

على الرغم من أن الاعتقاد السائد هو ارتباط تغير الحالة المزاجية بفصل الشتاء، لكن بعض الدراسات وجدت تأثيرات مهمة للصيف وحرارته على الصحة النفسية

البحر الحار

كيف يؤثر على صحتنا النفسية؟



رضوي عامر

لطالما شعر الكثير من الناس بتغيرات نفسية ومزاجية، وأيضا جسمانية بسبب تغير الفصول، والتي قد تصل إلى درجات مرضية، كما في حالة الإصابة بمرض «الاضطرابات العاطفية الموسمية».

ورغم ارتباط الصيف لدى الكثير من الأشخاص بالجو الصحو والتنزه والإنطلاق والحالة المزاجية السعيدة، مقابل الشتاء، إلا أن الكثير من الناس قد يشعرون في فصل الصيف، وخاصة مع ارتفاع درجات الرطوبة والحرارة والشعور بالحر الشديد، من التقلبات المزاجية، والتي قد تؤدي إلى تراكم الشعور بالضيق والتوتر، وقد ينجم عن ذلك أيضا ارتفاع معدلات العنف والمشاحنات، كما قد يؤدي إلى الميل المرضي أو الكسل، والشعور بالاكئاب، فلماذا قد تعتبر درجات الحرارة المرتفعة مسؤولة عن ذلك؟

اسباب التغيرات النفسية في الجو الحار

1- اضطراب دورة النوم: تشير دراسة إلى أن طول النهار وقصر الليل، قد يؤدي لتغير ملحوظ في الساعة البيولوجية للجسم، مما يتسبب في اضطراب دورة النوم والاستيقاظ ويؤدي إلى اضطراب النوم والشعور بالأرق، وعندما تتسبب درجات الحرارة المرتفعة في اضطراب النوم، قد يؤدي ذلك للشعور بالتوتر والقلق والكسل وعدم الاتزان. يُنصح بالنوم في حجرة مظلمة وجيدة التهوية، للحد من تأثير ارتفاع درجات الحرارة، كما يُنصح بالحفاظ على مواعيد ثابتة للنوم.

2- قضاء أوقات أطول خارج المنزل: تربط إحدى الدراسات بين ميل الإنسان إلى قضاء أوقات أطول خارج المنزل في الصيف وزيادة نشاطاته البدنية بعد فترات الخمول الطويلة أثناء فصل الشتاء، وبين ارتفاع معدلات العنف، والمشاحنات، وتعرّض الدراسة هذه المشاعر العدوانية وسرعة الانفعال إلى التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة.

يُنصح بتجنب التعرض المباشر للشمس، وخاصة في منتصف النهار. يُنصح أيضا بالحد من النشاطات الخارجية المجهدة أثناء فترات النهار، وارتداء ملابس مريحة وخفيفة للحد من الشعور بعدم الراحة.

3- ارتفاع نسب هرمونات القلق: تشير دراسة أجريت عام 2018 إلى أن ارتفاع درجات الحرارة، يتسبب في زيادة إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول، والمعروف بهرمون القلق. إن نسبة الكورتيزول تكون في أدنى حالاتها أثناء فصل الشتاء، وترتفع أثناء الصيف، ولذلك تحدث التقلبات المزاجية وتزيد مشاعر القلق والغضب والاكئاب.

4- زيادة التعرق: تؤدي درجات الحرارة المرتفعة لزيادة التعرق، وهي العملية التي تساعد الجسم على تجنب ارتفاع درجة حرارته، إلا أن التعرق المستمر بسبب الإزعاج والشعور بالضيق والحرج، وقد يؤدي إلى مشاعر القلق وضعف الثقة بالنفس.

يُنصح بارتداء ملابس خفيفة واستخدام مزيلات التعرق، ويُنصح أيضا باللجوء إلى الأماكن المكيفة أو جيدة التهوية.

5- فقدان الجسم للسوائل وبعض العناصر الضرورية: يؤدي التعرق بسبب ارتفاع درجات الحرارة إلى فقدان سوائل الجسم وبعض المعادن الضرورية، مثل الصوديوم والبوتاسيوم، مما قد يعرض الجسم إلى الإصابة بالجفاف، ويسبب الشعور بالدوار والتشنج وصعوبة التنفس والإجهاد بشكل عام.

6- زيادة نسبة الرطوبة: تشير دراسة إلى



الجو الحار يمكن ان يسبب تغيرات مزاجية (Getty)

التعرض المستمر للجو الحار قد يسبب القلق والارث والاكئاب

أن تأثير ارتفاع نسبة الرطوبة في الجو أثناء ارتفاع درجة الحرارة يؤدي لتأثيرات سلبية على الحالة المزاجية تفوق تلك التي قد يسببها ارتفاع درجات الحرارة مع جفاف الجو، وتربط الدراسة بين ارتفاع نسبة الرطوبة، وزيادة الشعور بالإرهاق والتعب والكسل وصعوبة التنفس وفقدان التركيز.

اعراض تأثيرات الجو الحار على الحالة النفسية

أظهرت إحدى الدراسات أن الجو الحار قد يؤثر على الحالة الصحية والنفسية، لكن هذا الأثر لحظي ومؤقت، إذ عادة ما يشعر بالراحة والاسترخاء فور الانتقال إلى أجواء الطيف، ومن آثار الجو الحار على الحالة المزاجية: العصبية والقلق وتقلب المزاج والميل إلى العنف والتشنج وفقدان التركيز والإجهاد والغضب.

مضاعفات الجو الحار على الحالة النفسية

قد يؤدي التعرض المستمر للجو الحار إلى تأثيرات أشد خطورة على الحالة النفسية، مثل:

- الإصابة بقلق مزمن.
- الإصابة بالأرق.
- الإصابة بالاكئاب، وخاصة الاضطراب العاطفي الموسمي SAD.
- تشير دراسة إلى أن حوادث العنف بين الأفراد قد ترتفع أثناء الجو الحار بنسبة تقارب 4%، بينما يزيد العنف في

- الأطفال الرضع، لذلك يكثر هياجهم وبكائهم أثناء الجو الحار.
- مرضى السمسة المفرطة.
- الحوامل والمرضعات.
- أصحاب الأمراض المزمنة، مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم.
- الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية أو الاضطرابات العقلية.

كيف يمكن الوقاية من هذه التأثيرات؟

- توجد بعض الإرشادات التي يُنصح باتباعها أثناء موجات الجو الحار، وتتضمن:
- متابعة الأرصاد الجوية، والتأكد من درجات الحرارة قبل الخروج من المنزل.
- ارتداء ملابس خفيفة ومريحة وفاتحة اللون عند الخروج.
- تجنب التعرض المباشر للشمس، وخاصة أثناء ذروة الحر.
- الإكثار من شرب الماء لتجنب الجفاف.
- الاستحمام بالماء البارد أثناء موجات الحر.
- إغلاق النوافذ والستائر في فترات ذروة الحرارة للحد من تأثير أشعة الشمس، مع الحفاظ على تهوية جيدة للمنزل.
- تجنب الخروج من المنزل قدر الإمكان أثناء ساعات اشتداد الحرارة، والحد من النشاطات البدنية المرهقة في حالة الاضطراب إلى الخروج.
- استخدام كريمات الوقاية من الشمس عند الخروج وارتداء القبعات إن أمكن.
- الحد من تناول الأطعمة الدسمة والسكرية والتي تساعد على زيادة درجة حرارة الجسم.

التجمعات البشرية الأكبر بنسبة حوالي 14%، مما قد يترتب عليه زيادة ملحوظة في حالات العنف المنزلي.

تربط بعض الدراسات بين زيادة الميول الانتحارية والارتفاع الشديد لدرجات الحرارة.

- التأثير على الوظائف الإدراكية، فقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة هارفارد على مجموعة من الطلبة أثناء موجة حارة استمرت 12 يوم، انخفاض القدرة على التركيز والإدراك والحفظ وبطء ردود الأفعال عند الطلاب الذين يقيمون في مساكن غير مكيفة الهواء مقارنة بالمقيمين في مساكن مكيفة أو جيدة التهوية.

الفئات الأكثر عرضة للتغيرات المزاجية

أشارت دراسة أجريت عام 2011 إلى أن كبار السن، وخاصة من تتعدى أعمارهم 65

سؤال في الصحة

أريد الاستفسار عن التطعيم ضد كوفيد 19، فأنا أعاني من وجود إكزيما منذ طفولتي وحتى الآن في اليد والرجلين، وتظهر دامل كل شهر في الساق... فهل التطعيم يؤثر على جسمي؟ وبماذا نتصحتوني؟ شكرا لكم.

الأخت الكريمة؛

بشكل عام، أخذ لقاح ضد كوفيد 19 أمر محبذ لكل إنسان لحماية نفسه وحماية أسرته ومجتمعه في وقف انتشار هذه الجائحة العالمية، وثبت علمياً بعد توزيع مئات الملايين من اللقاحات المعتمدة أنها فعالة وآمنة ولا تسبب اختلاطات جانبية مهمة لدى الغالبية العظمى من الذين أخذوا اللقاح، وظهرت تقارير عن وجود تفاعل تحسسي قوي لدى قليل من الحالات النادرة، وأدى ذلك إلى اتخاذ خطوات حذرة بمراقبة جميع الناس لفترة 15 - 30 دقيقة بعد إعطاء أي جرعة من اللقاح، وهناك دراسات علمية أجريت على المصابين بأمراض تحسسية، مثل الربو وتحسس المنسولين، ولم تظهر لديهم أعراض تحسسية مهمة بعد أخذ اللقاح.

لذا، ننصحك بأخذ لقاح كورونا المعتمد من الهيئات الصحية في بلدك على الرغم من حالة الإكزيما لديك، كما ننصحك بضرورة ذكر هذه الحالة التحسسية التي تعاني منها للمعالين الصحيين في مركز إعطاء اللقاح لكي يتخذوا الاحتياطات اللازمة للتعامل مع المصابين التحسسي إذا حدث، وهذا احتمال نادر جداً كما ذكرت، ولكن الاحتياط مفيد.

د. عامر شيخوني
استاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

«لقد وفر لنا هذا البحث فرصة نادرة لدراسة الناجين من COVID-19»، وأوضح أنه «لا تزال هناك حاجة لمزيد من البحث حول سبب تعافي بعض المرضى تماماً، في حين أن البعض الآخر لا يتعافى، وتظهر دراستنا أنه إذا أصبت بـ COVID-19، ثم تعافيت تماماً سريريًا وفي الفحوصات، فمن المحتمل أيضًا أن أنسجة رئتيك التامت تمامًا، دون أضرار دائمة». وكان الباحثون السابقون قد لاحظوا منذ بداية الجائحة وجود مجموعة من المشاكل الخطيرة في تشريح جثث مرضى كوفيد-19 المتوفين، وكذلك عند فحص الرئة لمن يعانون من مرض كوفيد-19 الشديد.

(العربي الجديد)

هل ضرر الرئة دائم بعد COVID-19؟

إذا عانيت من نوبة COVID-19 وتعرضت رثتك للالتهاب الشديد، فإن بحثًا جديدًا يحمل لك أخبارًا مطمئنة، حيث قامت مجموعة من العلماء بدراسة الناجين من COVID-19 الذين أصيبوا بالعدوى بدون أعراض أو بأعراض متوسطة أو شديدة، وخضعوا أيضًا لعمليات رئة اختيارية غير مرتبطة بكورونا بعد تعافيتهم من كورونا. ولم يظهر لدى جميع المرضى أي تلف دائم في أنسجة الرئة يمكن أن تكون له صلة مباشرة بـ COVID-19. وقال د. زيد عبد الستار، جراح الصدر والقلب والأوعية الدموية في Loyola Medicine، وكبير مؤلفي الدراسة: «منذ بداية الوباء، كان السؤال المهم هو: هل COVID-19 ضرر طويل الأمد أو دائم على الرئة»، وأضاف:

معلومة تهمك

