

فوائد الصوم



الاثنين 29 مايو 2017 04:05 م

قالت استشارية الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية في قطر الدكتورة سهيلة غلوم: إن الصيام له فوائد نفسية لا تحصى على الفرد، أهمها أنه يحدّ من بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق والأرق، فهو حافز يولد القدرة على تحمل ضغوط الحياة ومواجهتها، ما يؤدي إلى الاستقرار النفسي.

وأوضحت أن الصيام وممارسة العبادات في شهر رمضان وما ينتج عنه من تقارب وتواصل اجتماعي خاصة في فترة الإفطار والسحور، وكذلك أداء صلاة التراويح وسط الآخرين، يبعد المريض عن عزلته، ويبدأ نوعاً من التفاؤل والأمل، ما يجعله يفكر بشكل إيجابي حول ذاته والآخرين.

وأشارت غلوم إلى أن هناك 6% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، أي ما يعادل 350 مليون شخص من كل الفئات العمرية. وقد أكدت بعض الدراسات العلمية أن الصيام يخفف من حدة أعراض الغضب والقلق والأرق التي قد تظهر على بعض الصائمين.

وبيّنت أن أداء العبادات وقيام الليل خلال شهر رمضان المبارك يشعر الصائمين براحة البال، وذلك لأن الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد الضغوط النفسية نتيجة مشاق الحياة وصعوباتها.

وأشارت الدراسات إلى أن الصوم يساعد في علاج من يخضعون للعلاج من الإدمان، مؤكدة أن الصيام يهذب النفس ويرتقي بها؛ ما يجعل له تأثيراً على طريقة التفكير والتدبر في الأمور، وهذا ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية، كما أن الصيام يعطي الفرد قوة إرادة للتغيير نحو الأفضل.