

علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)-(2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

طرائق وقاية الجهاز العصبي



الجهاز العصبي:

يعدّ الجهاز العصبي أحد أجهزة الجسم المسؤولة عن نقل المعلومات وإرسال التعليمات لجميع أجهزة وأعضاء الجسم، ويتكون من الدماغ والمحى بعظام الجمجمة، والنخاع الشوكي المحي بالعمود الفقري، ومجموعتين من الأعصاب تتفرع إما عن الدماغ أو الحبل الشوكي لتصل لجميع أنحاء الجسم. حيث يشبه بوظيفته الإنترنت في نقل المعلومات فهو سريع جداً في نقلها بشكل لا يمكن أن ندركه أو حتى ملاحظته، فمن خلال الأعصاب أو النهايات العصبية تنتقل وصولاً لجميع أجزاء الجسم للتحكم بوظائف الأعضاء والسيطرة عليها سواء كانت إرادية أو لا إرادية، وغيره من الأجهزة والأعضاء فهو يحتاج لرعاية وعناية مفرطة لحساسيته وضمان نقل سليم للمعلومات.

طرائق وقاية الجهاز العصبي:

فيما يلي بعض الطرق لوقاية الجهاز العصبي:

- تزويده بالعناصر الغذائية:

تحاط أعضاء الجهاز العصبي بطبقة دهنية توفر له الحماية تسمى بالميلين، والتي يجب حمايتها من التآكل الذي قد ينتج عن الإصابة بأحد أمراض المناعة الذاتية، التي تسبب في ضعف العضلات مع عدم وضوح الرؤية، ولهذا فإن اتباع نظام غذائي صحي وموزون يعتبر ضرورة قسوة من أجل المحافظة على سلامة المادة الدهنية وبالتالي سلامة الجهاز العصبي وأعضائه بحيث يحتوي على كميات كافية من الفيتامينات ولاسيما فيتامين ب12، وفيتامين ب6، وفيتامين د، إضافة لحمض الفوليك والإكثار من تناول الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة.

- شرب كميات وافرة من الماء:

فهذا بقصد حماية الجسم من التعرض للجفاف الذي ينتج معه حدوث اضطرابات عصبية ومشاكل في الذاكرة، ولمنع الجفاف عليكم بالتالي: شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً أو غيره من السوائل الأخرى، شرب الماء قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية، الحد من تلك المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية.

- ممارسة التمارين التي تستهدف الجهاز العصبي:

ويمكن هذا من خلال ممارسة تمارين الكتابة والتي تستخدم عدد من المستقبلات الحسية والأعصاب الطرفية إضافة لمسارات في الحبل الشوكي فجميعها يتم استخدامها من أجل الحصول على خط متناسق وكلمات دقيقة، فهذا التمرين من شأنه أن يحافظ على صحة الجهاز العصبي من خلال ممارسة الكتابة بما لا يقل عن 15 دقيقة يومياً.

- ممارسة الرياضات الأخرى:

تلعب ممارسة الرياضات دور في صحة الجهاز العصبي وسلامته، كغيره من أجهزة الجسم الأخرى، الأمر الذي يقلل من خطر تعرض الجسم لأمراض والتهابات قد تصيب الجهاز العصبي.

نصائح وإرشادات عامة لوقاية الجهاز العصبي:

فيما يلي بعض النصائح لوقاية الجهاز العصبي من الامراض:

- تجنب التدخين ، وغيرها من منتجات التبغ والأرقية.
- أخذ قسط كافٍ من الراحة. حماية الجسم من المخدرات والكحول.
- العناية الصحية والاهتمام بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وعدم التخازل عن علاجهما.
- مراجعة الطبيب الدورية والاطمئنان على حواس البصر والسمع.
- ممارسة تمارين التركيز وتنشيط الجهاز العصبي بشكل دوري.
- حدد أولوياتك ولا تزيد من الضغط الواقع على الجهاز العصبي.

