

## هل ينجح تكتيك النعامة؟! أنور بن أحمد البدي



إخفاء رأس المشكلة لا يستر جسد الخوف من الاعتراف بحجم المشكلة! عندما تعمى أبصارنا عن أهمية الأمر والاعتراف بالسلوك الخاطئ قبل حدوث أية مشاكل صحية خطيرة، فنحن نتبع بذلك تكتيك النعامة، وعندما تشير لنا بعض التحذيرات إلى الخطر محتمل الوقوع فيه فعليك الوقاية قبل الندم، تغيير الاتجاه ونشعل نار الغضب في كل التنبيهات والتحذيرات التي تذكرنا بأمر نتهرب منه.

الحفرة التي نخبي بها رأس المشكلة اليوم هي السمعة التي تعترف بوجودها ومخاطرها ولكن لا تقبل الإشارة لها لا من بعيد ولا من قريب، ونوجها أحياناً لاتجاه مختلف! إنكم لا تراعون إحساسنا المرهف وأننا نعيش صراعاً نفسياً!

إذن ما هي الحل تجاه هذه المعضلة؟ هل هو الامتناع عن التحذير وانتظار الكارثة أم هو بتغيير السلوك تجاه المشكلة والتوقف عن الهروب؟ للعلم إن السمعة أحد أهداف رؤية المملك، وتشمل الخطة الوطنية على ستة أهداف لتحقيق الرؤية. الهدف الأول: الوقاية الأولية من السمعة- وخفض معدل الإصابة بالسمعة وذلك بمكافحة عوامل الخطورة المؤدية للسمعة. الهدف الثاني: الوقاية الثانوية من السمعة- الاكتشاف المبكر للحالات ومضاعفات المرض ومنعها من خلال التحكم الجيد به. السمعة ليست مجرد مشكلة تتعلق بالمظهر الجمالي، بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى.

طرقنا باب وزارة الصحة ليخبرونا عن بعض مضاعفات السمعة لنقنع بعض المكابرين عن حجم المشكلة، وهي:

1. الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.
  2. ضيق في التنفس.
  3. صعوبة النوم.
  4. آلام الظهر والمفاصل.
  5. السكري النوع الثاني.
  6. ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.
  7. ارتفاع ضغط الدم.
  8. أمراض القلب والشرايين.
  9. النقرس.
  10. مرض الكلى المزمن.
  11. بعض المشاكل النفسية مثل انخفاض تقدير الذات، وضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.
- بعد كل ذلك عليك تحمل المسؤولية وكفاك تفسير الأمر بتكتيك النعامة لتصبح جميع المشاكل أصغر في حالة مواجهتها بدلاً من التهرب منها" ويليام هالسي.