

كيف تتغلب على الصداع أثناء الصيام؟



الجمعة 2 يونيو 2017 05:06 م

يعاني الكثير من الصائمين من الصداع أثناء ساعات الصيام، خاصة عندما يتواجدون في الدوام، أو عندما يتعرضون لحرارة الشمس القاسية، أو إذا اضطروا للقيادة فترات طويلة للذهاب للعمل أو للعودة للمنزل، أو حتى إذا اضطروا للذهاب للتسوق لشراء بعض الضروريات، كما يصاب الصائم بالصداع أيضاً بسبب قلة النوم أو النوم المتقطع

وبالطبع ليس بيد الصائم شيء، حيث إنه لا يستطيع أن يبتلع أقراصاً مسكنة كما هو معتاد، إلا أن هناك بعض الأشياء الطبيعية التي يمكن أن تصبح مفيدة، وقد تقضي على الصداع أثناء فترات الصيام

وبحسب تقرير نشره موقع "بولدسكاى" المعنى بالشؤون الصحية؛ فإن من أفضل الطرق التي تقضي على الصداع هي محاولة الاسترخاء ولو لدقائق، وهناك 8 طرق فعالة للاسترخاء، ومنها:

(1) ابتعد عن مصدر التوتر:

عندما يكون الصداع سببه الأساسي هو التوتر من شيء ما، يجب البعد لفترة عن مصدر التوتر؛ فمثلاً إذا كان هناك شخص ما بجانبك يصرخ أو يتحدث بصوت عال، فبدلاً من أن تبدله الحديث بالصراخ أو الصوت العالي، فقط انسحب من المكان، أو اترك الغرفة ولو لفترة وجيزة، وستشعر بفرق كبير

(2) أغمض عينيك، واترك العنان لأحلامك:

إن الأحلام خلال اليقظة من أفضل الطرق التي تقتل التوتر، الذي ينتج عنه الصداع؛ فيحسب الخبراء، فإنه بالفعل يمكنك القضاء على الصداع إذا كانت لديك موهبة رؤية الأحلام أثناء اليقظة؛ فإذا كنت تشعر بأن رأسك على وشك "الانفجار" مجازاً من الصداع، فما عليك إلا أن تغمض عينيك وتترك العنان لأحلامك ولو لبضع دقائق، فهذه الطريقة لها مفعول السحر في القضاء على التوتر

(3) ابتعد عن شاشة الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو المحمول:

إن عينيك هي أول ما يتأثر بالتوتر الذي يسبب الصداع؛ فإذا كنت تعاني من الصداع، لا تحاول أن تجهد عينيك أكثر بالنظر إلى شاشات الحاسوب أو الجهاز اللوحي أو التليفون المحمول، لأن ذلك من شأنه أن يزيد الصداع لديك، كما أن متابعة فيلم وعمل درامي على التلفزيون ليس بالفكرة الجيدة أيضاً؛ يجب أن تبعد عينيك عن كل هذه الأجهزة ولو لفترة وجيزة

(4) الاستحمام:

في كثير من الأحيان، يكون العلاج في الوقوف تحت الماء الجاري والاستحمام، أو حتى الاسترخاء في الماء الدافئ لبعض الوقت، فهذا سيكون مفيداً جداً

(5) العلاج بالروائح:

في كثير من حالات الصداع، يكمن الحل في إشعال بعض الشموع ذات الرائحة الطيبة أو إشعال الفواحة بعد وضع زيت ذي رائحة جميلة

ويمكن وضع منشفة مبللة على عينيك، وتستلقي لبعض الدقائق والاستمتاع بالروائح المنبعثة □

(6) التدليك:

في كثير من الأحيان يصبح تدليك منطقة الجبهة من العلاجات الفعالة للصداع، حيث قد يقضي ذلك على الصداع بالفعل □ فيمكنك الاستلقاء على ظهرك، وابدأ بتدليك الرأس والجبهة لبعض الوقت، وستشعر بفارق فوري □

(7) تمرين التنفس:

التنفس بعمق هو من أفضل الأشياء التي قد تقضي على الصداع □ فيمكنك فقط الجلوس، وإغلاق عينيك، وابدأ بالتنفس بعمق وببطء إلى أن تشعر أن الهواء يملأ معدتك، ثم أخرج الهواء ببطء شديد □ وهكذا □ افعل ذلك لمدة 10 مرات، وسترى فرقاً كبيراً، فهذا التمرين لا يقضي على الصداع فقط، بل يمنعه أيضاً □

(8) تمرين لإرخاء العضلات:

فقط ابدأ بلف رقبتك إلى اليمين ثم إلى اليسار، ثم بطريقة دائرية □ بعدها ابدأ بتحريك أكتافك للأمام ثم للخلف □ قم بأداء كل تمرين 10 مرات، فهذا من شأنه أن يرخي العضلات، ومن ثم يضع حداً للصداع الذي تشعر به □