

أخبار قصيرة



أمين عام منظمة الايكو:

أردبيل لديها القدرة على أن تصبح مركزاً عالمياً للسياحة

الوقاف/ في حفل افتتاح حدث أردبيل ٢٣، ٢٠٢٣، قال الأمين العام للتعاون الاقتصادي لمنظمة الايكو: ان أردبيل لديها القدرة على أن تصبح مركزاً عالمياً للسياحة. وقال خسرو ناظري في حفل الافتتاح الرسمي لحدث أردبيل ٢٣، ٢٠٢٣: بالنظر إلى نطاقها الثقافي والتاريخي والطبيعي، يمكن إدخال محافظة أردبيل كمركز سياحي عالمي. وأضاف ناظري: «يشرفني أن أواجه في أردبيل للإعلان الرسمي عن عاصمة السياحة للدول الأعضاء في منظمة الايكو ونعتقد أن أردبيل وجهة جذابة للسياح الدوليين.

وأكد: أن الدول الأعضاء في منظمة الايكو لديها قدرات مهمة في مجال السياحة، وتوسع المنظمة لخلق تقارب في هذا الاتجاه وتطوير صناعة السياحة في الدول الأعضاء.

وفي إشارة إلى أهمية اختيار عاصمة السياحة في الدول الأعضاء الايكو، قال ناظري: إن هذه الطقوس المهمة والفكرة الموجهة نحو الهدف بدأت من الاجتماع الثالث لوزراء السياحة في الدول الأعضاء، وفي السنوات الماضية، وكانت مدينتا دوشنبه وساري العاصمة، وهذه السنة أردبيل بحسب ما تحمله من إمكانيات فريدة. وتابع ناظري: إن حدث أردبيل ٢٣، ٢٠٢٣ فرصة خاصة لأردبيل، وأن أمانة منظمة الايكو تدرس جميع أنواع التعاون للتعريف بإمكانات هذه المدينة، وفي هذا الصدد سيكون الاجتماع الخامس لوزراء السياحة للدول الأعضاء. الذي عقد في أردبيل في أكتوبر من هذا العام.

فن حياة الحصر يمهّد الطريق لتحويل مدينة دزفول عالمية

الوقاف/ قال المدير العام للتراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية في خوزستان: إن جهود الجمعيات والنشطاء والفنانين والخبراء والمديرين فيما يتعلق بحياكة الحصر في دزفول مستمرة وستؤدي هذه الجهود ثمارها قريباً.

وفي إشارة إلى الإجراءات المتخذة للتسجيل الوطني لدزفول لحياكة الحصر كأحد أهم الحرف اليدوية لأهالي محافظة خوزستان، قال محمد حسين أرسطوزادة: بجهود الفنانين والحرفيين القدامى والخبراء الفنيين من محافظة خوزستان حتى الآن فازت خمس مدن بلبق المدينة الوطنية للحرف اليدوية، وإحدى هذه المدن هي دزفول.

وأضاف: على الرغم من أن مدينة دزفول تُعرف بأنها مدينة تاريخية وثقافية ذات هندسة معمارية من الطوب، إلا أنه مع التسجيل الوطني لولاية واحدة من أشهر الصناعات في هذه المدينة، تمت إضافة قدرة أخرى إلى شهادة ميلاد دزفول وأسفرت عن وجود أكثر من ١٥٠٠ من الحرفيين والفنانين النشطين في هذا المجال. وذكر أرسطوزادة أن عدد ورش حياكة الحصر في قرية بانمار وأجزاء أخرى من دزفول ووجود أكثر من ألفي فنان من فن حياكة الحصر تعرض أعمالهم وتباع في العديد من الأماكن المحلية والأجنبية يمهّد الطريق لتحويل مدينة دزفول الوطنية إلى مدينة عالمية.

المحيطة بالمصاب. وعادة لا يحتاج المصاب بالكآبة إلى تناول أدوية أو إلى الخضوع إلى العلاج النفسي، ما يحتاجه الشخص في هذه الحالة الدعم النفسي فقط من المحيطين به ومن الأصدقاء والأقارب والمؤثرين فيه. كذلك بث روح الأمل والتفاؤل بداخله من جديد، ومساعدته على طرد الأفكار السوداوية والسلبية والتشاؤمية حتى يستعيد نشاطه والقدرة على التفكير بإيجابية من جديد خاصة حين الإضاءة على الأمور التي تهمة والتي هي بحد ذاتها مصدر للأمل والفرح والسعادة. أمّا بالنسبة للإكتئاب فهو اضطراب نفسي شديد يؤثر تأثيراً كبيراً في كيان الشخص ويغير كل تفاصيل حياته، ويُنقص هناء عيشه. تختلّف شدة أعراضه من حالة لأخرى لكن المؤكد هو استمرارها لفترة طويلة تزيد عن أسبوعين. وللإكتئاب الكثير من الأبعاد البيئية والاجتماعية الوراثية، ويحتاج للعلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي، العلاج السلوكي الجدلي العلاج الأسري النفسي وغيرها بحسب الحالة. أحياناً يستعين المعالج النفسي بالطبيب النفسي لوصف بعض الأدوية المُعدّلة للمزاج وبحسب ما تستدعيه حالة العلاج. والإكتئاب يحتاج علاجاً لفترة طويلة لا تقل عن ستة أشهر وقد تصل إلى سنتين.

هل هناك من وسائل وقائية أو داعمّة للتخلص من الاكتئاب؟

هناك عدة خيارات ومراحل لعلاج الإكتئاب والتخفيف من أعراضه. وقد يتم الجمع بين أكثر من أسلوب معاً وبحسب الحالة وبما يراه المعالج مناسباً تماماً مع شدة الإكتئاب والأسباب التي أدت إلى نشوئه. وتتضمن خيارات علاج الإكتئاب ما يلي:

العلاج النفسي: يُعتبر العلاج النفسي أحد ركائز علاج الإكتئاب من أي نوع كان، إذ يساعد برّد المريض إلى عيادة المعالج بشكل دوري للخضوع إلى جلسات علاجية يتراوح معدّلها بين ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة وفيها يتحدث المريض مع المعالج النفسي المختص والعارف بهذه الأمور وصاحب الخبرة في هذا الشأن، خاصة بعد أن يكسب ثقته، وهذا ما يُساعد على التغلّب على المشاعر السلبية والأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة بشكل أفضل وأوضح ممّا يُؤدّي إلى تغييرها واستبدالها بمشاعر إيجابية وأفكار صحيحة ومعتقدات مُترنّة. وهذا كلّه يتم عبر وضع المُعالج للخطة العلاجية المناسبة وإشراك المريض فيها.

العلاج الدوائي: يخضع مريض الإكتئاب إلى العلاج الدوائي بالإضافة إلى العلاج النفسي إذا تطلّبت حالة الشخص ذلك، وهذا يتم بالتعاون بين المعالج النفسي والطبيب النفسي الذي وحده مُحوّل بوصف هذا النوع من الأدوية. (العلاج يستعمل فقط وصف بعض المُكملات الغذائية والطبيعية والتي تُساعد في عملية العلاج).

كيف يمكن الوقاية من الإكتئاب النفسي؟

قد يكون من الصعب الوقاية من الإكتئاب، إذ يصعب تحديد مسبباته ومحفزاته لتجنبها، ولكن بشكل عام فإنّه يُنصح باتّباع نمط حياة صحي للوقاية من تطوره، ومن العادات الصحية التي تُساعد في تقليل خطر الإصابة بالإكتئاب: بناء علاقات جيّدة مع الآخرين، الحفاظ على نظام غذائي صحي، للحد من التوتر، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، الحصول على قدر كافٍ من النوم، التحدّث إلى المعالج النفسي المختص لأخذ الاستشارة فهو لا يقل أهمية عن طبيب العائلة، ممارسة الهوايات التي يحبها الشخص ويسعد بها مثل الرسم، الموسيقى، الطبخ، الكتابة، فكلها منافذ للفضفضة والترويح عن الضغط النفسي...



د. زلي فرحات بمناسبة اليوم العالمي للمستشار النفسي:

الإكتئاب اضطراب وفقدان الرغبة من ممارسة الفعاليات اليومية

الوقاف / خاص
سهامه مجلس

كيمياء الدماغ: من المحتمل أن المواد الكيميائية الموجودة في دماغ الإنسان بشكل طبيعي والتي تُدعى الناقلات العصبية لها علاقة بالمزاج وتلعب دوراً بالتسبب بمرض الإكتئاب، فالخلل في التوازن الهرموني (دوبامين، سيراتونين، أرينالين...) في الجسم من شأنه أن يكون سبباً في ظهور الإكتئاب، خاصة وأنه قد ارتبطت مستويات منخفضة من السيروتونين مع الإكتئاب.

نوع الشخصية: كأن يكون الشخص كثير القلق، أو يُعاني قلة الثقة بالنفس، أو يُكثر من لوم ذاته، وغير ذلك.

مرحلة المراهقة: وتصادم المراهق المستمر ما بين رغباته وقيود أسرته ومجتمعه خاصة مع انعدام التفهم الأسري لهذه المرحلة واحتياجاتها، وعدم وجود التربية الجنسية الصحيحة (وهذا بحثٌ مُستقلٌ بحد ذاته).

التقدم في العمر: وما يُرافق من أفكار وأحاسيس وشعور بالوحدة والتي كلها ترافق مع قلق الموت المؤدّي للإكتئاب عند المُسنين.

هل الاكتشاف المبكر للمرض يفيدي في العلاج وكيف؟

حقيقة إنّ الكشف المُبكر عن أي مرض جسدي أو نفسي أو اضطراب يُساعد حتماً في سرعة شفائه او على الأقل يعمل على الحد من تطوره وتفاقمه خاصة في تلك الأمراض التي تتطلب علاجاً دوائياً مثل الفصام واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، حيث ممّن يُعانون من هذه الاضطرابات يُشكّلون خطراً على أنفسهم وعلى مُحيطهم على حدّ سواء. كذلك مرضى الإكتئاب، فالكشف المُبكر والتشخيص الدقيق يُساعد في الحد من تفاقم الحالة ومُساعدتها في وقت قصير وجهدٍ أقلّ ومعاناةٍ أخف من تنفيذ التحسن والعودة إلى ممارسة الحياة بشكل طبيعي خاصة أن الإكتئاب وكما ذكرنا أعلاه يُعرّض صاحبه أولاً لأفكار إنتحارية ومن ثم لتنفيذ محاولاتٍ إنتحارية قد تؤدي بحياته في كثير من الأحيان.

وعليه فإنّ الأفراد ممن كانوا يعانون من أمراض نفسية استطاعوا ان يتماثلوا للعلاج بعد خضوعهم للعلاج النفسي المُناسب بعد تشخيصهم الصحيح في وقت مبكر. من ناحية ثانية فإنّ تأخر ذهاب المرضى النفسيين لتلقي العلاج يُؤثر بطريقة سلبية عليهم ويجعل إمكانية علاجهم أكثر صعوبة وتعقيد. ولا ننسى أن هناك نسبة كبيرة من المرضى النفسيين يرفضون تلقي

الضد وفي كافة الأنشطة اليومية، وهذا الاختلاف يكون ظاهراً بوضوح للمُحيط. فالاضطراب الإكتيبي المزمن هو نوع من الاكتئاب المستمر طويل الأمد. فقد يشعر الشخص بالحزن والخواء والفتور عن أداء الأنشطة اليومية، ويواجه صعوبات في إنجاز مهامه. وربما يشعر الشخص كذلك بتراجع الثقة بالنفس، وهيمنة مشاعر الفشل واليأس عليه. وتستمر هذه المشاعر لعدة سنوات، وقد تؤثر على العلاقات والدراسة والعمل والأنشطة اليومية.

ما هي أهم الأسباب المؤدية للمرض وما هي أنواعه؟

للإكتئاب أسباب عديدة وتختلف من شخص لآخر. والسبب الدقيق لظهور الإكتئاب ليس معروفاً، لكن يوجد العديد من العوامل التي يبدو أنها تزيد من خطر الإصابة بمرض الإكتئاب أو تسبب تفاقمه، ومن بينها: مزاج إكتيبي في فترة الصباح، حالات إنتحار في العائلة، تناول مستمر لفترة طويلة لأدوية معينة مثل: أدوية من نوع معين لمعالجة إرتفاع ضغط الدم، وحبوب نموّة، وحبوب منع الحمل في بعض الحالات، أمراض مثل: السرطان، الزهايمر، الإيدز، أمراض القلب... العوامل البيئية: تُعد البيئة بدرجة معينة مسبباً لظهور الإكتئاب، وتُعتبر العوامل والظروف الحياتية الصعبة التي قد يمر بها الفرد أحد عوامل الخطر للإكتئاب، مثل: ضغوط العمل، فقدان العمل، خسارة عزيز، ترك الدراسة قسراً أو الفشل بأمر ما، أو التعرض للتوتر لفترات طويلة. لا ننسى الأوضاع المعيشية والإقتصادية والحياتية ومقدرة الشخص على التآقلم والتعايش والسعي للتغيير في مواجهة صعوبات الحياة المستمرة. الوحدة لفترة طويلة، والتعرض للعنف، وغيرها...

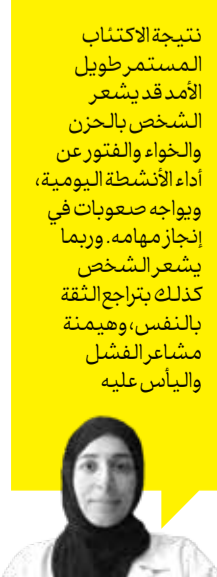
العوامل الوراثية والتاريخ العائلي:

يزداد خطر الإصابة بالإكتئاب عند الأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بالإكتئاب أو أي اضطراب مزاجي آخر. ولا يزال الباحثون يُحاولون الكشف عن الجينات ذات العلاقة بالتسبب بمرض الإكتئاب. بعض الحالات الطبيعية: تؤدي الإصابة ببعض الحالات الطبية إلى حدوث إكتئاب، مثل بعض الأمراض المزمنة لاسيما التي يُصاحبها ألم مزمن، والأرق، والسرطان، ومرض باركنسون (شلل الرعاش). أو بعض المُستجذبات المُسببة للخوف والقلق مثل جائحة كورونا.

الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجودة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية. كبرنا ونحن نسمع مقولة العقل السليم في الجسم السليم، واليوم نقول الجسم السليم في النفسية السوية والسليمة في مختلف مراحل حياة الإنسان، من الطفولة حتى الشيخوخة مروراً بالمراهقة والتشد. تتعدّد الأسباب والنتيجة واحدة «اضطرابات الصحة النفسية تنعكس سلباً على صحة الإنسان العقلية والجسدية وكذلك على عائلته ومحيطه ومن ثم مجتمعه. ومن هنا كان لا بدّ من التّركيز على أهمية الصحة النفسية والعمل على كسر القيود المجتمعية البالية بوصم المرض النفسي العار من خلال نشر الوعي والثقافة النفسية لينعكس ذلك إيجابياً في جيل سويّ ومجتمع سوي لحياة تستحقّ أن تُعاش. وبالطبع هناك نصائح عديدة وإرشادات مختلفة للحفاظ على الصحة النفسية وفي هذا الصدد اجرت صحيفة الوقاف حواراً مع السيدة زلي كامل فرحات دكتوراه في علم النفس وفيما يلي نص الحوار:

ما هو تعريف الإكتئاب الناحية العلمية والمزجية؟

يُعدّ اضطراب الإكتئاب والذي له مسميات أخرى (الكآبة، الاضطراب الاكتيبي، الاكتئاب النفسي، اكتئاب المزاج) من أخطر أنواع الأمراض النفسية شيوعاً وأكثرها فتكاً. علمياً، يُعتبر الإكتئاب اضطراباً في المزاج يُسبّب شعوراً متواصلاً بالحزن، ونقص بالتركيز وفقدان المتعة بالأمر التي اعتاد الشخص على الاهتمام بها مثل الرياضة، المطالعة، العلاقات الاجتماعية وغيرها، إذ يتكوّن لدى الشخص المكتئب شعوراً بانعدام أبة رغبة في الحياة. هذا الاضطراب قد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب، ونقص في تقدير الذات وكذلك نوع من جلد النفس وعدم الاكتراث. هذا المرض له تأثيرات سلبية في الأفكار وطريقة التفكير، في التصرفات (الفعل وردّات الفعل) في المشاعر والأحاسيس، مما يُسبّب كثيراً من المشكلات العاطفية والاجتماعية والإنعكاسات الجسدية التي لا تقل خطورة وسوءاً عنها، والتي بدورها تُؤثر في أداء الشخص على مختلف



نتيجة الاكتئاب المستمر يشعر الشخص بالحزن والخواء والفتور عن أداء الأنشطة اليومية، ويواجه صعوبات في إنجاز مهامه. وربما يشعر الشخص بالقلق واليأس عليه