

الهرمونات وصحتك النفسية

فهم التغيرات الهرمونية عبر مراحل حياة المرأة



بصيرة
BASEERAH



تقديم: د. سارة علي

ماهي الهرمونات ولماذا هي مهمة؟

الهرمونات هي رسائل كيميائية تساعد أجهزة الجسم على التواصل مع بعضها البعض. تؤثر الهرمونات على: المزاج، الطاقة، النوم، التركيز، الاستجابة للتوتر، الأيض، الخصوبة، التنظيم العاطفي.

لا تعمل الهرمونات وحدها، فالصحة النفسية تتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وروحية تعمل معًا.

تمر المرأة بشكل طبيعي بتغيرات هرمونية خلال مراحل مختلفة من الحياة، منها: البلوغ، الدورة الشهرية، الحمل، ما بعد الولادة، مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، انقطاع الطمث.

وتختلف تجربة كل امرأة عن الأخرى. كما يمكن أن يؤثر التوتر والنوم والتغذية والصدمات النفسية والعلاقات ونمط الحياة على الصحة الهرمونية.

أهم الهرمونات وتأثيراتها

الإستروجين

يساعد الإستروجين في: تنظيم المشاعر، وظائف الدماغ، الذاكرة، الحافز النفسي، صحة القلب والعظام، وقد تلاحظ بعض النساء تحسنًا في المزاج والتركيز والطاقة خلال الفترات التي يرتفع فيها الإستروجين.

البروجسترون

يرتبط البروجسترون غالبًا بـ: الشعور بالهدوء، الاسترخاء، دعم النوم. وقد يؤدي انخفاضه قبل الدورة الشهرية إلى: العصبية و الحساسية العاطفية و القلق و اضطرابات النوم.

التستوستيرون

تنتج النساء أيضًا كميات صغيرة من هرمون التستوستيرون، وهو يساعد في: الحافز النفسي، الثقة بالنفس، الطاقة، قوة العضلات، الرغبة الجنسية

وقد يساهم انخفاضه في الشعور بالإرهاق والحافز النفسي.

يعرف الأوكسيتوسين باسم “هرمون الترابط”، ويرتبط بـ: الترابط العاطفي، الثقة، القرب العاطفي، الرعاية، العلاقات الدائمة.

هرمونات الغدة الدرقية

تنظم هرمونات الغدة الدرقية: الطاقة، التركيز، الأيض، المزاج.

وقد تشبه اضطرابات الغدة الدرقية أحياناً أعراض الاكتئاب أو القلق.

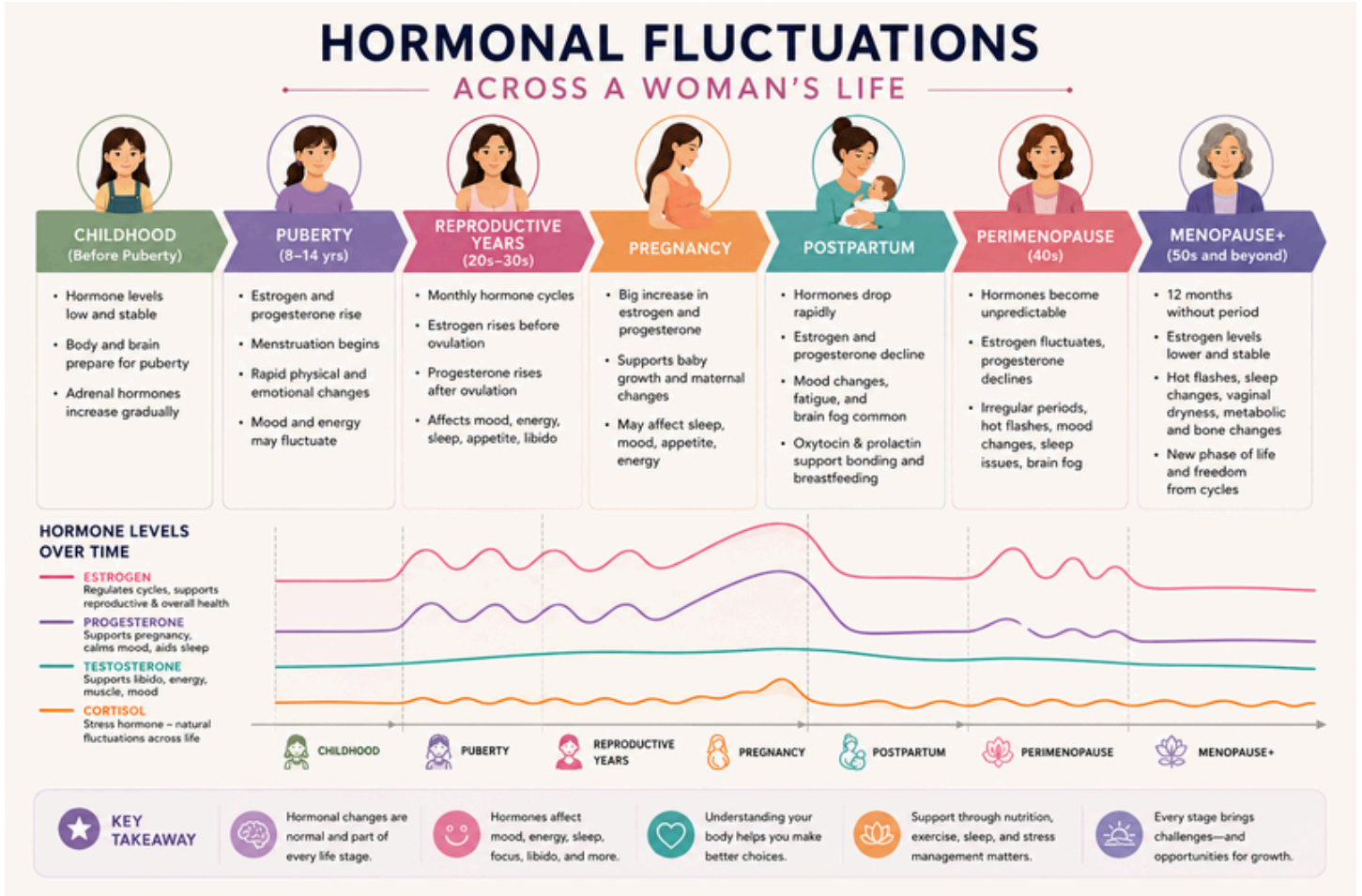
الكورتيزول

الكورتيزول هو هرمون التوتر في الجسم. وقد يؤدي زيادة الكورتيزول الناتج عن التوتر المزمن إلى: القلق، ضعف النوم، الإرهاق، العصبية، الإنهاك العاطفي.

الهرمونات والصحة النفسية عبر مراحل الحياة

يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية خلال مراحل الحياة المختلفة على: المزاج، النوم، الطاقة، الاستجابة للتوتر، الصحة العاطفية.

وتختلف هذه التجارب بين النساء، كما تتأثر بالعوامل الجسدية والعاطفية والاجتماعية ونمط الحياة.



استراتيجيات عملية للتعامل مع التغيرات الهرمونية

1- التعامل مع التجربة كأمر طبيعي

التقلبات الهرمونية جزء طبيعي من حياة المرأة، ولا تعني الضعف أو الفشل أو ضعف الإيمان. يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية على: المزاج، الطاقة، النوم، التركيز، الحساسية العاطفية، الحافز النفسي بدلاً من مقاومة هذه التغيرات أو الشعور بالخجل منها، قد يكون من المفيد فهم الجسم والتعامل معه بلطف. اسألني نفسك: “ما الذي يحاول جسدي أن يخبرني به؟” فهم أنماط التغيرات الهرمونية قد يساعد على تقليل: الشعور بالذنب و لوم الذات و الإرهاق العاطفي.

2- ننبع الأنماط

يمكن تتبع: المزاج، الطاقة، النوم، أيام الدورة، المحفزات العاطفية وذلك باستخدام: التطبيقات التي ترصد التغيرات المزاجية والطاقة وذلك بهدف المساعدة في اكتشاف الأنماط المتكررة.

3- ملاحظة المحفزات

انتبهي إلى:

- أوقات الإرهاق العاطفي
- الأنماط الشهرية المتكررة
- المواقف المسببة للتوتر
- التغيرات في النوم أو الطاقة أو الدافعية

فهم هذه الأنماط يساعد على معرفة المواقف أو الأفكار أو التغيرات الجسدية التي تزيد الضغط العاطفي.

4- التخطيط وفق مسنوم الطاقة

الطاقة والقدرة العاطفية تتغيران بشكل طبيعي مع التغيرات الهرمونية. بدلاً من إجبار نفسك على الإنتاجية المستمرة:

- ضع المهام الصعبة في الأيام الأعلى طاقة
- اترك المهام الأخف لفترات انخفاض الطاقة
- ابنى روتيناً يسمح بالمرونة والراحة

ابني أهدافك وفق قدرتك الواقعية اليومية وليس الظروف المثالية.

قال النبي ﷺ: “أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل” رواه البخاري ومسلم.

5- وضع أهداف واقعية

تتغير القدرة بحسب: التوتر، النوم، التقلبات الهرمونية، الحمل وما بعد الولادة، الإرهاق الجسدي والعاطفي، ظروف الحياة

يجب أن تتناسب الأهداف مع القدرة الجسدية والعاطفية الحالية، لا مع التوقعات غير الواقعية.

قال الله تعالى: ﴿لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ سورة البقرة: 286

6- الأحكام الإسلامية تراعي قدرة الإنسان

الأحكام الشرعية المتعلقة بالحيز والنفاس تراعي احتياجات المرأة الجسدية والعاطفية، وتعكس الرحمة والتيسير.

7- نقبل الذات والدعم الروحي

تجنبي المقارنة غير الصحية مع الآخرين.

كل امرأة تمر بتجربة مختلفة بحسب: ظروفها و الضغوط التي تواجهها و مستوى الدعم لديها.

يمكن للإيمان والقرآن والدعاء والذكر والممارسات الروحية أن تساعد في: التنظيم العاطفي و تعزيز الصمود النفسي.

8- نسمة المشاعر بطريقة هادئة

الطريقة التي يصف بها الإنسان مشاعره تؤثر على شدة المشاعر وطريقة التعامل معها.

بدلاً من قول:

- “أنا منهارة.” جربي قول: “ألاحظ أنني متوترة اليوم.”
- “أشعر بعدم الارتياح تجاه بعض أجزاء جسدي حالياً.” جربي قول: “أشعر بعدم ارتياح في هذه اللحظة”
- “لا أستطيع فعل هذا.” جربي قول: “سأركز على مهمة واحدة في كل مرة.”

تقليل اللغة القاسية يساعد على:

- التعامل مع المشاعر بهدوء
- تحسين تنظيم المشاعر
- تقليل الأفكار المحبطة

9- إعادة صياغة الأفكار

الأفكار والمشاعر والأعراض الجسدية مرتبطة ببعضها بشكل عميق.

إعادة صياغة الأفكار لا تعني تجاهل المشاعر، بل تعني تحويل الأفكار القاسية أو اليائسة إلى أفكار أكثر توازناً.

بدلاً من:

- “أصبحت كسولة.”
- “لم أعد أستطيع التفكير بوضوح.”
- “هناك شيء خاطئ بي.”

جربي:

- “طاقتي منخفضة اليوم وأحتاج لتخفيف السرعة.”
- “ذهني أبطأ اليوم وأحتاج لوقت وتنظيم أكثر.”
- “جسدي يمر بمرحلة تغير وليس فشلاً.”

الحديث السلبي المتكرر مع النفس قد يزيد: اليأس و الخجل و الإحباط.

أما التغييرات الصغيرة في طريقة التفكير فقد تساعد مع الوقت في تحسين التوازن النفسي والمرونة.

10- التوقف قبل رد الفعل

قد تزيد التقلبات الهرمونية من الحساسية العاطفية وردود الفعل الاندفاعية.

عند ارتفاع المشاعر:

- توقف لمدة 60 ثانية
- تنفسي بعمق
- أخري رد الفعل
- غيري وضعيتك الجسدية إن لزم

قد يساعد: الوضوء، شرب الماء، لمشي قليلاً، أخذ استراحة قصيرة على تهدئة المشاعر وتحسين التنظيم العاطفي.

11- التغذية والصحة الجسدية

تنظيم الهرمونات مرتبط بشكل قوي بالعادات الصحية.

من العادات المفيدة:

- تناول وجبات منتظمة
- شرب الماء
- تناول البروتين
- تقليل السكر والكافيين
- النوم والراحة
- المتابعة الطبية
- فحص الفيتامينات والحالات الصحية

بعض المشكلات الصحية مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو نقص الفيتامينات قد تؤثر على المزاج والطاقة.

12- الحركة

الحركة الخفيفة مثل:

- المشي
- التمدد
- التمارين القصيرة

قد تساعد في: تحسين المزاج و تنظيم التوتر و دعم التوازن الهرموني.

13- شبكة الدعم

قللي العزلة وابقّي على تواصل مع الأشخاص الداعمين.

قد يشمل الدعم:

- الأصدقاء الموثوقين
- أفراد العائلة
- دعم المجتمع
- المحادثات البسيطة

التواصل والدعم العاطفي قد يقللان الشعور: بالوحدة و الإرهاق.

14- متى يجب طلب المساعدة المهنية؟

اطلبي الدعم إذا كانت الأعراض:

- تعيق الحياة اليومية
- شديدة أو مستمرة
- تسبب قلقًا أو اكتئابًا مستمرًا

قد يشمل الدعم:

- العلاج النفسي
- الرعاية النفسية
- التقييم الطبي
- الأدوية عند الحاجة

الرسالة الأساسية

التغيرات الهرمونية جزء طبيعي من حياة المرأة، وترتبط بشكل وثيق بالصحة النفسية والعاطفية.

فهم الأنماط الهرمونية قد يساعد المرأة على: زيادة الوعي الذاتي، تقليل لوم الذات، تحسين مهارات التكيف ، طلب الدعم عند الحاجة.

كما يمكن أن تساهم: الممارسات الإيمانيّة و العادات الصحية و العلاقات الداعمة و الوعي العاطفي و الرعاية المهنية في تحقيق التوازن والشفاء والمرونة النفسية.

مصادر الدعم للصحة النفسية

إذا كنتِ بحاجة إلى طلب دعم نفسي متخصص للحصول على إرشاد إضافي، أو كانت لديك مخاوف تتعلق بالتغيرات الهرمونية أو القلق أو الاكتئاب أو الصحة النفسية بعد الولادة أو الصحة العاطفية، فقد تساعدك المصادر التالية:

- ابدئي بمراجعة طبيب الرعاية الأولية أو طبيبة النساء والولادة (OB/GYN).

يمكنهم تقديم: التقييم الطبي- الإرشاد الطبي- التحاليل المخبرية- التحويلات إلى المختصين عند الحاجة

- تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك واطلبي قائمة بمختصي الصحة النفسية المشمولين ضمن شبكة التأمين.
 - يمكن العثور على معالgin نفسيين مسلمين أو ناطقين باللغة العربية من خلال الأدلة التالية:
1. Psychology Today
[/https://www.psychologytoday.com/us/therapists](https://www.psychologytoday.com/us/therapists)
 2. Rula: منصة علاج نفسي عبر الإنترنت مع خيارات تأمين www.rula.com

بالنسبة للمقيمين في ولاية كاليفورنيا:

- Bay Area Muslim Therapists: دليل لمعالgin نفسيين مسلمين في منطقة خليج سان فرانسيسكو
<https://www.bayareamuslimtherapists.org>
 - Khalil Center – Santa Clara: خدمات استشارية وعلاجية من منظور إسلامي
<https://www.khalilcenter.com>
 - Trust Mental Health: خدمات علاج نفسي تراعي الخلفيات الثقافية المختلفة
 - Maristan: موارد ودعم للصحة النفسية للمسلمين
<https://www.maristan.org>
 - دعم الوقاية من الانتحار متوفر على مدار 24 ساعة يوميًا في الولايات المتحدة.
- يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى الرقم 988 للوصول إلى خط دعم الأزمات والانتحار:
[/https://988lifeline.org/talk-to-someone-now](https://988lifeline.org/talk-to-someone-now)
- في الحالات الطارئة: اتصل على 911 أو توجهي إلى أقرب قسم طوارئ.

