

تتابع ما يجري في أرض غزة وفلسطين، بمشاعر مختلطة قد تصل بنا أحياناً لحالة من العزوف أو «التبلد في مشاعرنا» والإحباط نحو الأخبار الجديدة

ما هو تبلد المشاعر؟

سائر بصمة جي

تبلد المشاعر هو حالة من فقدان الشعور أو عدم الرغبة أو القدرة على التعبير عن المشاعر، وهي حال قد تكون أحد أعراض العديد من الحالات الطبية المختلفة. وهي تخلق إحساساً بالفراغ أو العزلة أو الانفصال العاطفي عن بقية العالم.

اعراض تبلد المشاعر

تشمل أعراضه:
- معاناة من عدم القدرة على المشاركة الكاملة في الحياة.
- عدم الوصول إلى مشاعرك.
- الشعور بالبعد أو الانفصال عن الآخرين.
- الشعور بالشفقة، جسدياً وعاطفياً.
- مواجهة صعوبة في تجربة مشاعر إيجابية مثل السعادة.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها.
- تفضيل العزلة.

ما الذي يسبب تبلد المشاعر؟

- هرمونات التوتر والضغط النفسي: يمكن أن تؤدي مستويات الكورتيزول المرتفعة إلى تبلد المشاعر لدى بعض الأشخاص.
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): قد يغير اضطراب ما بعد الصدمة مستويات هرمون التوتر لديك، يمكن أن يرتبط بالاكئاب والقلق وأعراض مثل تبلد المشاعر.
- الأدوية: تؤثر بعض الأدوية المستخدمة لعلاج القلق والاكتئاب على كيفية معالجة الدماغ للمزاج والمشاعر.
- التعب: قد يؤدي الشعور بالتعب الجسدي والإرهاق لإصابة البعض.

- القلق: قد يعاني الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق من تبلد المشاعر كاستجابة لمستويات الإجهاد العالية للغاية أو الخوف أو القلق المفرط ترتبط مستويات عالية من القلق بتجنب المشاعر الإيجابية والسلبية.
- اضطراب الشخصية الحدية (BPD): قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من حالة اضطراب الشخصية الحدية فترات من تبلد المشاعر. قد يبدو الأمر كما لو أن مشاعرهم ليست خاصة بهم.

- الحزن: عند التعامل مع الموت، قد يمر الشخص بفترة يشعر فيها بالانفصال القام عن مشاعره.

- الاكتئاب: إن الأشخاص الذين يعانون من حلقات الاكتئاب قد يكونون أقل انسجاماً مع مشاعرهم، أو يعانون من مشاعر مملّة. يمكن لمستويات أعلى من الاكتئاب وعدم تنظيم الحالة المزاجية أن تؤدي إلى ميل أكبر لتبلد المشاعر.

- سوء المعاملة العقلية أو العاطفية: تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء العاطفي وهم أطفال أكثر عرضة لتبلد المشاعر مثل البالغين.

- الاعتداء الجسدي: قد يشعر الأشخاص الذين يتعرضون للإيذاء جسدياً بتبلد المشاعر. يمكن أن يكون الشعور بتبلد المشاعر الية للتكيف لتجنب التعامل مع موقف خطير ومخيف.

- الفصام: قد يمر الأشخاص الذين يعانون من مرض انفصام الشخصية بفترات من الزمن يشعرون فيها باللامبالاة الكاملة أو عدم الاهتمام وكذلك بتبلد المشاعر.
- إساءة استعمال المواد المخدرة.

كيفية علاج تبلد المشاعر

تبلد المشاعر ليس حالة دائمة؛ والخطوة الأولى في علاجه هي تحديد السبب



أثار نفسية كبيرة من مشاهد الجرائم الإسرائيلية في قطاع غزة (Getty)

على تجربة مشاعرك الداخلية مع تركيز الاهتمام على عيش حياة ذات معنى.

لواجهة تبلد المشاعر، تواصل مع الأشخاص الذين تحبهم

بين يدك. هل هو ثقيل أم خفيف؟ ما الملمس لديه؟ هل تشعر بالدفء أم بالبرودة؟

- لاحظ ألوان الأشياء من حولك. حاول العثور على خمسة أشياء زرقاء أو خضراء أو حمراء في الغرفة وتسميتها.

- امسك قطعة من الثلج في يدك. كيف تشعر بها وهي تذوب؟ تحذ نفسك لتسمية هذه الأحاسيس.

- قم بتشغيل الأغنية أو الموسيقى المفضلة لديك واستمع إليها جيداً. كيف تجعلك تشعر؟

4. العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وهو يمنحك الفرصة للتعبير عن مشاعرك وفهمها، بالإضافة إلى فحص مصادر تلك الاستجابات العاطفية. إنه يتناول كيف يمكن لأفكار معينة أن تساهم في مشاعر. تهدف استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي إلى تمكينك من التحول من أفكار العجز والإحباط واليأس إلى معتقدات القوة والكفاءة العاطفية.

5. العلاج بالقبول والالتزام (ACT) وهو شكل آخر من أشكال العلاج السلوكي الذي غالباً ما يستخدم مع اضطراب ما بعد الصدمة وغيره من مشكلات الصحة العقلية التي يظهر فيها تبلد المشاعر. ويستخدم منهجاً قائماً على الوعي الذهني لمساعدتك في التعرف على الطرائق التي تحاول بها قمع التجارب العاطفية أو التحكم فيها. والهدف منه هو مساعدتك

الأساسي ومعالجته. يمكن أن يساعد أخصائي الرعاية الصحية في هذا الأمر، أو قد يحيلك إلى أخصائي الصحة العقلية. ويمكن تجربة العديد من خيارات العلاج:

1. حدد موعداً مع أخصائي الصحة العقلية يمكن أن يقدم لك تقنيات التكيف لمساعدتك على استعادة مشاعرك. يمكن لبعض المتخصصين، مثل الأطباء النفسيين، وصف أدوية مختلفة.

2. اعتمد على نظام الدعم الخاص بك حتى لو كنت تواجه مشكلة في التواصل، تواصل مع الأشخاص الذين يحبونك. قد يكونون قادرين على مساعدتك على التواصل، وقد تجد الراحة في إخبارهم بما تمر به.

3. مارس الرياضة عندما تشعر بتبلد المشاعر، فإن آخر شيء قد ترغب في القيام به هو النهوض والحركة، ولكنه الرياضة أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها؛ تعتبر تمارين الجري والسباحة واليوغا رائعة لتخفيف التوتر، ولكن حتى مجرد المشي في الحي يمكن أن يساعد في إغراق عقلك بالإندورفينات. للحصول على أفضل النتائج:

- مارس الرياضة يومياً.
- احصل على قسط وافر من النوم.
- الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة يمكن أن يساعد في تحسين حالتك المزاجية.

كما يُنصح باستخدام تقنيات تمارين التأريض للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة والقلق، وإليك بعض الأفكار التي يمكنك تجربتها:
- تنفس بعمق ولاحظ أن أنفاسك تتحرك داخل وخارج جسمك.
- المس شيئاً مألوفاً ولاحظ كيف تشعر به

6. نَفَس عن غضبك المكبوت إذا كنت تشك في أن تبلد المشاعر له علاقة بالإحباط المكبوت، ففكر في الذهاب إلى الشاطئ أو البحيرة والبقاء الحجازة في الماء. أو قد تفكر في حضور دروس (الكيك بوكسينغ)، أو زيارة بعض الأماكن المخصصة لتفسيخ الغضب بتطعيم بعض الأشياء في بيئة آمنة مخصصة لذلك.

الرعاية على المدى الطويل بالنسبة لطرائق العلاج طويلة الأمد والوقاية من تبلد المشاعر، قد ترغب في اتباع هذه الأساليب:

1- تناول نظام غذائي صحي عندما تغذي جسمك فإنه يعمل في أفضل حالاته. يمكن للأسمك والفواكه والخضروات الطازجة وغيرها من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة تحسين تنظيم المزاج.
2- تقليل التوتر يمكن أن يؤثر تقليل التوتر أو تحسين إدارته بشكل إيجابي على جسمك، ويقلل من هرمونات التوتر، ويساعد على استعادة المشاعر. قلل من الضغوطات في حياتك، ومارس تقنيات التغلب على التوتر مثل التأمل أو اليقظة الذهنية لإدارة التوتر بشكل أفضل.

3- استخدم استراتيجيات اليقظة الذهنية قد تكون استراتيجيات اليقظة الذهنية مفيدة بشكل خاص في تقليل تبلد المشاعر وزيادة القوة العاطفية والكفاءة في إدارة التجارب المجهدة.

إن ممارسة تمارين الاسترخاء، وخاصة تمارين الوعي الجسدي، يمكن أن تكون مفيدة جداً لإيقاظ الأحاسيس والمشاعر وتنظيم العواطف.

سؤال في الصحة

أخي عمره 16 سنة، حدث عنده انتفاخ قاس في الفخذ إلى جانب المنطقة الحساسة مع ارتفاع في درجة الحرارة، بعد فترة زاد حجمه مع ألم شديد، وصعوبة في المشي، الطبيب أجرى فحص دم، ولم يظهر التهاب، كتب له مضاداً حيويًا لمدة أسبوع، بعدها صارت المنطقة لينة، وقال إنها تحتوي على خراج، وتلزم إزالته بعملية، لكن تكلفة العملية كانت عالية جداً، فهل من الممكن أن أعرف إن كان ممكناً أن ينفجر الخراج لوحده بعد المتابعة بالمضاد الحيوي؟ أم الأفضل إجراء العملية؟

عزيزتي؛

لتشخيص الخراج هناك وسيلتان:
1. عن طريق الفحص الإكلينيكي من قبل مختص.
2. عن طريق عمل أشعة موجات فوق صوتية يمكن من خلالها الحسم بوجود خراج أم لا.
بشكل حاسم، إذا تم تشخيص وجود خراج وتجمع صديدي في أي مكان في الجسم، فالطريقة المثلى للعلاج هي التدخل الجراحي وإفراغ وإخراج هذا الصديد خارج الجسم، فإذا تم حسم أن أخاك مصاب بخراج فالطريقة الصحيحة لعلاجها هو التدخل الجراحي، أما المضادات الحيوية فستستخدمها في الخراج ذي الحجم الصغير جداً، والذي يمكن أن يُعالج عن طريق المضادات الحيوية والمشكلات التي قد تحدث عند عدم إفراغ الصديد من الخراج:
- أن يتحول إلى خراج مزمن، ويقاء كتلة صديدية متحجرة تُنشط من وقت لآخر.
- أن يتفاقم انتشار الخراج ويصل إلى أنسجة أكثر.

الخاصة، إذا تم التشخيص بوجود خراج، فالحل هو التدخل الجراحي من قبل مختص، وخاصة في تلك المنطقة التي تحتوي على أوعية دموية وأعصاب مهمة جداً، قد يتأثر الجسم بشكل كبير جداً إذا وصل الصديد إلى تلك الأوعية الدموية.

تتمنى لأخيك الشفاء والعافية.

د. أحمد العاصي

اختصاصي الجراحة العامة وجراحة

أسئلتكم:

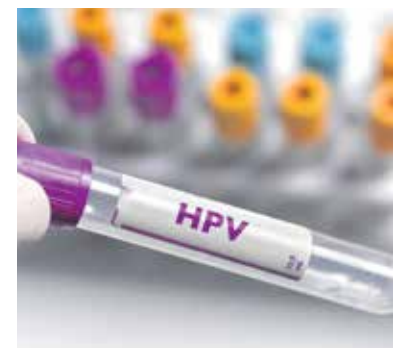
health@alaraby.co.uk

قطر تعتمد لقاح فيروس الورم الحليمي

الدوحة. العربي الجديد

أدرجت وزارة الصحة القطرية لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ضمن قائمة اللقاحات المعتمدة في دولة قطر، باعتباره لقاحاً اختيارياً، في إطار استراتيجية وزارة الصحة القطرية العامة لحماية أفراد المجتمع من سرطان عنق الرحم، وقال الدكتور حمد الزمحي، مدير إدارة الحماية الصحية والأمراض المعدية بالوزارة: «إن إدراج لقاح فيروس الورم الحليمي البشري في قائمة اللقاحات المعتمدة يأتي ضمن جهود الوزارة المستمرة للوقاية والحد من الأمراض المعدية، التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في دولة قطر».

معلومة تهلك



وأضاف الزمحي أن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري موصى به من قبل منظمة الصحة العالمية، وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، ووكالة الأدوية الأوروبية (EMA)، واللقاح الجديد لديه القدرة على الوقاية من السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، وغيرها من الحالات، وتهدف الوزارة إلى إعطاء ثلاث جرعات من اللقاح لفئة الشباب من الذكور والإناث، والذين تتراوح أعمارهم بين 11 - 26 عاماً، وهي الفئة العمرية المستهدفة بشكل أساسي، كما تهدف لإعطاء جرعتين من اللقاح للفئة العمرية من 11 - 14 عاماً، وقد تستفيد أيضاً المجموعات المعرضة للخطر حتى سن 45 عاماً من اللقاح.