

الغناء لعلاج التأتأة



يعاني نحو ١٪ في العالم من التأتأة وعدم القدرة على الكلام بطلاقة. وتلعب الوراثة دورا كبيرا في انتقالها داخل الأسرة. وبينما لا تزال هذه الظاهرة قيد البحث، يحاول البعض إيجاد طرق لعلاجها وذلك عبر التصوير الدماغى وتطوير تقنيات للحديث والغناء.

ويعاني المصاب بالتأتأة من التلعثم وعدم القدرة على الكلام بطريقة عادية وطيقة. وتبدأ في سنوات الطفولة الأولى ما بين عمر الثالثة وحتى السادسة. وفي حين يشفى تلقائيا ٦٠ إلى ٨٠٪ من هؤلاء الأطفال، يستمر الباقي في المعاناة. ووفقا للإحصاءات فإن الرجال أكثر عرضة للتأتأة بنسبة ٨٠٪ مقارنة مع النساء.

ويدرس العلماء دماغ المصابين بالتأتأة عبر التصوير بالرنين المغناطيسي، ويوضح أخصائي الأمراض العصبية في المستشفى الجامعي لمدينة غوتنغن الألمانية مارتن زومر أن هناك عدة دراسات أجريت وكشفت وجود مشكلة في الجانب الأيسر من دماغ المصابين. وهي تشمل المناطق المسؤولة عن الكلام وتؤثر على الألياف التي تربط هذه المناطق.

وقد يكون للتلعثم والتأتأة أسباب عصبية أو نفسية، فالضغط النفسي يزيد من حدة الأعراض. كما تلعب الجينات دورا كبيرا. ووفقا لدراسة حديثة فإن ٧٥٪ من يعانون من التأتأة قد ورثوها عن شخص في عائلاتهم.

ويقول الدكتور راينر نونينبيرغ إن جده ووالده كانا يعانيان من التأتأة وإنه قد ورث ذلك عنهما. وكذلك ابنه البالغ من العمر ١٨ عاما. فعندما يتكلم نونينبيرغ يتوقف للحظات يبحث فيها عن الكلمات ويكرر خلالها بعض الأصوات. وقد يستغرق الأمر عدة ثوان قبل أن يتمكن من النطق بكلمة واحدة. ويقول الرجل البالغ من العمر ٧٠ عاما إنه أحيانا يستطيع الكلام بطلاقة وفي أحيان أخرى تعاوده التأتأة حتى العظماء. لكن نونينبيرغ ليس الوحيد الذي يعاني من هذه الظاهرة. فكثير من

الشخصيات الشهيرة على غرار الكاتب البريطاني جورج برنارد شو والعالم إسحاق نيوتن والممثل بروس ويليس والفيلسوف اليوناني أرسطو كانوا أحيانا يفقدون الكلمات.

ويشارك نونينبيرغ بانتظام في اجتماعات أسبوعية لحلقات نادي المساعدة الذاتية للأشخاص الذين يعانون من التأتأة في مدينة كولونيا. ومنذ إنشائه عام ١٩٧٤ كان شعار النادي «تعلم التعامل مع التأتأة بثقة أكبر في النفس». كما هو مذكور في الكتيب الخاص بهم. ويحاول أعضاء حلقات المساعدة الذاتية مساعدة أنفسهم والاستفادة من تجارب بعضهم بعضا لعلاج التأتأة. ومن بينها طريقة للعلاج يطلق عليها «تشكيل الطلاقة». وفيها يتكلم المريض بصوت خافت يغير فيها طريقة الكلام بشكل لا يتلثم فيه على الإطلاق. وإن كانت تعني أحيانا التكلم بطريقة غريبة. وكأن المرء يتحدث مثل الروبوت. ومن الطرق الأخرى الغناء. إذ إن الجزء الأيمن من الدماغ هو المسؤول عنه. في حين يتولى الجزء الأيسر تنسيق الكلام. وبالتالي فإن الغناء لدى مرضى التأتأة لا يمثل مشكلة على الإطلاق.

نصائح لمرضى حساسية الغلوتين

أكدت الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى الاعتلال المعوي الغلوتيني (حساسية الغلوتين) على ضرورة التحقق مما إذا كان الطعام محتويا على مادة الغلوتين. إذ لا يقتصر وجوده في القمح فقط. بل يشمل بعض الحبوب والأطعمة الأخرى. وهذا يتطلب من المرضى قراءة ملصقات مكونات الطعام وغسل أدوات الطهي قبل الطبخ بشكل جيد.

ويعاني مرضى الاعتلال المعوي الغلوتيني من حساسية لمادة الغلوتين. وهو بروتين يوجد في القمح ومنتجات أخرى. إذ يؤدي تناولهم لها ولو بكميات قليلة لإصابتهم بالآلام في البطن أو إسهال أو غثيان. وأكدت الجمعية على ضرورة أن يقرأ هؤلاء المرضى قائمة مكونات الأطعمة التي يشترونها أو يتناولونها. ويشمل ذلك الحساء والصلصات ولا سيما النوعيات ذات القوام الغليظ مثل صوص الصويا الذي يحتوي



غالبا على القمح.

كما أوصت الجمعية التي تتخذ من مدينة شتوتغارت مقرا لها بتوخي الحذر عند استخدام مزيج التوابل. إذ كثيرا ما تستخدم في تصنيعه مواد تحتوي على الغلوتين. مشددة على ضرورة الانتباه جيدا عند تناول النقانق و«البودينغ» و«الكاتشب».

ويوجد الغلوتين أيضا في الخنطة والجاودار والشعير والشوفان. ولا يقتصر على القمح.

ومع أن العدس لا يحتوي بطبيعته على مادة الغلوتين. إلا أن الجمعية تحذر من إمكانية أن تختلط معه بعض حبوب القمح نتيجة زراعته معها من خلال الزراعة المختلطة. لذلك يجب فرزها وتنقيتها جيدا قبل إعداده للطعام وذلك لإبعاد الحبوب المختلطة به. ومن ثم نعهه في الماء قبل طبخه لضمان خروج أي آثار للغلوتين منه مع ماء النقع. ثم يطبخ بماء جديد.

وكي لا تنتقل آثار مادة الغلوتين من الأطعمة المحتوية عليها إلى غيرها أثناء التخزين. توصي الجمعية بوضع الأطعمة الخالية من الغلوتين فوق الأطعمة المحتوية عليه عند تخزينها. مشددة على أهمية إتباع قواعد النظافة والرعاية الصحية في المطبخ لضمان عدم وصول الغلوتين إلى الأطعمة الخالية منه عند تحضيرها.

وعند الطهي يفضل غسل جميع الأواني والأدوات قبل استعمالها. ولا سيما الأجهزة التي يتم فيها استخدام الأطعمة النيئة مثل مفارم اللحوم وأجهزة الطهي وأواني الخبز. إذ يمكن أن تلتصق بها بعض بقايا مادة الغلوتين بعد وضع الأطعمة المحتوية عليه بها. لافتة إلى أن ذلك ينطبق أيضا على ملاعق الطهي وألواح التقطيع المصنوعة من الخشب. فالغسيل الجيد يضمن إزالة آثار مادة الغلوتين منها.

الاختلاف في أعراض الاكتئاب بين الرجل والمرأة

أوضحت أخصائية العلاج النفسي الألمانية آني ماريا مولر لايمكولر أن أعراض الاكتئاب لدى الرجال تختلف تماما عنها لدى النساء. إذ غالبا لا يصاب الرجال بنوبات حزن شديدة وفقدان الاهتمام والاندفاع نحو تأدية المهام الحياتية كما يحدث لدى النساء. لكن تظهر لديهم أعراض الاكتئاب عبر تناول الكحول وزيادة العدوانية تجاه الآخرين وفرط النشاط في العمل وممارسة الرياضة.

وأشارت الطبيبة في مستشفى الطب النفسي والعلاج النفسي التابعة لجامعة ميونيخ. إلى أن هذه السلوكيات تعد أهم الأسلحة التي يلجأ إليها الرجل لمواجهة الضغط العصبي والتوتر النفسي. فإذا أصيب الرجل بنوبة اكتئاب فإنه يحاول التصدي لها حينئذ بتكثيف ممارسته للرياضة أو بتركيز اهتمامه على العمل وأنشطة الإنترنت كمواقع التواصل الاجتماعي مثلا. كي يصرف ذهنه عن المتاعب النفسية التي يعاني منها.

وأضافت أن قيادة السيارات بشكل عشوائي وطائش يمكن أن تشير أيضا إلى معاناة الرجل من الاكتئاب. لافتة إلى أن كل هذه الأفعال لا تعمل على صرف ذهن الرجل عن أعبائه النفسية ولا تمنحه الشعور بالرضا. وإنما تزيد من وطأة الضغط العصبي.

ونظرا لتراجع اعتراف الرجال بما يعانون من أعراض تشير إلى متاعبهم النفسية. لا يتم تشخيص وعلاج الأمراض النفسية التي يعانون منها بشكل كاف. ومن ثم تظهر أعداد الإصابة بالاكتئاب لدى الرجال أقل منها لدى النساء. مما يؤدي إلى ارتفاع احتمال تفكيرهم في الانتحار وتزداد لديهم معدلات الإصابة بالأمراض المصاحبة والناجئة عن الاكتئاب. وحذرت الطبيبة أقارب وأصدقاء الرجل المصاب بالاكتئاب من التحدث معه بشكل مباشر عند ملاحظتهم أنه يعاني من مشاكل نفسية. لأنه لن يتسبب ذلك إلا في زيادة رفض الرجل للاعتراف بمشاكله.



وأوصت بمحاولة مناقشة الموضوع مع المصاب بشكل غير مباشر عبر التطرق مثلا إلى موضوع الضغط العصبي الناتج عن أعباء الحياة. أو عدم القدرة على أخذ وقت للاسترخاء بسبب سرعة وتيرة الحياة في وقتنا الحالي. أو الأعراض البدنية الناتجة عن ذلك كالإصابة بالآلام الظهر والصراع. مؤكدة أن اتباع هذه الطريقة يؤدي إلى نتائج إيجابية.

وإذا تأثر الرجل بهذا النقاش وذهب على إثرها إلى طبيب عام. سيتوقف حينئذ لجأ هذه المحاولة على الأسئلة التي سيطرحها هذا الطبيب عليه. وكذلك على مدى إدراك هذا الطبيب أن متاعب المريض البدنية تعود في الأساس إلى معاناته من أعباء نفسية.

وأكدت أخصائية العلاج النفسي أن الاكتئاب يندرج ضمن الأمراض النفسية التي يمكن علاجها على نحو جيد. ولكن إذا أنكر المريض معاناته به ولم يخضع للعلاج فإن ذلك قد يؤدي إلى الانتحار.