



بيان صحفي

كيفية إدارة التوتر والتغلب عليه في محاضرة لحملة "صحتك أولاً"

الدوحة - ١٦ نوفمبر ٢٠١٤: تناول الدكتور زياد قرنفل أستاذ الطب النفسي في كلية طب وايل كورنيل في قطر، تأثير التوتر على جسم الإنسان من الناحية الفسيولوجية وكيفية إدارته والتغلب عليه مقترحاً أساليب نافعة للحدّ من تأثير التوتر مثل التأمل والتمارين الجسدية المنتظمة وتقييم المشكلة بطريقة متأنية وهادئة ومنهجية.

وفي محاضرة له ضمن سلسلة "أسأل المختص" التي تنظمها كلية طب وايل كورنيل في قطر في إطار حملة "صحتك أولاً" في النادي الدبلوماسي، أوضح قرنفل أن التوتر قد يعود لأسباب خارجية مثل المشكلات العائلية والمصاعب المالية وضغوط الوظيفة أو الدراسة والمشكلات في العلاقة مع الآخرين. كما ناقش أكثر أسباب التوتر شيوعاً موضحاً أنه لا ضرر من التوتر طالما كان ضمن حدود طبيعية، إلا أن التوتر المفرط يتسبب بأمراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري والاكتئاب، ومشدداً في الوقت ذاته على إمكانية التغلب عليه بشكل فعال في حال تقييم الأمور بطريقة واقعية واتخاذ التدابير اللازمة.

وقال: "إن التوتر المعتدل غير ضار بل قد يحفزنا لإنجاز الكثير في حياتنا وتقديم إسهام قيم ضمن أسرنا وأماكن عملنا ومجتمعنا عامة. لكن عندما يتجاوز التوتر حدود المعقول ليهيمن على أفكارنا وحياتنا عندئذ قد يتسبب بمشكلات صحية لا يُستهان بها. من المهم ألا ينكر المرء أنه متوتر وأن يُلم بآثاره الفسيولوجية الفعلية في الجسم، وفي حقيقة الأمر علينا جميعاً ألا نهمل التوتر وأن نأخذ الأمر على محمل الجد. وعندما نقرُّ به يمكننا عندئذ أن نعرف أسبابه وأن نتخذ التدابير الكفيلة بالتغلب عليه".

شاركت أيضاً في المحاضرة السيدة ماريانا بارانكوس، مُعالِجة نفسية في مؤسسة حمد الطبية، حيث قالت: "ثمة وسائل فعالة عديدة لاجتياز التوتر، مثل ممارسة هواية محببة والمواظبة على التمارين البدنية والالتزام بجميعة غذائية صحية والنوم لفترة كافية خلال الليل. فالعلاقة الإيجابية مع أفراد الأسرة والأصدقاء، ومعرفة كيفية تقييم المشكلة الماثلة أو الطارئة بطريقة واقعية، وتجنب الأهداف غير الواقعية، كلها أمور تساعد في التغلب على التوتر. ويستفيد كثيرون من

أساليب الاسترخاء المختلفة مثل التأمل وتمارين التنفس العميق والنظر إلى الأمور بطريقة إيجابية في التخفيف من تأثير التوتر. وعلينا أن نعرف أن التغلب على التوتر عملية مستمرة تستلزم الممارسة وتستغرق بعض الوقت".

ثم أوضحت أنه علينا أيضاً أن نجتنب الأمور التي تُنسينا التوتر مؤقتاً غير أنها لا تساعدنا في التغلب عليه، مثل التهام الطعام دون شعور بالجوع والتدخين وتجنب مواجهة أسباب التوتر. وحذرت من أن تناول كمية مفرطة من المشروبات الغازية الغنية بالسكر ومشروبات الطاقة ومشروبات الكافيين قد يفاقم التوتر أكثر فأكثر.

وفي ردّ على أسئلة الحضور، قال الدكتور قرنفل إن تأثير التوتر يتفاوت من شخص إلى آخر، لذا من المهم أن يعرف كل واحد منا أفضل استراتيجية تلائم حالته الفردية للتغلب عليه. وفي حال شعر المرء أن التوتر أخذ يهيمن على حياته بشكل أو بآخر، فعليه الإقرار بينه وبين نفسه بهذه الحالة وألا يتردد في استشارة طبيب العائلة، فهناك أخصائيون ومرشدون نفسيون مؤهلون في العديد من المؤسسات الطبية العامة والخاصة في قطر، بما في ذلك مراكز الرعاية الصحية الأولية وقسم الطب النفسي في مؤسسة حمد الطبية.

- انتهى -

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملاً يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى كلية طب وايل كورنيل في قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

www.qatar-med.cornell.edu

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

كلية طب وايل كورنيل في قطر

جوال: +٩٧٤ ٥٥٥٣٦٥٦٤

مباشر: +٩٧٤ ٤٤٩٢٨٦٦١

hyl2004@qatar-med.cornell.edu