

اليوم بصنعاء.. بدء فعاليات اللقاء التعريفي للصحفيين حول أهمية غسل اليدين



□ صنعاء / ابتسام العسيري :

تبدأ اليوم في صنعاء فعاليات اللقاء التعريفي للصحفيين عن أهمية غسل اليدين الذي ينظمه كل من البرنامج العام لإعلام المرأة والطفل ومركز التثقيف الصحي السكاني ويستمر لمدة يومين .

ويهدف اللقاء إلى إكساب المشاركين والمشاركات في الحقل الإعلامي معلومات عن ضرورة محاربة الغسل المشترك .
وقالت الأخت فتحية عبد الواسع رئيس البرنامج العام لإعلام المرأة والطفل في

تصريح خاص لـ 14 أكتوبر « يتزامن هذا اللقاء مع الاحتفال باليوم العالمي لغسل اليدين الذي احتفلت به بلادنا ودول العالم خلال الأسبوع الماضي » ، لافتة إلى أهمية التوعية بمخاطر الغسل الجماعي لليدين ، التي تنتشر بشكل كبير في

الكثير من المناطق في بلادنا ، موضحة أن هذه الفعالية تأتي مكملة للنهج الذي يسير عليه البرنامج في نشر عملية التثقيف والتوعية في الوسط الإعلامي على اعتبار أنه الأداة التي يتم من خلالها إيصال الرسائل الصحية للمجتمع .

يسمونه (مرض العصر)

الضغط النفسي يفاقم كثيراً من الأمراض أهمها القلب والقرحة والصداع

في أغلب الأحيان عندما يتعرض الإنسان للضغط النفسي نتيجة لهجوم أو مشاكل أو أزمات فهذا يولد في نفس صاحبه نوعاً من العنف والتطرف والنقمة على الواقع الذي يعيشه ويجعله ينظر إليه بسوادوية قاتمة، على أمل الخروج من أزمته وتخفيف حجم المسؤوليات التي على عاتقه، أما إذا لم يجد من يقف بجانبه ويحمل عنه بعض أعبائه وآلامه أو إذا لم يستطع التخلص منها فيؤثر ذلك سلباً على صحته ويسبب أمراضاً عضوية أو نفسية أو مشكلات اجتماعية.

وأكدت أبحاث منظمة الصحة العالمية ومكتب العمل الدولي: أن مشكلة الضغط النفسي تعد من أخطر المشاكل في وقتنا الحاضر ولهذا أطلق عليها لقب (مرض العصر).

إعداد/ دنيا هاني



المتولد عن مشاكل وصعوبات الحياة اليومية هو سبب رئيسي للمرور بحالات من عدم التركيز والسيان لأمر مهم وغير مهمة على حد سواء.
ونصح التقرير نقلاً عن الباحثين تأكيدهم على ضرورة القيام بممارسة تمارين إنعاش الذاكرة وتقويتها من خلال عدة وسائل متنوعة، من بينها بعض أنواع الألعاب، خصوصاً ألعاب الحاسوب.

المتولد عن مشاكل وصعوبات الحياة اليومية هو سبب رئيسي للمرور بحالات من عدم التركيز والسيان لأمر مهم وغير مهمة على حد سواء.
ونصح التقرير نقلاً عن الباحثين تأكيدهم على ضرورة القيام بممارسة تمارين إنعاش الذاكرة وتقويتها من خلال عدة وسائل متنوعة، من بينها بعض أنواع الألعاب، خصوصاً ألعاب الحاسوب.

الاختلاف بين الضغط النفسي والقلق

- الضغط النفسي هو رد فعل الجسم على خطر خارجي أما القلق فهو رد فعل على منبه أو مثير داخلي.
-الضغط النفسي يمكن أن يكون ملامياً ومفيداً أو غير ملامئ ومؤدياً ولكن القلق هو دائماً سبب التكيف وغالباً مؤد.
وبعبارة عن عدم وجود خطر واضح، فإن القلق يقبل الضغط النفسي. فأعراضه الذهنية تتراوح بين تشوش اليال والنزق والعدائية ومشاعر الخوف، أو السأم أو الرعب فالعضلات تتوتر، مودبة إلى التململ، وانقباض عضلات الوجه، الألام الرأس والرقبة والظهر. ويجف الفم كما يتراقق ذلك بالإحساس بوجود كتلة في الحلق تجعل البلع صعباً ويمكن أن تسبب عضلات الفك المشدودة ألماً في الفك .
ويمكن أن يصفر الجلد، ويعرق، ويندى.
أما أعراضه على الأمعاء فتتراوح من ارتعاش المعدة إلى حرقة المعدة، أو التشنج أو الإسهال ويكون النبض السريع مالوفاً، شأنه شأن ضيق الصدر.
وكذلك يكون التنفس السريع نموذجياً، ويمكن أن يتراقق أحياناً بالتأوه أو السعال المتكرر.
وفي الحالات القصوى يستطيع فرط التنفس أن يؤدي إلى تملم الوجه والأصابع، وتشنج العضلات، وخفة الرأس، وحتى إلى الإغماء. لحسن الحظ أن معظم نوبات القلق تكون قصيرة ومطلقة والخوف

العوارض والآثار السلبية التي يسببها الضغط النفسي للضغط النفسي آثار سلبية كثيرة على الجوانب العضوية في الإنسان، فكثير من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية للحالة النفسية التي يعيشها المريض، ومن أجل ذلك يوصي الأطباء مرضاهم بالابتعاد عن الانفعالات النفسية، خاصة المصابين بالقلب أو الضغط أو السكر أو القولون وغيرها، لأن العامل النفسي يؤدي دوراً مهماً في تهدئة مثل هذه الأمراض والشفاء منها، أو إثارتها وتعاظم آثارها.

يؤدي الضغط النفسي إلى حالة من الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل، فتراه يناقش موضوعاً مالوفاً بتحليلات فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة لا يقبلها العقلاء والأسوياء.
الضغط النفسي يؤثر في التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، حيث يصعب على الإنسان المضعوط نفسياً بناء علاقات مع الجيران، أو صداقات مع زملاء العمل، أو مع الطلاب إن كان مبرساً، ومع الجمهور إذا كان موظفاً، ومع الموظفين إذا كان مستولاً أو مديراً، وهكذا مع جميع الشرائح والمستويات في المجتمع، وهو تهديد لطموحات المجتمع والأفراد والمؤسسات في التقدم والرفق والأزدهار.

الضغوط النفسية تعكر المزاج وتحد من الإنتاجية
يؤثر الضغط النفسي سلباً على الإنتاج في العمل والإبداع في الحياة، لأنه يفقد صاحبه التوازن في التعامل مع الأشياء، وكذلك ينبت عنه الطاقات والإمكانات، فضلاً عن الاستياء من عدم الوصول إلى تحقيق الغايات وبلوغ الأهداف.

الضغط النفسي الشديد يؤدي إلى ضعف الذاكرة
أوضح باحثون في تقرير لهم أنهم يعتقدون بأن الضغط النفسي

برامج التوعية من أهم وسائل المحافظة على حياة الأم والطفل والأسرة

المشورة قبل الزواج مهمة لتجنب المشاكل والأمراض في المستقبل



تنظيم الحمل والإنجاب مهم جداً ويساعد كثيراً في الحد من وفيات الأمهات وكذا الاهتمام بالطفل وتوفير الاحتياجات الخاصة به ، وتنظيم الحمل يجنب المرأة متاعب الحمل والولادة فيما بعد ، ومن الضروري معرفة الإجراءات الخاصة بتنظيم الأسرة ، والواجب على كل من الفتاة أو الشاب قبل التفكير بالزواج أن يتأكد من قدرتهما على تحمل أعباء الحياة الزوجية وتأمين احتياجات الأسرة ؟ .
وتقديم برامج التوعية الخاصة بالصحة الإنجابية يعد من أهم التحركات الصحية التي تقدمها أي دولة للمحافظة على حياة الأم والطفل والأسرة .



تكون الفتاة في سن مبكرة غير قادرة على تحمل التغيرات الناتجة عن الحمل لأنها غير مكتملة النمو الجسدي والنفسي وقد يعرضها الحمل المبكر إلى مخاطر كثيرة.

- ماهي وسائل تنظيم الأسرة ؟
- هناك العديد من الوسائل ومنها :
وسائل طبيعية مثل العزل ،
- وأخرى طبية مثل : الحبوب ، اللولاب، الحقن ، الغرسات ، الواقي الذكري ، الواقي الأنثوي ، تعقيم إناث ، تعقيم ذكور ورغويات جبلي .

لمستقبل الأسرة .

- متى يكون كل من الفتاة والشباب مستعداً للزواج ؟
عندما يكون الشاب مستعداً لتحمل أعباء الحياة الزوجية، وكذلك تأمين احتياجات الأسرة المختلفة وحمايتها في الظروف المختلفة.
أما المرأة فعندما تكون قادرة على القيام بمتطلبات الحياة الزوجية ومستعدة نفسياً وجسدياً للزواج.

- هل الحمل في سن مبكرة خطر على الفتاة ؟

أجل الوصول إلى حياة أفضل للأم والطفل والأسرة.
هناك عدد من الأسئلة التي يكررها الشباب كثيراً عن الزواج وعن أهم السبل لمعرفة تنظيم الأسرة ، وهي كالتالي :

- ماهي المشورة قبل الزواج ؟
المشورة قبل الزواج هي مراجعة الطبيب المختص للاستشارة ولإجراء الفحوصات اللازمة لكل من الرجل والمرأة المقبلين على الزواج ، وذلك لتجنب الأمراض والمشاكل التي قد تظهر على الأطفال والأمهات في المستقبل ، وهي بداية جيدة

- الفحص المبكر لسرطان الثدي .

اليمن والصحة الإنجابية

تعد نسبة وفيات الأمهات في اليمن من أعلى النسب في المنطقة حيث وصلت إلى (356) حالة لكل 100.000 حالة ولادة، وقد عمل قطاع السكان في وزارة الصحة والسكان بالتعاون مع العديد من شركاء العمل من المنظمات المحلية والدولية والسفارات على تقديم خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وكذا برامج توعوية في مختلف مناطق الجمهورية .
ويبقى الأمل قائماً في مزيد من الجهود من

إعداد / أماني العسيري

- البقات والتدخين.
- الفحص والمشورة قبل الزواج .
- المفاهيم الأساسية لتكوين أسرة
- التغيرات بعد الزواج .
- الثقافة الإنجابية والحمل (الوقت المناسب للحمل) .
- تنظيم الأسرة (المباشرة بين الولادات وتاجيل الحمل) .
- الأمراض المتقولة جنسياً .
- الزواج المبكر .
- ختان البنات .

ماذا يقصد بالصحة الإنجابية ؟
عرف المؤتمر الدولي للسكان والتنمية في القاهرة (1994) مصطلح الصحة الإنجابية بالاتي :
هو حالة السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد انعدام المرض في جميع الجوانب المتعلقة بالإنجاب ، والعلاقة الزوجية وتكوين الأسرة .
وهناك مواضيع متعددة مرتبطة بالصحة الإنجابية يفترض أن يعلمها الشباب مثل :
- التغذية الصحيحة .
- البلوغ وآثاره وتغيراته .