

## الدكتور أسامة سليمان لـ "أفاق الجامعة": مقارنة الطالب نفسه بزملائه سبب رئيسي لإصابته بالضغط

أفاق الجامعة: بندر آل جلالة

تعتبر الضغوط النفسية من أكثر ما يمر على الإنسان طيلة حياته. ولتسليط الضوء على هذا الموضوع كان لنا هذا اللقاء مع استشاري الطب النفسي الدكتور أسامة سليمان....

س/ هناك من يحاول أن يعيش حياته بلا ضغوط. فهل هذا ممكن؟  
ج/ لا يمكن ذلك أبداً، لأن وجود الضغوط في الحياة أمر طبيعي، فهي موجودة منذ بداية الخلق ويتعرض لها كل الناس بلا استثناء، بل إن الإنسان الذي لا يشعر بالضغط فهو إنسان غير طبيعي.

س/ هل هناك تغير في درجة تعرض الناس للضغوط في الحاضر مقارنة بالماضي؟

ج/ نعم فمجتمعاتنا الحالية لديها صراع في أمور كثيرة تسبب مزيداً من الضغوط، فهناك صراع مع الوقت وصراع من أجل التميز كما أن هناك أنواع من المنافسة الشديدة في الدراسة والتجارة والحياة الاجتماعية وغيرها، فكل واحد منا ينظر لما عند الآخرين، كما أن هناك تزايد في الخوف من فقدان الممتلكات الحسية والمعنوية حيث أن ذلك لم يكن موجوداً بشكل كبير في الماضي حين كانت الممتلكات قليلة، كما أن المجتمعات الأكثر تحضرًا هي الأكثر تعرضاً للضغوط. ولذا فإن أفراد مجتمعنا سوف يكونون تحت ضغوط أكثر من أي زمن مضى.

س/ ألا ترى أن الإنسان عندما يعرض نفسه للضغط فإنه سوف يكون أقرب للإنجاز في حياته؟

هذا صحيح، لكن يجب ألا يكون ذلك قاسياً بحيث يؤثر على نمط حياته، لأن أعراض تلك الضغوط من خوف وقلق تكون في حدود الطبيعي ما لم تتسبب في إعاقة الإنسان عن القيام بشؤون حياته العادية.

س/ نسمع أحياناً بما يسمى بـ(كرب ما بعد الصدمة)، نرجو أن تبين لنا ذلك.

ج/ كرب ما بعد الصدمة هو كرب يصيب الإنسان، وهو عبارة عن اضطراب يأتي بعد تعرض الإنسان لحدث قاسي يفوق الاحتمال العادي لغالبية الناس، كما أن حدوثه غير معتاد في الحياة اليومية، ولعل كارثة جدة تعتبر مثالا لذلك، ففي مثل هذه الحالات يوضع الإنسان في عجز وقلة حيلة، لذلك فإن فقد القدرة على التخلص من تلك المصيبة هو أعظم ما يؤثر على الإنسان.

س/ كيف يمكن معرفة شخص ما لديه هذه الحالة؟

ج/ بداية لبدانه قد مر بهذه الصدمة الغير عادية ولا بد أنه قد شعر برعب قوي جدا ولا يزال يحس ويشعر بالرعب والخوف، وقد يشاهد أحلاما مزعجة كما أنه يكون منشغلاً طوال الوقت بالتفكير فيما حدث، أي أن تلك الأزمات قد وضعت فيه علامة نفسية أو كما يقال أنها طبعت ذلك في نفسه، وذلك يؤثر بشكل كبير في تصرفاته فيما بعد لسنوات طويلة، ولتأكيد التشخيص يجب أن تستمر تلك الأعراض يومياً لمدة لا تقل عن شهر.

س/ كيف يمكن التعامل مع مثل هذه الحالات؟

ج/ يجب عليه مراجعة الطبيب النفسي ومن ثم تصرف له بعض الأدوية المهدئة التي لا تسبب التعود والإدمان عليها.

س/ يعاني بعض الطلاب والطالبات من عدم قدرتهم على التأقلم في المكان الذي ينتقلون إليه للدراسة، فمنهم من قد يشعر بأعراض نفسية تؤثر عليه في مسيرته الدراسية، فهل هذا يعتبر نوعاً من الضغوط النفسية؟

ج/ نعم فهذه حالة نفسية تسمى « اضطراب التأقلم »، فالإنسان عندما يعيش في مكان ما ثم ينتقل إلى غيره فإن من الطبيعي أن يشعر بنوع من الصيق النفسي وعدم الانسجام الذاتي، لكن هذا قد يتحول إلى شيء غير طبيعي إذا أصبح الإنسان منشغلاً تماماً بتلك الأعراض، وقد تؤدي به في النهاية إلى عدم الإنجاز في أدائه وقد تسبب له توقف عن أداء أعماله.

س/ كيف يمكن التعامل مع هذا الاضطراب؟

ج/ يمكن له طلب مشورة نفسية من متخصص، وأكثر علاج يفيد في هذه الحالة هو مجرد الكلام، سواء مع ذلك المختص أو حتى مع الصديق أو الأهل، أيضاً يمكن له بتنظيمه لوقته وشغله لآوقات فراغه أن يقلل التفكير في ذلك، وقد يكون من الأفضل له أن يذهب لأهله في أوقات معينة.

س/ هل هناك خطورة من هذا الاضطراب؟

ج/ لا أبداً، صحيح أن هذا الاضطراب يعد من أكثر الاضطرابات انتشاراً في العالم، مع ذلك فهو أشبه في

بساطته كأي إنفلونزا عادية قد تصيب أي شخص دون أن تلحق به أذى خطيراً.

س/ كيف يمكن للإنسان أن يتحكم في أفكاره التي تؤثر على حياته؟

ج/ إن للإنسان قدرة على أن يستخدم أفكار وتوقعات إيجابية أو سلبية، لذا فهناك من يتوقع من نفسه أن تنجز أكثر مما هو مطلوب وكلاهما تخيل. ولو تحدثنا عن الطالب الجامعي فليس من الجيد أن يضع على عاتقه أنه لا بد من أن يحصل على الدرجة الكاملة في كل مرة، وليس المطلوب منه أن يأتي بدرجة ليرضي الآخرين فالمطلوب هو أن يبذل ويتعلم قدر استطاعة ولا يحمل نفسه أكثر مما تحتمل.

س/ يعتمد كثير من الطلاب والطالبات على تقييم أنفسهم دراسياً من خلال مقارنة درجاتهم مع زملائهم الآخرين ولذا فقد يشعر ون أحياناً بنوع من الضغط النفسي. ما تعليقك؟

ج/ لا بد أن نعترف بأن المقارنة هي جزء من غريزة الإنسان في أي زمان ومكان، لذا فإن من الطبيعي أن يقارن الإنسان نفسه بالآخرين سواء في الشكل أو في النواحي الاجتماعية والمعيشية. فالطالب قد يشعر بالسعادة حينما يأتي بدرجة أفضل من غيره لأن ذلك يشعره بالتفوق والعكس صحيح، لكن السيئ هو أن يحول الطالب والطالبة حياتهما كلها إلى مقارنة، إن على الإنسان أن يعقد مصالحة مع نفسه، ولا بد أن يقبل ذاته كما هي.

### السكري... مضاعفاته وعلاجه

حاتم سعيد محمد وفام

احتفلت دول العالم باليوم العالمي للسكري في يوم 14 من نوفمبر ويتم التركيز في هذا اليوم على التعليم والتثقيف الصحي بمرض السكري، وبهذه المناسبة يجدر بنا أن نتعرف على هذا الداء وسبل الوقاية منه. ويعني السكري عدم مقدرة الجسم الاستفادة الكافية من الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس أو أن البنكرياس غير قادر على تصنيع الكمية الوافية من الأنسولين.

هناك نوعان من السكري هما: النوع الأول ويصيب الصغار والشباب وفيه تكون البنكرياس غير قادرة على تصنيع الأنسولين مما يحتم استعمال الأنسولين يومياً. وأعراض هذا النوع التبول المتكرر والعطش الزائد والجوع المفرط فقدان الوزن فجأة وسرعة التعب وزغلة العين.

أما النوع الثاني من السكري فيصيب مختلف الأعمار ويكون غالب مرضاه من الأوزان الزائدة وتكون فيه كمية الأنسولين غير كافية أو أن الجسم غير قادر على الاستفادة منه، ولا تظهر لهذا النوع أعراض مبكرة وإن ظهرت فتكون على شكل زيادة العطش وسرعة التعب وتتمل الأطراف. ويعتمد تشخيص كلا النوعين على عمل اختبارات دورية لسكر الدم.

ومن مضاعفات السكري على الجسم: - مشاكل النظر مثل اعتلال الشبكية والماء الأزرق وأخيراً العمى.

- عطب خلايا الأعصاب مسببة فقدان الإحساس في اليدين أو القدمين.

- مشاكل الكلى ومن أهمها قصور وظائف الكلى والفشل الكلوي.

- مشاكل القدم وهذا بسبب فقدان الإحساس في القدم وغالباً ما تنتهي هذه الحالة ببتير الطرف المصاب، وتبين أن 60 في المائة من حالات بتر الأطراف تتم لدى مرضى السكري.

وهذه المضاعفات يمكن منعها أو تأخير حدوثها أو التقليل من أثارها عند حدوثها بواسطة عمل الفحص والمراقبة الذاتية المنتظمة التي تحافظ على مستوى السكر في الدم في حدود طبيعية أو مقارنة للطبيعية.

وينصح مريض السكري بإجراء اختبار سكر الدم في المنزل بمعدل ثلاث مرات أو أكثر في اليوم الواحد وذلك للمحافظة على مستوى سكر الدم ضمن الحدود الطبيعية وتكون عادة بين 90 و130 ملليغرام/ديسيلتر قبل تناول الوجبات وأقل من 180 ملليغرام/ديسيلتر بعد تناول الوجبات.

أما علاج السكري في الوقت الحالي فيعتمد على تناول الأنسولين بالإضافة إلى أدوية أخرى، وايضاً الحماية الغذائية باختيار الأغذية التي لا تزيد من حدة ومضاعفات السكري وتناول الغذاء بكميات محددة ويجب الأخذ في الاعتبار بأن للممارسة الرياضة بانتظام دور مهم في الوقاية من مضاعفات ومخاطر السكري. وأما مستقبل علاج السكري فيعتمد على التثقيف الصحي بزيادة الوعي بهذا المرض وأسبابه وسبل الوقاية منه، والعمل على زيادة المثقفين الصحيين في المستشفيات ويعتبر هذا مفتاح العلاج بالنسبة للسكري بنوعيه. وهذه المهمة تقع على عاتق القطاعات الصحية والعاملين فيه فواجبهم لا يقتصر على العلاج فقط وإنما تثقيف وتعليم المرضى حيث إن للتثقيف الصحي دور كبير في الحد من انتشار هذا المرض والتقليل من مضاعفاته على المصابين به.

كلية الطب

### أسلوب تخديري جديد وأكثر أماناً في طب الأسنان

تشككا في السابق في فاعلية العقارات المسكنة المحقونة وريديا مثل الميدازولام مقارنة بعقارات التخدير الموضعي. ولكن باستخدام العوامل المخدرة المستنشقة مع ذلك العقار المسكن، كانت النتائج إيجابية، كما لم تكن هناك أي آثار سلبية. وإهمية أسلوب التخدير الجديد أنه سيخفف من القلق الذي ينتاب المرضى من عمليات جراحة الأسنان، حيث سيتيح أسلوب الجديد إجراء الجراحة كاملة، والمريض واع، ودون الشعور بأي ألم.

إجراء الجراحة. ويعتمد الأسلوب الجديد -الذي طوره باحثو جامعة نيوكاسل البريطانية بقيادة الدكتور بول أفري - على حقن المريض بعقار مسكن (هوالميدازولام midazolam) في الوريد، ويصحبه استنشاق غازين مخدرين هما أكسيد النيتروز وسيفوفلورين (sevoflurane) وقد نشرت تفاصيل ذلك الأسلوب التخديري في المجلة الأكاديمية «علم التخدير». وذكر الدكتور أفري أن أطباء الأسنان كانوا أكثر

طور باحثون بريطانيون أسلوباً تخديرياً جديداً وأماناً للاستعمال في جراحات الفم والأسنان التي كانت تستدعي في السابق تخديراً كلياً، وهو الأمر الذي كان محفوفاً بالمخاطر. وإثبت الأسلوب الجديد نجاحه بعد أن تم تجريبه في عيادات طب الأسنان (إكلينيكيًا) على أكثر من 600 طفل، ممن كان يستدعي علاجهم -وفقاً للطريقة التقليدية- إجراء تخدير كلي حيث أجريت الجراحات كاملة لـ 93% من هؤلاء الأطفال بنجاح، أي دون أن يشعر أي منهم بأي ألم خلال

### بعد انتشار H1N1

### إنفلونزا "الماعز" تهدد العالم

أفاق الجامعة: بندر آل جلالة

بدأ التخوف في عدد من بلدان العالم من تفشي وباء جديد يعرف بـ (كيو)، وهوينتقل عبر الماعز والإغنام بشكل أساسي، وقد أوضح بعض المختصين أن المرض لا ينتقل إلى الإنسان إلا من خلال الاتصال المباشر مع الحيوانات المصابة وأن أعراضه تشابه إلى حد كبير مع الأنواع الأخرى من الإنفلونزا بما في ذلك احتقان الحلق وارتشاح الأنف والام الأطراف والصداع وارتفاع درجة حرارة الجسم، بالإضافة إلى الشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ في حالات الإصابة الشديدة التي تؤدي عادة إلى الوفاة إذا لم يتم علاجها سريعاً بالشكل المناسب.

### الهيئة العامة للغذاء تحذر من الاستخدام غير السليم للمواد البلاستيكية

أفاق الجامعة: التحرير

للعبوات والمغلفات البلاستيكية للأغذية في فرن المايكروويف وحذرت من التسخين في العبوات البلاستيكية داخل الميكروويف لما تسببه من نقل للمواد الكيميائية.

الكيميائية التي قد تنتقل من العبوات البلاستيكية إلى الغذاء نتيجة سوء الاستخدام، فقد قام قطاع الغذاء بالهيئة بتقديم عدد من النصائح والإرشادات لاستخدام الصحيح

وأشارت الهيئة إلى أنه مع شيوع استخدام فرن المايكروويف في التسخين والطهي وتسيب المواد الغذائية المجمدة، ولحماية المستهلك وأسرته من المخاطر المحتملة للمواد

الأغذية على صحة المستهلك بشكل سلبي، ويعتبر من الضروري الالتزام بإتباع احتياطات السلامة عند استخدام العبوات والمغلفات البلاستيكية لتعبئة وتغليف الأغذية.

حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من «مواد التعبئة والتغليف» حيث يؤثر الاستخدام غير السليم للمواد البلاستيكية التي تلامس