



بيان صحفي

عميد كلية طب وايل كورنيل في قطر والطبيب النفسي الكبير الدكتور جاويد شيخ يحاضر عن وسائل إدارة الضغط النفسي

الدوحة، في 19 مايو 2010- تؤثر الضغوط النفسية على حياتنا اليومية إلى حد ما، سواء أدركنا ذلك أم لا. وإذا زادت هذه الضغوط أو استمرت لفترات طويلة، فقد تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، بل وقد تؤثر أيضاً بشكل سلبي على المحيطين به. في المحاضرة الأخيرة ضمن سلسلة محاضرات كلية طب وايل كورنيل في قطر العامة بعنوان "أنت والطب"، قدم الدكتور جاويد شيخ، عميد كلية الطب، والباحث العالمي المعروف في مجال الطب النفسي، محاضرة حول الضغوط النفسية وأسبابها، وطرق التغلب عليها.

قال الدكتور جاويد شيخ "يعتبر التعرض للضغوط النفسية سمة طبيعية من سمات الحياة على مستوى العالم، حيث تعتبر الضغوط نتاج للتفاعل بين القوى الخارجية والداخلية، ولذا يصعب تعريفها بسبب اختلاف الظروف، ولكن يسهل الشعور بها".

واستعرض الدكتور جاويد شيخ أسباب الضغوط النفسية، فبدأ بوصف أساسها البيولوجي والتطوري، فيما يتعلق بتأثير الضغوط على أجزاء مختلفة من المخ، وانتقال تأثيرها إلى الجهاز العصبي ومختلف أعضاء الجسم.

وشرح الدكتور شيخ ذلك قائلاً "يصاحب الخوف الشديد ما يُعرف بنظرية الكر أو الفر عند تعرض الإنسان لأي تهديد حقيقياً أو محسوساً. وتظهر آثار الضغط النفسي على الشخص جسدياً، ووجدانياً، وإدراكياً، وسلوكياً".

وأوضح الدكتور شيخ أن هناك تداخل كبير بين أجزاء مختلفة في المخ يلعب دوراً محورياً في الضغوط النفسية، فقد تؤدي الإشارات والهرمونات التي تفرزها أجزاء المخ إلى حدوث نشاط مستمر داخل المخ، مما يؤثر على باقي أعضاء الجسم. ويمكن أن يكون هذا التفاعل صحيحاً، حيث يشجع على النشاط ويحفز الشخص على الإنجاز.

وأشار الدكتور شيخ إلى أن هناك ما يسمى بالضغط الإيجابي، ولكن عند نقطة ما، قد يزيد هذا النشاط العصبي، عندها يتحول الضغط إلى شعور بالقلق والأرق.

وعن الفرق بين الضغوط النفسية والأرق، شرح الدكتور شيخ الأعراض التي تدل على التأثير السلبي بالضغوط وتحولها إلى قلق وأرق، مثل: ظهور مشكلات في الذاكرة، وسوء الحكم على الأمور، وتقلب الحالة المزاجية، وسرعة الانفعال، والخوف المستمر، والأوجاع، والآلام، ونقص المناعة، والإفراط في الطعام أو الامتناع عنه، والتغير في أنماط النوم.

كما ناقش الدكتور شيخ أيضاً عوامل الخطر التي تؤدي إلى زيادة التأثير بالضغوط في الحياة، والتي تشمل العوامل الوراثية، ومواجهة الضغوط في سن مبكرة، والاضطرابات الطبية الخطيرة، والظروف المحيطة، مثل فقدان الأحباء، والطلاق، والمشكلات المتعلقة بالعمل.

نسرين محمد الرفاعي
مديرة إدارة العلاقات العامة
هاتف: 009744928650
فاكس: 009744928444
بريد إلكتروني:

إدارة العلاقات العامة
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد 24144
الدوحة، قطر

contd./-

واستطرد الدكتور شيخ قائلًا "لكن يوجد هناك جانبًا مشرقًا؛ حيث يمكن التغلب على الضغط النفسي وإدارته من خلال إتباع بعض الاستراتيجيات. فتعتبوا ممارسة الرياضة بشكل منتظم من أهم وسائل التغلب على الضغط النفسي، حيث أن المشي أو التريض لبضعة دقائق يوميًا يعزز الطاقة ويخفف من حدة الضغوط أكثر من تناول فنجان آخر من القهوة".

كما نصح الدكتور شيخ الحضور بإتباع نظام غذائي متوازن، وتناول قسط كاف من النوم، والحصول على الدعم الكافي من خلال الحفاظ على العلاقات الاجتماعية بالأهل والأصدقاء، والتخلص من رتابة الحياة العصرية المشحونة من خلال ممارسة الهوايات الممتعة أو اغتنام فرص التعلم واكتساب المهارات الجديدة.

وشدد الدكتور شيخ على أن بعض الحالات قد تحتاج إلى التدخل الطبي، مثل حالات الضغط النفسي المزمن التي تتميز بحدتها واستمرارها لفترات طويلة حسب مدى استجابة الشخص للظروف المحيطة. كما ناقش بعض الأنواع المختلفة من العقاقير، التي تعمل على خفض حدة الضغط النفسي في الحالات التي تعاني من الضغوط الشديدة.

وفي نهاية حديثه، أكد الدكتور جاويد شيخ أن الضغط النفسي شعور طبيعي في الحياة. وفي أغلب الحالات، تحدد طريقة استجابة الشخص للضغوط مدى تأثيره بها سواء إيجابيًا أو سلبياً، بمعنى أنها قد تؤدي إلى نضج شخصي أو إلى التعرض للكروب التي قد يكون لها عواقب صحية طويلة المدى جسدياً، و نفسياً، واجتماعياً.

وصرح الدكتور شيخ قائلًا "مع زيادة فهمنا للبيولوجيا العصبية لدوائر الخوف، يمكننا أن نرسم خريطة تحدد الخوف والقلق داخل المخ بشكل أدق، حيث يلعب علم الوراثة دوراً هاماً في هذا المجال أيضاً. وبشكل عام، نحن نحقق بالفعل تقدماً كبيراً نحو فهم سبل إدارة الضغط النفسي واضطرابات القلق والتغلب عليها".
-انتهى-

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: 009744928654

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

نسرين محمد الرفاعي

مديرة إدارة العلاقات العامة

هاتف: 009744928650

فاكس: 009744928444

بريد إلكتروني:

nma2005@qatar-med.cornell.edu

إدارة العلاقات العامة

كلية طب وايل كورنيل في قطر

المدينة التعليمية

صندوق بريد 24144

الدوحة، قطر

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر
تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

www.qatar-med.cornell.edu

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع
تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام 1995 بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر ويترأس مجلس إدارتها سمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن 14 مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمة ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.
لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: www.qf.org.qa

نسرين محمد الرفاعي
مديرة إدارة العلاقات العامة
هاتف: 009744928650
فاكس: 009744928444
بريد إلكتروني:

إدارة العلاقات العامة
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد 24144
الدوحة، قطر

nma2005@qatar-med.cornell.edu