزداد الحركة الدموية في الجسم لتتجه نحو الاطراف فيتسبب ذلك بتشنج في العضلات. مع هذا الاحساس بالخطر يزداد بؤبؤ العين اتساعا ويكبر حجمه كأنه يحرق في الخطر القادم اليه. لدى الاحساس بالخطر يحتاج الجسم كرد فعل طبيعي وتلقائي الى ان يقوم بشيء ما لحماية نفسه، فيقرر اما ان يحارب او ان يهرب. في هذه الحال، يبدأ دور الجهاز العصبي اللاودي للتخفيف من حدة التوتر الذي نحاول في عملنا ضمن العلاج الفيزيائي في الصحة النفسية على تفعيل دوره كثيرا. فاذا استطاع الشخص من ان يحارب سيرتاح ويخف قلقه، وفي حال قرر الهرب سيرتاح ايضا. لكن مشكلة التأزم من خلال ازدياد التوتر، هي في عدم تمكن الشخص من المحاربة او الهرب، فتطول فترة القلق لديه. وفي حال استمرت مدة طويلة ستتحول الاعراض الجسدية - النفسية الى امراض مزمنة كالسكري وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم، اضافة الى امراض المناعة والاصابة بمرض السرطان. التوتر المتواصل من دون ايجاد مخرج له، كالمحاربة او الهرب من الواقع، سيتسبب بامراض مستعصية كتساقط الشعر والامراض الجلدية واهتراء الاسنان. لهذا السبب علينا معالجة الاعراض الجسدية - النفسية قبل ان تتحول الى امراض مزمنة. على الرغم من كل ما ذكرناه في هذا المجال لا يعتبر التوتر دائما عاملا سلبيا، بل يكون احيانا امرا مفيدا لتحقيق الانجازات، مثال على ذلك، التحضير لحفل زواج او التحضر للانتقال الى منزل جديد. طبعا هذه الاحداث في حياة الانسان يرافقها التوتر الذي نراه امرا ايجابيا.



تمارين اليويك تخفف من حدة التوتر وارتفاع ضغط الدم.



التنفس الصحيح لا يكون من الصدر بل من المعدة والبطن.

« هذه التقنية المشبعة باستعمال الحواس نتواجد فعليا في مكان نحبه كثيرا لنستمتع بالراحة والاسترخاء والهدوء الداخلي الذي يعكس راحة جسدية ونفسية لا حد لها.

■ من الناحية الطبية ما هو التفسير العلمي لتسبب التوتر النفسي بالام جسدية؟
□ كل هذا التأثير يبدأ من الدماغ من خلية هي اشبه باللوزة اسمها Anygdala. ميزة هذه الخلية هي الشعور بالخطر فورا خلال