الخليج

الصحة ,

3 أبريل 2023 00:40 صباحا

الصيام وفوائده نفسياً واجتماعياً

د.تامر متولي*

للصيام فوائد كثيرة منها فوائد شخصية، كالامتناع عن العادات اليومية في حياتنا، مما يؤدي إلى الارتقاء بالروح، وهذا أحد أنواع التأمل الذي له تأثير إيجابي مباشر على الصحة النفسية، ويشمل هذا التأثير جميع الصائمين، ولكن يكون له أثر أكبر في صحة المريض النفسي؛ لأنه ربما يكون نوعاً من أنواع العلاج، فالطرق التي يمكن أن نستخدمها لمساعدة الذين يعانون مرضاً نفسياً تشمل التأمل والتأقلم وهي حاضرة في فوائد الصيام.

وللصيام فوائد اجتماعية أيضاً تتمثل في بناء المزيد من العلاقات الشخصية، وتعزيز عاداتنا الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء.

وهناك عدد من المخاوف لبعض الأشخاص قبل الصيام وخاصة للمرضى النفسيين؛ وهو الخوف من الضغط العصبي، والتوتر المرتبطين بالصيام. وهذه الأعراض لها تفسير طبي فسيولوجي؛ فعندما ينخفض مستوى السكر في الدم، يؤثر

.ذلك في المزاج، ويزيد من القلق والتوتر، وكذلك من الممكن أن يؤدي إلى رد فعل مبالغ فيه أحياناً

فنحن نصوم للارتقاء بذاتنا، وأرواحنا، والتغيير البسيط في النظرة للموضوع كنشاط أريد أن أفعله بكامل إرادتي وله فائدة مباشرة عليَّ، يقلل من الغضب والعصبية والتوتر التي نراها أحياناً في رمضان، وكذلك ثواب الصيام الذي يجعل .الفائدة النفسية موجودة بدلاً من الضرر النفسي

والطب النفسي، ككل أنواع الطب، يشمل حالات قد لا يكون الصيام مناسباً لها، فلا توجد حالة معينة يمكن تحديدها؛ بل يجب استشارة الطبيب، فمن الممكن أن يعاني المريض الاكتئاب، ويستطيع الصوم، ويكون الصيام مفيداً له، ويكون جزءاً من العلاج. أما في حالة مريض آخر لديه اكتئاب في مراحله الأولى، فيصبح الموضوع صعباً جداً، لأن الحالة المزاجية لا تسمح بالتنعم بفوائد الصيام. وطبعاً العلاج والتوقيت مهمان، وبالتالي، بالاتفاق مع المعالج .ومراجعته، من الممكن أن ننصح بعدم الصيام في هذه الحالة

وبالنسبة للمرضى النفسيين الذين يتناولون أدوية معينة، نلتزم بها بشكل طبيعي في رمضان. النصيحة العامة أن الدواء الصباحي يؤخذ بعد الفطور، والمسائي يؤخذ قبل النوم. النصيحة الأساسية هي أن نكمل الالتزام بأدويتنا بشكل عادي .في رمضان، وهذا يساعد الصائم ولا يؤثر فيه سلباً

استشاري الطب النفسي في مستشفى ريم- والمدير الطبي لمركز ريم نيوروساينس*

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©