

علماء يكتشفون أن المضادات الحيوية يمكن أن تعالج اضطراب ما بعد الصدمة



«رويتزر» : أظهر بحث أعدّه علماء بريطانيون وسويسريون أن مضاداً حيوياً عادياً اسمه دوكسيسكلين يمكنه أن يعطل تكون الأفكار السلبية والخاوف في المخ وربما يكون مفيداً في علاج اضطراب ما بعد الصدمة أو الوقاية منه.

وفي تجربة لهذا الغرض شملت 76 متطوعاً من الأصحاء تم إعطاؤهم إما المضاد الحيوي أو دواء وهمياً قلت بنسبة 60 بالمئة الاستجابة للخوف لدى الذين تناولوا المضاد الحيوي بالمقارنة بالذين أعطوا الدواء الوهمي.

وقال العلماء إن المضاد الحيوي يعمل بهذا الشكل لأنه يوقف بروتينات معينة ويمنعها من دخول الخلايا العصبية، ويطلق على هذه البروتينات إنزيمات المصفوفة، ويمنعها من الإنسان لتشكل الذكريات.

وقال دومييك باتش الأستاذ بجامعة لندن وجامعة زوريخ الذي شارك في قيادة فريق البحث «أظهرنا إثباتاً لبدا لاستراتيجية علاج جديدة تماماً لاضطراب ما بعد الصدمة».

وفي التجربة وضع المتطوعون أمام جهاز كمبيوتر لعرض شاشة ضوء أحمر أو أزرق وكان أحد اللونين مرتبطاً باحتمال بنسبة 50 بالمئة لتعرض لصدمة كهربائية موجعة. وبعد 160 وميضاً باللونين بترتيب عشوائي تعلم المشاركون ربط اللون

«السيء» بالصدمة الموجهة. وبعد أسبوع، وبدون تناول دواء، كرر المشاركون التجربة. وفي هذه المرة لم تكن هناك صدمات كهربائية لكن صوتاً عالياً بعد ظهور أحد اللونين. وقبست استجابة الخوف برصد حركة جفون الأعين، التي

تمثل رد فعل غريزي للتهديد المفاجئ. وحسبت ذكري الخوف بطرح الاستجابة الأساسية للصوت على اللون «الجيد» من الاستجابة للصوت على اللون «السيء». ورصد الباحثون استجابة خوف أقل بنسبة 60 بالمئة بين

اكتشاف جديد.. الإنترنت علاج فعال للاضطرابات العقلية



«العربية نت» : أعلن اختصاصيون أمس - أنه لا يمكن التخلص من العبء «الهائل والمتنامي» من أمراض الصحة العقلية إلا من خلال توسيع كبير في الموارد النفسية الإلكترونية مثل العيادات الافتراضية واختصاصي العلاج النفسي على الإنترنت.

وقال الاختصاصيون في المؤتمر الأوروبي للطب النفسي إن الإنترنت هي الخيار الوحيد لتوفير قدرة إضافية كبيرة على العلاج في ظل محدودية الموارد، وبينما لا تخدم منظومة الصحة العقلية الحالية سوى نحو 10% من المرضى حتى الآن.

من جهتها، أشارت منظمة الصحة العالمية، الأسبوع الماضي، إلى أن الاضطرابات العقلية، وخصوصاً الاكتئاب، هي الآن السبب الرئيسي لاعتلال الصحة وعدم القدرة على الحركة على مستوى العالم.

كما ذكرت أن معدلات الاكتئاب ارتفعت أكثر من 18% منذ 2005 وأن غياب الدعم للصحة العقلية المحسوب بخوف عام من الوصمة يعني أن الكثيرين لا يحصلون على العلاج الذي يحتاجونه.

وقال مايكل كراوز، وهو أستاذ في الطب النفسي بجامعة كولومبيا البريطانية في كندا واختصاصي كبير في الرابطة الحائمية للطب النفسي، إن

«الصحة العقلية الإلكترونية» يجب أن تكون جزءاً كبيراً من الحل. وصرح كراوز أمام المؤتمر: «يمكننا من خلال نهج استباقي توفير منظومة افتراضية إضافية لرعاية بوسعها زيادة القدرة وتحسين جودة الرعاية وجعل رعاية الصحة العقلية أكثر

فعالية». وأثبتت العلاجات النفسية عبر الإنترنت مثل علاج السلوك الإدراكي فعاليتها في حالات عدة، من بينها الاكتئاب والقلق. وقال كراوز إن هناك أيضاً إمكانية لتعديل علاج السلوك الإدراكي عبر الإنترنت حتى يكون ملائماً لحالات مثل اضطراب كرب ما

بعد الصدمة. وأضاف: «التقييمات الإلكترونية والعلاجات النفسية من خلال الشبكات... واستراتيجيات البحث على الإنترنت ستدخل تغييرات كبيرة على المجال». كذلك يمكن استخدام تكنولوجيا مثل الواقع الافتراضي و الذكاء

ما الذي يدفعنا لرفض نصائح الآخرين؟



«بي بي سي» : يقول العلماء النفساني روبرت ناش، ونعومي وينستون، إن ادعتنا لتجا لأساليب عديدة بارعة لتفادي سماع ملاحظات الآخرين. لكن هناك طرقاً لتفادي الانسياق وراء هذه الحيل الدفاعية النفسية التي تحجب عنا مزاًيا تلك الملاحظات.

ثمة جانب مثير للفضول في شخصية الإنسان، وكل منا مدفوع بأهداف يسعى لتحقيقها.

فمننا من يريد أن يصبح أسرع في الجري، أو أكثر ابتداءً، أو يحرز المزيد من الجوائز. ومننا من يريد أن يعالج المزيد من الأمراض، أو يجني المزيد من المال.

لكن عليك أن تراجع نفسك إن أردت أن تساعد شخصاً على الاستفادة من طاقاته، سواء بتوجيه ملاحظات حول أدائه

إصلاح، أو بإبداء النصائح بكلمات رقيقة تنم عن الخبرة، أو بتوجيه نقد بناء. أو حتى بالتقييم من خلال مصادر متعددة، إذ اتضح أن أغلب الناس لا يقبلون سماع ملاحظات أو تعليقات من الآخرين.

وربما يعزى ذلك جزئياً إلى الاعتقاد بالذات. فنحن نريد أن

نحقق الأهداف الشخصية التي وضعناها لأنفسنا، ولذا، فإن شعورنا بأننا موضع تقييم قد يمثل تهديداً لكبريائنا، وشعورنا الإيجابي بالتميز عن الآخرين. وبعد عقود من البحث ووضع النظريات في مجال علم النفس، تبين أن الإنسان يلجأ لحيل بارعة للحفاظ على رباطة جأشه في مواجهة النقد الذي قد

يوجه إليه. ولهذا، فإن أول رد فعل حيال ملاحظات الآخرين هو التصدي لها لاشعورياً. ورغم أن هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية ستزيد من ثقتنا بانفسنا، فإنها في الوقت نفسه ستقلل الضوء على مساوئنا الشخصية، وانعدام الشعور بالآمان النفسي، ومواقفنا المستهجنة تجاه الآخرين.

لكي يتمكن المرء من تجاهل الملاحظات السلبية للقلق، عليه أن يتقن أسلوب الخداع النفسي وما يعرف بالانتباه الانتقائي، أي أن يستمع لما يرضيه ويتجاهل ما لا يرضيه. فعلى سبيل المثال، يحاول الكثير من الناس تصيد كلمات النفاء من الآخرين، وهذا يجعلهم يطلبون من الأشخاص الداعمين

الصناعي في علاجات معينة للقلق كما يجري تطوير عدد من الألعاب الإلكترونية والتطبيقات لدعم علاج الأطفال المصابين بالاكتئاب. وطور علماء في جامعة كينغز كوليدج لندن نظاماً إلكترونياً تساعد مرضى القصور الذين يسمعون أي أصوات مزعجة.

«إيلاف» : أظهرت دراسة حديثة أجراها خبراء اسكتلنديون أن الفيلولة القصيرة تسهم في زيادة الشعور بالسعادة. وقيمت الدراسة درجات السعادة لنحو 1000 شخص، أخذ بعضهم فيلولة قصيرة لا

تتجاوز مدتها 30 دقيقة، بينما طالت فيلولة البعض الآخر لأكثر من نصف ساعة. وبينت الدراسة أن الذين حصلوا على فيلولة قصيرة أكثر سعادة مقارنة بـ 56 في المئة ممن تناولوا فيلولة طويلة.

20 مليون شخص عرضة لأمراض القلب في بريطانيا



«إيلاف» : قالت جمعية أمراض القلب البريطانية في تقرير لها، إن أكثر من عشرين مليون بريطاني لا يمارسون أي نوع من النشاط الرياضي. يصل إلى 11.8 مليون امرأة، مقابل 8.3 مليون رجل في بريطانيا. وورء في التقرير أن البريطانيين في المتوسط يقضون خمس حياتهم لا يفعلون شيئاً، أي يجلسون دون القيام بأي نشاط رياضي، وهو ما يعادل 78 يوماً كاملة للنساء، مقابل 74 يوماً للرجال.

النشاط الرياضي 150 دقيقة كل أسبوع، وتمثل النساء نسبة 36 في المئة من الأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي في بريطانيا، أي ما يصل إلى 11.8 مليون امرأة، مقابل 8.3 مليون رجل في بريطانيا. وورء في التقرير أن البريطانيين في المتوسط يقضون خمس حياتهم لا يفعلون شيئاً، أي يجلسون دون القيام بأي نشاط رياضي، وهو ما يعادل 78 يوماً كاملة للنساء، مقابل 74 يوماً للرجال.



«العربية نت» : يمثل بدء العام الدراسي عبئاً كبيراً على كثير من أولياء الأمور وخاصة الأمهات، فبدءاً من الاستقاقات مبكراً وأعداد الإقطار والوجبة المدرسية ومساعدة الأبناء في إرشاد ملابسهم وربما أيضاً توصيلهم إلى المدرسة، ثم مساعدتهم بعد انتهاء اليوم الدراسي في حل واجباتهم. والوالدين والأطفال، لأن كمية الواجبات المدرسية للمبالغ فيها والتي تفرضها معظم المدارس،

تتطلب عدداً كبيراً من الساعات لإنجازها الأمر الذي لا يدع وقتاً لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية الأخرى. كما تسبب الواجبات المدرسية أيضاً الاكتئاب والإجهاد لكل من الوالدين والأبناء، لأن الأبناء يميلون للضغط على أبنائهم لتحقيق التحاق والتفوق، الأمر الذي ينتج عنه تعرض الأبن أو البنت للاكتئاب والقلق الدائمين.

كيف تشعر بالسعادة في 30 دقيقة؟



«إيلاف» : أظهرت دراسة حديثة أجراها خبراء اسكتلنديون أن الفيلولة القصيرة تسهم في زيادة الشعور بالسعادة. وقيمت الدراسة درجات السعادة لنحو 1000 شخص، أخذ بعضهم فيلولة قصيرة لا

تتجاوز مدتها 30 دقيقة، بينما طالت فيلولة البعض الآخر لأكثر من نصف ساعة. وبينت الدراسة أن الذين حصلوا على فيلولة قصيرة أكثر سعادة مقارنة بـ 56 في المئة ممن تناولوا فيلولة طويلة.