

تغذية

ناتالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحيةاللبنانيون يعانون منها بسبب الأوضاع المعيشية
طرق بسيطة تخفف التوتر
وتُبعد شبح القلق

تعاني غالبية اللبنانيين في هذه الفترة الصعبة من التوتر والقلق بسبب الأوضاع الاقتصادية والمعيشية الراهنة، لذا فان هناك العديد من الطرق البسيطة والوسائل المفيدة للتخفيف من التوتر والقلق، وخصوصا من ناحية النظام الغذائي والاسلوب الرياضي اللذين يمكن اعتمادهما

1 - التمارين

تشكل التمارين اليومية احد اهم العوامل التي يمكن القيام بها لمكافحة التوتر. قد يبدو الامر متناقضا، لكن ممارسة الضغط الجسدي على الجسم من خلال التمرين يمكن ان تخفف الضغط النفسي، علما ان الفوائد تكون انفع عند ممارسة الرياضة بانتظام. لا شك في ان الاشخاص الذين يمارسون الرياضة باستمرار، هم اقل عرضة للاصابة بالقلق من اولئك الذين لا يمارسون الرياضة بتاتا. ثمة اسباب عدة وراء ذلك:

متكررة لمجموعات العضلات الكبيرة، في ان تخفف التوتر بشكل خاص.

2- المكملات الغذائية

يعمل العديد من المكملات الغذائية على خفض التوتر والقلق. في ما يلي لمحة عن الاكثرها شيوعا:

- بلسم الليمون: يعتبر فردا من افراد عائلة النعناع التي تم درسه بعناية بسبب تأثيراته المفيدة جدا في تقليص عوامل التوتر والقلق.
- احماض اوميغا 3 الدهنية: اظهرت احدي الدراسات ان طلاب الطب في احدي الجامعات الذين تلقوا مكملات اوميغا 3، شهدوا انخفاضا بنسبة 20% في اعراض القلق.
- اشواغاندا (Ashwagandha): هي نوع من الاعشاب التي تستخدم لعلاج التوتر والقلق. تشير العديد من الدراسات الى انها فعالة في مكافحة كل انواع القلق.

- الشاي الاخضر: مادة قادرة على توفير الاسترخاء لانها تحتوي على العديد من مضادات الاكسدة من مادة البوليفينول التي توفر فوائد صحية. قد يقلل ايضا من التوتر والقلق من خلال زيادة مستويات السيروتونين.

- جذر فاليريان يعتبر من الوسائل الشائعة لتوفير نوم مريح بسبب تأثيره المهدئ. يحتوي على حمض الفاليرييك الذي يغير مستقبلات حمض غاما امينوبوتيريك لخفض التوتر.

يمكن ان تتفاعل بعض المكملات مع الادوية او تكون لها آثار جانبية، لذا من الضروري في

احيان كثيرة استشارة الطبيب، خصوصا اذا كان الشخص يعاني من حالة طبية معينة.

3- قلل من تناول الكافيين

الكافيين منبه موجود في القهوة والشاي والشوكولاته ومشروبات الطاقة، لذلك قد تزيد الجرعات العالية منها من التوتر والقلق، وصولا الى ارتفاع ضربات القلب. لدى الناس عتبات مختلفة لمقدار الكافيين الذي يمكنهم تحمله. فاذا لاحظت ان الكافيين يجعلك متوترا او قلقا، عليك ان تخفض الكميات التي كنت تستعملها في السابق.

على الرغم من ان العديد من الدراسات اظهر ان القهوة يمكن ان تكون صحية باعتدال، لا يمكن وصفها للجميع بالمقدار نفسه. بشكل عام، يمكن شرب كمية معتدلة في اليوم لا تتعدى اربعة او خمسة فناجين.

4- إقض وقتا مع الاصدقاء والعائلة

الدعم الاجتماعي من افراد العائلة والاصدقاء يمكن ان يساعد في تجاوز الاوقات العصيبة ومراحل التوتر الشديد. سيمنحنا هذا الدعم من شبكة الاهد والاصدقاء احساسا بالانتماء وتقدير الذات، مما قد يساعدنا في الاوقات الصعبة.

وجدت احدي الدراسات انه بالنسبة الى النساء على وجه الخصوص، فان قضاء الوقت مع الاصدقاء والاطفال يساعد في اطلاق الاوكسيتوسين الذي يعتبر مسكنا طبيعيا للتوتر. يطلق على هذا التأثير اسم

الاهتمام والصدقة. ضع في اعتبارك ان الرجال والنساء على السواء يستفيدون من الصدقة. كما وجدت دراسة اخرى ان الرجال والنساء الذين لديهم عدد اقل من الروابط الاجتماعية، كانوا اكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب والقلق.

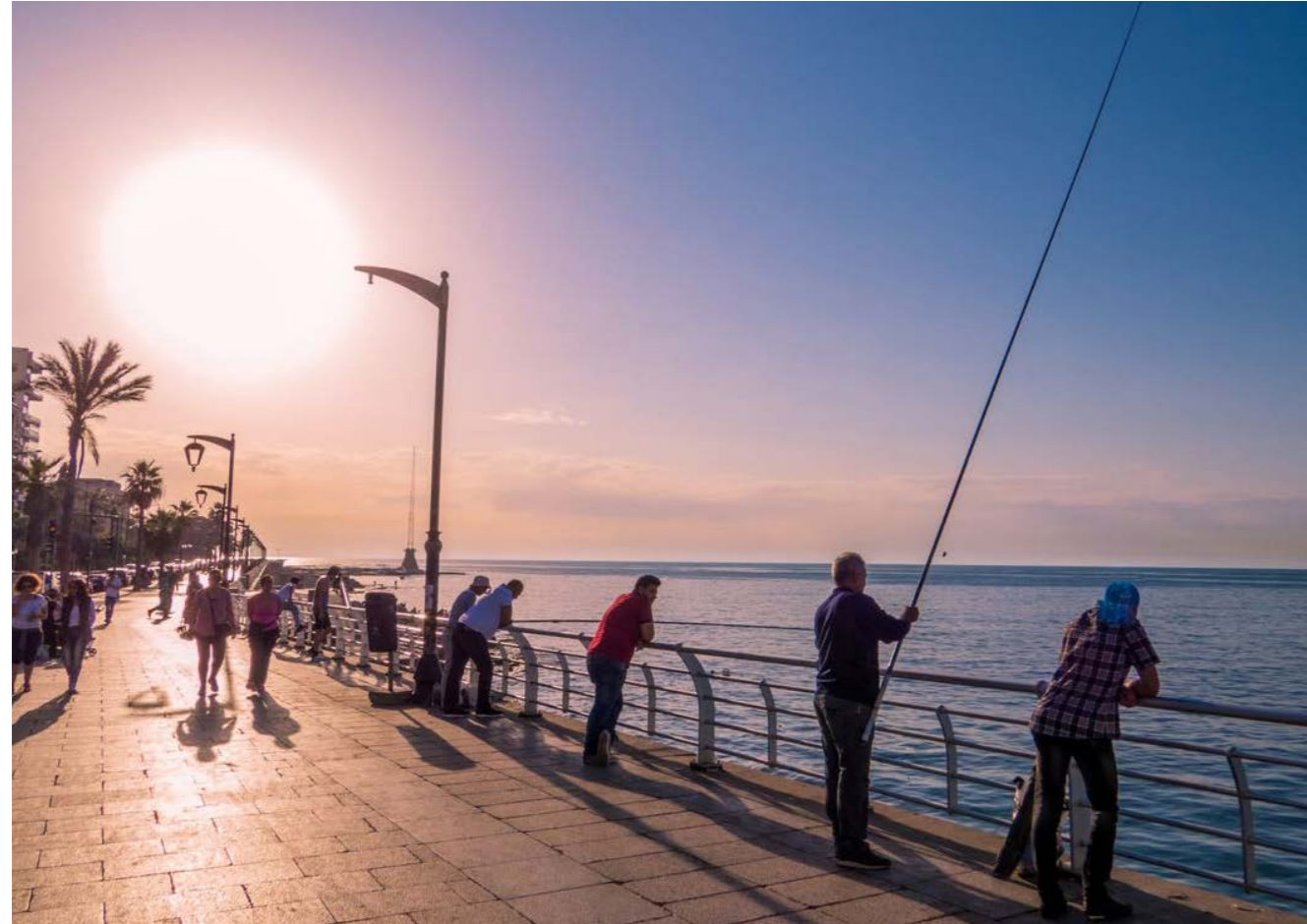
5- الاحتضان والمعانقة

قد يعتقد البعض ان الاحتضان والتقبيل والمعانقة لا فائدة منها في مراحل القلق والتوتر والانفعال، الا ان الدراسات الاخيرة اشارت الى ان هذه الامور قد تساعد بطريقة مباشرة في تخفيف التوتر. فالاتصال الجسدي الايجابي يمكن ان يساهم في اطلاق الاوكسيتوكسين وخفض الكورتيزول الذي يسبب التوتر والقلق. كذلك يمكن ان يساعد ذلك في خفض ضغط الدم ومعدل ضربات

القلب اللذين يشاران الى الاعراض الجسدية للتوتر. من المثير للاهتمام ان البشر ليسوا الكائنات الحية الوحيدة التي تعانق بعضها البعض لتخفيف القلق، اذ يلجأ الشمبانزي مثلا الى احتضان اصدقائه الذين يعانون من التوتر.

6- الاستماع الى موسيقى هادئة

يمكن ان يحظى الاستماع الى الموسيقى بتأثير مريح للغاية على العقل والجسم معا. فقد تحفز موسيقى الالات البطيئة استجابة الاسترخاء من خلال المساعدة في خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، بالاضافة الى هرمونات التوتر. يمكن ان تكون بعض انواع الموسيقى الكلاسيكية مهدئة بشكل خاص، لكن الاستماع الى الموسيقى التي تستمتع بها فعلا يكون فعالا ايضا.



هنا لا بد من الاشارة الى ان اصوات الطبيعة قد تكون ايضا مهدئة جدا. هذا هو السبب الذي يدعو القلقين الى الاستماع للموسيقى الهادئة في اجواء الطبيعة التي توفر لهم الاسترخاء والتأمل. على الرغم من ان التوتر والقلق قد يصيبانك من جراء العمل المتواصل، ويتعززان في مكان عملك ومن خلال المراحل التي تجتازها في حياتك الشخصية، الا ان هناك العديد من الطرق البسيطة لتقليل الضغط الذي تشعر به. غالبا ما تتضمن هذه النصائح ابعاد عقلك عن مصدر التوتر.

في المحصلة، يمكن ان تؤدي التمارين اليومية والرياضة على انواعها والموسيقى والاسترخاء في احضان الطبيعة والحميمية الجسدية الى تخفيف القلق من جهة، وستعمل على تحسين التوازن العام بين العمل والحياة من جهة اخرى.