

## قلبي مكسور أنور بن أحمد البدي



حالة تنخفض فيها كثافة العظام، مما يُضعفها، ويزيد من احتمال حدوث الكسور.

الوقاية : تبدأ الوقاية من مرحلة الطفولة، وتمتد إلى مراحل العمر كلها من خلال بناء عظام قوية، حيث تعتمد على:

اتباع نظام غذائي صحي، وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسعرات الحرارية، إضافة إلى الكالسيوم وفيتامين (د)، وتعد كلها عوامل رئيسة في المساعدة في الحفاظ على تشكيل العظام وكثافتها.

هذا عن هشاشة العظام، فهل لديك فكرة عن الهشاشة النفسية وطرق الوقاية منها ؟

لم أسمع بها من قبل يبدو ذلك أمراً غريباً !

\*هل تعني أنني أعاني من هذا المرض؟\*

إذن أخبرني عنه وعن طرق الوقاية منه.

أنت مصاب -للأسف- بالهشاشة النفسية ولديك بعض أعراضها سوف أخبرك عنها.

أنت لا تواجه مشاعرك، وتتهرب منها وتكاد ثقتك بنفسك أن تكون منعدمة ودائماً أجدك تشعر بالعجز، وتفكيرك سلبي متشائم، وكل الأمور لديك دون طعم ولا رائحة.

قلقك يكبلك! أنت أسير خوفك من المستقبل، سجين في ماضيك، ولا تندمج مع مجتمعك، وعلاقتك الأسرية المهزوزة تشعرك بأنك وحيداً

\*نعم صدقت وكأنك تعري داخلي المظلم!\*

\*وما أسباب ما أنا فيه من ضعف وانكسار؟\*

-تعرضك لضغوط نفسية، وفشلك في حلها.

-عجزك عن التعبير

-سعيك للمثالية العالية

-تعرضك للإيذاء أو الإساءة

-وقد تكون هناك أسباب أخرى

\*وكيف أخرج من هذه الدوامة؟\*

ابحث عن الأسباب الحقيقية وابدأ بحلها.

-عزز ثقتك بنفسك

-فكر بإيجابية

-قوّ سبل التواصل الإجتماعي والأسري

-تعلم طرق التعامل مع مشاعرك السلبية

-استشر المختص لمساعدتك

يا صديقي الفشل ليس سقوطك، بل فشلك في هروبك

-ثق بنفسك وعش حياتك

-ابتعد عن السليبين تسلّم، فإنهم يغلّقون الأبواب المفتوحة.

أنور بن أحمد البدي