ومضات

ما الحل..؟ «النسيان»!

يوسف عبدالرحمن
y.abdul@alanba.com.kw

ـ كبر دماغك..
يا أخي انس!
ـ النسيان في حياة الإنسان رحمة أم نقمة؟
ـ النسيان طريقة سهلة لتناسي الأحداث.
ـ أحب أن أنسى.. بس كيف دلوني؟
ـ نحن ننسى لأنه يجب علينا ذلك وليس لأننا نريد ذلك.
ـ قد يتمكن المرء من العيش دون أن يتذكر (كالحيوان) ولكن من المستحيل عليه أن يعيش دون أن ينسى.

عزيزي القارئ الكريم ما أعظم (نعمة النسيان) فلولاها لطوانا الهم والغم والحزن.

اللهم لك الحمد على (ذاكرتنا) لكن النسيان بلاء يلاحقنا، أحيانا طيب وأحيانا سلبي، جميل أن تنسى حدثا مؤلما.

لكن من اكتمال الصحة ألا تنسى حدثا (مفرحا) في حياتك لأن (الزهايمر) قادم لا مجال لرجوعه.

أعرّف لكم النسيان وهو عدم القدرة على استرجاع المعلومة عند الحاجة إليها، وهو علاج فعال لكثير من الصدمات والأزمات في الحياة، ولكنه إذا أثر بشكل سلبي على تفاصيل الحياة كنسيان الأسماء والشخوص والأمكنة والأزمنة وغيرها من الأمور يكون مشكلة، وهذا يحتاج الى علاج ويسمونه الآن زهايمر.

جميل أن تنسى أشياء لها ارتباط بحياتك على الأقل وقتيا، بينما هناك معلومات إن غابت تعطلت حياتك عندما تضعف عندك قدرة التذكر ويبرز النسيان.

ومضة: النسيان هو الدخول في حالة من الفقدان الظاهري أو تحوير المعلومات المخزنة في الذاكرة، والمشكلة في محاولة استرجاعها!

هذه قد تكون حالة فجائية أو بحكم السن في الهرم بشكل تدريجي، ما أحوجنا في كثرة توالي الأحداث والمدلهمات الجسام الى وظائفنا وهي (التشفير ـ التخزين ـ الاسترجاع).

الاكتئاب والأحزان مجلبة للدخول في عالم النسيان، ومزاولة الغفلة.

رزقنا الله عز وجل أربعة أنواع من الذاكرة وهي:
ـ الذاكرة الحسية: وهذه ذاكرة الانطباعات الحسية المرتبطة بالحواس الخمس.
ـ الذاكرة القصيرة: وهي ذاكرة المعلومات والمدد الزمنية.
ـ الذاكرة العاملة: وهي ذاكرة التخزين المؤقت والمحدود للمعلومات.
ـ الذاكرة طويلة المدى: وهي ذاكرة قدرة تخزينية طويلة تمتد لعدة قرون وسبحان الله هذه هي أقوى ذاكرة لهذا تجد (شيبانا وعجائزنا) تغيب عنهم الذاكرة القصيرة والعاملة غير الطويلة تبقى ويتذكرون تفاصيلها.

آخر الكلام: هناك طرق فعالة وسهلة لتحسين الذاكرة منها:
ـ التركيز على شيء واحد فقط لأن الذاكرة تتعب بالتفاصيل.
ـ استعمال الحواس الخمس في التخزين.
ـ التكرار.. لأن قديما تعلمنا التكرار يعلم «الشطار»!
ـ تقسيم المعلومات الى أجزاء صغيرة كوحدة كاملة وتجزئة المعلومات.
ـ تنظيم المعلومات لأن الدماغ يحب التنظيم.
ـ استخدام الروابط أي «التعبير الموحد».
ـ تناول الأغذية المفيدة.. مثل جوز الهند، الماء والثمرة، والأسماك والجوز.
ـ ممارسة النشاط الرياضي.
ـ سماعات الأذن (يمنع رفع مستواها) لأنها تضر الدماغ بالأصوات العالية.
ـ التعرض لأشعة الشمس لأنها طاقة وتركيز فعال للدماغ.

زبدة الحجي: النسيان (عرفنا) أنه مشكلة تواجه كبار السن، ولكن اليوم تشوف هذه الظاهرة عند الشباب، فالكثير منهم عندما تسأله يقول لك: نسيت!

اللي نعرفه ان ذاكرة الشباب قوية ولهم قدرة على تذكّر الأمور غير أنني سمعت أحد الأطباء في إذاعة الـ «بي. بي. سي العربية» يقول: إن تعاطي الأدوية دون استشارة الأطباء خاصة أدوية مضادات الاكتئاب ومرخيات العضلات والحبوب المنومة والحبوب المسكّنة كلها تؤدي الى النسيان.

أيضا أضف الى ذلك تناول المخدرات والمسكرات والكحول وعدم الحصول على قسط كاف من النوم الليلي (الليل لباس والنهار معاش)! شبابنا (قلة) ينامون والبقية سهارى واسألوا المدرسين في المدارس!

كما أن الإصابة في الرأس قد ينتج عنها فقدان الذاكرة. النسيان نعمة من نعم الله على الإنسان خاصة لحظات السوء والحزن والفقد، وأحيانا يكون نعمة من الذكريات الحلوة.

لـك الـتـوسـل يـا عقلا
ما بت إلا في المحبوب تفكرُ
فـإن أردت العيش حرا
قم إلى النسيان فإنه الأجمل

قرائي في كل مكان.. في أمان.. انسوا تسلموا وخذوا العبرة.

خلال حفل نظمته الجمعية لختام أنشطة الأسبوع الرابع للتوعية تحت شعار «40 حماية 40 شفاء»

«السدرة» تطلق «الرعاية التلطيفية المنزلية» لمرضى السرطان

حنان عبدالمعبود

اختتمت جمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان، عضو الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان أنشطة الأسبوع الرابع للتوعية بالسرطان تحت شعار «40 حماية 40 شفاء»، وأقيم حفل الختام بمطعم دار حمد بحضور وزير الصحة الشيخ د.باسل الصباح وعدد من مسؤولي الوزارة والشخصيات العامة.

وفي بداية الحفل، قالت رئيسة مجلس إدارة الجمعية الشيخة عزة جابر العلي «إن تحسين الصحة النفسية لمرضى السرطان عن طريق الدعم النفسي الإيجابي أمر حيوي خلال رحلة العلاج حتى مرحلة التشافي، وهذا هو الهدف الأساسي الذي أنشئ من أجله مركز السدرة الذي بدأ العمل فيه منذ أغسطس عام 2013 بدعم وتبرع سخي من قائد الإنسانية صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد، لافتة إلى أنه منذ ذلك التاريخ وحتى الآن استقبلت الجمعية ما يقارب الـ 2000 مريضة ومريض سرطان في جميع مراحل المرض، ومن مختلف الجنسيات، يتم توفير الدعم النفسي والعاطفي لهم ولذويهم، وذلك عن طريق خلق بيئة إيجابية آمنة محاطة بالسرية والرعاية والاهتمام تمكنهم من التعايش مع المرض والتعامل مع العالم الخارجي بصورة أفضل.

الشيخة عزة جابر العلي تكرم الشيخ صباح جابر المبارك (متين غوزال)

لمشاهدة الفيديو

وأضافت: «خلال هذه الأعوام قمنا بالتوسعة في مقر الجمعية لاستيعاب عدد أكبر من المرضى وتطورت الخدمات المقدمة من الجمعية مع تطور احتياجات المرضى النفسية بما يخدم ويحقق الهدف الأساسي للجمعية، ونظرا للرسوم الجديدة مقابل الحصول على الرعاية الصحية وتأثيرها على الجانب النفسي للمرضى وجدت الحاجة إلى مساعدة المرضى غير القادرين على تحمل نفقات العلاج داخل مركز الكويت لمكافحة السرطان، حيث تمت مخاطبة وزارة الشؤون والحصول على موافقتها على تفعيل خدمة الدعم المادي لبعض المرضى غير القادرين على تحمل تكلفة التشخيص والعلاج من الفحوصات الطبية، وبعض أنواع الأشعة، تكلفة زيارة الطبيب المعالج، صرف الأدوية، وتغطية مصاريف الإقامة داخل أجنحة مركز الكويت لمكافحة السرطان، أيضا يتم العمل حاليا على تفعيل خدمة الرعاية التلطيفية المنزلية لمرضى السرطان غير القادرين على القدوم والاستفادة من خدمات المركز.

واختتمت الشيخة عزة العلي بتقديم الشكر إلى الشيخ صباح جابر المبارك الذي أبدى اهتمامه وثقته في الجمعية وتبرع بمبلغ وقدره 150 ألف دينار من أجل المشروع الجديد الذي لم يبدأ بعد.

كما تقدمت بالشكر لكل من ساهم في التبرع لمساعدة المرضى غير القادرين على تحمل نفقات العلاج، ولكل من دعم السدرة ماديا ومعنويا وكل من بذل جهدا لتعزيز دور الجمعية، كما ثمنت الدعم المستمر من قبل وزارتي الشؤون والصحة.

من جانبه، قال وزير الصحة د.باسل الصباح: نثمن الدعم الذي تقوم به جمعية السدرة للمرضى من خلال تقديم الدعم النفسي لمرضى السرطان، ونبارك الخطوات الجديدة التي ستتخذها الجمعية للتوسع في تقديم الخدمات مما يشكل عنصرا تحفيزيا للمرضى، حيث أعلنت الشيخة عزة جابر العلي عن البدء بتقديم الرعاية التلطيفية للمرضى في المنزل.

أول مرة في الكويت
شاهد بتقنية الواقع المعزز
حمل تطبيق Zappar

المشاركون فيها أكدوا أن دور القطاع الطبي خلال فترة الاحتلال يجب أن يدرّس في المناهج

ندوة «الطبية»: مصلحة الكويت فوق المصالح الشخصية

عبدالكريم العبدالله

دعا المحاضرون في ندوة الجمعية الطبية، الشعب الكويتي إلى الاتحاد والتلاحم وتعلم الصبر من دروس الغزو العراقي الغاشم، مؤكدين أن حب الكويت ومصلحتها والانتماء إليها يجب أن توضع فوق المصالح الشخصية.

وذكروا خلال الندوة التي أقيمت بعنوان «دور القطاع الطبي خلال فترة الاحتلال» أن بطولات الكويتيين أثناء العدوان يجب أن تدرس في المناهج التعليمية، ويجب الاستشهاد بها في كل زمان ومكان.

بدوره، قال وزير الصحة الأسبق ومدير منطقة الصباح الطبية أثناء فترة الاحتلال د.محمد الجارالله إن بداية الغزو كانت «صدمة» لجميع الكويتيين، وكانت صدمة للقطاع الصحي الذي صمد حتى النهاية في ظل انهيار جميع مؤسسات الدولة، مضيفا أن القطاع الصحي ظل صامدا وكان يوصل لحكومة الكويت بالخارج جميع القرارات الإدارية العراقية عن طريق المقاومة الكويتية أو بعض الأطباء الأجانب الذين يغادرون البلاد لكي يعرفوا جميع التحركات العراقية داخل البلاد.

وذكر د.الجارالله أنه تم إنشاء عيادات جراحية في سراديب المنازل بعدة مناطق سكنية لعلاج جرحى المقاومة، علما ان بعض المستوصفات كانت تعمل بأطباء كانوا يقطنون بالمناطق التابعة المستوصف، والبعض الآخر تم إيقافها. بدوره، قال وكيل وزارة الصحة الأسبق ومدير منطقة الفروانية الصحية خلال فترة الاحتلال د.سليمان الفلاح إن الحالة النفسية التي تعايشنا معها خلال الغزو كانت مأساوية، وذلك لان التعامل كان مع مؤسسات عسكرية لها نمطها الخاص، وكان أخطرها المخابرات العراقية التي لا تعرف سوى الموت.

د.محمد الجارالله ود.سليمان الفلاح ود.يوسف النصف ود.أحمد الثويني وعدد من المشاركين في الندوة

وأضاف أن العدوان أدى إلى تطفيش الأطباء الأجانب وتخويفهم مما اثر على الخدمة الصحية خلال فترة الغزو، مبينا أن الغزو العراقي الغاشم اظهر معدن الرجال والوحدة الوطنية، نسأل الله أن لا يعيده، ويحفظ بلادنا من كل شر.

من ناحيته، قال وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون الصحة العامة الأسبق ومدير مستشفى مبارك الكبير خلال فترة الاحتلال د.يوسف النصف، إن الجمعية الطبية كان دور كبير أثناء الغزو العراقي الغاشم في خدمات وزارة الصحة، حيث كان التجار الكويتيون وأعضاء جمعية الهلال الأحمر الكويتي يقومون بتخزين المواد الغذائية في الجمعية لتوزيعها على المستشفيات.

أما رئيس الجمعية الطبية د.أحمد ثويني العنزي، فعبر عن شكره وفخره بالبطولات التي قام بها العاملون في القطاع الصحي، لافتا إلى أن الغزو أظهر رجالا خاطروا بحياتهم من أجل هذا الوطن الحبيب، داعيا إلى تدريس بطولات الكويتيين أثناء الغزو لتكون منهجا وقدوة للأجيال القادمة.

12 ألف أسرة تستفيد من مركز الأمراض الوراثية

حنان عبدالمعبود

أعلن وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون التخطيط والجودة د. محمد الخشتي أن عدد المستفيدين من مركز الأمراض الوراثية بلغ نحو 12 ألف أسرة وعائلة، 80٪ منهم من الكويتيين. وقال الخشتي في كلمة له صباح أمس نيابة عن وزير الصحة د. باسل الصباح، في افتتاح المؤتمر العالمي السابع للأمراض الوراثية، إن المركز تأسس في العام 1979 وقدم خدمات وقائية وعلاجية وتأهيلية لآلاف الحالات.

وشدد على حرص وزارة الصحة على مواكبة المستجدات العالمية الحديثة في الأمراض الوراثية وإلقاء المزيد من الأضواء على أحدث ما توصلت إليه البحوث والدراسات والخبرات العالمية، للوقاية والتشخيص والعلاج والتأهيل وتخفيف الأعباء المترتبة على الأمراض الوراثية وتداعياتها على الصحة والتنمية.

مركز تعليمي ثقافي تدريبي أكاديمي اجتماعي هو الأول من نوعه في الكويت لتطوير مهارات الأطفال من هذه الفئة

افتتاح «هارت سبارك» لدمج ذوي الاحتياجات في المجتمع بأسلوب إبداعي

من الأدوات التي يضمها المركز لتنمية مهارات ذوي الاحتياجات

إيمان الحمد متوسطة سفيري أميركا لورانس سيلفرمان وألمانيا كارلفريد بيرغنر وعددا من الحضور (متين غوزال)

إحدى غرف المركز

حنان عبدالمعبود

في إطار الاهتمام بشريحة الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، تم افتتاح مركز «هارت سبارك» للإبداع لذوي الاحتياجات الخاصة كأول مركز إبداعي ابتكاري في الكويت.

حضر الافتتاح عدد من الوزراء والسفراء وكبار الشخصيات والمسؤولين ورجال الأعمال والإعلاميين والمهتمين بمجال ذوي الاحتياجات الخاصة والتربية العامة للأطفال المبدعين.

وبهذه المناسبة، ألقت رئيسة مجلس إدارة المركز إيمان الحمد، قالت فيها: إن افتتاح هذا المركز جاء «حرصا على دعم التزام دولتنا الحبيبة الكويت واهتمامها المتزايد بذوي الاحتياجات الخاصة والعمل على تحسين أوضاعهم، ترجمة للرغبة الأميرية السامية لصاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد، حفظه الله ورعاه، بضرورة الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم في مختلف المجالات الصحية والتعليمية والثقافية والاجتماعية والترفيهية لتمكينهم ودمجهم بالمجتمع كونهم جزء لا يتجزأ من المجتمع.

إيمان الحمد

الإعلامية تمارا صعب

وأشارت الحمد إلى أن المركز استغرق العمل في إعداده ثلاثة أعوام، مضيفة أنه سيقدم مختلف الخدمات للوصول بالطفل إلى عالم الإبداع من عمر 3 إلى 12 عاما، وصولا به إلى الاندماج والتكيف في المجتمع عن طريق تدريب الطفل على عدة مجالات تتمثل في الفنون والحرف، والألعاب، والتمثيل ومهارات الاتصال والتواصل، وغيرها من المهارات.

وأكدت أن «هارت سبارك» هو مركز تعليمي ثقافي تدريبي أكاديمي اجتماعي يهدف للوصول بالطفل الى الاندماج في المجتمع والوصول إلى الإبداع عن طريق كادر متخصص في هذا المجال، والذي سيقدم لأبنائنا كل الخدمات والبرامج المتطورة للوصول إلى هدف المركز.

وقد قدمت فقرات حفل الافتتاح الإعلامية تمارا صعب، والتي صاحبت السفراء والحضور في جولة بالمركز، وفي كلمة لها قالت إن «هارت سبارك» هو أول مركز في الكويت يعتني بجانب الأنشطة للأطفال من هذه الفئة، حيث إن هناك مدارس تهتم بالجانب التعليمي للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، لكن ليس هناك مراكز تهتم بجانب الأنشطة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأضافت أن المركز يضم أطباء وتقنيين مختصين للأطفال الصغار، ويهتم المركز بأنشطة الأطفال المختلف منها الرسم والغناء والرقص، إضافة إلى التعليم حيث هناك برنامج معين للطفل يتم تطبيقه لتطوير الطفل خطوة بخطوة، وكذلك تطوير المواهب التي يمتلكها الطفل ليعطي كامل طاقته.

بدورها، أكدت مديرة المركز فادية ادريس أن المركز يهتم بذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام، لافتة إلى أن الفئة المستهدفة للأنشطة بالمركز هم الأطفال ما بين 3 و12 عاما، إلا أن المركز يوم الجمعة يعمل خصوصا لمن هم أكبر من 12 عاما، لافتة إلى أن هذه الخطوة تمهيدية لمرحلة قادمة للمركز لعمل برامج للأعمار الأكبر.

أجهزة متطورة لتطوير ملكات الإبداع لدى الأطفال

لمشاهدة الفيديو