إسطنبوليات (1)

تلة أيوب صومعة الضابط العاشق زوج أزادا

كاظم المقدادي
إسطنبول

منذ سنتين وانا في اسطنبول .. ما شعرت بالملل ، ولا الكلل .. لانها مدينة لا تمل ، جمالها يؤسرني ، و تاريخها يفجر حوارا وتأملا في ذاكرتي .. ويشكل لي لوحة فنية جميلة ، فيها الكثير من الأسرار ، والابتكار ، ولي منها ، حصة التجوال ، وحب الأسفار .

في اسطنبول .. امضيت اياما وأيام .. مشيا على الأقدام ، متسكعا ومتأملا عظمة مدينة ، على محيط خصرها تلتقي العصور ، والتاريخ والدهور .

وهي مثل بغداد ، كلما ابتعدت عنها قليلا .. وضاقت بي السنين ، تستدعيني بربيعها وخريفها .. فأعود مسرعا ، محتميا بجمالها وطيبة اهلها .

معظم المدن .. لها مركز يتكثف وسط المدينة .. وما ان تبتعد قليلا حتى ياتيك فراغ حضري قاتل ، اسطنبول .. لا فراغ فيها ولا ضجر ، ولا رعاع ، ولا غجر ، فكلها امست مركزا مفتوحا بفضل وسائل النقل وشبكاته ..و حركة البناء الممتدة، من المركز الى الضواحي .

ومعظم المدن .. ليلها اكثر جمالا من نهارها .. الا هي ، يتساوى سحر الليل فيها ، وروعة النهار وسط متنزهاتها.

احسن القصص

من اليوم.. سأبدأ معكم ، باحسن القصص الاسطنبولية .. وقصتي ستبدأ من (تلة ايوب) حيث اسكن .. فانا محظوظ بمدن الجمال .. كنت وقبل عقود اسكن باريس ومبانيها ، في غرفة بالطابق السابع ، في شارع فكتور هيكو .. متوسطا بين قوس النصر ، وغابة بولون ، قريب من ساحة تروكاديرو وبرج ايفل .

كانت غرفتي عجيبة غريبة.. تقع باجمل احياء باريس (الدائرة 16) لكنها من دون مصعد يواسيها .. لم يصعد الي ، الا القليل من الاصدقاء ، والكثير من الصديقات. واذكر ان صديقنا الرائع الاستاذ سامي مهدي .. شاركني باحتساء الشاي في غرفتي الصغيرة .. اما شاعرنا عبد الوهاب البياتي ..الذي كنت معه في ربيع باريسي حالم ، في احد مقاهي تروكاديرو ، / اعتذر الدعوة مبتسما هامسا .. (تريد تموتني) .

هذه الذكريات الباريسية .. نزلت علي فجأة ، عذبة ، طرية ، وانا فوق تلة ايوب .. وفي صومعة الاديب الفرنسي ، والضابط العاشق جوليان ماري فيود .. الذي عشق اسطنبول ، وتزوج من بناتها السيدة (ازادا) وكتب فيما بعد .. رواية باسمها ، وغير اسمه باسم مستعار (بيير لوتي) وهو المحفوظ في ذاكرة اسطنبول وشوارعها وأحيائها ، ويحمل اسمه المصعد الكهربائي (تليفريك) الذي يوصلنا الى قمة التلة الذهبية .. التي تزدهر بمقهى بيير لوتي ليلا ، وبمطعم للفطور صباحا ، وشارع جميل ، تتوزع على جانبيه ، دكاكين المصنوعات التراثية ، ومحال بيع المنتجات اليدوية .. والتي تؤطر حالات وتقاليد الحياة الاسطنبولية . . وربما يكون هذا المكان السياحي الوحيد الذي يقصده الاتراك ، حالهم حال السياح .. بل هو مكانهم المفضل للمواعيد ، وحفلات الاعراس .

في خلوته المطلة على منطقة الخليج القرن الذهبي ..نشاهد الصور التي توثق حياته .. ونسخا من مؤلفاته ، ومنها روايته عن معشوقته التركية (ازادا) .

ومن قمة (تلة ايوب) تفتح لك اسطنبول ذراعيها .. وانت تبصر جوامعها ، ومتاحفها ، ومتنزهاتها .. والأقرب مشاهدة جامع الصحابي الجليل ابا ايوب الأنصاري .. الذي أمر ببنائه السلطان محمد الفاتح / فاتح القسطنطينية وقاهر الامبراطورية البيزنطية .

والانصاري .. الوحيد الذي حظي ببناء جامع يحفظ قبره وتراثه.. فهو ليس من السلاطنة العثمانيين ، لكنه كان من أوائل الذين استشهدوا من اجل فتح مدينة القسطنطينية .

واعود الى الفرنسي العاشق (بيير لوتي) ، الذي لم يختر هذا المكان المدهش خلافا ، ولَم يألف هذه المناظر الخلابة جزافا .. انها تذكره بأجواء باريس .. ومن فوق قمة برج ايفل .. حيث نهر السين ، وساحة تروكاديرو ، وكنيسة نوتر دام ، وروعة المباني ، وذكريات الأيام والأعوام . وتنزل .. مغادرا التلة الذهبية ، وتقترب من ضفاف الخليج ، وتجد الاسطنبوليين ، يتمتعون بالمناظر الخلابة ، على رائحة الشواء ، وحركات الأطفال ، وهم يتذكرون كيف كانت هذه الاماكن تغص بالنفايات ، والمياه موبوءة بمياه المجاري والقاذورات .. الى ان جاءهم النبأ اليقين ، بفوز رئيس بلدية امين ، أعاد لاسطنبول جمالها الاوربي ، وسحرها الشرقي .. انهم اليوم يتذكرون قدرة الرئيس اردوغان ، من منتصف التسعينيات.. ولحد الان .

(يتبع)

جامع ايوب

اسطنبول على مياه مضيق البسفور

صورة الرئيس

اكثر شخص طبعت له صور في العراق، هو صدام حسين، خاصة لما صار رئيسا، ولفترة قصيرة، ظلت صور سلفه احمد حسن البكر، معلقة جوار صوره، ومكتوب تحتها" الاب القائد"، فيما اكتفى صدام بخط في اسفل صورته من بضع كلمات رسمية" السيد صدام حسين رئيس الجمهورية"، ثم سرى تعميم برفع صورة البكر، لتبقى صورة صدام التي يظهر فيها واضعا كفيه على كرسي، وهو يبتسم دون ان تزحف الضحكة لعينيه.

ثم ظهرت صور رسمية كثيرة له، وبلا ابتسامة، مرة بزي مدني، و اخريات بزي عسكري، و تحتها، اضيفت عبارة" و القائد العام للقوات المسلحة" و الواو في الجملة لان قبلها، جملة" رئيس الجمهورية، او رئيس مجلس قيادة الثورة و رئيس الجمهورية، ثم صارت معدلة الى" السيد الرئيس القائد....

واحيانا الرفيق المناضل، وكلها ظلت تحمل صفة رسمية و سمة للشرعية الثورية التي منحها حزب البعث له.

كان مصور بابل يضع اسم مختبره اسفل الصور، وقيل ان مصور بابل احتكر، بفن، رؤوساء العراق، ليقدمهم كما تشتهي الدعاية.

كانت الصورة الرسمية للرئيس، واجبة التعليق دون امر مكتوب، فعدم وجودها، يثير سؤالا، غير مريح، يجعل صاحب المكان، مفروزا وعليه علامة استفهام امنية.

صورة الرئيس وضعت على قائدة ساعات يد ثمينة، و ساعات منضدية و جدارية، وعلى العملة، و الكتاب و الدفتر، و على ميداليات معدنية تعلق تشك في الياقات.

وعدا صوره الرسمية، فأن صورا اخرى ظهرت له لتثبت ممارسة حياتية ما، فقد ظهر يصلي و يطوف، ويزور عتبة دينية، وظهر يسبح، ويصطاد، ومتشنجا، ومسترخيا، ويدخن، ويأكل، وظهر نائما مرة، وبجوار امه، ثم ظهرت صورته علي قبره.

مر الزمان وراح المصورون، والمصورون.

لم تكن تباع صورة لرمز الا هو، فيما كان يجري تداول صورة معروفة قديمة التاريخ للسيد مالك الياسري، و ثمة صورة لابي القاسم الخوئي في كتيب صغير من تأليفه لتعليم الصلاة.

في الساحات العامة ترى صورا للرئيس و بكل الازياء، واسفلها تتعد العبارات، مثل" بطل القادسية، حفيد سعد بن ابي وقاص، فارس الامة" ثم تم نشر قائمة بألقاب الرئيس فاقت من حيث العدد، الاسماء الحسنى.

قطعا لم يكن صدام وحده يفكر في تعظيم دعاية ذاته، "فحملة القلم و المثقفون"، وبعضهم لازال حيا بحمد الله، و قليل منهم لم يغير، كانوا يجتهدون ليس في كسب ود صدام، بل و المساهمة في افساده اكثر، و جعله يتفرعن.

وصار تمزيق صورته جريمة، وثمة كتاب تقارير، كسروا رقاب زملاء و جيران، بكتابة جملة" مزق صورة السيد الرئيس، واحد هؤلاء الكتبة، موجود، وينشر مقالات، وقد جاوز الستين، واخذ منصبا اعلاميا، وموقعا اكاديميا، وبخط يديه ودون جبر من احد، يخاطب مكتب صدام حسين، ليعلن استعداده ليكون مشروع" استشهاد"!.

المهم، انتهى كل شيء في 2003، انتهى المريض، و لم ينتهي المرض، ولكن خف استفحاله، فالدستور، وزع الصلاحيات، صحيح ان تحول الفكر و الممارسة للافضل لا يتم بوقت قصير، لكنه ينمو، والمصيبة، ان الذين يمنعون نموه، اثنان، الذين يريدون ان يأخذوا دور صدام حسين ولكن بنسخة اخرى، و الذين نجوا من العنف الشعبي، بعد السقوط، من اولئك، المثقفين والذين وان لم يكن بعضهم بعثيا، لكنه كسر رقابا بقدر الرقاب التي عقدت لاجلها المحكمة الجنائية العراقية العليا، لتحاكم صدام حسين، و برزان التكريتي، و عواد البندر، و غيرهم.

قد يتفق كثيرون ان صدام حسين لم يكن يتوقع خاتمة مثل خاتمته وتفصيلاتها، التي انتهت بولديه قتيلين، وبه هاربا، مطلوبا، محاكما، ثم مشنوقا، فلم تكن صوره التي احتلت كل مكان لتنبئ بمثل تلك النهاية، افلا ينتبه اصحاب صور اليوم، الى اسباب تقلب الايام؟.

من يدري، ربما يجيء يوم، ليحاسب من سفك دماء مثل الدجيل، و الاهوار، و الانفال، و سرق، بأسم مقدسات السماء، و حقوق الناس، و عندها سيكون ثمة من يقارن صورهم التي لم تنبئ بمصيرهم.

" ان ربك سريع العقاب".

شامل حمد الله بردان
أربيل

سعر يقل عن سعر كبش

اظن ان حكايتنا مع وزارة الصحة لن تنتهي خلال اشهر او سنوات.

فهناك خلل كبير في تقديم الخدمة الصحية للمواطنين.ولعل من يراجع احدى مستشفياتنا يلمس حجم الفوضى التي تعم هذا القطاع المختص بحياة المواطنين. قصص عجيبة وغريبة نسمعها تحصل في اروقة المستشفيات.

ولعل ليلة واحدة يتعرض فيها الانسان او احد عائلته الى حالة طارئة او حالة ولادة ستجعل روميو يكره جوليت،ويلعن الساعة التي ارتبط بها معها في رباط زوجي مقدس.انا طبعا افترض انهما تزوجا لكنهما لم يتزوجا واريد فقط ان اسخر من دراما الواقع الصحي الذي نعيش تحت سقفه.

دعونا ناخذ بعضا من كلام السيد وزير الصحة علاء العلوان في احدى الفضائيات يتحدث وزير الصحة بعقلية متفتحة تعرف الحلول لكن الادوات او الامكانيات قليلة.

هو مثلا يعترف بان العراق يحتاج الى 500 نوع من الادوية لا يتوفر منها الا نسبة قليلة جدا.هذا الكلام خطير من وزير يترأس اهم وزارة في البلد.اذن ما الحل.؟

الحل في زيادة الدعم الحكومة لوزارة الصحة. متى يحصل هذا.؟لا احد يعرف.

لكن دعونا ننتقل الى النقطة الثانية الخطيرة التي اعلن عنها السيد وزير الصحة.

هو يقول في البرنامج نفسه ان الدولة تنفق على المواطن 155 دولار سنويا.ما معنى هذا.؟

معناه ان الدولة تتخلى عني وتتركني للمرض كي اموت ان لم اكن املك المال الكافي للعلاج. 155 دولار هذا يعني انني اقل قيمة من كبش في اماكن بيع الغنم.

ولا اظن ان هناك كبشا بهذا السعر.ومع ذلك يشعر المسؤول بانه يقوم بعمله وواجبه على اكمل وجه متناسيا الثمن الذي يدفعه الابرياء والفقراء ممن لا يملكون مالا لعلاج مرضاهم.

لا اعرف كيف اقتنعت الحكومة بهذا السعر المضحك الذي لا يكاد يغطي اجرة طبيب مع الادوية في مراجعة واحدة لطبيب الاسنان مثلا.دعك من طبيب القلب او الامراض المزمنة.

تعرف الحكومة كيف تسعر مواطنيها،وكيف تقدم لهم نظاما صحيا فارغا من محتواه.

ومن المؤسف ان كلام وزير الصحة مر دون ان يتحول الى نكتة.

فالكبش في عين صاحبه اغلى مني في عين الحكومة.

نوزاد حسن
بغداد

استطلاع

الأطباء يعانون من الظاهرة بغرف العمليات

الضغوط النفسية تفصل الشبكية والمشيمية في العين

لندن - ميثو ستروني

في عام 2017 أبلغ اثنان من جراحي العيون في بيروت عن حالة فقدان بصر محيرة. إذ اشتكى زميلهما المتخصص في جراحة الشبكية من ضبابية الرؤية في جزء من عين واحدة بعد يوم واحد أو يومين من التعرض لضغوط شديدة في غرفة العمليات. وقد عانى الطبيب من نفس الأعراض أربع مرات خلال سنة واحدة، وفي كل مرة كان يسبقها أيام مشحونة بالضغوط.

وشخصت حالة الطبيب بأنها اعتلال الشبكية والمشيمية المصلي المركزي، سببها تجمع كمية ضئيلة من السائل خلف منطقة صغيرة من الشبكية أدت إلى انفصالها مؤقتا. وعولج الطبيب في خلال أسابيع، ووضعت له خطة للتحكم في القلق والتوتر لتلافي ظهور هذه الأعراض مرة أخرى.

ودأب الأطباء على ربط مرض اعتلال الشبكية والمشيمية بالضغط النفسي منذ الحرب العالمية الثانية بسبب ظهور حالات عديدة بين صفوف المحاربين. وقد أطلق عليه الجراحان، في أحد أبحاثهما، اعتلال الشبكية والمشيمية الناتج عن الضغط النفسي بغرفة العمليات.

وذكرا أن الأساليب الجراحية المتطورة أتاحت آفاق غير مسبوقة للتدخل الجراحي، لكن العمل في هذه البيئات الحديثة يعرض الجراح لضغط نفسي مهول.وفي عام 1959 تنبأ بيتر دراكر، أحد أعلام الإدارة في العصر الحديث، بحدوث تحول كبير في طبيعة العمل بعد 50 عاما. وصاغ دراكر عبارة "العمل المعرفي"، وذكر أن العمل مستقبلا سيعتمد على المجهود الذهني أكثر من اعتماده على المجهود البدني.

وكلما زادت التطورات التقنية، كما في حالة الجراحة، تحول التركيز من المهارات البدنية ليد الجراح شيئا فشيئا إلى المهارات الذهنية للتحليل والتركيز.

وقد تعد غرفة جراحة العين صورة مصغرة لبيئات العمل اليوم حول العالم، إذ لم تعد طبيعة العمل اليوم تتطلب مجهودا بدنيا بقدر ما تتطلب مجهودا ذهنيا، وأصبح الدماغ أكثر عرضة من أي وقت مضى للمخاطر المهنية.

وذكرت الهيئة التنفيذية للصحة والسلامة بالمملكة المتحدة أن 57 في المئة من الإجازات المرضية في عام 2018/2017 كان سببها الضغط النفسي والاكتئاب والتوتر.

ويعد هانز سيلي، الطبيب الكندي المجري، أول من وضع تعريفا لمصطلح "الضغط النفسي" في الثلاثينيات من القرن الماضي، واستعار المصطلح من الطبيب الإنجليزي روبرت هوك الذي صنف "الإجهاد" أحد تبعات الضغط الشديد.

وقد بنيت على دراسات سيلي أبحاث عديدة وصفت الاستجابات الفسيولجية للعوامل المسببة للضغوط النفسية. إذ أشارت أبحاث إلى أن القفز بالحبال المطاطية من المرتفعات يؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم للإنسولين، وأن إلقاء محاضرة أمام 200 طالب يؤدي إلى زيادة علامات الإلتهابات في الدم.

لكن هذه الاستجابات مع الوقت توفر وقاية للجسم تساعده على البقاء على قيد الحياة. إذ تضمنت مقاومة الجسم المؤقتة للإنسولين، على سبيل المثال، وصول السكر إلى الدماغ، بينما تقي الالتهابات الجسم من الأجسام الدخيلة.

وهذا يدل على أن تأثير الضغط النفسي الحاد المؤقت، يزول بزوال الأحداث الضاغطة، وقد تؤدي الآثار الطفيفة المتبقية لهذه الضغوط إلى تحسين مقاومة الجسم أو أداء الدماغ. وخلصت دراسات أجريت على فئران إلى أن الضغط النفسي الناتج عن الحبس في مكان مغلق لساعات قليلة قد يحفز الدماغ على توليد خلايا عصبية جديدة، وترتبط زيادة الخلايا العصبية الوليدة بتحسن الأداء في اختبارات الذاكرة.

أما إذا تكررت الضغوط النفسية التي نتعرض لها أو اشتدت وطأتها أو طالت مدتها، فقد نصاب بالإجهاد طويل المدى. وأشارت دراسات إلى أن آثار الضغط النفسي تتغير بحسب طول الحدث المثير للانفعالات الذي نواجهه. وقد يؤدي التعرض المتكرر للضغوط إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية قد تسبب اضطرابات مختلفة.

ويلعب الجهاز العصبي دورا محوريا في تنظيم الاستجابة لمسببات الضغط النفسي، مثل استجابة المواجهة أو الفرار عند الشعور بالخوف أو الغضب. لكن إذا استمرت هذه الأنماط من الاستجابات الفسيولوجية رغم غياب مسببات الضغط النفسي، فقد تزيد مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض.

تغيرات بنيوية

يرى بعض الباحثين أن الضغوط طويلة المدى أدت إلى ارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، وتدفع الفئران إلى الإصابة بالاكتئاب الحاد. ولاحظ باحثون في دراسات أجريت على البشر والحيوانات أن الضغوط النفسية طويلة المدى قد تغير بنية الدماغ.

إذ قارنت إيفانا سافيك وفريقها بمعهد كارولينسكا بالسويد وجامعة ستوكهولم، أدمغة أشخاص يعانون من ضغوط نفسية طويلة المدى بسبب العمل مع أدمغة أشخاص أصحاء باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي. واكتشف الفريق وجود اختلافات في مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه واتخاذ القرار والذاكرة والعواطف.ولاحظوا أن القشرة الأمامية الجبهية لدى الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي كانت أقل سُمكا منها لدى نظرائهم الأصحاء، بينما كانت لوزة الدماغ أكثر سمكا والنواة المذنبة أصغر حجما. ويرتبط ترقق القشرة الأمامية الجبهية بتدهور القدرة على التحكم في العواطف.

وبعد إخضاع الأشخاص الذين يعانون من ضغط نفسي لبرنامج علاجي تأهيلي لثلاثة أشهر، لاحظ الباحثون أن القشرة الأمامية الجبهية أصبحت أكثر سمكا، وهذا يدل على أن الضغط النفسي هو المسؤول عن هذا التغير الذي طرأ على سُمكها.

وأشارت دراسات أخرى إلى أن زيادة مستويات هرمون الكورتيزول في الدم الذي ينتجه الجسم استجابة للضغوط يؤثر سلبا على الذاكرة ويؤدي إلى ترقق أجزاء من الدماغ، لدى الشباب وكبار السن على السواء.

وقد ترجع تلك التغيرات في بنية الدماغ إلى قدرة أدمغتنا الاستثنائية على التكيف مع الوظائف المطلوبة منها. ففي خضم المعارك على سبيل المثال، يشتد النشاط الانفعالي الذي نحتاجه للبقاء على قيد الحياة، بينما تتعطل الوظائف المعرفية للدماغ. في حين أن في بيئات العمل التي تعتمد على التركيز وعمليات اتخاذ القرار المعقدة، قد يؤثر تراجع وظائف التحكم في العواطف وضعف أداء الذاكرة العاملة على الإنتاجية.

وقد يعاني المرء من الضغوط النفسية بسبب نمط التفكير أو طريقة نظرته للأمور. وهذا يتجلى في تأثير اجترار الأفكار السلبية على النفس. إذ أن إعادة تمثيل الحدث المثير للانفعالات في الذهن قد تنشط نفس المناطق من الدماغ التي تنشطها الأحداث والمواقف المسببة للضغوط النفسية. وهذا يجعل الجسم في حالة تأهب دائما استجابةً للضغوط الداخلية والخارجية.وربطت دراسة بين الضغط النفسي طويل المدى وبين ارتفاع ضغط الدم. واستعان باحثون أمريكيون بتدريبات التحكم في الضغط النفسي لتخفيض ضغط الدم. ولاحظ الباحثون ارتباط التوقف عن التفكير السلبي بانخفاض ضغط الدم.وقد تساعد تمرينات التأمل والاستغراق الذهني وأساليب التنفس في التحكم في الضغط النفسي، إذ تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الانفعالات وتقلل استجابة الجسم للضغوط وتعجل بالشفاء من الضغوط النفسية. رغم أن بعض الأبحاث أشارت إلى أن تدريبات التأمل قد تشجع البعض على اجترار الأفكار السلبية.

الحالة والتحكم

يشبّه البعض الدماغ بآلة التنبؤ التي تنتج صورا للواقع استنادا إلى الأدلة التي تستنتجها من البيئة المحيطة. ولهذا فإن العجز عن التنبؤ بالمستقل أو توقع حدوث مفاجآت أو الشعور بفقدان القدرة على السيطرة على الأمور تسبب التوتر والضغط النفسي.وقد رأى البعض أن الضغط النفسي له علاقة بالمركز الاجتماعي، فإذا كنت ترى أن مركزك الاجتماعي على المحك، قد تشعر بالقلق والتوتر. لأنك حينئذ ستشعر أن الأمور خرجت عن سيطرتك، ولهذا يسبب التنافس وعدم المساواة والخوف من آراء الأخرين ضغوطا نفسية.وقد أشار باحثون إلى أن الشعور بأن مردود العمل لا يعادل المجهود الذي تبذله فيه يسبب الضغط النفسي طويل المدى. ولاحظ باحثون أن هذا الشعور أدى إلى ارتفاع ضغط الدم لدى عاملات نظافة والإصابة بالاحتراق النفسي لدى ضباط شرطة بنيويورك، ومتلازمة التمثيل الغذائي لدى العاملين بجهاز الشرطة بإيطاليا. وأشار بحث إلى أن معاناة الموظف الذي يشعر أن راتبة لا يعادل المجهود الذي يبذله يؤدي إلى استنزاف المشاعر وتدهور الأداء الذهني. وخلصت دراسة أجريت على الخيالة في أستراليا إلى أن تأثير الشعور بأن الأجر لا يوازي المجهود على القدرة على اتخاذ القرار يعادل تأثير الكحول في الدم بتركيز 0.08 في المئة.

كما تؤثر مظاهر الحياة المدنية على استجابة الجسم للضغوط. إذ يعجل الخروج إلى الطبيعة من تعافي الجسم من الضغوط النفسية. ويؤدي التعرض للضوء الساطع أو الضوء الأزرق ليلا إلى تثبيط إطلاق هرمون الميلاتونين المسؤول عن الحد من القلق والتوتر. وتخفض التمرينات الرياضية الخفيفة من مستويات الكورتيزول في الدم.

وربط باحثون بين استهلاك الأطعمة المعالجة وبين أعراض الاكتئاب. وقد تعدل العادات الغذائية من تركيب التجمعات الميكروبية في القناة الهضمية، وقد أثبت باحثون أن تركيب الجراثيم في الأمعاء قد يؤثر على الطريقة التي يستجيب بها الدماغ للضغوط.وأشارت نتائج دراسات سابقة إلى أن تناول سلالات معينة من البكتيريا النافعة قد يحد من الإرهاق النفسي ويحسن الأداء المعرفي لمن يعانون من الضغط النفسي.

وفي أحد المعارض بباريس، عرض الفنان البلجيكي توماس ليروي تمثالا برونزيا لشخص رأسه هائلة الحجم إلى حد أنها سقطت أرضا تحت وطأة الضغوط النفسية. وأطلق عليه "الدماغ لم يعد يكفي للبقاء على قيد الحياة".

لكن الرأس البشري مع الأسف لا يتوسع ويتمدد ليستوعب الضغوط النفسية الحديثة، كما أن المجهود النفسي، على عكس المجهود البدني، ليس له علامات ظاهرية واضحة.وربما حان الوقت لتسليط الأضواء على مشكلة الضغط النفسي طويل المدى في ظل التطورات المتلاحقة في العصر الرقمي، حيث حل العبء الذهني محل العبء البدني.

ممارسة : الاستغراق الذهني والتأمل يحفزان البعض على اجترار الأفكار السلبية