حرارة الصيف.. هل تفقد الناس أعصابهم؟

ثمة دراسات علمية تشير إلى وجود علاقة وثيقة بين ارتفاع درجة الحرارة والاضطرابات التي قد تصيب مزاج الإنسان فتجعله أكثر توتراً وأسرع انفعالاً، إلى درجة تؤثر في سلوكه وتصرفاته تجاه الآخرين. فهل هذا صحيح؟ في الحقيقة، إنّه كلما ارتفع مؤشر درجة الحرارة، ارتفع معه عدد الذين يفقدون أعصابهم واتزانهم وقدرتهم على الصبر والاحتمال، بحسب ما تشير إليه بعض الدراسات التي أجريت مؤخراً. وهكذا، يمكن اعتبار حرارة الصيف مسؤولة، بشكل أو بآخر، عن إشعال نار الخلافات والمخالفات والجرائم، حيث أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن ارتفاع حرارة الجو المصحوب بارتفاع في الرطوبة، يرتبطان ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة المزاجية والعقلية لدى الإنسان. في حين أوضحت إحدى الدراسات "أن معدلات الإصابة بالاكتئاب ترتفع في المدن الساحلية الحارة، كاشفة أن ارتفاع درجة الحرارة له تأثيره في المزاج وطريقة التفكير والقدرة على التعلم والاستيعاب واتزان السلوك. وأنّ الشعور باضطراب المزاج وعدم الارتياح وصعوبة التحمل ونفاد الصبر، تؤدي إلى العصبية والعنف تجاه أي مثير ولو كان بسيطاً". كما حذرت دراسة أخرى من "أنّ الطقس الحار يمكن أن يسبب زيادة عدد محاولات الانتحار، وارتفاع معدلات الجريمة، فضلاً عن زيادة حالات الطلاق". بناء على ذلك، إلى أي حد يمكن للواقع المشاهد والمعيش أن يتفق مع نتائج تلك الدراسات؟ وكيف يمكن تجنب تلك التأثيرات السلبية المحتملة لارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف؟ - من داخل المطبخ: تعترف باسمة نايف (ربة بيت) بأنّها تعاني بسبب حرارة الجو خلال فصل

الصيف بصورة مضاعفة، وتقول موضحة: "أثناء وجودي في المطبخ لتحضير الطعام أعاني معاناة مزدوجة بسبب اجتماع ارتفاع درجة حرارة الجو مع حرارة نار الموقد"، لافتة إلى أن "هذا الأمر يجعلني أشعر بالعصبية والضيق، لدرجة أني أفقد أعصابي لأتفه الأسباب ولا أطيق أولادي". وعلى ذكر الأولاد، تعقب باسمة قائلة: "تكثر بين الأولاد في الصيف المشاجرات وحالات العراك، عدا عن أنّهمّ يصبحون أكثر ميلاً إلى الاحتكاك مع بعضهم البعض". وتقول: "أعتقد أن ذلك يعود إلى ارتفاع حرارة الجو، ولذلك أحرص منذ بداية شهر الصيف على ترتيب التحاقهم بأندية رياضية على أن تكون مُكيفة". وتضيف: "أعتقد أنّه أمر عادي أن يبدأ الناس يومهم في شهر الصيف بهمة وهدوء في ساعات الصباح الأولى، حين تكون درجات الحرارة لا تزال معتدلة، ولكن أثناء ساعات الظهيرة ومع اشتداد حرارة الشمس، يميل المزاج العام لدى الناس إما إلى الاكتئاب أو العصبية، إلى جانب الشعور بالإرهاق والكسل". وتقول: "لذا، فمن المألوف أن يتجنب الناس قدر الإمكان الخروج إلى الأماكن المفتوحة، ليلاً أو نهاراً مكتفين بمراكز التسوق المكيفة، هذا إذا لم يتمكنوا من السفر إلى وجهات ذات أجواء باردة أو معتدلة". - مشاجرات زوجية: "حرارة الجو تؤثر في سلوكيات الناس وتجعلهم أسرع انفعالاً" هذا ما تؤكده دلال (ربة بيت)، التي تشير إلى أن "حرارة الصيف تسبب توتراً في العلاقة بين الأزواج، خاصة إذا كانت ظروف عمل الزوج تحتم عليه البقاء لفترات طويلة في أماكن غير مكيفة الهواء". وتقول: "عندما يعود الزوج إلى البيت يكون في حالة يرثى لها بسبب إحساسه بالإرهاق والضيق جراء ارتفاع درجة الحرارة". وتضيف "في تلك الحظات تحديداً، يجدر بالزوجة الحكيمة أن تبادر إلى تخفيف عناء الإرهاق والتعب عن زوجها، وألا تنسى أنّ الساعة الأولى، التي تعقب وصول زوجها إلى البيت، تعد التوقيت الأسوأ على الإطلاق للحديث معه في أي موضوع يتطلب هدوءاً وصفاءً ذهنياً، وإلا نشبت بينهما المشاجرات الخلافات". - توتر واستفزاز: بدورها، تعترف عواطف علي (ربة بيت) بأن ارتفاع درجة الحرارة في الصيف يجعلها تشعر بالضيق والإجهاد. وتضيف: "ليس لديّ تفسير علمي واضح، لكن ارتفاع درجة الحرارة يسبب بالفعل ظهور تغيرات واضحة على مزاجي وسلوكي، خصوصاً إذا ترافق مع ارتفاع في نسبة الرطوبة في الجو، حيث أشعر بحالة من الضيق وأصبح سريعة الانفعال، ومن السهل أن أفقد السيطرة على أعصابي وأنفعل على أولادي لأسباب لا تستحق. وذلك بخلاف الأجواء المعتدلة التي تجعلني أشعر بالنشاط والحيوية وهدوء الأعصاب". وتضيف: "أعتقد أنّ الإنسان يجد صعوبة في التأقلم مع الأجواء الحارة كلما تقدمت به السن، حيث ألاحظ أنّ الذين يعانون بسبب ارتفاع درجة الحرارة في الصيف هم من كبار السن، في حين أن صغار السن أكثر تأقلماً مع الأجواء الحارة". - هدوء الأعصاب: أيضاً، يبدو فصل الصيف مختلفاً عن بقية فصول السنة بالنسبة إلى أحمد حسن (موظف) الذي يوضح ذلك بقوله: "إن حرارة الجو تجعل الإنسان يشعر بالضيق

والتوتر"، لافتاً إلى أن هذا الإحساس يدفعه إلى تغيير كثير من عاداته الشخصية وسلوكياته الاجتماعية. ويعترف أحمد بأن جانباً كبيراً من ذلك التغيير، مرده إلى رغبته في تجنب الدخول في احتكاكات لا داعي لها مع أشخاص يعانون، مثله تماماً، بسبب تعكر أمزجتهم تحت وطأة الحرارة والإجهاد. ويستشهد أحمد بتجربته الشخصية، فيقول: "في فترة من الفترات، كانت طبيعة عملي تتطلب مني البقاء خارج المكتب لفترات طويلة، وكنت أجد الأمر مزعجاً جدّاً خلال فصل الصيف، ولاحظت بالفعل أن تعرضي لحرارة الشمس لفترات طويلة كان يجعلني أفقد السيطرة على أعصابي بسهولة بمجرد تعرضي لأي استفزاز مهما كان بسيطاً". - خلافات زوجية: بدورها، تعترف غادة (موظفة) بأنها تشعر بالإجهاد في فصل الصيف، وتقول: "أفضل أن آخذ إجازتي السنوية في الصيف، لأن حرارة الجو تجعلني غير قادرة على بذل أي مجهود في العمل". وتضيف: "أنا أصبح شديدة العصبية في الصيف.. أنفعل بسرعة ولا أطيق أي كلمة من أحد، الأمر الذي يمكن أن يجعلني عرضة لأن أخسر حتى أقرب الناس لي بسبب النرفزة". وتؤكد غادة "أنّ التأثير السلبي لحرارة الصيف في الحالة النفسية لدى الإنسان، يجعل فصل الصيف يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في أعداد المشاجرات وحالات الطلاق والخلافات الزوجية، وكأن حرارة الجو تُشعل نار العصبية والانفعال، فتنشب الخلافات بين الناس بسبب أمور تافهة وتتصاعد ردود أفعالهم بسرعة". - حوادث مرورية: على الرغم من طبيعتها الهادئة، إلا أن زهور صقر (موظفة)، تعترف بأن ارتفاع درجة الحرارة يجعلها تثور بسرعة. وتضيف تعقيباً على مسألة زيادة عدد المشاحنات والخلافات التي تقع في فصل الصيف: "أعتقد أن حوادث المرور تزداد هي الأخرى أثناء الصيف، خصوصاً في فترة الظهيرة التي تشهد ازدحاماً مرورياً أثناء عودة الموظفين من أماكن عملهم، حيث يتضافر الضيق الناجم عن الازدحام المروري مع التوتر الناجم عن ارتفاع درجة الحرارة، فيفقد الإنسان قدرته على التعامل مع الأمور بهدوء وعندها يمكن تقع حوادث المرور". - نفاد الصبر: من جهتها، تؤكد صالحة سليم (ربة بيت) أن تأثير حرارة الصيف "يمتد إلى داخل البيوت أيضاً"، مشيرة إلى أنّ "العلاقات بين الأفراد داخل الأسرة الواحدة تشهد بعض التغيرات السلبية في الأيام التي تشهد ارتفاعاً شديداً في درجات الحرارة، خصوصاً إذا كانت الزوجة تعمل، فهي تعود إلى المنزل وهي تعاني بسبب بالإرهاق والتعب لتجد نفسها محاصرة بالمطالب التي لا تنتهي، ما بين تحضير طعام وفض مشكلات الأبناء ومتابعة شؤون المنزل، فتفقد أعصابها وتثور". ولتجنب تلك التأثيرات السلبية التي يمكن أن تنشأ بين أفراد الأسرة، تقول صالحة إنّه "يجب التعامل مع فصل الصيف باعتباره ذا طبيعة خاصة بحيث تحرص الأسرة على عمل برنامج اجتماعي ترفيهي متنوع لأفرادها يمكنهم من خلاله قضاء وقت ممتع معاً بما يضمن إزالة أي مشاعر سلبية منعاً لتفاقمها، وهكذا يمكن توظيف حرارة الصيف في إعادة ترطيب الأجواء بين الزوجين وبين أفراد الأسرة جميعهم". - عدم

القدرة على العطاء: وبالحديث عن توقيت الحصول على الإجازة السنوية، يقول لؤي أسامة (موظف): "يصعب عليّ العمل في الأجواء الحارة، بحيث أصبح أقل قدرة على الإنتاج والعطاء". ويضيف: "لذلك، أفضل ترتيب موعد إجازتي السنوية، بحيث تتزامن مع أشد شهور الصيف حرارةً، حتى أتجنب التقصير في عملي، أو أجد نفسي تحت ضغط نفسي بسبب حرارة الطقس فلا أحسن التصرف مع الآخرين". ومن ناحيته، يُقر يحيى مصطفى (موظف) بأنّ "الأجواء الحارة تجعل صبري ينفد بسرعة وأجد نفسي أقل قدرة على التحكم في أعصابي". ويقول: "لا أعتقد أني أختلف في ذلك عن غيري من الناس، فمن المعروف أن فصل الصيف يزداد فيه عدد المشاجرات والخلافات التي تقع بين الناس". - التحرش الجنسي: لكن، هل صحيح أن حرارة الجو أيضاً تزيد من عدد الجرائم؟ يقول اللواء الدكتور فريدون محمد: "إنّ هناك نظريات في علم الجريمة تربط بين الطقس ونوع الجرائم"، لافتاً إلى أنّ "السلوك الإجرامي يزيد مع ارتفاع درجات حرارة الجو في فصل الصيف، حيث تقع جرائم الاعتداء البدني الناجمة عن العصبية الزائدة والاستفزاز، والعراك، والاحتكاك بين البشر". ويضيف: "هناك نوع آخر من الجرائم المرتبطة بالجنس مثل معاكسة الفتيات، التحرش الجنسي، الاغتصاب وجرائم هتك العرض، والتي تزيد في فصل الصيف نتيجة ارتداء النساء ملابس قصيرة وخفيفة نسبياً، إضافة إلى ارتيادهنّ الشواطئ وارتداء ملابس البحر". ويؤكد اللواء محمد "أن هناك أشكالاً أخرى من الجرائم، منها على سبيل المثال جرائم سرقة المنازل التي ترتفع بنسبة 30 في المئة في أغلب الدول، نتيجة ترك النوافذ مفتوحة أثناء الليل لشدة الحرارة. كما أن هناك جرائم تقع بسبب سرعة الاستفزاز والاحتكاكات اللفظية والبدنية بين الأشخاص، مثل جرائم السب والقذف والتعدي البدني، وهناك جرائم ذات نمط إجرامي ترتبط بدول حوض البحر الأبيض المتوسط بسبب درجة الحرارة، والطبيعة البشرية للمنطقة وهي سهولة الاستفزاز والعصبية الزائدة، وعدم التسامح في التجاوزات التي تتعلق بالكرامة والشرف". - التركيز أثناء السير: في الواقع، إنّ الأمر لم يعد مقتصراً على زيادة الجرائم فحسب، بل تعداه إلى حوادث مرور السير، ذلك أنّ الأرقام والإحصائيات تؤكد تأثر المزاج الشخصي للإنسان بحرارة الجو وطريقة تفكيره وتركيزه وردود أفعاله، وذلك بحسب شهادات الناس، ومن واقع تجاربهم الشخصية أيضاً، حيث يشير الملازم عمران عبدالله إلى أن حرارة الجو تجعل الإنسان يشعر بالضيق والتوتر، فضلاً عن عدم صفاء الذهن وضعف القدرة على التركيز، وبذلك فهي تساعد على وقوع الحوادث المرورية بنسبة أكبر من الحوادث التي تقع أثناء فصلي الشتاء والربيع. ويضيف: "إذا تضافر تأثير ارتفاع درجات الحرارية مع ازدحام الطرق وعدم الالتزام بترك مسافة الأمان اللازمة أمام المركبة، فإن احتمالات وقوع الحوادث المرورية تصبح أعلى، حيث وقع بين شهري مايو وسبتمبر 2011 نحو 1039 حادث سير توفي فيها 52 شخصاً، وأصيب 781 شخصاً بين إصابات بليغة ومتوسطة وبسيطة". - ارتفاع

الطلاق: يبدو أنّ الكلام عن أنّ الحياة الأسرية والزوجية تتأثر بدورها بارتفاع حرارة الجو صحيح نسبياً، فقد أظهرت دراسة علمية أن معدل الطلاق يزيد في فصل الصيف بنسبة 65 في المئة مقابل فصل الشتاء في الدول العربية. وقد أكدت دراسة أجريت على 1700 أسرة مطلقة، "أنّ السبب الرئيسي وراء الخلافات الزوجية، التي تقع في فصل الصيف، يرجع إلى الحالة المزاجية السيّئة التي قد تصيب الزوج أو الزوجة بفعل ارتفاع درجة الحرارة وتؤدي إلى حالة من الضيق تندلع معها المشاجرات الزوجية التي ربّما تنتهي بالطلاق". وفي هذا السياق، يقول الاستشاري الأسري، خليفة المحرزي: "إنّ حرارة الطقس تؤثر في الإنسان وسلوكه وعاداته، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن نسبة الماء في جسم الإنسان تلعب دوراً كبيراً في رسم ملامح شخصيته ومزاجه السلوكي". ويؤكد المحرزي "أنّ الرجل عندما يكون في حالة نفسية متوازنة فإن ذلك يساعده على القيام بدوره كزوج ورب أسرة، على عكس الحال عندما يكون متوتراً أو منفعلاً أو غاضباً، فتضيق مساحة التحمل والتسامح بين الزوجين"، لافتاً إلى أن "موجات ارتفاع درجات الحرارة في الصيف يقابلها فوران في الأعصاب، وضيق في الخلق يؤدي إلى الخلافات الزوجية والشجار، ويترافق ذلك مع تراجع المشاعر، الأمر الذي يجعل كلمة طالق أو طلقني تنزلق بسرعة من فم الرجل وشفتي المرأة". ويتابع مشيراً إلى أن "أسباب عدم الرومانسية في العلاقات الزوجية في المنطقة العربية، مقارنة بالمناطق الباردة، تعود إلى المناخ الحار وتقلب الأجواء، في حين أنّ الخريف يرتبط في الأذهان بالذبول والهدوء والسكون، والربيع يرتبط بالحب من تفتح الزهور". ويؤكد المحرزي "أنّ العلم يربط بين الحالة النفسية للإنسان من حيث الاتزان الانفعالي واعتدال المزاج أو اضطرابه، وبين التغييرات المناخية". - سلوكيات وانفعالات صيفية: إذا كان العلم يؤكد العلاقة الوثيقة بين حرارة الجو والحالة النفسية للإنسان، فإن رئيسة قسم علم النفس الدكتورة فدوى المغربي، تفسر ذلك بالإشارة إلى أن "حرارة الصيف تصيب الفرد بالصداع وانخفاض الضغط وضيق التنفس بسبب عدم تدفق الأكسجين في الدورة الدموية بصورة كافية، فيسهل استثارته ويفقد السيطرة على أعصابه، إضافة إلى الشعور بالكسل والخمول". وتقول: "إن قلة الأوكسجين في الدم تنبه المراكز العصبية بالمخ فيشعر الإنسان بالضيق وانفلات الأعصاب". وتشير المغربي إلى أن "حرارة الجو تقلل من إفراز مادة السيروتونين في المخ، وهي مادة تعزز مشاعر الارتياح لدى الإنسان، وتزيد من إفراز الأدرينالين فيصاب الإنسان بالتوتر والعصبية وحدة المزاج وتعكره". وتجنباً لهذه الأعراض تنصح د. فدوى بالإكثار من السوائل والعصائر والابتعاد عن الشاي والقهوة والكافيين، وتجنب تناول الأطعمة الدهنية. وتضيف: "يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وفي حالة الاضطرار إلى ذلك، يجب ترطيب الوجه والرأس بالمياه، لتجنب الإصابة بضربات الشمس". وتلفت الدكتورة فدوى إلى أنّ "الأطفال عرضة لتعكر

المزاج في الصيف، وهم يلجأون إلى التعبير عن ذلك عبر إظهار انفعالات وسلوكيات متعددة، يرصدها غالباً الأهل في صورة سلوكيات عنيفة يصدرها الطفل تجاه إخوانه أو أقرانه.
وللتقليل من تلك السلوكيات، ينصح بحثّ الطفل على ممارسة الرياضات المناسبة".