



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



قريبون



نمط الحياة المثالي للمرضى المصابين باضطراب ثنائي القطب

إعداد
د. ريان الصعب

مقدمة

نمط الحياة والدواء يعملان معاً وعادة ما يتطلب الأمر كليهما للوصول إلى الشفاء التام، وكلاهما يعملان بطرق تكميلية من خلال إحداث تغييرات في الدماغ.

خذ في اعتبارك هذه القصة المروية من عالم أبحاث الفئران. تصاب الفئران بالاكئاب، لكن مضادات الاكتئاب لم تحدث فرقاً كبيراً بالنسبة لهم عندما تم عزلهم أو لم يكونوا قادرين على ممارسة الرياضة. مجرد السماح لهم بالركض على عجلة أو اللعب مع الفئران الأخرى لم يساعد أيضاً. فقط عندما حدث كلا التغيرين معاً - نمط حياة اجتماعي نشط إلى جانب مضاد للاكتئاب - انطلقت هذه الفئران.

كذلك يساعد نمط الحياة الصحي في تغيير الاستجابة للأدوية على سبيل المثال، تؤدي التمارين إلى رفع مستويات عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، وهو ناقل كيميائي يشارك في نمو وإصلاح خلايا الدماغ. وجود المزيد من هذا العامل يساعد الأدوية على العمل بشكل أفضل (هاشيموتو ، ٢٠١٠).

الفصل الأول: النوم

النوم المنتظم يعتبر مفتاح لعلاج الاكتئاب حيث يساعد
الظلام في الليل وضوء الشمس في الصباح والنشاط
المنتظم طوال اليوم على استقرار الهرمونات العصبية
التي تحافظ على النوم في المسار الصحيح مما يجعل
الأدوية تعمل بشكل أفضل .





الساعة

البيولوجية:

تعمل الساعة البيولوجية على تنظيم الهرمونات العصبية ، وبالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب ، فإنها لا تعمل في الوقت المحدد. يمكنك ضبط هذه الساعة - وتحسين حالتك المزاجية - من خلال الحفاظ على نومك وروتينك اليومي وفقاً لجدول منتظم. كل واحد منا لديه ساعة بيولوجية تغير طريقة عمل الجسم على مدار اليوم. تسمى هذه التغييرات بالإيقاع اليومي لأنها تعمل في دورة مدتها ٢٤ ساعة وهي تشمل تغيرات في الطاقة ، ودرجة الحرارة ، والشهية ، ومستويات الهرمونات. في اضطراب ثنائي القطب ، لا يتم ضبط الساعة بشكل صحيح ، مما يؤدي إلى الأعراض المعروفة عنه : عدم انتظام الطاقة ، والنوم ، والتركيز ، والمزاج. إنه مثل العيش بشكل دائم في حالة قريبة من اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

تساعد بعض الأحداث في ضبط تلك الساعة البيولوجية ،
أهمها الضوء والظلام.

قامت الدكتورة إلين فرانك ، التي طورت العلاج بالإيقاع الشخصي والاجتماعي (IPSRT) ، بتحليل مئات الأنشطة التي يقوم بها الأشخاص المصابون باضطراب ثنائي القطب خلال النهار لمعرفة أي منها كان له تأثير كبير على استقرار مزاجهم. ووجدت أن الأربعة التالية لها التأثير الأكبر :

الوقت الذي تستيقظ فيه وتنهض من الفراش في الصباح.



الوقت الذي تبدأ فيه العمل أو الأعمال المنزلية أو الدراسة لأول مرة .



المررة الأولى في اليوم التي يكون لديك فيها تفاعلات هادفة مع الناس .



الوقت الذي تتناول فيه العشاء .



الضوء و الظلام

شروق الشمس وغروبها يساعدان في ضبط الساعة البيولوجية ، وهذه الساعة معطلة قليلاً في الاضطراب ثنائي القطب . تعمل ساعة الشخص العادي ببطء بعض الشيء ، وتستغرق ٢٤ ساعة و ١٥ دقيقة للدوران خلالها في اليوم بدلاً من ٢٤ ساعة. إذا عاش شخص عادي في كهف لبضعة أسابيع (تم إجراء هذه التجربة) ، فإن التأخير في الساعة الداخلية سيؤدي إلى تأخير جدول النوم والنشاط بحوالي ١٥ دقيقة كل يوم (Terman & McMahan ، ٢٠١٣ . بعد شهر من هذا سينام الشخص في مكان يعتبر نهاره، ويستيقظ ليلاً. لذلك نحن نعلم جميعاً على الدلالات في الطبيعة للحفاظ على ضبط ساعاتنا بشكل صحيح.

هذه الساعة البيولوجية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهرمون الميلاتونين. يمنع الضوء الميلاتونين ، ويحفزه الظلام. إذا الشمس تعتبر عامل استقرار جيد للمزاج ؛ فهي تحدد الساعة كل يوم وتساعد في الحفاظ على إيقاعك اليومي. لكن هناك عدة أمور قد تؤثر على هذا الإيقاع وإذا كنت تعاني من اضطراب ثنائي القطب ، فقد تشعر بهذه المشاكل بشكل أكثر وضوحاً:



أيام الشتاء:

عندما تكون شمس الصباح معتمة وتشرق متأخرة ، قد لا تلتقط ساعتك البيولوجية إشارات الضعيفة. يمكن أن يؤدي هذا إلى اكتئاب الشتاء ، ويسمى أيضاً اضطراب المزاج الموسمي .



التغيرات المفاجئة

في ضوء الشمس :

كمية ضوء النهار تنخفض في سبتمبر وترتفع بنفس الشدة في مارس. هذه التحولات يمكن أن تزعزع استقرار ساعتك ، مما يؤدي إلى جميع أنواع التقلبات المزاجية. وعادةً ما تسبب أعراض الهوس في الربيع وأعراض الاكتئاب في الخريف ، لكننا نميل إلى رؤية الكثير من الحالات المختلطة على جانبي التغيير.

إذا فإن الطبيعة ليست دائماً صديقة لاضطرابات المزاج ، ولكن المسببين
التاليين هما اختراعات من العالم المتحضر:

١- تغيير التوقيت الذي يعتمد نظام التوقيت الصيفي والتوقيت الشتوي قد
يسبب تغير في المزاج للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب .

٢- الاضواء الكهربائية : غالبًا ما يُنظر إلى الضوء على أنه مضاد جيد للاكتئاب ،
لذلك قد يكون هذا الجزء مفاجئًا: ضوء المساء يمكن أن يسبب الاكتئاب
(Bedrosian & Nelson) ، ٢٠١٣. تذكر أن الأمر كله يتعلق بالتوقيت. على سبيل
المثال ضوء الصباح يعتبر أحد أفضل مضادات الاكتئاب الطبيعية. فهو يعالج
جميع أنواع الاكتئاب - من أحادي القطب إلى ثنائي القطب - حتى الاكتئاب
لدى الأشخاص المصابين بالخرف. يمكن أن تحرم الحياة في الأماكن المغلقة ،
والعمل بنظام الورديات ، والشتاء المظلم الناس من هذا الضوء الذي
يحتاجون إليه ، وفي في هذه الحالة ، تقدم التكنولوجيا حلاً في الواقع.
يُطلق عليه اسم محاكي الفجر ، وهو جهاز يقوم بمحاكاة شروق الشمس
في غرفتك.

تأثير شروق الشمس هذا هو بالضبط ما تحتاجه ساعتك البيولوجية لإعادة
ضبطها كل صباح. فالزيادة التدريجية في الضوء تنقلك من النوم العميق
إلى اليقظة. وعلى النقيض من ذلك ، يتسبب المنبه الصاخب في إخراج النائم
من النوم العميق ، والدماغ غير مستعد لهذا.

كذلك الالوان لها تأثيرها على الساعة البيولوجية فقط لون واحد من الضوء
يضبط ساعتك البيولوجية. عندما يختفي هذا اللون، يعتقد جسمك أنك في
الظلام الا وهو اللون الأزرق ، لقد سمح لنا مصباح إديسون بإطالة اليوم إلى
ما هو أبعد من حدود ضوء الشمس وتضاعفت المشكلة في العقد الماضي
حيث تمت إضافة أجهزة التلفزيون ذات الشاشات الكبيرة وأجهزة الكمبيوتر
المحمولة والهواتف الذكية و ما هو اللون الرئيسي الذي تتبعث منه هذه
الأجهزة؟ الجواب هو اللون الأزرق .

التعامل مع الأرق :



هناك مفارقة في النوم، كلما حاولت الحصول عليه ، قل احتمال حصولك عليه. يتحسن النوم عندما تتخلى عن هذا الصراع. وبحكم كون النوم والحالة المزاجية مرتبطين ، غالبًا ما تكون اضطرابات النوم إحدى أولى علامات نوبة مزاجية مقبلة ، ويمكن أن تساعد استعادة نمط النوم الصحي في منع حدوثها.

ما الذي يجعلنا ننام ؟

كثير من الناس يجدون صعوبة في النوم لدرجة أن الأرق يبدو جزءًا طبيعيًا تقريبًا من الحياة، خاصة مع التقدم في العمر. يعاني حوالي ٢٠٪ من عامة الناس من الأرق المتكرر، وبين مرضانا ، تكون النسبة أعلى بكثير. ستساعدك معرفة كيفية آلية النوم على فهم الاستراتيجيات غير الطبية التي يمكن أن تحسن النوم.

النوم ناتج عن قوتين: محرك النوم وإيقاع الساعة البيولوجية. إيقاع الساعة البيولوجية عبارة عن دورة مدتها ٢٤ ساعة، تبدأ بالنهوض من السرير ويتم ضبطها بواسطة الضوء والظلام؛ لذا فإن إبقاء أضواء المساء منخفضة وأضواء الصباح ساطعة يساعدان في الحفاظ على رتم الساعة البيولوجية؛ حيث يعتبر الظلام المحفز الرئيس للنوم، أما بالنسبة لـ “محرك النوم” فهو القوة التي تتراكم كلما طالت مدة بقائنا مستيقظين. أي حرفياً دواء النوم الطبيعي لجسمك ألا وهو الادينوسين حيث تبدأ مستويات الادينوسين في الارتفاع عندما نستيقظ وتتراكم على مدار اليوم، مما يجعلنا نشعر بالنعاس أكثر فأكثر. فإذا استيقظت مبكرًا وتجنبتي القيلولة، فسوف يرتفع الادينوسين لديك، مما يزيد من احتمالية دخولك في النوم في نهاية اليوم. وهذه إحدى الطرق التي يصحح بها الجسم نفسه.

خطوات لتحسين جودة النوم :



١. غرفة نوم مظلمة وباردة : الضوء ، وخاصة الضوء الأزرق ، يمنع النوم بينما يساعد الظلام على النوم. نم كما لو كنت في مكان بارد (درجة حرارة منخفضة ، من الناحية المثالية ١٥-١٨ درجة مئوية).
٢. السرير للنوم والعلاقة الحميمة: الهدف من هذه التوصية هو ببساطة خلق ارتباط غير واعى بين السرير والنوم .
٣. تجنب أي نشاط محفز قبل وقت النوم: أي شيء تفعله قبل النوم بساعة سيؤثر على مدى عمق نومك. تجنب حل المشكلات ، القلق ، والمناقشات المكثفة ، والرسائل الإلكترونية الغاضبة. ابتعد عن التلفزيون ، وخاصة البرامج الإخبارية المخيفة ، والكوميديا المليئة بالضحك والصخب ولا تحتاج منا لتذكيرك بالكافيين ، ولكن: هل اكتشفت آخر ساعة في اليوم يمكنك التوقف عنه ؟ بالنسبة للعديد من الأشخاص في وقت الظهيرة تقريبًا. ولكن هل تعلم أن الشوكولاتة تحتوي على مادة الكافيين؟ وترتفع الجرعة عندما تصبح الشوكولاتة داكنة (الشوكولاتة البيضاء لا تحتوي على أي شيء تقريبًا) .
٤. القيلولة أثناء النهار: يؤدي النوم أثناء النهار إلى تقليل دافع نومك وإرباك إيقاع الساعة البيولوجية ، وكلاهما يؤدي إلى تفاقم الأرق. والاستثناء المحتمل هو الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا. وجدت بعض الدراسات أن قيلولة قصيرة (٢٠-٦٠ دقيقة) بعد الظهر تحسن التركيز دون أي آثار سلبية على كبار السن. لذا حاول أن تأخذ قيلولة في أوقات منتظمة وتجنب القيلولة لفترة طويلة .
٥. وقت الاستيقاظ المنتظم: الاستيقاظ في وقت منتظم هو أحد مفاتيح الحفاظ على إيقاع الساعة البيولوجية. هذا الإيقاع هو أحد القوتين اللتين تخلقان النوم. لذلك اترك المنبه قيد التشغيل واسمح له بدفعك وسحبك من السرير حتى لو لم يكن عليك النهوض من أجل الأطفال أو أي عمل اخر .

٦. خفض القلق : إذا كنت تأخذ همومك إلى الفراش ، فإنها ستبقى مستيقظاً (مشابهة لاستجابة الكر أو الفر) أو تجعل من الصعب العودة إلى النوم في منتصف الليل. بالطبع لا أحد يقلق من أجل المتعة ؛ إذاً ما الذي من المفترض عمله؟ جرب خفض القلق اي قبل أن تنام على السرير ، خذ ورقة و اكتب ، بسرعة وبقوة ، كل الأفكار التي لديك بعد ١٠ دقائق من استلقاءك ، أو تلك التي ستمنعك من العودة إلى النوم في الثالثة صباحاً. بمجرد أن تكون في السرير ، يمكنك تذكير نفسك بأنه لا فائدة من إعادة النظر في هذه الأشياء مرة أخرى ، لأنك فعلت ذلك بالفعل.

٧. تطبيق أساليب الاسترخاء الأساسية: أشياء بسيطة لتركيز عقلك عليها بالإضافة إلى القلق. يمكنك القيام بذلك في السرير في منتصف الليل (لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة) ، إن أسلوب الاسترخاء الأساسي هو التنفس ببساطة ، جرب هذه الطريقة البسيطة: أ. تنفس ببطء ، وعد لنفسك ، "داخل-٢-٣".

ب- انتظر لفترة وجيزة.

ج- اخرج الهواء ببطء ، وعد مرة أخرى ، "خارج-٢-٣".

٨. إذا لم تتم بعد ٢٠ دقيقة ، فقم من السرير : هذه توصية أخرى تتعلق بجودة النوم. احصل على كرسي مريح بالقرب من سريرك مع ضوء خافت وكتاب، اقرأ حتى تشعر بالتعب وتشعر بالنعاس ، ثم عد إلى السرير. سببان لهذا الشرط الذي يبدو قاسياً: أ- هذا يساعد في الحفاظ على الارتباط بين السرير والنوم ، وليس السرير والصراع للنوم .

ب- يجب أن تنام في الفراش فقط عندما تكون متعباً ؛ أما القيام بخلاف ذلك فهو إجبار على النوم ، مما يعني العودة إلى الصراع.

٩. كيف تفكر في عدم النوم : لاحظ نوع الأفكار التي يقدمها لك عقلك بشأن النوم. إذا جاء عقلك بكل أنواع الأشياء الرهيبة حول مدى سوء عدم النوم ، فمن الواضح أن هذا سيأثر على النوم. دع هذه المخاوف تمر ، وادع أفكار أخرى مثلاً "عدم النوم ليس مشكلة في حد ذاته". "سأذهب للقراءة حتى أكون أكثر استعداداً للنوم"، "سأحصل على مزيد من النوم ليلة الغد. "

ختاماً هناك أوقات يحتاج فيها المريض إلى أدوية للنوم ، وهناك العديد من الخيارات التي تنطوي على مخاطر منخفضة للغاية ، واستخدام أدوية النوم جنباً إلى جنب مع الاستراتيجيات السلوكية الواردة هنا يقلل من خطر حدوث مشاكل مزاجية كبيرة.

الفصل الثاني : ابقى نشيطاً

لقد رأيت كيف أن القيام بالأشياء في أوقات منتظمة يساعد على استقرار الحالة المزاجية والنوم. التوقيت مهم ، لكن الكمية والتنوع كذلك. مستويات النشاط المنخفضة ، والأيام الرتيبة بلا اتجاه يمكن أن تسبب الاكتئاب.

يوضح لك هذا الفصل طرق كسر الحلقة المفرغة بين الدافع والنشاط التي تغذي الاكتئاب. الدافع المنخفض يؤدي إلى نشاط منخفض، الجزء الأهم هو أن مستويات النشاط المنخفضة تسبب الاكتئاب ، مما يؤدي إلى انخفاض الحافز بشكل أكبر ، وهكذا دواليك. هناك بعض الخطوات الذهنية التي يجب اتخاذها أولاً ، قبل محاولة تغيير حياتك اليومية. ومن الأفضل القيام بذلك بمساعدة معالج ، وهناك شكل من العلاج يركز على ما يسمى التنشيط السلوكي «Martell Behavioural activation, Dimidjian, & Herman-Dunn, ٢٠١٣». سنذكر لك الأساسيات هنا ، على أساس أن قراءتها بنفسك قد لا تكون كافية لتحريك.

جيد ، لقد اتخذت الخطوة الأولى ، يمكن أن يساعدك التوقعات عن التوقعات في الواقع على الخروج من هذا الركود الاكتئابي. يمكن أن تساعدك التوقعات عندما يكون مزاجك جيداً ، ولكن الاكتئاب لا يهتم الأشخاص الذين يعانون من التوقعات الإيجابية. معظم الاحتمالات مدفونة في مخاوف من الرفض أو الفشل أو في بعض الأحيان مجرد فزع مجهول . لا يمكنك إيقاف هذه المخاوف ، ولكن يمكنك التدريب على التعرف عليها على حقيقتها: الاكتئاب من يتحدث وليس الحقيقة . تخيل نفسك تراقب هذه الأفكار ، كما لو كنت تراها من خلال نافذة ضبابية. بعد ذلك ، لاحظ ما تفعله في كل لحظة من اليوم ، عندما نسأل الأشخاص المصابين بالاكتئاب عما فعلوه الأسبوع الماضي ، فإن الإجابة الأولى هي "لا شيء". هذا يذهلنا ، لأنه من المستحيل جسدياً عدم القيام بأي شيء. إذا كنت تجلس على كرسي بذراعين تقلب القنوات ، فأنت بذلك تقوم بتصفح القنوات. إذا كنت قلقاً بشأن العمل في الفصل الذي تتخلف عنه ، فأنت قلق بشأن المدرسة.

بمجرد أن تتمكن من مراقبة ما تفعله ، حاول أن تتواصل مع تأثير كل نشاط عليك. كيف شعرت بعد ذلك؟ كيف تمت مقارنتها بالتوقعات التي كانت لديك مسبقاً، هل استمتعت بها؟ هل أعطتك إحساساً بإنجاز؟ هل تود القيام بها مجدداً؟ وبالمثل ، ابدأ في التفكير في سبب قيامك بما تفعله. الاكتئاب يجعل الناس يشعرون أنه ليس لديهم خيارات ولا يتخذون أي حالة لا حول لهم فيها ولا قوة ، لكن هذه ليست الحقيقة." كل شيء يبدو وكأنه عقاب. كل ما أفكر فيه هو الهروب - إذا كان لدي أي خيار فسأهرب من كل شيء ، لكنني لا أعرف كيف أفعل ذلك باستثناء النوم". يمكن أن تشعر بهذه الطريقة ، ولكن في الواقع ، تتمتع حياتك ببعض الحرية وبعض القيود ، مثلها مثل أي شخص آخر . أنت لست عاجزاً ، وأنت تتخذ قرارات حقيقية حتى لو شعرت أنه ليس لديك رأي فيها.



هناك سبب وراء كل ما تفعله. إذا كنت مصابًا بالاكتئاب ، فإن السبب الأكثر شيوعاً هو التجنب. على سبيل المثال ، البقاء في غرفتك ذلك لأنك لا تريد المخاطرة برؤية جيرانك أو أي شخص يجب عليك التحدث إليه. أنت تبقى في المنزل لتجنب المشاعر غير السارة أو القلق أو السلبية التي قد تظهر إذا خرجت. ملاحظة: أنت لا تحاول حقاً تجنب الناس أنت تتجنب المشاعر التي تظهر عندما تصادفهم. لا حرج في التجنب فنحن جميعاً نقوم به ، نريدك فقط أن تعترف بأنك لا تختلف عنا عندما تفعل ذلك، نطلب منك فقط أن تدرك أن لديك القدرة على اتخاذ هذا الخيار. لا أحد يجبرك على التجنب الآن .

التجنب ليس دائماً خياراً خاطئاً ، ولكن الكثير منه يمكن أن يبطئ من تعافيك من الاكتئاب. لأن بعد أن أصبحت قادراً على التعرف على الأسباب الكامنة وراء ما تفعله ، ابدأ في البحث عن أسباب أخرى إلى جانب التجنب. إليك بعض الأشياء التي غالباً ما يشعر بها الأشخاص عندما لا يشعرون بالاكتئاب:



امنح نفسك الفضل كلما فعلت شيئاً مع وضع تلك الدوافع في الاعتبار. اكتبها وانتبه إلى النتيجة وكيف أثرت عليك. يمكن أن تؤدي هذه الأشياء إلى زعجة الاكتئاب الذي يعيقك .

سيساعدك مزيج من الأنشطة الممتعة والبناءة والاجتماعية والقائمة على القيمة على الخروج من الاكتئاب.

الممتعة؟ كيف يكون ذلك ممكناً ، عندما يكون أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب هو عدم القدرة على الشعور بالمتعة؟ أشياء بناءة؟ قد تكون قادراً على القيام بها ، ولكن ليس من المحتمل أن تنسب لنفسك الفضل في الإنجاز. أنشطة اجتماعية؟ ليس بالأمر السهل. أشياء قائمة على القيم ؟ الاكتئاب يمكن أن يجعل كل شيء يبدو بلا معنى . هذه صورة قاتمة جداً ، ولكن لحسن الحظ من النادر أن يكون للاكتئاب سيطرة بنسبة ١٠ ٪ في جميع هذه المجالات. هذا عمل شاق لكن عليك أن تبحث عن أشياء في الحياة لا يزال بإمكانك الشعور بالسعادة فيها، وإيجاد المعنى والمكافأة في الأشياء التي تفعلها . بينما تبحث ، عليك أن تبدأ في تجربة أشياء جديدة ، حتى لو كان ذلك بدافع الإيمان الأعمى ان هذا قد يساعدك.

الفصل الثالث : الرياضة والنشاط البدني

لقد سمعت ذلك من قبل ، التمارين مفيدة لصحتك ، يجب على الجميع القيام بذلك ، وما إلى ذلك. لذلك دعونا نواجه الأمر ، يجب أن يكون هناك شيء صعب للغاية بشأن ممارسة الرياضة لأنه على الرغم من أن الجميع يعرف أنها أمر جيد ، إلا أن قلة من الناس يمارسون ذلك بالفعل. لا نتوقع أن يجعل الاكتئاب هذا الأمر أسهل ، لذا استهدف خطة بسيطة هنا. لا صالة رياضية ، لا مدرب.

يربط الناس دائماً بين حركتهم ومزاجهم، الأبحاث أثبتت ذلك أيضاً.

بدأت هذه القصة في عام ١٩٩٩ عندما أثبت الأطباء النفسيون في ديوك أن التمرينات يمكن أن تعمل مثل مضادات الاكتئاب الشائعة سيرترالين (زولوفت). هذا رائع ، أو ربما يكون سبباً جيداً للجلوس وتناول بعض السيرترالين. اتخذ هؤلاء الباحثون خطوة واحدة كذلك عندما قاموا بفحص مرضاهم بعد ستة أشهر ، بحلول ذلك الوقت ، بدأ الاكتئاب يتسلل إلى أولئك الذين تناولوا سيرترالين على وجه التحديد ، ٣٨٪ ممن تناولوا الدواء انتكسوا إلى الاكتئاب مقارنة بـ ٨٪ فقط من هؤلاء الذين تعافوا من خلال التمرين (Babyak et al. ، ٢٠٠٠) ، منذ ذلك الحين ، توصلت أكثر من ٥٠ دراسة أخرى إلى نتائج مماثلة. لا تساعد التمارين في الاكتئاب فحسب ، بل إنها تحسن القلق والنوم والطاقة والتركيز والذاكرة واتخاذ القرار (Cooney et al. ، ٢٠١٣ ؛ Kelly et al. ، ٢٠١٤ ؛ Pedersen & Saltin ، ٢٠١٥) ، حتى أن له فوائد لاثنين من أصعب أمراض الدماغ: الفصام والخرف (دي سوتو باريتو ، ديموجوت ، بيلارد ، لابير ميستري ، وروланд ، ٢٠١٥ ؛ روزنباوم ، تيدمان ، شيرينجتون ، كورتيس ، وارد ، ٢٠١٤) .

كيف تحقق التمارين الرياضية كل هذا؟

تشير دراسات الدماغ إلى أن الاكتئاب غير المعالج يمكن أن يؤدي في النهاية إلى انكماش الدماغ ، لا سيما في المناطق المرتبطة باتخاذ القرار (الفص الجبهي) والذاكرة (الحصين). والتي يبدو أن جميع مضادات الاكتئاب الفعالة تزيد من عوامل نمو الدماغ وعكس هذا الانكماش. في عام ٢٠٠٣ تعلمنا أن التمارين يمكن أن تفعل الشيء نفسه في دراسة بعنوان "اللياقة الهوائية تقلل من فقدان أنسجة المخ." بدأ المؤلفون بتذكيرنا بأن "دماغ الإنسان يفقد الأنسجة تدريجيًا من العقد الثالث من العمر فصاعدًا" (Colcombe et al, ٢٠٠٣) ، وهذا يعني العمر ٣٠ ، هذا في الأشخاص غير المصابين بالاكتئاب. في اضطرابات المزاج ، تكون المشكلة أكبر والحل هو نفسه. لقد علمتنا حوالي ٢٠ دراسة ، شارك فيها أكثر من ألف شخص ، أن التمارين تساعد في جعل الدماغ يتشافى من تلقاء نفسه لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب Schuch et al. ٢٠١٦ .

لكن ما نوع التمرين الذي نتحدث عنه؟

الجواب هو أحد أهم جوانب دراستهم. كان برنامج التمرين هو المشي السريع. وقد أدى المشي السريع ثلاث مرات في الأسبوع ، من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة يوميًا ، إلى حدوث هذه التغييرات. قد تنجح حوالي ٣٠ دقيقة ، ولكن يبدو أن ٤٥ دقيقة هي أفضل جرعة المشي السريع يعني أبطأ من الركض ، ولكنه أسرع من المشي. يكفي لرفع معدل ضربات قلبك بمقدار ١٠ ضربات في الدقيقة ويجعلك تتنفس بشكل أسرع قليلاً. إذا كنت تريد أن تكون دقيقًا ، فهذا يعني المشي ثلاثة أميال ، أو ٦٠٠٠ خطوة ، في ٤٥ دقيقة. إذا لم يكن المشي مناسبًا لك ، فيمكن أن تنجح أي تمارين هوائية خفيفة بنفس التردد. فالسباحة ، وكرة السلة ، وركوب الدراجات ، وتنظيف المنزل السريع كلها تمارين هوائية ، طالما أنها ترفع معدل ضربات القلب والتنفس. يمكنك حتى تقسيمها إلى أجزاء من ١٠ إلى ١٥ دقيقة بدلاً من القيام بكل ذلك مرة واحدة. يمكن أن يكون لتقسيمها على هذا النحو تأثيرات أفضل لفقدان الوزن ، حيث إنه يرفع معدل الأيض على مدار اليوم.

الفصل الرابع : الغذاء

أهم ثلاثة تغييرات في نظامنا الغذائي للاكتئاب: خفض السرعات الحرارية وتقليل الدهون المشبعة والسكريات البسيطة. إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن ، فإن تقليل السرعات الحرارية يعمل بشكل أفضل من التمارين الرياضية ، ولكن التمارين الرياضية تتفوق على النظام الغذائي في آثاره المضادة للاكتئاب .



يلعب الطعام الذي تتناوله دوراً في صحة الدماغ تمامًا كما هو الحال بالنسبة للجسم. إن تغيير نظامك الغذائي لن يعالج الاكتئاب ، ولكنه يمكن أن يحسن المزاج والتركيز. العديد من التغييرات الغذائية التي يوصي بها الأطباء للصحة البدنية مفيدة أيضًا للدماغ ، لذلك ستحصل على عصفورين بحجر واحد هنا. دعونا ننظر عن كثب إلى هذه التغييرات .

السرعات الحرارية :



سيساعدك تقليل استهلاكك اليومي من السرعات الحرارية على إنقاص الوزن ، وهذا وحده يمكن أن يجعل أديتك تعمل بشكل أفضل. هذا ليس فقط لأن الصورة الذاتية تتحسن عندما يفقد الناس الوزن ، تزيد السمنة من الالتهابات في الجسم بطرق تسبب الاكتئاب وتعارض مع فوائد الأدوية (Seo، McIntyre، & Bahk، ٢٠١٦).

ومع ذلك ، يعد حساب السرعات الحرارية أمرًا مرهقًا حتى أن هناك دراسات تظهر أن ضغط حساب السرعات الحرارية يتعارض مع فقدان الوزن ؛ (Tomiyama et al ، ٢٠١٠) ، نوصي بمسار أسهل ، اتضح أنه يمكنك تقليل شهيتك عن طريق توزيع وجباتك وزيادة تناولك للبروتين والألياف.

هذه بعض الخطوات :

١- تناول خمس وجبات في اليوم عن طريق إضافة وجبة خفيفة غنية بالبروتين أو الألياف قبل الغداء والعشاء. تشمل الخيارات الجيدة المكسرات (المكسرات قليلة الملح هي الأفضل) ، الفواكه أو الخضراوات النيئة (جرب القليل من زبدة الفول السوداني على الجوز) وألواح البروتين (باو وآخرون ، ٢٠١٣).

٢- تناول وجبة فطور غنية بالبروتين في غضون ٣٠ دقيقة من الاستيقاظ. سيؤدي ذلك إلى خفض الشهية طوال اليوم. تشمل الخيارات الجيدة البيض ، والزبادي اليوناني ، والجبن ، والمكسرات ، والسلمون المدخن (Campbell ، Mattes ، Bossingham ، Leidy ، ٢٠٠٩).

٣- قطع المشروبات الغازية ، تساهم المشروبات الغازية في زيادة الوزن والمخاطر الصحية الأخرى أكثر من أي طعام آخر تقريبًا. يعد التغيير إلى المشروبات الغازية الخاصة بالحمية خطوة أولى جيدة ، ولكن ضع في اعتبارك أن هذه يمكن أن تزيد من شهيتك بطرق تمنع فقدان الوزن بنجاح (Suez et al ، ٢٠١٤ ؛ Yang ، ٢٠١٠).

٤- زيادة الألياف ، تساعدك الألياف على الشعور بالشبع ، وتخفيف الإمساك والبواسير ، وتقلل من نسبة الكوليسترول (سلافين ، ٢٠١٣). تشمل المصادر الجيدة الفواكه والخضراوات الطازجة والفاصوليا وخبز القمح الكامل والمعكرونة والأرز البني وحبوب النخالة أو دقيق الشوفان والفشار ومكملات الألياف.

الدهون والسكريات البسيطة:

لن يؤدي تقليل هذين المكونين إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وارتفاع الكوليسترول فحسب ، بل سيساعد أيضًا على نمو الدماغ بطرق يمكن أن تمنع الاكتئاب (Jacka et al ، ٢٠١٠ ؛ Opie et al ، ٢٠١٥).

- 
- الدهون الرئيسية التي يجب تجنبها هي الدهون المشبعة والمتحولة. تأتي من الوجبات السريعة ، والأطعمة المقلية ، واللحوم غير الخالية من الدهون والمعالجة (مثل اللحم المقدد ، ، والنقانق) ، والحليب ، والمارجرين لذا حاول استبدالها ببدائل صحية:
 - الألبان: الزبادي العادي أو الفانيليا (أضف الفاكهة / العسل بنفسك) ، الحليب قليل الدسم أو الجبن. حليب مصنوع من التوفو أو الصويا أو اللوز أو الأرز (بدون سكر مضاف).
 - الوجبات الخفيفة: للحصول على أفضل الخيارات الصحية ، جرب المكسرات والبذور والفاكهة الطازجة والخضروات (الجزر والكرفس)، ثاني أفضل خيار : الفشار بدون زبدة (وهو حبة كاملة) ، والفاكهة المجففة (بكميات صغيرة ، تحتوي على الكثير من السكر) ، والحمص ، والجواكامولي ، واللوز أو زبدة الفول السوداني ، والزبيب المغطى بالزبادي أو الشوكولاتة.
 - الوجبات الخفيفة المعبأة: ابحث عن تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ومنخفضة في شراب الذرة والدهون المشبعة والمتحولة. فكر في المعجنات قليلة الملح أو الخضار أو رقائق التورتيللا.
 - اللحوم: اللحوم المشوية الخالية من الدهون (السماك ، الدجاج ، الديك الرومي ، لحم البقر المشوي ، لحم الضأن).
 - الزيوت والزبدة: الزيوت الصحية (الزيتون ، الجوز ، الكانولا ، القرطم ، زيت عباد الشمس).

الدهون والسكريات البسيطة:

توجد السكريات البسيطة في الحلويات ، والخبز الأبيض (بيتزا ، ولفائف ، وخبز ساندويتش) ، وشراب الذرة عالي الفركتوز. وتشمل البدائل الصحية ما يلي:



• المحليات: العسل ، رحيق الصبار ، شراب القيقب ، شراب الأرز (مصنوع من الأرز البني) ، ستيفيا، قلى السكر عن طريق تناول الفاكهة الكاملة بدلاً من عصير الفاكهة. أو لتناول مشروب اصنع العصير الخاص بك عن طريق خلط الفاكهة الكاملة أو المجمدة في محضر الطعام بالماء أو الزبادي.



• الحبوب الصحية: خبز الحبوب الكاملة ، الحبوب ، البسكويت ، والخبز المقرمش. دقيق الشوفان والأرز البني والبرغل وتوت القمح ومعكرونة القمح الكامل.





المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



قريبون



دعهم بود

☎ 011/8800865

☎ 011/8800864

✉ 920033360

✉ info@ncmh.org.sa

🌐 www.ncmh.org.sa

🐦 📷 NCMH_SA

البريد صندوق: 95459 - الرياض - 11525



تحميل تطبيق قريبون