

بيومها العالمي ☕ إدمان القهوة يقودك إلى العيادات النفسية



الجمعة 29 سبتمبر 2017 11:09 م

هل أنت مدمن على القهوة؟ وهل ستغيّر سلوكك إذا اكتشفت أنك مدمن فعلاً أم أن المتعة التي تتلقاها بفعل شربها ستدفعك لتجاهل الأمر؟ أسئلة تضاف إلى سؤال آخر وهو: كيف تعرف أنك مدمن على القهوة أم مجرد محبّ عادي يستطيع تركها في أي وقت شاء؟ بالطبع هناك طريقة لتعرف ذلك، وهناك علاج أيضاً!

الحديث عن إدمان القهوة، يتجدد مع الاحتفال السنوي ببيومها العالمي في 29 سبتمبر من كل عام، وهو اليوم الذي يتفاعل فيه عدد كبير من الناشطين على وسائل التواصل الاجتماعي، عبر التغرّل بالقهوة وأجوائها وعاداتها ☕

من علامات الإدمان على المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة، الشعور بالحاجة إليها بشكل يومي، واستخدامها كعلاج للصداع، وعدم القدرة على بدء النهار وتعديل المزاج بدونها، كما أن الاعتقاد عليها وفقدان تأثيرها المنبّه هي علامة أخرى على الإدمان، إلى جانب شرب أكثر من 500 ملغرام يومياً، أي أكثر من 5 كؤوس قهوة يومياً ☕

في حين لا يحمل إدمان القهوة نفس السمعة السيئة التي ترتبط بأنواع إدمان أخرى، يأخذ الأطباء النفسيون هذا النوع من الإدمان على محمل الجد، ففي جامعة "جون هوبكينز" في ولاية واشنطن الأمريكية بدأ العمل على دمج العلاج من إدمان الكافيين في عيادات العلاج النفسي، وأطلق عليه اسم اضطراب "استخدام الكافيين" وعُرف بأنه "فشل محاولات التقليل من نسبة الكافيين المستخدم والتعلق به نفسياً وجسدياً".

ومن أعراض وجود هذا الاضطراب علمياً هو القلق والعصبية واضطراب المعدة والمزاج المتوتر وتقلص ساعات النوم ☕ وعليه قام الأطباء النفسيون بتطوير برنامج علاجي من ضمن العلاج "السلوكي المعرفي"، والذي يعتمد بالأساس على تبادل الحديث مع المعالج ووضع برنامج لتعديل السلوك تدريجياً ☕

لكن ككل علاج إدمان أو ما يسمى بـ "الפטام"، يوجد أعراض جانبية تصيب الإنسان خلال العلاج مثل الصداع والغثيان وأعراض أخرى شبيهة بأعراض الزكام، ولكنها تنزل تدريجياً مع تقدم العلاج ☕ وبحسب الباحثين فإن الدورة العلاجية الواحدة تستمر لمدة 5 أسابيع، تقل خلالها كمية الكافيين المستهلك تدريجياً مع متابعة يومية من جانب المريض نفسه، إذ يطلب منه تدوين يومياته وشعوره وتجربته، ومن ثم يتفحص المختص تقدّمه وينقله للمراحل التالية ☕

ومن الآثار التي يتركها استخدام الكافيين على جسم الإنسان هي رفع مستوى هرمون الأدرينالين لدرجة تجعل الإنسان سريع الانفعال ☕ فهذا الهرمون مسؤول عن تحفيز الإنسان على رد الفعل "المواجهة مقابل الفرار" في حالات الخطر، لذا ليس من الطبيعي أن يكون مرتفعاً في الأوقات العادية، فهو يجعل الإنسان أكثر توتراً ومشحوناً عاطفياً ☕ من جانب آخر يؤدي الإكثار منه لخلل في امتصاص الكالسيوم مما يساهم بمرض هشاشة العظام ☕

على كل حال، يتحدث خبراء آخرون عن الآثار الإيجابية للكافيين مثل تنشيط الذاكرة وزيادة التركيز، وللمعتادين عليه يساهم في تحسين المزاج، كما أن تناولها مع بعض الأدوية يساهم بامتصاص الدواء في وقت أسرع من ثم يسرّع العلاج، خاصة الصداع الحاد ☕

وتفاعل ناشطون عرب وخليجيون عبر وسم "اليوم العالمي للقهوة" على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، ليعبروا عن حبهم للقهوة في بيومها العالمي ☕

المفرد ناصر الشهراني، قال إن القهوة تختلف من يدٍ لأخرى، مؤكداً أن جمالها مُرتبط بمن يعدها ☕

وتغزل فهد العودة بالقهوة قائلاً: "في القهوة انتقاء في الأغنيات والكلمات، ورحلة إلى ما وراء اللحن والأحلام".

ووصفها محمد الدحيم، فقال: "قهوة الصباح، مع طقوس الأوراد وتأملات السكينة تصنع ذاكرة جميلة".

وتعتبر القهوة رمزاً من رموز الكرم عند العرب، وقد حلت عندهم محل لبن الإبل، فباتوا يفاخرون بشربها، وأضحت مظهراً من مظاهر الرجولة في نظرهم، ويعقدون لها المجالس الخاصة التي تُسمّى بالشبّة أو القهوة أو الديوانيّة