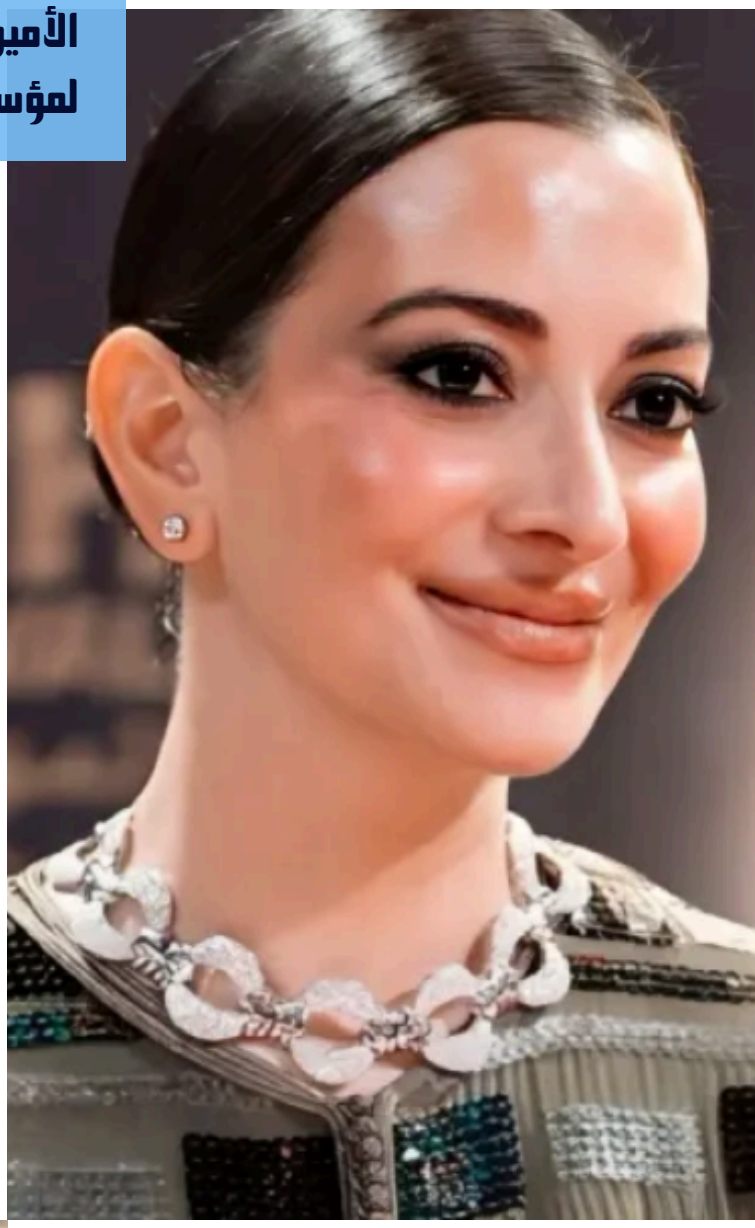
7 أيام
By Lodj
صحتنا
31-03-2026

الأميرة للا أم كلثوم تترأس الاجتماع الأول للمجلس الإداري لمؤسسة للا أم كلثوم للصحة العقلية

كآبة الربيع: بين الطبيعة والتغيرات النفسية والهرمونية

جهة طنجة-تطوان-الحسيمة تطلق مستشفى جامعي للأمراض العقلية والنفسية

الأميرة للا أم كلثوم تترأس الاجتماع الأول للمجلس الإداري لمؤسسة للا أم كلثوم للصحة العقلية



شهدت العاصمة الرباط انطلاقة فعلية لمسار مؤسساتي جديد في مجال الصحة النفسية، مع انعقاد أول اجتماع للمجلس الإداري لمؤسسة للا أم كلثوم للصحة العقلية، في خطوة تعكس توجهاً متنامياً نحو إيلاء هذا المجال الحيوي عناية أكبر ضمن السياسات الاجتماعية.

وترأست الأميرة للا أم كلثوم هذا الاجتماع التأسيسي المنعقد يوم 27 مارس 2026، والذي يُعد محطة مفصلية في بناء الإطار التنظيمي للمؤسسة، ووضع الأسس العملية لانطلاق أنشطتها على أرض الواقع، بما ينسجم مع رؤية شاملة لتعزيز خدمات الصحة النفسية بالمغرب.

ويكتسي هذا الاجتماع طابعاً خاصاً، كونه يؤسس لمرحلة جديدة من العمل المؤسساتي المنظم، حيث تم خلاله الشروع في إرساء قواعد الحكامة، وتحديد التوجهات الكبرى التي ستؤطر تدخلات المؤسسة في المستقبل، سواء على مستوى التخطيط أو التنفيذ أو التقييم.

وتندرج هذه المبادرة ضمن سياق أوسع من العناية الملكية الموجهة نحو الفئات التي تعاني من هشاشة نفسية، حيث أصبحت الصحة العقلية اليوم أحد التحديات الاجتماعية المتزايدة، في ظل التحولات المتسارعة التي يعرفها المجتمع، وما تفرزه من ضغوط نفسية متنامية.

وفي هذا الإطار، تسعى المؤسسة إلى لعب دور محوري في إعادة الاعتبار لقضايا الصحة النفسية، عبر مقاربة متعددة الأبعاد، لا تقتصر على العلاج، بل تمتد إلى الوقاية والتوعية والمواكبة، مع التركيز على إدماج هذه القضايا في النقاش العمومي وكسر الصور النمطية المرتبطة بها.

ومن بين الأهداف الرئيسية التي وضعتها المؤسسة ضمن أولوياتها، إطلاق برامج للتحسيس بأهمية الصحة العقلية، والعمل على الوقاية من الاضطرابات النفسية، إلى جانب توفير الدعم والمرافقة للأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات، وكذلك لأسرهم، باعتبارهم جزءاً أساسياً من مسار العلاج والتأهيل.

كما يُنتظر أن تساهم المؤسسة في تعزيز التنسيق بين مختلف الفاعلين في هذا المجال، من مؤسسات صحية وهيئات مدنية وخبراء، بهدف بناء منظومة متكاملة قادرة على الاستجابة بفعالية للاحتياجات المتزايدة في مجال الصحة النفسية.

ولا يقتصر دور المؤسسة على التدخل المباشر، بل يمتد أيضاً إلى دعم البحث والدراسات المرتبطة بالصحة العقلية، بما يساعد على فهم أعمق لطبيعة التحديات القائمة، واقتراح حلول مبتكرة تستجيب للواقع المغربي.

كآبة الربيع: بين الطبيعة والتغيرات النفسية والهرمونية

عادةً ما يرتبط فصل الشتاء بكآبة موسمية معروفة، بينما يُنظر إلى الربيع على أنه فصل التجدد والنشاط، حيث تزدهر الطبيعة ويعلو المزاج لدى الكثيرين. لكن، بالمقابل، يعاني بعض الأشخاص من ما يُعرف بكآبة الربيع أو شعور بالقلق والتوتر خلال هذه الفترة، وهي ظاهرة أقل شيوعًا من الكآبة الشتوية، لكنها حقيقية ومثبتة علميًا.

العوامل البيولوجية والهرمونية

تلعب التغيرات الهرمونية دورًا مهمًا في ظهور كآبة الربيع. مع طول النهار وزيادة التعرض لأشعة الشمس: تنخفض مستويات الميلاتونين، وهو هرمون النوم، ما قد يؤثر على النوم ويغير نمط اليقظة. ترتفع مستويات السيروتونين، وهو هرمون السعادة، بشكل مفاجئ، ما قد يؤدي إلى شعور متقلب بالمزاج عند الأشخاص الحساسين. يزداد إفراز الكورتيزول، هرمون التوتر، الذي يصل إلى ذروته سنويًا في فصل الربيع لتحفيز الجسم على النشاط والاستعداد لفصل أكثر حركة.

إقرأ المزيد

جهة طنجة-تطوان-الحسيمة تطلق مستشفى جامعي للأمراض العقلية والنفسية

تستعد جهة طنجة-تطوان-الحسيمة لتعزيز بنيتها الصحية من خلال إطلاق مشروع جديد لإنشاء وتجهيز مستشفى جامعي متخصص في الأمراض العقلية والنفسية بمدينة طنجة، في خطوة تهدف إلى توفير خدمات طبية عالية الجودة تلبي احتياجات المرضى بالجهة. ويأتي هذا المشروع استجابة للتوجهات الوطنية الرامية إلى تطوير العرض الصحي وتحسين الرعاية النفسية والعقلية في المغرب، ضمن برنامج تنمية جهة طنجة-تطوان-الحسيمة 2022-2027.

واعتمد المشروع على شراكة متعددة الأطراف تشمل وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، والمجموعة الصحية لجهة طنجة-تطوان-الحسيمة، ومجلس الجهة، حيث تُقدّر التكلفة الإجمالية لإنجازه بحوالي 230 مليون درهم.

إقرأ المزيد

العلاقة بين الإنسان والحيوان وتأثيرها على الصحة النفسية

في عالمنا المعاصر، أصبحت العلاقات الاجتماعية تتسم بالافتراضية أكثر من الواقعية، بسبب ضغوط الحياة اليومية والاستخدام المكثف للشبكات الاجتماعية. في المقابل، تظل العلاقة مع الحيوانات حقيقية وعميقة، وتتمتع بتأثير إيجابي ملحوظ على الصحة النفسية والرفاهية العامة للإنسان، سواء كان الحيوان من الثدييات، الطيور أو الزواحف.

1. الحيوانات تقبل الإنسان دون حكم

تتمثل إحدى أهم ميزات العلاقة مع الحيوانات في خلوها من الأحكام المسبقة. فالحيوانات لا تنظر إلى الإنسان عبر معايير اجتماعية أو أخلاقية،

إقرأ المزيد

العناية بالأسنان: نصائح بسيطة لصحة فموية مثالية

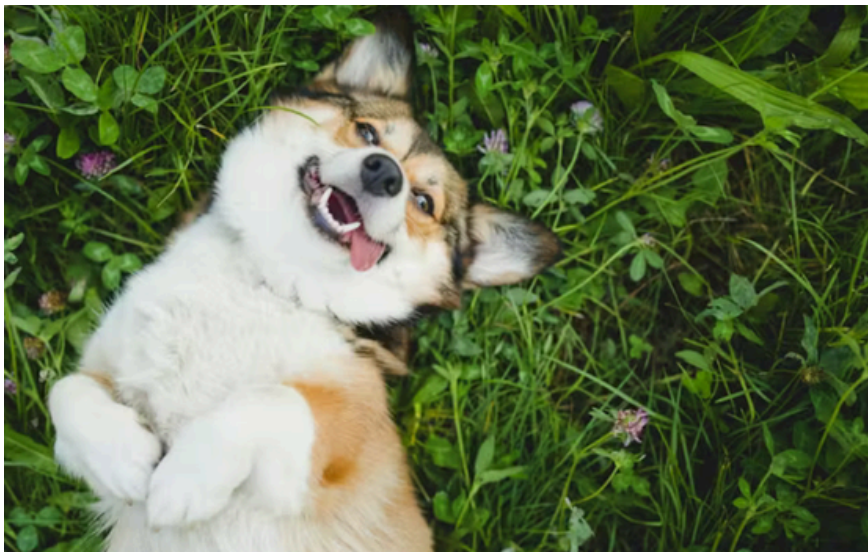
تنظيف الأسنان يبدو أمرًا روتينيًا، لكنه غالبًا لا يتم بالشكل الصحيح، بحسب الدكتور ألان ريفا، طبيب الأسنان، بسبب أخطاء مثل قصر مدة التنظيف، حركات خاطئة، أو استخدام فرشاة غير مناسبة. للحفاظ على صحة الفم، يُنصح باتباع خطوات بسيطة: استخدام فرشاة ناعمة ذات رأس صغير، مع كمية معجون بحجم حبة البازلاء تحتوي على الفلورايد، وتنظيف الأسنان لمدة لا تقل عن ثلاث دقائق. من المهم تنظيف الأسنان بطريقة منهجية منطقة تلو الأخرى لضمان عدم ترك أي بقع غير نظيفة، مع الاهتمام بالتنظيف بين الأسنان باستخدام الخيط أو الفرش الصغيرة، خصوصًا لمن لديهم زراعة أسنان أو التهاب اللثة.

كما يُنصح بغسل الأسنان مرتين يوميًا على الأقل، مع التركيز على قبل النوم، وتجنب المشروبات الحمضية والحلويات بعد تنظيف الأسنان مساءً. الالتزام بهذه النصائح البسيطة يقلل من التسوس وأمراض اللثة، ويضمن ابتسامة صحية ونظيفة على الدوام.

العلاقة بين النمط الزمني المسائي والاضطرابات المزاجية المرتبطة بالاضطراب ثنائي القطب

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص ذوي النمط الزمني المسائي، أي الذين يفضلون السهر والنشاط في ساعات متأخرة، قد يكونون أكثر عرضة للتقلبات المزاجية المرتبطة بالاضطراب ثنائي القطب، حتى ضمن السكان العامين. شملت الدراسة 2,031 مشاركًا في إيطاليا، ووجدت أن 22.8٪ لديهم نمط مسائي، 22.2٪ نمط صباحي، و55٪ نمط محايد. وبيّنت النتائج أن ذوي النمط المسائي أظهروا مستويات أعلى من الاكتئاب، القلق، العصبية، والتقلب المزاجي، إضافةً إلى اضطراب أكبر في التنظيم العاطفي. تشير هذه النتائج إلى أن السهر المتأخر يرتبط بسمات مزاجية قد تكون مؤشرًا على اضطرابات ثنائية القطب حتى عند غير المشخصين رسميًا. وأكد الخبراء أن تقييم النمط الزمني للنوم والاستيقاظ يمكن أن يعزز تشخيص المخاطر، ويتيح للأطباء تعديل المتابعة والعلاج.

خمس مخاطر على الحيوانات يجب الانتباه لها مع قدوم الربيع



مع اقتراب فصل الربيع، تصبح نزهات الهواء الطلق مع الحيوانات الأليفة ممتعة لكنها تحمل مخاطر صحية يجب الانتباه إليها. وفقًا لخدمات الطوارئ البيطرية، أبرز هذه المخاطر خمسة: أولاً، القراد، النشط في الأعشاب والغابات، الذي قد ينقل أمراضًا مثل البروسبلاسموز ويؤدي إلى التعب، فقر الدم، الحمى وتغير لون البول. الوقاية تشمل استخدام علاجات مضادة للطفيليات وفحص الحيوان بعد كل نزهة.

ثانيًا، حراشف الأعشاب البرية (الإبيلت) التي يمكن أن تدخل في الأنف أو الأذنين أو الكفوف، مسببة عطسًا، هزًا للرأس أو عرجًا.

الحميات الغذائية المتطرفة: المخاطر الصحية لفقدان الوزن السريع

انتشرت الحميات الغذائية المتطرفة بسرعة، خاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بسبب وعودها بتحقيق نتائج سريعة لفقدان الوزن. تشمل هذه الحميات الأحادية (Monodiète)، والحميات منخفضة السعرات الحرارية جداً، والحميات الكيتونية أو القائمة على نوع واحد من الطعام، بالإضافة إلى الصيام الطويل أو الصيام الجاف. ورغم نتائجها السريعة، فإنها تحمل مخاطر صحية كبيرة. الأعراض الفورية لهذه الحميات تشمل الدوخة، التعب، الصداع، اضطرابات النوم والتوتر العصبي، نتيجة نقص الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية. أما على المدى الطويل، فيمكن أن تسبب نقص الفيتامينات والمعادن، بطء الأيض، فقدان الكتلة العضلية، اضطرابات هرمونية واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء، هشاشة العظام، وزيادة خطر أمراض القلب.

أي ميزان حرارة هو الأكثر دقة لمراقبة درجة الحرارة؟

تُعد مراقبة درجة حرارة الجسم أمرًا أساسيًا لتقييم الحالة الصحية، لكن دقة القياس تختلف حسب نوع ميزان الحرارة المستخدم. وفق آراء طبية، تبقى الأجهزة الإلكترونية ذات التماس المباشر، خاصة القياس الشرجي، الأكثر دقة لأنها تعكس حرارة الجسم الداخلية بشكل مباشر. كما يُعد القياس تحت الإبط خيارًا عمليًا وآمنًا لجميع الأعمار، رغم أنه يعطي قراءة أقل بحوالي 0.5 درجة مقارنة بالقياس الشرجي.

في المقابل، تعتمد أجهزة الأشعة تحت الحمراء، مثل الجبهية أو الأذنية، على قياس حرارة سطح الجلد، ما يجعلها أكثر عرضة للتأثر بعوامل خارجية كالتعرق، درجة حرارة الجو، النشاط البدني أو طريقة الاستخدام، وبالتالي فهي أقل دقة. بالنسبة للأطفال، يُفضل استخدام القياس تحت الإبط في المتابعة اليومية، مع الانتباه للفارق في النتائج، بينما تُستخدم الأجهزة بدون تماس لسرعتها وسهولتها رغم محدودية دقتها.

الناردين (Valériane) وفوائده في تحسين النوم وتقليل التوتر

تُعد Valeriana officinalis أو الناردين نباتًا عشبيًا يُستخدم تقليديًا لتهدئة الأعصاب وتحسين النوم. تنمو في أوروبا وشمال آسيا، وتحتوي جذورها على مركبات تؤثر على ناقل عصبي مهم هو GABA، ما يساعد على تقليل النشاط العصبي وتعزيز الاسترخاء.

أظهرت الدراسات أن الناردين تساهم في تقليل وقت الاستغراق في النوم وتحسين جودته، كما تساعد في تخفيف القلق المرتبط بالأرق. وتتوفر بعدة أشكال مثل الشاي، الكبسولات، والمستخلص السائل، حيث يُنصح بتناولها قبل النوم بمدة قصيرة لتحقيق أفضل النتائج. رغم فوائدها، قد تسبب بعض الآثار الجانبية مثل النعاس خلال النهار أو اضطرابات هضمية خفيفة، ونادرًا مشكلات كبدية.

LODJ

لخبار فجيبك

By Lodj

تابعوا أحدث الأخبار وآخر المستجدات بشكل مستمر عبر منصاتنا، ولاتفوتوا أي خبر

www.lodj.info