

رمضان والعلاج النفسي: كيف تحافظ على توازنك الداخلي؟

الاثنين 2 مارس 2026 08:00 م

يشكل رمضان مساحة روحانية عميقة، لكنه قد يفرض تحديات إضافية على من يخوض رحلة علاج نفسي. يفتح الشهر بابًا للتقرب إلى الله ومصالحة الذات، غير أن تغيير الروتين، واختلاف مواعيد النوم والطعام، وتعديل جرعات الدواء، كلها عوامل قد تؤثر في الاستقرار النفسي إذا غاب التخطيط المسبق.

التكيف مع العلاج خلال الصيام

يواجه بعض المرضى صعوبة في الالتزام بمواعيد الأدوية التي تتعارض مع ساعات الصيام وقد يشعر البعض بالحزن إذا نصحهم الطبيب بعدم الصيام بسبب حالتهم الصحية. هنا يجب أن يقدم الفرد صحته أولوية، وأن يتذكر أن الشريعة ترفع الحرج عن المريض.

ينبغي أن يراجع المريض طبيبه قبل حلول رمضان ليضبط مواعيد الجرعات بما يتناسب مع الإفطار والسحور، أو لبحث بدائل دوائية إن أمكن. قد تزيد بعض الأدوية من الشعور بالخمول أو تقلب المزاج مع تغيير نمط الأكل والنوم، لذلك يساعد التخطيط المبكر على تجنب الانتكاسات.

لا يعوّض الصيام العلاج، ولا يلغي العلاج أثر العبادة. يستطيع المريض أن يقترب من الله عبر الصدقة، وقيام الليل، وذكر الله، حتى لو تعذر عليه الصوم. يمنح الشهر فرصة لتعزيز الجانب الروحي الذي يدعم مسار التعافي، ويغذي الأمل في التحسن.

إدارة التوتر والغضب والخمول

يفرض تغير الروتين ضغطًا نفسيًا على البعض. قد يرفع الجوع أو قلة النوم مستوى التوتر أو سرعة الغضب. لذلك يفيد تنظيم اليوم وفق أولويات واضحة، وتخصيص وقت للراحة والنوم بين سبع وتسع ساعات ليلاً، مع تجنب النوم الطويل نهارًا.

يساعد التنفس العميق، وتمارين التأمل، والمشية الخفيف بعد الإفطار على تهدئة الذهن. يخفف تقليل استخدام الهاتف قبل النوم من التوتر ويحسن جودة الراحة. يدعم التواصل الصحي مع العائلة والأصدقاء الشعور بالأمان والانتماء، ويخفف الإحساس بالوحدة.

عند الغضب، ينبغي أن يتوقف الشخص لحظة قبل أن يتكلم أو يتصرف، وأن يستحضر قيمة الصبر في هذا الشهر. يساهم السحور المتكامل وشرب الماء الكافي في تقليل التهيج. أما الخمول، فيرتبط غالبًا باضطراب النوم وسوء التغذية، لذا يفيد ضبط أوقات النوم وتخفيف السهر.

الغذاء والرياضة والدعم الاجتماعي

يدعم الغذاء المتوازن الصحة النفسية بوضوح. يحافظ شرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا على التركيز ويقلل الصداع وتقلبات المزاج. يمنح التمر طاقة سريعة ويساعد على الاسترخاء، بينما توفر الكربوهيدرات المعقدة استقرارًا في مستويات السكر، ما يحد من التهيج.

يسهم المغنيسيوم في تحسين النوم وتقليل القلق، ويتوافر في المكسرات والحبوب الكاملة. يعزز الحديد الطاقة ويحارب الإرهاق، بينما يدعم أوميغا 3 المزاج ويهدئ الجهاز العصبي. يساعد فيتامين د على تقليل أعراض الاكتئاب، ويقوّي الذاكرة والتركيز.

تشكل الرياضة عنصرًا أساسيًا في الاستقرار النفسي. يفرز الجسم هرمونات السعادة عند ممارسة النشاط البدني، ما يخفف القلق ويحسن المزاج. يمكن أداء تمارين خفيفة بعد الإفطار أو قبل السحور، مع مراعاة شرب السوائل وتناول وجبة خفيفة تحتوي على بروتين وكربوهيدرات معقدة. ينبغي أن يصغي الشخص لجسده، وأن يخفف شدة التمرين إذا شعر بالإرهاق.

يعزز الدعم الاجتماعي الشعور بالانتماء. تقوي اللقاءات العائلية والمبادرات المجتمعية الروابط الإنسانية. يستطيع من يفتقر إلى شبكة دعم قريبة أن يلجأ إلى مجتمعات إلكترونية داعمة. يخفف البوح بالمشاعر وطلب المساندة من عبء الوحدة، ويمنح الفرد شعورًا بالقوة المشتركة.

في النهاية، يمنح رمضان فرصة لإعادة ترتيب الداخل قبل الخارج. يدعم التخطيط الجيد، والتواصل مع المختصين، والاهتمام بالنوم والغذاء، مسار العلاج النفسي بدل أن يعطله. لا يزيد الشهر عدد ساعات اليوم، لكنه يمنحها معنى أعمق، ويذكر الإنسان بأن العافية رحلة تتكامل فيها الروح والجسد معًا.