

هل يمثل الإنترنت بالفعل خطرا على الصحة النفسية؟



إعداد: د. عمر مختار السوسي
استشاري الطب النفسي

المصورة التي يتم تداولها عبر الإنترنت خاصة في المنطقة العربية، عن الحروب وفضاعاتها على الصحة النفسية للناس.

وبجانب ذلك الخطر تحدث مختصون عن أن امتلاك وسائل التواصل الاجتماعي، أدى بكثيرين لحالات من الإحباط والضيق النفسي، بفعل ما يقومون به من مقارنات بين أنفسهم وأقرانهم من الأصدقاء، وما حققوه خلال الحياة، وهو ما يترك لديهم شعورا عميقا بعدم الرضا.

وتبدو دول الاتحاد الأوروبي من خلال تأسيسها للمركز البحثي الجديد، للتعامل مع مشكلات الإنترنت، في مقدمة الدول التي تدرك الجانب الإشكالي للإدمان على استخدام الشبكة العنكبوتية، وقد أشار المركز الجديد إلى أنه ورغم الفوائد العديدة لاستخدام الإنترنت، إلا أن الإقبال الشديد على هذا الاستخدام أظهر جوانب سلبية يجب معالجتها عن طريق البحث والدراسة.



فإن هناك مخاوف تتزايد مؤخرا من إفراط الاستخدام، الذي يقود إلى المواد الإباحية والمقامرة، والانغماس المفرط في الألعاب، التي تؤدي إلى تقنين الأسر وتسبب في فقدان الناس وظائفهم.

وكانت دراسات ومقالات منشورة سابقة، قد نبهت إلى الخطر الذي تمثله وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، على الصحة النفسية لمستخدميها، وقد تحدث كثيرون على سبيل المثال، عما تتركه الشرائط

اليوميين الماضيين باسم (TheEurope- an Problematic Use of the Internet Research Network).

وتشير نتائج الدراسة التي شارك في إعدادها أكثر من مئة باحث دولي، إلى أن الإنترنت تزيد من خطر الإصابة بالعديد من اضطرابات الصحة العقلية الجديدة، منها الهوس بالإنترنت، وهوس تخزين المشتريات دون الحاجة إليها، وإدمان التسوق. ويرى الباحثون أنه ورغم أن معظم استخدامات الإنترنت تبدو آمنة،

في الوقت الذي يحیی في العالم اليوم العالمي للصحة النفسية الذي يتم الاحتفال به في ١٠ أكتوبر في نفس اليوم من كل عام، يتزايد الحديث هذا العام عن الخطر المتنامي لوسائل الاتصال الحديثة على الصحة النفسية، وعلى رأسها الإنترنت بكل ما يندرج تحتها من وسائل التواصل الاجتماعي.

ورغم اتفاق كثيرين من المختصين بالصحة النفسية، على أن الوضع العام للصحة النفسية في المنطقة العربية، ليس على ما يرام، في ظل مرور المجتمعات بالعديد من الحروب والكوارث على مدى السنوات الماضية، فإن المنطقة لا تبدو معزولة أيضا عن التأثيرات التي تتركها وسائل الاتصال الحديثة وعلى رأسها الإنترنت بما تحويه من وسائل التواصل الاجتماعي. أما جديد تأثير وسائل التواصل الحديثة على الصحة النفسية للناس، فقد ورد في دراسة أعدتها ونشرتها هيئة أوروبية جديدة، أطلقت خلال

الزبادي «يحتوي على سكر أكثر من المشروبات الغازية»

جرامات سكر لكل ١٠٠ جرام زبادي. ووجد البحث أن ٩ في المئة فقط من منتجات الزبادي تلتزم بهذا الحد من السكر. وأكد الباحثون أنه منذ بداية المسح الميداني للمنتجات، نهاية عام ٢٠١٦، حدث تقدم في الحد من استهلاك السكر من الزبادي.

وأظهر تقرير نشر في مايو الماضي، أن محتوى السكر في الزبادي قد انخفض بنسبة ٦ في المئة في السنة الأولى، مما يجعله الفئة الغذائية الوحيدة التي تجاوزت النسبة المستهدفة البالغة ٥ في المئة. وبحلول عام ٢٠٢٠، من المتوقع أن ينخفض السكر بنسبة ٢٠ في المئة. وقالت الدكتورة أليسون تيدستون، رئيسة خبراء التغذية في منظمة PHE، إن هذا الإجراء "يظهر خطوات إيجابية".

لكن الدكتورة برناديت مور، رئيسة الباحثين في هذه الدراسة، قالت: "حتى إذا أخذنا هذا الانخفاض في الحسبان، فإن معظم أنواع الزبادي ستظل تحتوي على نسبة سكر مرتفعة". وأضافت: "نعتقد أن نسبة السكر في الزبادي ستكون مفاجأة للجميع بما في ذلك الآباء والأمهات".

وتتصح بشراء اللبن الطبيعي وخلطه مع الفاكهة أفضل.



الشوكولاتة والكريم كراميل. وجاء الزبادي العضوي كثاني أكثر المنتجات المحلاة بالسكريات بمعدل ١٣,١ جرام سكر لكل ١٠٠ جرام.

ووجدت الدراسة أن زبادي الأطفال يحتوي عادة على ١٠,٨ جرام سكر لكل ١٠٠ جرام، أي ما يعادل أكثر من اثنين من مكعبات السكر. وبالمقارنة، يحتوي ١٠٠ جرام من مشروب الكولا الغازي على ٩ جرامات من السكر فقط. وتوصي هيئة الصحة الوطنية في إنجلترا بعدم تناول الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ إلى ٦ سنوات، أكثر من ١٩ جرام سكر في اليوم، أي ٥ مكعبات سكر فقط.

أما من تتراوح أعمارهم بين ٧ إلى ١٠ سنوات فيجب عليهم تناول أقل من ٢٤ جرام يوميا. وحتى يكون معدل السكر منخفضا في الزبادي ينصح الخبراء بالآ يزيد عن ٥

كشفت باحثون بريطانيون أن منتجات الزبادي مليئة بالسكر بنسبة تفوق تلك الموجودة في المشروبات الغازية، لذلك يجب على المستهلكين إدراك أنهم لا يتناولون منتجات صحية. وجاءت هذه النتائج بعد دراسة شملت حوالي ٩٠٠ من أنواع الزبادي التي تباع في المتاجر الكبرى في بريطانيا.

وبحسب بحث جامعة ليدز البريطانية فإن الزبادي العضوي كان من بين أكثر الأنواع التي تحتوي على السكر.

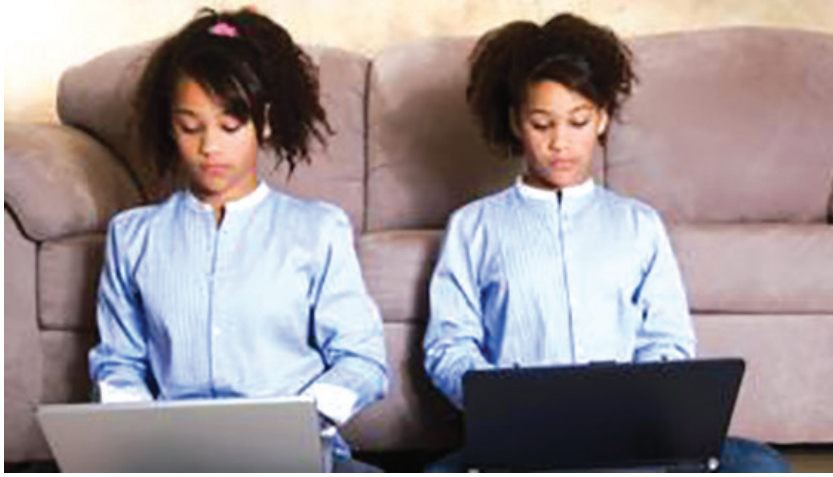
ويمكن تصنيف الزبادي الطبيعي واليواني على أنهما الأقل انخفاضاً في نسبة السكر. وتأتي الدراسة، التي نشرت في مجلة BMJ Open، في الوقت الذي يُشجع فيه مسؤولو الصحة الشركات المصنعة على تقليل كمية السكر التي يستهلكها الجمهور.

وجاء هذا البحث بعد وقت قصير من إطلاق برنامج عام في البلاد للحد من استخدام السكر.

ولم يكن غريبا أن تحتوي حلويات الزبادي على معظم أنواع السكر، بمعدل ١٦,٤ جرام سكر لكل ١٠٠ جرام.

وتضمنت هذه الفئة أيضا بعض المنتجات التي لا تحتوي على الزبادي، مثل مخفوق

هل توجد علاقة قوية بين الجينات والتفوق الدراسي؟



استطاع باحثون من خلال دراسة التوائم تأكيد مدى ارتباط الإنجازات الدراسية بالعوامل الوراثية. وتوصل باحثون إلى أن العوامل الوراثية لها تأثير طويل المدى على الأداء الدراسي للطفل، وليس فقط على ذكائه. فكيف يمكن تسخير هذه المعلومة لمساعدة الطلاب؟

يختلف الأطفال بشكل كبير من حيث مستواهم الدراسي، وفي السنوات الأخيرة، كشف باحثون عن أنه يمكننا أن نعزو ثلثي الفروق الفردية في الأداء الدراسي إلى العامل الجيني.

فقد ظهر سابقاً أن العوامل الوراثية تؤثر بشكل كبير على الأطفال في مرحلة الدراسة الابتدائية والمراحل الأخيرة من التعليم الثانوي، وتؤثر كذلك على فهمهم لبعض المواد الدراسية. لكن القليل من الدراسات تناول دور العوامل الوراثية والبيئية في التحصيل العلمي خلال سنوات الدراسة.

وللبحث في ذلك الأمر، استخدمنا عينة تضم أكثر من ستة آلاف زوج من التوائم، من المشاركين في برنامج قومي لدراسة «التطور الأولي للتوائم في المملكة المتحدة»، وحللنا نتائج امتحاناتهم من المرحلة الابتدائية وحتى السنوات الأخيرة من التعليم الإلزامي في بريطانيا (الممتد للمرحلة الثانوية).

وقد توصلت دراستنا الحديثة هذه إلى أن الإنجازات الدراسية لدى التوائم كانت تتسم بالثبات عبر السنين بشكل ملحوظ: أي أن الأطفال الذين كانوا متفوقين في المرحلة الابتدائية غالباً ما كانوا يتفوقون أيضاً في امتحانات الصف الثانوي الأخير.

وعندما انخفضت أو ارتفعت درجات أحد التوأمين عن الآخر، وجد الباحثون أن ذلك التغيير كان يعود للعوامل البيئية بشكل كبير، مثل اختلاف المدرسين، أو الفصول.

وتسمح لنا مراقبة التوائم بتقدير مدى الاختلافات المرتبطة بالعامل الوراثي. وفي حالة التوائم المتماثلة، حيث تتطابق صفاتهم الوراثية بنسبة ١٠٠ في المئة، كان هناك تشابه واضح في الأداء الدراسي، أما التوائم غير المتماثلة، الذين تتشابه صفاتهم الوراثية بنسبة ٥٠ في المئة، فكانوا يختلفون في أدائهم الدراسي، مثلهم مثل الإخوة العاديين من غير التوائم.

وإن كانت التوائم المتماثلة أكثر تشابهاً من التوائم غير المتماثلة فيما يتعلق بموضوع التفوق الدراسي، فإنه يمكن استنتاج الدور الوراثي الكبير الذي تلعبه الجينات هنا. وعندما يسهل علينا تقييم التأثير الوراثي، أو مدى التباين الذي يعود إلى الاختلافات الجينية في الحمض النووي لدى الأطفال.

وقد توصلنا أيضاً إلى أنه عندما تتشابه الدرجات دائماً في امتحانات الدراسة الابتدائية وحتى الثانوية، فإن ٧٠ في المئة من هذا الثبات في الأداء يعزى إلى العامل الوراثي، بينما يعود ٢٥ في المئة من

هذا الثبات في الأداء إلى البيئة المحيطة بالتوائم، مثل العيش في ظل نفس الأسرة، ودخول نفس المدرسة. أما نسبة الخمسة في المئة المتبقية، فتعود إلى العوامل البيئية المختلفة بين التلميذين التوأم، مثل اختلاف الأصدقاء أو المدرسين.

وعندما طرأ تغيير في الأداء الدراسي، بعد أن اختلفت الدرجات ما بين نتائج المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية، اكتشفنا أن ذلك مرتبط بشكل كبير بالعوامل البيئية المختلفة لدى التوائم. ربما من المنطقي الافتراض أن هذا التأثير الأساسي للعامل الوراثي على الثبات في أداء الأطفال خلال السنة الدراسية يمكن تفسيره بنسبة الذكاء. لكننا وجدنا أن تأثير الجينات يظل عاملاً جوهرياً - بنسبة ٦٠ في المئة - حتى بعد أخذ نسبة الذكاء في الاعتبار، والذي جرى قياسه من خلال اختبارات شفهية وغير شفهية للتوائم على مدى سنوات الطفولة والبلوغ.

وفي حين تخبرنا تقديرات مثل هذه الدراسات الخاصة بالتوائم عن الصفات المتعلقة بمجموعة كبيرة من الناس، تكشف تطورات علمية أخرى ظهرت مؤخراً عن تأثير العوامل الوراثية بشكل كبير على الفرد.

يقول الباحثون إن العوامل الوراثية يمكن أن تستخدم في المستقبل من أجل مساعدة الأطفال ممن لديهم صعوبات في التعلم في مرحلة مبكرة

إذ تمكنت هذه التطورات من تحديد التباينات الوراثية المرتبطة بالتحصيل العلمي، فيما يعرف بدراسات الارتباط الجيني. وتحدد هذه الدراسات العلامات الوراثية المرتبطة ببعض الصفات، لكن كل مُحدد جيني يفسر جزءاً صغيراً فقط (نسبته ٠,١ في المئة) من الاختلافات الفردية في الأداء الدراسي.

كما تم تطوير نهج أقوى بكثير يختصر آلاف الدلالات الوراثية التي اكتشفت من خلال تلك الدراسات الجينية، إلى حساب ما يعرف بالمقياس

هذا الجيني متناهي الدقة، الذي يستخدم اليوم للتنبؤ باختلافات محددة في الصفات الوراثية، مثل التفوق الدراسي للطلاب الذين لا تربطهم صلة قرابة.

وكجزء من دراستنا الجديدة هذه، استخدمنا بيانات التحليلات الخاصة بدراسات الارتباط الجيني، لإنشاء مقياس جيني للتحصيل العلمي.

ونعتقد أن النتائج التي توصلنا إليها، التي تؤكد تأثير الصفات الوراثية على النجاح الدراسي عبر سنوات الدراسة، ستشكل دافعاً إضافياً لتحديد الأطفال الذين يحتاجون دعماً إضافياً في وقت مبكر من حياتهم، لأن احتمال استمرارية نفس الصعوبات التي يواجهونها خلال السنوات الدراسية سيكون أكبر.

وقد يزودنا التنبؤ بالرقم أو المقياس الجيني في المستقبل، إلى جانب التنبؤ بالمخاطر البيئية مثل طبيعة المنطقة التي يعيش فيها الطالب، وسماته وأسرته ومدرسته، بأداة جيدة لتحديد الأطفال الذين يمكن أن يعانون من مشاكل تعليمية في مرحلة مبكرة من حياتهم. وعندها سيكون لديهم فرصة أفضل لتقديم لهم برامج فردية خاصة تناسبهم.

إذ يمكننا، على سبيل المثال، أن نستخدم اختبارات الحمض النووي عند الولادة لتحديد المخاطر الوراثية المتعلقة بالتطور اللغوي والقراءة، حتى يمكن مساعدة الأطفال منذ البداية.

وذلك لأن التدخل الوقائي يعطي فرصاً أكبر للنجاح في مرحلة مبكرة من عمر الطفل، إذ تكمن قوة المقياس الجيني هنا في التنبؤ بالصفات الجينية، وبالمخاطر المحتملة، منذ الولادة وفي أي وقت من حياة الأطفال، مما يعني أنه يمكن أن نغير الكثير في حياة الأطفال ممن لديهم صعوبات في التعلم.

كايلي ريمفلد ومارجريت مالتشيني
باحثتان في علم الجينات