

السباحة وفوائدها لمرضى بعض الاضطرابات النفسية والعصبية والعضلية

الناشر/ مازن أيمن عبد الإله محمد شتا

مقدمة:

إن السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسة من قبل الرياضيين وأحد أنواع الرياضات المحببة والممتعة لدى العديد من الأشخاص حيث تمدهم بالنشاط والحيوية والمتعة ويفضلون ممارستها عن كثير من الرياضات ويفضلون ممارستها بإختلاف أنواعها للحصول على فوائدها العديدة.

و تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي لها أهمية كبيرة ومميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للانسان من فوائد بدنية ونفسية اجتماعية ولما تحتله من مكانة بارزة في الدورات العالمية والاولمبية ،رياضة السباحة هي من أنواع الرياضات المائية التي تعتبر الاساس الاول لها وبدون اتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي.

فهى احدى الرياضات المائية التى تستعمل الوسط المائى وسيلة للتحرك عن طريق الذراعين والرجلين والجذع للارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا. وهى الحجر الاساسى فى الرياضات المائية.فبدون تعلمها واتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة الرياضات المائية الأخرى.(صابر،ص٣٩، ٢٠١٢)

فيجب أن يتم الإستفادة من فوائد ممارسة السباحة لمرضى بعض الاضطرابات النفسية والعضلية و العصبية نظرًا لكثرة فوائدها لهم وقدرتها على تخفيف أعراض ذلك الاضطرابات.

مشكلة البحث:

حيث تعد السباحة من اهم الرياضات التى يجب استخدامها فى تخفيف اعراض بعض الاضطرابات النفسية والعصبية والعضلية لما لها من فوائد هامة على الصحة النفسية والعضلية والعصبية. فيجب معرفة كيف يتم الاستفادة منها لمرضى تلك الاضطرابات وما هى الفوائد التى تقدمها لهم. ولذلك تم تحديد مشكلة البحث وذلك فى التساؤلات التالية:

- ١- ما هى انواع رياضة السباحة؟ وكيف يتم ممارستها؟
- ٢- ما هى فوائدها النفسية والعصبية والعضلية؟
- ٣- ما هى الاضطرابات التى تساعد ممارسة السباحة فى تخفيف اعراض المصاب؟
- ٤- ما هى الفوائد التى تقدمها لمرضى تلك الاضطرابات؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على انواع رياضة السباحة. والتعرف على كيفية ممارستها.
- ٢- معرفة فوائد السباحة النفسية والعصبية والعضلية.
- ٣- معرفة طبيعية الاضطرابات التى تساعد السباحة فى تخفيف اعراضها.
- ٤- معرفة الفوائد التى تقدمها لمرضى تلك الاضطرابات.

أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث فى مواجهة تلك الاضطرابات التى تؤثر على الحالة النفسية والعصبية والعضلية للمصاب بها بممارسة رياضة محببة لكثير من الأشخاص وتفيدهم على الجانب النفسى والعصبى والعضلى والتأثير الايجابى فى علاج تلك الاضطرابات الصعبة. وتعتبر ممارسة السباحة خطوة مهمة فى الشفاء من تلك الاضطرابات وتحسين الحالة النفسية لمرضى تلك الاضطرابات.

أولاً: أنواع السباحة وكيف يتم ممارستها

حيث أن هناك العديد من أنواع السباحة المختلفة مثل سباحة الصدر حيث تتم من خلال ضرب الماء بواسطة الذراعين ثم سحبها للخلف حتى تساعد الشخص في التقدم إلى الأمام مع حركة الجسم لأعلى ولأسفل أثناء الممارسة وركل الماء بالساقين مع الحفاظ على التنفس أثناء ضرب الماء بالذراع ويجب أن يلامس الشخص صدره للمياه ويكون كتفاه على خط واحد مع سطح الماء وعليه أن يظهر جزء من راسه فوق الماء ويخرج فمه بين حين وآخر للتنفس. (عرابي، ص٢٢٨، ص٢٢٩، ٢٠١٧) ومثل سباحة الفراشة حيث تتم من خلال ضرب السباح الماء بكلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل ويتم ثني الركبتين قليلاً والاحتفاظ بهما والبدء في الدفع لأسفل في الخلف ومع كل ركلتين يكون هناك ضربة بالذراع ثم سحب الماء باليدين للخلف كما يتم تحريك الساقين معاً ويعد ذلك النوع من أصعب أنواع السباحة لأنها تحتاج إلى قوة بدنية خاصة. (عرابي، ص٢٣٠، ٢٠١٧) ومثل سباحة الظهر حيث تتم من خلال استخدام ضربة الذراع لأعلى وللخلف أثناء الاستلقاء على الظهر ويجب أن يتحرك الذراعان بقوة متساوية حتى لا يصبح الشخص في جانب واحد أو يحدث تدرج للجسم من جانب لآخر ويقوم الشخص بضرب الماء بإحدى القدمين ثم القدم الأخرى أي يتم التبديل بينهما مع ثني الركبتين قليلاً ويجب الحفاظ على استرخاء القدمين والكاحلين بينما يتم تحريك الذراعين وتميرهم بجانب الوجه ثم ضرب الماء بكف اليد والذراعين لدفع الماء والتحرك إلى الأمام. (عرابي، ص٨٢، ٢٠١٧) ومثل السباحة الحرة حيث تتم من خلال ركل الماء بالقدم مع حركة الذراعين للأمام ودفع الماء والوجه ككل في الماء معظم الوقت ويتم ضرب الماء بالساقين للدفع إلى الأمام مع ثني الركبتين قليلاً وإرخاء القدمين والكاحل ويكون التنفس مع ارتفاع الجسم وذلك من خلال أحد الجانبين. (بشير، عاصي، الكراوص، منص، ٣٩، إلص، ٧٠، ٢٠١١) ولكن ذلك النوع من أنواع السباحة يجب الحرص على عدم رفع الرأس بشكل كبير لأن هذا سيعطل الحركة وبعد أخذ النفس خارج الماء يتم التخلص منه داخل الماء عن طريق الزفير داخل الماء ويتم التنسيق بين تكرار دوران الرأس إلى الجانب الآخر مع بداية ضربة الذراع، وذلك هي أنواع السباحة حيث يمارس الأفراد ذلك الأنواع كلها أو أحد أنواع السباحة لكي يحصلون على المتعة وعلى النشاط والحيوية وللاستفادة من فوائدها. (كماش، قاسم، من ص٢١٦، إلى ص٢٢٦، ٢٠١١) (موقع ويب طب، ٢٠٢٠)

ثانياً: فوائد ممارسة السباحة

حيث من فوائد السباحة أنها تساعد على تقوية الجسم من خلال انها تساعد على تغيير حركة العضلات ومدى تحملها حيث تزيد السباحة من قوة العضلات ومدى تحملها في الظروف المختلفة كما انها تحسن من مرونة الجسم حيث استخدام مفاصل الذراعين والرجلين والجذع يساعد على تحسين مرونة الجسم كله وبالتالي تقليل آلم المفاصل عند الحركة. وأيضاً تساعد على بناء العضلات لأنها تتطلب مقاومة للجسم والعضلات للحركة أثناء القيام بها مما يؤدي إلى بناء العضلات. كما انها تساعد على التخلص من التوتر لأنها تساعد على تحسين الحالة المزاجية بسبب انها تعمل على تليين العضلات في الذراعين والساقين والظهر والصدر واسترخاء الجسم والعقل ورفع الروح المعنوية (موقع الطبي، ٢٠٢٢). وأيضاً تعزز من صحة القلب حيث تجعل القلب والرئتين في حالة هوائية جيدة وتحافظ على صحة القلب (موقع ويب طب، ٢٠٢١). وتخفض من ضغط الدم وتزيد من كفاءة الدورة الدموية. وتنشط جميع عضلات الجسم وخاصة الظهر. وتساعد السباحة على خفض الوزن لأنها تعمل على حرق السعرات الحرارية مما يؤدي إلى تقليل كتلة الدهون في الجسم. وأيضاً تساعد السباحة على إعادة التأهيل من الإصابات. وتساعد مرضى الربو في تقوية الرئتين وزيادة قوة تحملها مما يؤدي إلى تقليل نوبات الربو. وتساعد على تجديد خلايا الدماغ وتكوين خلايا عصبية جديدة في الدماغ. كما انها تساعد على التغلب على الإجهاد. وتساعد على تحسين النوم في حالة الإصابة بالأرق واضطرابات النوم وذلك في حالة ممارستها بشكل منتظم. (مروان، ٢٠١٦) وبسبب كل ذلك الفوائد يمارسها الكثير من البشر في مختلف أنحاء العالم للحصول على ذلك الفوائد الناتجة عن ممارسة السباحة بشكل منتظم. وبسبب ذلك الفوائد أيضاً الناتجة عن ممارسة السباحة بأنواعها المختلفة بشكل منتظم يمكن أن تؤدي إلى تخفيف أعراض بعض الأمراض المختلفة مما يؤدي إلى الشفاء تدريجياً من ذلك الأمراض المختلفة.

ثالثاً: فوائد ممارسة السباحة لمرضى اضطراب القلق العام ووصف المرض وأهميته**ممارسة السباحة للمرضى**

ومن ضمن ذلك الأمراض التي تقوم فيها ممارسة السباحة بشكل منتظم بدور كبير في تخفيف أعراضها والشفاء منها تدريجياً هو اضطراب القلق العام وهو: اضطراب قلق يتميز بأنه مفرط ومبالغ فيه تجاه الأمور التي تحدث يومياً مع الشخص دون أي سبب ويتجه ذلك الشخص إلى

توقع الأسوء دائماً لتصبح حياته اليومية في حالة مستمرة من القلق والخوف وتفكير دائم في صحته واموال وعائلته وعمله أو دراسته بسبب قلقه الزائد مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في العلاقات بين أصدقائه وصعوبات في العمل. (مكنزي،ص٤٦، ٢٠١٣) وتعود أسباب ذلك الاضطراب إلى التغيرات التي تطرأ على كيمياء الدماغ ووظائفها والجينات التي يحملها الشخص من والديه. وأيضاً يمكن أن يصاب الشخص بذلك الاضطراب بسبب طريقه نمو الشخص ونشأته فالشخص الذي يتعرض لتغيرات سلبية في مراحل طفولته يكون أكثر عرضه للإصابة أيضاً أو التعرض لصدمة ما يمكن أن يسبب ذلك الاضطراب .فكل ذلك أسباب يمكن أن تسبب ذلك الاضطراب وعند إصابة الشخص بذلك الاضطراب يشعر الشخص بصعوبة التعامل مع مواقف الحياة الغامضة فالنظر إلى المواقف والأحداث على انها تشكل تهديداً له وإن كانت مواقف بسيطة يمكن التعامل معها ويشعر بالتردد والخوف من اتخاذ قرارات خطأ ويشعر بشكل مستمر بعدم الراحة وعدم القدرة على الاسترخاء والشعور بالهدوء. وأيضاً يواجه الصعوبة في التركيز ويشعر كأن الذهن خالي من أي فكرة تماماً وايض عدم قدرة الشخص على التخلي عن قلقه. وعند حدوث ذلك الاضطراب يمكن أن تظهر بعض الأعراض الجسدية المصاحبه له مثل التعب المستمر والإرهاق و حدوث صعوبات في النوم وأوجاع العضلات وأيضاً حدوث الارتجاف و الشعور بالرعشة و حدوث التعرق و حدوث الغثيان و حدوث التهيجات السلوكيه و حدوث العصبية وسهولة الإفزاع.(موقع مايو كلينك،٢٠١٧) ويمكن أن تقوم السباحة بدور كبير في تخفيف أعراض ذلك الاضطراب والشفاء منه تدريجياً من خلال انه إذا مارس الشخص المصاب باضطراب القلق العام السباحة بشكل منتظم سوف تؤثر عليه إيجابياً حيث انها تؤدي إلى استرخاء الجسم والعقل والتخلص من التوتر وتحسين الحالة المزاجية وتحسين النوم وكل ذلك أشياء يحتاجها مريض اضطراب القلق المفرط مما يؤدي إلى تخلصه من التعب المستمر وصعوبات النوم وألم العضلات .حيث أن السباحة تعمل على تنشيط العضلات وأيضاً تخلصه من التوتر تدريجياً وتخلصه من الشعور بعدم الراحة وعدم القدرة على الاسترخاء وتخلصه من الشعور بالتململ والعصبية وسهولة الإفزاع. ولكن يجب على الشخص المصاب باضطراب القلق العام أن يمارس السباحة بانتظام وأن يختار نوع السباحة الذي يستمتع به حتى يشعر بالاسترخاء وتخفيف أعراض ذلك الاضطراب تدريجياً.

رابعاً: فوائد ممارسة السباحة لمرضى متلازمة اليد الغريبة ووصف للمرض وأهمية ممارسة السباحة للمرضى

ومن ضمن ذلك الأمراض التي تساعد ممارسة السباحة في تخفيف أعراضها بسبب فوائدها هو متلازمة اليد الغريبة وهي: حالة عصبية نادرة وأحد الأمراض النادرة حيث تسبب تحرك يد واحدة لإرادياً فلا تكون اليد تحت سيطرة العقل وتتحرك من تلقاء نفسها ويبدو انها تتحرك بتنفيذ مهام غير مقصودة ويعاني الشخص من عدم القدرة علي التحكم بحركات يده ولا يشعر الفرد انها جزء من جسمه حيث تصبح اليد كما لو كانت جسد منفصل. (تيلر، ص٢٦٥، ٢٠١٥) ويرجع حدوث ذلك المتلازمة للعديد من الأسباب مثل حدوث تلف في الجسم الثفني ومثل التعرض لمتلازمة السكتة الدماغية الوعائية وتمدد الأوعية الدموية والتعرض لعدوي في الدماغ وحدث التصلب اللويحي وحدث آفات في الجسم الجاسي أو القشرة المخية الحركية وحدث مرض التنكس العصبي وحدث عمل جراحي لفص الدماغ مما يؤدي إلى حدوث تلف في الجسم الثفني وحدث جروح في القشرة الجدارية الخلفية. (موقع الطبي، ٢٠٢١) (مهلب كوستاندى، ترجمة زكريا القاضي، ص٩٨، ٢٠١٩) وحدث أي سبب من ضمن ذلك الأسباب يؤدي إلي قيام اليد المصابة بسلوكيات غير هادفة مثل شد الشعر وتمزيق الملابس أو لمس أجزاء من الجسم وتقوم بتناول الطعام بشكل غير صحيح وتصبح اليد المصابة عرض تهديد للمصاب وللآخرين حيث تقوم في بعض الأحيان بالضرب أو الخنق وقيام اليد المصابة بأنشطة موجهة نحو هدف دون إرادة الشخص وعدم تحكم الشخص بها ليس بسبب ضعف اليد بل إن اليد تكون بقوتها الطبيعية ولكنها تتحرك بشكل لا إرادي ومن دون إدراك وهذه الحركات ليست تشنجية بل حركات منسقة كحركات التقاط الأشياء أو لمس الوجه وتبديل الملابس وارتدائها مما يؤدي إلي حدوث المشكلات للشخص المصاب. ولا يوجد علاج مثبت للمتلازمة ولكن لو قام المريض بإشغال اليد المصابة عن طريق تحميلها غرضاً ما سوف يقلل من خطورتها فلو قام المريض بإشغال يديه المصابة في السباحة سوف يقلل من خطورتها لأن السباحة سوف تقوم بتليين العضلات في الذراعين مما يؤدي إلى حركتها والوصول تدريجياً إلى شيء من التحكم بيدهم وأيضاً يجب عليهم ممارسة السباحة بانتظام.

خامساً: مرض الاضطراب الانفجاري المتقطع ووصف له ومضاعفاته وفوائد ممارسة السباحة لمرضي ذلك الاضطراب

ومن ضمن ذلك الأمراض أيضاً هو الاضطراب الانفجاري المتقطع وهو: اضطراب من ضمن الاضطرابات السلوكية ويتضمن فترات متكررة وفجائية من السلوك القهري أو العدوانية أو العنيف أو احتدادات شفهية غاضبة ويكون رد فعل المريض بعيد عما يقتضيه الموقف وهو رد فعل غير متناسب على أي استفزاز حقيقي أو متصور وتسبب الاحتدادات الانفجارية توتراً كبيراً وتؤثر سلباً في علاقات الشخص المصاب بالاضطراب وعمله أو دراسته كما يمكن أن يكون لها عواقب مادية وقانونية. (خضر، ص ٢٧، ٢٠٢٢) (الحمادي، ص ٤٥٠، ٢٠١٥) ويمكن أن يرجع أسباب ذلك الاضطراب إلى البيئة حيث ينشأ المريض الذي يعاني من ذلك الاضطراب في أسرة يسودها السلوك الانفعالي والانتهاك الجسدي والإيذاء اللفظي. والجينات الوراثية حيث قد يكون هناك مكون وراثي تسبب في انتقال هذا الاضطراب من الآباء إلى الأطفال والاختلافات في كيفية عمل الدماغ حيث قد تكون هناك اختلافات في بنية ووظيفة وكيمياء الدماغ لدى الأشخاص المصابين بالاضطراب الانفجاري المتقطع. وتحدث تلك الانفجارات المتقطعة فجأة دون سابق إنذار حيث تحدث بشكل متكرر أو تفصلها أسابيع أو أشهر من عدم حدوث سلوك عدواني وقد تحدث نوبات لفظية أقل شدة بين نوبات العدوان الجسدي وذلك النوبات العدوانية قد تكون مسبقة أو مصحوبة بالغضب والتهيج وزيادة الطاقة وتسارع الأفكار والوزن والرعشة والخفقان وضيق الصدر ولا تتناسب تلك النوبات مع الموقف وقد تشمل على نوبات الغضب وشتائم وجدال حاد وصراخ وتدافع وعراك جسدي وخسائر في الممتلكات وتهديد الأشخاص أو الحيوانات أو الاعتداء عليهم وذلك الأشخاص المصابون بالاضطراب الانفجاري المتقطع معرضون لخطر الإصابة بضعف العلاقات الشخصية ومشكلات بالعمل أو البيت أو المدرسة مثل فقدان الوظيفة أو الفصل من المدرسة أو حوادث السيارات أو مشكلات مالية وايضاً حدوث مشكلات مزاجية مثل حدوث الاكتئاب والقلق وإيقاع الأذى بالنفس وحدث مشكلات صحية بدنية مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وأمراض القلب و الألم المزمن. (موقع مايو كلينيك، ٢٠١٨) ويمكن أن تقوم السباحة بدور كبير في تخفيف أعراض ذلك الاضطراب حيث إذا قام الشخص المصاب بذلك الاضطراب بممارسة السباحة بشكل منتظم سوف تعمل السباحة علي تليين العضلات في الجسم مثل الذراعين والساقين والظهر والصدر مما يؤدي إلى استرخاء الجسم والعقل مما يؤدي إلى التعامل مع الغضب بشكل سليم تدريجياً وتساعد

ممارسة السباحة على التخلص من القلق والتوتر وتحسين الحالة المزاجية والتخلص من ضيق الصدر لأنها تعمل على تقوية الرئتين وكل ذلك ما يحتاجه المصاب بذلك الاضطراب حتى يتم تخفيف أعراض ذلك الاضطراب والتعامل الصحيح مع نوبات الغضب وعدم حدوث ضعف العلاقات الشخصية ومشكلات العمل أو البيت أو المدرسة وبالتالي الشفاء من ذلك الاضطراب تدريجياً بسبب ممارسة السباحة بانتظام.

سادساً: مرض اضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط ووصف له وفوائد ممارسة السباحة للطفل المصاب بذلك الاضطراب وفوائدها للمبالغ المصاب بذلك الاضطراب

ومن ضمن ذلك الأمراض أيضاً هي اضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط وهو: من ضمن اضطرابات النمو العصبي وهو نوع من تأخر النمو العصبي ويبدأ في مرحلة الطفولة عند الإنسان ويسبب نموذج من تصرفات تجعل الطفل غير قادر على إتباع الأوامر أو السيطرة على تصرفاته أو انه يجد صعوبة بالغة في اتباعه للقوانين وهو في حالة إلهاء دائم بالأشياء الصغيرة مما يؤدي إلى صعوبة اندماج الطفل في صفوف المدارس مما يؤدي إلى تدهور الأداء المدرسي وغيرها من المشكلات. (شويخ، ص ٧٨١، ٢٠١٧) (القرأ ، الجراح، ص ٧٣، ٢٠١٦) والسبب الحقيقي للإصابة بذلك الاضطراب غير واضح ولكن من ضمن العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بذلك الاضطراب هي الجينات الوراثية وتغيير في بنية الدماغ مثل وجود نشاط متدن في المناطق الدماغية المسؤولة عن النشاط والانتباه والتدخين وشرب الكحوليات أو تعاطي المواد التي تسبب الإدمان في فترة الحمل والولادة المبكرة ووجود مشكلات أثناء النمو ووجود مشكلات في الجهاز العصبي المركزي في أوقات أساسية من النمو فكل ذلك العوامل يمكن أن تؤدي إلى ذلك الاضطراب (موقع ويب طب، ٢٠٢١). و يمكن تقسيم أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى ثلاثة أنواع فرعية حيث هناك النوع الذي يغلب عليه نقص الإنتباه ويتضمن الأعراض التالية: تشتت الذهن بسهولة وعدم الإهتمام بالتفاصيل وصعوبة التركيز في أمر واحد والشعور بالملل بعد أداء نشاط واحد بعد الإستغراق فيه وقت قليل وصعوبة اتمام الواجبات المدرسية وصعوبة معالجة المعلومات بسرعة ودقة وصعوبة إتباع التعليمات وكثرة ميل الطفل إلى نسيان بعض الأمور وعدم إصغائه لما يقال له. وهناك النوع الذي يغلب عليه النشاط الحركي الزائد والإندفاع وتظهر عليه الأعراض التالية القلق والتلملل في المقاعد والتحدث بصورة مستمرة والتحرك المستمر في كل مكان

و ملامسة أي شيء أو اللعب بكل شيء تقع عليه أيدي الطفل أي الحركة الدائمة وصعوبة أداء المهام أو الأنشطة بهدوء وصعوبة انتظار حصولهم على الأشياء التي يريدونها. وهناك النوع الذي يجتمع فيه نقص الإنتباه والنشاط الحركي الزائد في آن واحد. (الشهاوى، ص٢١، ٢٠١٨) إن اضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط لا يتسبب في أي مشكلات نفسية خطيرة أو مشكلات أخرى في النمو ولكن هناك في الغالب اضطرابات أخرى تكون مصاحبة لذلك الاضطراب مثل اضطرابات المزاج واضطرابات القلق وصعوبات في التعلم وغيرها من الاضطرابات. ويمكن أن تقوم السباحة بدور كبير في تخفيف أعراض ذلك الاضطراب والشفاء منه تدريجياً حيث لو قام الطفل المصاب بذلك الاضطراب بممارسة السباحة بشكل منتظم سوف تؤدي إلى تليين العضلات في الذراعين والساقين والظهر مما يؤدي إلى قلة حركته، وبسبب أن السباحة تمنح الجسم مزيد من الاسترخاء مما يؤدي إلى قلة التحرك المستمر في كل مكان وقلة قيامه بالركض المستمر. بالإضافة إلى فوائد السباحة في التخلص من اضطرابات المزاج والقلق المصاحبين لاضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة فإن ممارسة السباحة مهمة للنوع الذي يغلب عليه النشاط الحركي الزائد والاندفاع. ولكن يجب عند تعليمه كيفية ممارسة السباحة الانتظار على تعلمه للسباحة بسبب صعوبات التعلم وصعوبات تعلم شيء جديد لذلك الطفل فيجب تعليمه تدريجياً كيفية القيام بها ولكن يجب عليه أن يمارسها بشكل منتظم. ويستمر ذلك الاضطراب مع الطفل إلى البلوغ ويميل الشخص المصاب للتصرف بإندفاع والنشاط المفرط وتقلبات مزاجية متكررة وصعوبة استمرار وإكمال المهام وصعوبة القيام بمهام متعددة وهو يتسرع ويأخذ قرارات مفاجأة وتصرفاته غير مسؤولة ويتجنب النشاطات التي تحتاج إلى نشاط بدني ولديه ضعف قدرة على ضغط النفس. (مايو كلنك، ٢٠٢٣) وأيضاً يجب على الشخص البالغ المصاب بذلك الاضطراب ممارسة السباحة حتى تقوم بتخفيف أعراض ذلك الاضطراب حيث أن ممارسة السباحة تساعد على استرخاء الجسم والعقل وتحسين الحالة المزاجية وبالتالي التخلص تدريجياً من التقلبات المزاجية والحركة المستمرة والمصاب بذلك الاضطراب سوف يميل إلى السباحة لأنها تحتاج نشاط بدني كبير وهو يتجنب الأنشطة التي تحتاج إلى نشاط بدني قليل ولكن يجب عليه أن يمارسها بانتظام.

سابعاً: متلازمة تلملم الساقين ووصف لذلك الاضطراب وفوائد ممارسة السباحة لمرضى ذلك الاضطراب

ومن ضمن ذلك الأمراض التي تقوم فيها ممارسة السباحة بتخفيف أعراضها هي متلازمة تلملم الساقين وهي: اضطراب في جزء من الجهاز العصبي ويؤثر على الساقين ويدفع إلى تحريكهما ويحدث بشكل أساسي عند وقت النوم وذلك يعتبر من اضطرابات النوم حيث يشتهي المصابين بها من شعور غريب وغير مريح يصيب كلتا الساقين ويكون الجسم في وقت الاستلقاء للنوم مما يؤدي إلى الرغبة الملحة في تحريكهما والمصابون بذلك الاضطراب يشعرون بأحاسيس غير مريحة في أرجلهم وأحياناً في أيديهم أو أجزاء أخرى من أجسامهم وهذه الأحاسيس تصبح أكثر سوءاً عند وقت الراحة أو الجلوس وتؤدي إلى الإجهاد وصعوبات النوم (لوكل، فوستر، ص ١٠١، ٢٠١٧) (ويزال السبب حول حدوث ذلك الاضطراب مجهول ولكن هناك بعض العوامل المرتبطة بالمتلازمة أو تؤدي إلى تفاقم حالتها مثل حدوث الأمراض المزمنة من نقص الحديد والسكري والفشل الكلوي ومرض باركنسون والأدوية كمضادات الحساسية والاكئاب والبرد والحمل حيث قد يزيد الحمل أو التغيرات الهرمونية من سوء مؤشرات متلازمة تلملم الساقين . وقد تكون ذلك المتلازمة ناتجة عن وجود بعض الجينات الوراثية التي تحمل ذلك المرض وعند الإصابة بذلك المتلازمة يصبح لدى الفرد حاجة ملحة لتحريك الساقين والتفريغ عند الحركة حيث يقل الإحساس بمتلازمة تلملم الساقين عند الحركة وتتفاقم الأعراض في المساء حيث تحدث الأعراض أثناء الليل بشكل أساسي وتوصف الأحاسيس التي تحدث للمريض والتي تحدث داخل الطرف وليس على الجلد بتتميل وزحف وحكة وآلام قريبة من الحرقنة والكهرباء وقد يصاحب ذلك المتلازمة حالة مرضية أخرى تسمى حركة الأطراف الدورية أثناء النوم التي تسبب نفضه وركل الساقين أثناء النوم مما يؤدي إلى عدم انتظام النوم وهو ما يتعارض مع الأنشطة اليومية (مايو كلنك، ٢٠٢٢) ويمكن أن تعمل ممارسة السباحة في تخفيف أعراض ذلك المتلازمة من خلال أنها تؤدي إلى استرخاء الجسم والعقل وتعمل على تليين العضلات في الذراعين والساقين وتخفيف التوتر بسبب شعور الجسم بالإسترخاء وتحسين النوم حيث تفيد السباحة في حالة الإصابة بالأرق واضطرابات النوم وهو ما يحتاجه المصاب بذلك المتلازمة فعند ممارسة السباحة يشعر بالراحة التي يفقدها وتساعد على تليين العضلات في الساقين وعلى التخلص من الحكة وحدث التتميل والألم القريب من الحرقنة والكهرباء التي تحدث في الساقين عند الاستلقاء أو الجلوس لفترة طويلة ولكن يجب ممارسة السباحة بشكل منتظم ومعتدل ولا يجب المبالغة في ممارستها لتفادي الشعور بالإرهاق الذي يؤدي إلى زيادة أعراض ذلك المتلازمة.

ثامناً: الاضطراب الإكتسابي الشديد ووصف له وفوائد ممارسة السباحة لمرضى ذلك الاضطراب

ومن ضمن ذلك الأمراض أيضاً التي تساعد ممارسة السباحة في تخفيف أعراضها هو الاضطراب الاكتسابي الشديد وهو: اضطراب مزاجي يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة المختلفة ويؤثر على الشعور والتفكير والسلوك ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشاكل العاطفية والجسدية ويواجه المريض صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية العادية ويؤثر سلباً على حياة الفرد الشخصية أو حياته العملية أو الدراسية وغالباً ما يكون مصحوب ذلك الاضطراب بتدني تقدير الذات. (مايو كلنك، ٢٠٢٢) وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بذلك الاضطراب مثل كيمياء الدماغ حيث أن الناقلات العصبية وهي مواد متواجدة بشكل طبيعي في الدماغ تلعب دوراً في الإصابة بذلك الاضطراب حيث التغيرات في وظيفتها وتأثيرها وكيفية تفاعلها مع الدوائر العصبية المشتركة في الحفاظ على استقرار الحالة المزاجية. ومثل التغيرات في توازن الهرمونات في الجسم. ويمكن أن يسبب ذلك الاضطراب معاناة من الأمراض النفسية الأخرى كالقلق وطبيعة الحياة المضطربة عاطفياً وحدثت إصابة في الدماغ مثل ارتجاج المخ ووجود أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري كل ذلك عوامل يمكن ربطها بالاضطراب الاكتسابي الشديد عند الإصابة به. وتظهر مشاعر الحزن والبكاء واليأس وظهور نوبات الغضب أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة وفقدان الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية وحدث الأرق أو النوم أكثر من اللازم وشعور الفرد بالإرهاق والإفترار إلى الطاقة وشعوره بإنعدام القيمة أو الذنب مع التركيز على إخفاقات الماضي ولوم النفس وظهور المشاكل الجسدية الغير مبرره مثل آلام الظهر وحالات الصداع وتظهر أفكار متكررة ومستمرة عن الموت أو أفكار عن الإنتحار أو محاولات الإنتحار أو حدوث الإنتحار ويواجه المريض مشكلة في التركيز والتفكير وإتخاذ القرارات وتتنخفض الرغبة الجنسية لدى المريض وحدثت زيادة أو نقصان ملحوظ في وزن الجسم ويحدث أيضاً تباطؤ في التفكير أو التحدث ويحدث فقدان الاندفاع في الأمور التي كانت مثيرة للاهتمام سابقاً لدى المريض ويمكن أن يتسبب الاضطراب الاكتسابي الشديد في العزلة الإجتماعية والقلق أو رهاب العلاقات الإجتماعية وتشويه الذات مثل جرح النفس وإدمان المواد الكحولية أو المخدرة . ويمكن أن تلعب السباحة دور في تخفيف أعراض ذلك الاضطراب من خلال أن السباحة تعمل على التخلص من التوتر والضغوط النفسية وتساعد على استرخاء الجسم والعقل وتحسين الحالة

المزاجية والتخلص من القلق وبالتالي التخلص تدريجياً من مشاعر الحزن والبكاء واليأس الذي يشعر بها المصاب لذلك الاضطراب والتغلب على الإرهاق والإفترار إلى الطاقة التي يشعر بها والتخلص من المشاكل الجسدية الغير مبرره مثل ألم الظهر حيث ممارسة السباحة تعمل على تنشيط الجسم، وأيضاً تعمل على تخفيض الوزن إذا كان المريض لديه زيادة في وزنه وأيضاً التخلص من الاضطراب واليأس الملاحظ على مظهر المريض تدريجياً ويقل حدوث الحزن المتكرر والشعور بالذنب المتكرر بسبب تحسن الحالة المزاجية. وبالتالي يجب ممارسة السباحة بانتظام.

تاسعاً: التصلب الجانبي الضموري ووصف له وفوائد ممارسة السباحة لمريض ذلك الاضطراب

ومن ضمن ذلك الأمراض أيضاً هو التصلب الجانبي الضموري وهو: مرض متقدم في الجهاز العصبي يؤثر على الخلايا العصبية في المخ والحبل الشوكي ويسبب فقدان التحكم في العضلات ويحدث في المسالك المسؤولة عن عبور التحفيز العصبي بينها وهو سريع الإنتشار ويسبب ضمور الأعصاب الحركية. وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسبب ذلك المرض ولكن السبب الحقيقي غير معروف ومن ضمن ذلك العوامل وجود عوامل بيئية سامة والتعرض لسم عصبي والتركيز المرتفع من مادة الغلوتامات وهي مادة محفزه للخلايا العصبية حيث وجود فائض من هذه المادة و التفعيل المتزايد لخلايا الأعصاب يسبب ضرر جسمي للخلية العصبية إلى حد موتها تماماً ووجود تاريخ عائلي للمرض و حدوث إصابات الدماغ كل ذلك عوامل يمكن أن تؤدي إلى حدوث ذلك المرض ويؤثر التصلب الجانبي الضموري على الخلايا العصبية التي تتحكم في حركة العضلات الإرادية مثل المشي والتحدث ويسبب تلفاً تدريجياً للعصبونات الحركية ومن ثم تموت وتمتد العصبونات الحركية من المخ إلى الحبل النخاعي إلى العضلات عبر جميع أجزاء الجسم وعندما تتلف العصبونات الحركية فأنها تتوقف عن إرسال الرسائل إلى العضلات وبالتالي تعجز العضلات عن أداء وظيفتها وعند الإصابة بذلك المرض يحدث لدى المريض صعوبة في المشي أو أداء الأنشطة اليومية العادية والتعثر والسقوط وضعف الساقين أو القدمين أو الكاحلين وضعف اليدين أو صعوبة تحريكهما وتداخل الكلام أومشكلات البلع وتشنج في العضلات و في الذراعين والكتفين واللسان ويحدث البكاء أو الضحك أو التثاؤب الغير ملائم للموقف ويحدث تغيرات معرفية وسلوكية ويمكن أن يحدث مشكلات في التنفس حيث يمكن أن يؤدي ذلك المرض إلي شلل العضلات التي تستخدم في التنفس ويحدث مشكلات في تناول الطعام ومشكلات في التحدث.

ويمكن أن تقوم ممارسة السباحة بدور كبير في تخفيف أعراض ذلك المرض من خلال أنها تعمل علي تقوية الجسم حيث أنها تعمل علي تغيير حركة العضلات ومدى تحملها وتعمل علي بناء العضلات لأنها تتطلب مقاومة الجسم والعضلات للحركة أثناء القيام بها وتحسن مرونة الجسم وتقوي العضلات وتنشط عضلات الجسم مثل عضلات البطن و الساقين وتساعد علي تجديد خلايا الدماغ وتكون خلايا عصبية جديدة في الدماغ وهذا المرض يؤدي إلي تدهور الخلايا العصبية في الدماغ ويمكن أن يؤدي ذلك المرض إلي سوء الحالة المزاجية وحدوث الاكتئاب للمريض بسبب الإصابة به (مايو كلنك، ٢٠٢٣) وممارسة السباحة تؤدي إلي تحسين الحالة المزاجية وبسبب ذلك الفوائد يمكن أن يخفّي تدريجياً حدوث التشنج في العضلات ووخز الذراعين والكتفين ويمكن أن يخفّي تدهور الخلايا العصبية في الدماغ تدريجياً بسبب مساعدة ممارسة السباحة علي تكون خلايا عصبية جديدة ويخفّي تدريجياً ضعف الساقين والقدمين والذراعين بسبب تكون خلايا عصبية جديدة في الدماغ ونشاط الساقين والذراعين والقدمين أثناء ممارسة السباحة. ويجب علي المريض أن يمارسها بانتظام ولا يرهق نفسه في ممارستها حيث في بداية ممارسة السباحة لا يستطيع أن يتقنها بسبب ضعف الخلايا العصبية ولكن تدريجياً يستطيع أن يتقنها بشيئاً من الصعوبة. تلك هي بعض الأمراض المهمة والمختلفة التي تساعد ممارسة السباحة علي تخفيف أعراضها والشفاء منها تدريجياً.

عاشراً: نصائح لمريض تلك الاضطرابات قبل ممارسة السباحة

يجب علي أي شخص يعاني من تلك الأمراض عند ممارسته للسباحة أن يعمل مع مدرب سباحة وأن يتبع إرشاداته وأن يختار مكان آمن للسباحة وأن يقوم بتمارين الإحماء وتمديد المفاصل والعضلات قبل الدخول إلى الماء وأن يتناول الكثير من السوائل قبل و أثناء التدريب ويجب أن يحرص علي أن يتنفس بشكل سليم أثناء السباحة وأن يتفاعل مع السباحين ذوي الخبرة للحصول علي التوجيه والنصائح ويجب الاستحمام قبل وبعد السباحة وأن يجعل من ممارسة السباحة عادة ويجب معرفة مدرب السباحة بطبيعة مرضه حتى يستطيع توجيهه والتفاعل معه ويجب عدم قيام المريض بأنواع السباحة الصعبة والشاقة في البداية. (ماهر عاصي ،، بشير ،مصطفى الكروي، ص٢٨٧، ٢٠١٠) تلك هي بعض النصائح التي يجب علي أي مريض يعاني من تلك الأمراض النفسية والعصبية والعضلية فعلها عند القيام بممارسة السباحة حتى يستفيد من فوائدها وتساعد علي تخفيف أعراض مرضه. ويجب أن يمارسها بانتظام.

المراجع

- عرابى، سميرة محمد (٢٠١٧). السباحة_تعليم_تدريب_تنظيم. عمان. دار أمجد للنشر والتوزيع
- بشير، صالح سعد. عاصى، ماهر أحمد. الكروى، مصطفى حميد (٢٠١١). الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. عمان. دار زهران للنشر والتوزيع
- كماش، يوسف لازم. قاسم، حسن حسين (٢٠١١). مبادئ السباحة الأسس الانثروبومترية والفسولوجية والتدريبية. عمان. دار زهران للنشر والتوزيع
- مكنزى، كوام ترجمة هلا أمان الدين (٢٠١٣). القلق ونوبات الذعر. بيروت. المنهل للنشر والتوزيع
- تايلر، كاثلين (٢٠١٥). غسل الدماغ علم التحكم بالتفكير. الرياض. شركة العبيكان للتعليم
- كوستاندى، مهاب. ترجمة زكريا القاضى (٢٠١٩). المخ البشرى. القاهرة. المجموعة العربية للتدريب والنشر
- الحمادى، أنور (٢٠١٥). خلاصة الدليل التشخيصى والإحصائى الخامس للاضطرابات العقلية. بيروت. الدار العربية للعلوم ناشرون
- خضر، شيراز محمد (٢٠٢٢). الأمراض النفسية والجريمة. لندن. دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع
- القراء، محمد حسن. جراح، بدر أحمد (٢٠١٦). فهم اضطرابات نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال والسيطرة عليها. عمان. دار المعترف للنشر والتوزيع
- شويخ، هناء (٢٠١٧). علم النفس المرضى. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية
- الشهاوى، هناء إبراهيم (٢٠١٨). اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد دليل المعلم والوالدين فى التعامل معهم. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية
- لوكلى، ستيفن دبليو. فوستر، راسل جى ترجمة نهى بهمن (٢٠١٧). النوم. القاهرة. مؤسسة هنداوى للنشر

- مروان، محمد (٢٠١٦) فوائد رياضة السباحة. تم الاسترجاع من

https://mawdoo3.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF_%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B

- موقع مايو كلينك (٢٠١٧). تم الاسترجاع من <https://www.mayoclinic.org/ar>

- موقع ويب طب (٢٠٢٠). تم الاسترجاع من <https://www.webteb.com/articles/%D9%81%D9%88%D8%A7%D9%89%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%>

- موقع الطبي (٢٠٢٢). تم الاسترجاع من <https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D>

السباحة وفوائدها لمرضى بعض الاضطرابات النفسية والعصبية والعضلية

Swimming and its benefits for patients with some mental, nervous and muscular disorders

ملخص:

يتناول ذلك البحث وصف لرياضة السباحة وفوائدها المختلفة للجسم وكيفية استفادة مرضى بعض الاضطرابات العصبية والنفسية والعضلية في الاستفادة منها. ويتناول كيفية ممارسة السباحة وأنواع السباحة المختلفة حيث يوجد سباحة الصدر وسباحة الظهر والسباحة الحرة وسباحة الفراشة ووصف لكل منهما وكيفية ممارستهم. ويتناول فوائد ممارسة السباحة المختلفة وفوائدها للعضلات والجسم والحالة النفسية . وفوائدها أيضاً في تخفيف أعراض بعض الأمراض العصبية والنفسية والعضلية المختلفة وأهمية ممارسة مرضى ذلك الاضطرابات المختلفة للسباحة للمساهمة تدريجياً في التخلص من اضطراباتهم. ويستعرض البحث ذلك الاضطرابات ووصف لها واسبابها وكيفية مساهمة السباحة في تخفيف أعراضها والتخلص منها تدريجياً . وذلك الاضطرابات هي اضطراب القلق العام ومتلازمة اليد الغريبة والاضطراب الانفجاري المتقطع واضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة ومتلازمة تملل الساقين والاضطراب الاكتئابى الشديد والتصلب الجانبي الضمورى. ويتناول بعض الارشادات لمرضى ذلك الاضطرابات قبل ممارسة السباحة . والهدف من ذلك البحث هو إيجاد علاج بديل للعلاج الدوائى الصعب لمرضى ذلك الاضطرابات وتحسين حالتهم المزاجية واستفادتهم الكبيرة من ممارسة رياضة السباحة في التخلص تدريجياً من اضطراباتهم

الكلمات المفتاحية: رياضة السباحة :فوائد ممارسة السباحة: بعض الاضطرابات العصبية
والعضلية والنفسية

Swimming and its benefits for patients with some mental, nervous and muscular disorders

Abstract:

This article deals with a description of the sport of swimming and its various benefits to the body and how patients with some neurological, psychological and muscular disorders can benefit from it. It deals with how to practice swimming and the different types of swimming, as it finds breaststroke, backstroke, freestyle and butterfly swimming, a description of each of them and how they are practiced. It deals with the various benefits of swimming and its benefits for the muscles, the body and the psychological state. And its benefits also in alleviating the symptoms of some different neurological, psychological and muscular diseases, and the importance of swimming for patients with these various disorders to gradually contribute to getting rid of their disorders. The article reviews these disorders, describing them and their causes, and how swimming contributes to relieving their symptoms and gradually getting rid of them. These disorders are anxiety disorders And that disorders are generalized anxiety disorder, alien hand syndrome, intermittent explosive disorder, attention deficit hyperactivity disorder, restless legs syndrome, major depressive disorder, and amyotrophic lateral sclerosis. It deals with some instructions for patients with these disorders before swimming. The aim of this article is to find an alternative treatment for the difficult drug treatment for patients with these disorders and to improve their mood and benefit greatly from swimming in gradually getting rid of their disorders.

Keywords: swimming sport: benefits of swimming practice: some neurological, muscular and psychological disorders.