



علاج الاكتئاب النفسى:

العقاقير المخدرة يمكن

أن «تعيد تشكيل»

الدماغ المكتئب

يتم حاليا اختبار عقار مخدر قوي ومعروف بدوره في طقوس السحر باعتباره علاجاً محتملاً للأشخاص المصابين بالاكتئاب لأول مرة.

وسُيُعطى العقار المعروف اختصاراً باسم دي إم تي (DMT) للمشاركين في الاختبار على أن يتم فيما بعد ترتيب جلسات العلاج النفسي. ويُؤمل أن يكون هذا العلاج بديلاً عن عدم تجاوب عدد كبير من الأشخاص مع الأقراص المضادة للاكتئاب المستخدمة في العلاج التقليدي.

ويعتقد بعض الباحثين أن العلاج النفسي بمساعدة العقاقير المخدرة قد يوفر راحة أطول أمداً من الأعراض.

وتشير أدلة متزايدة إلى أن العقاقير المستخدمة في العلاج النفسي، وخصوصاً إلى جانب جلسات العلاج، آمنة ويمكن أن تكون فعالة عند علاج مجموعة من الأمراض العقلية.

وهذه أول مرة يُعطى فيها عقار دي إم تي (DMT) إلى الأشخاص الذين يشكون من أعراض الاكتئاب التي تتراوح بين أعراض خفيفة وأعراض حادة في تجربة سريرية. وقالت كارول روتليج، كبيرة العلماء في شركة «سمول فارما» المسؤولة عن إدارة التجربة: «نعتقد أن التأثير سيكون مباشراً تقريباً، ويدوم بشكل أطول من العقاقير التقليدية المضادة للاكتئاب».

«روح الجزئي»

يُعرف العقار باسم «روح الجزئي» بسبب الطريقة التي يتغير بها الوعي الإنساني ويقود إلى هلوسات تشبه تجربة الاقتراب من الموت. وهي أيضاً مكون نشط في عشبة آياهواسكا، وهي عشبة طبية تقليدية تثبت في غابات الأمازون.

ويعتقد الباحثون أن العقار قد يساعد في تخفيف المسارات الثابتة للدماغ، التي يمكن لها أنذاك أن «تعيد تشكيل» جلسات العلاج فيما بعد.

وشبهت روتليج العقار بـ «تحريك كرة ثلج» أي إلقاء أنماط التفكير السلبي الراسخ باتجاه الهواء والتي يسمح العلاج بإعادة توطئتها في شكل أكثر فاعلية.

لكن هذه الفرضية لا تزال تحتاج إلى من يثبتها.

ويستشير الفريق حالياً مع كلية لندن

إمبريال كوليدج، التي تدير المركز الرائد في أبحاث العلاج النفسي.

وسيخضع المرضى لنظام مراقبة يستمر ستة أشهر لمعرفة المدة التي تبقى خلالها آثار العلاج.

عيادة الكيتامين

وفي غضون ذلك، من المقرر افتتاح عيادة للتداوي بعقار الكيتامين في مدينة بريستول بالملكة المتحدة خلال الأسبوع القادم.

وبينما يتم استخدام العقار في حالات الاكتئاب في عيادات مثل خدمة العلاج بالكيتامين في أوكسفورد، فإنه لا يستلزم جلسات العلاج النفسي.

ويستخدم بدلاً من ذلك في توفير علاج مؤقت للأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة للغاية للاكتئاب الذي يقاوم العلاج.

وحتى الآن تشير الأبحاث غير المنشورة للبروفيسورة، سيليا مورجان، في قسم الأدوية النفسية في جامعة إيكستر التي قدمتها في أحد المؤتمرات إلى أن الكيتامين عندما

يصحبه علاج، تكون له آثار طويلة الأمد بكثير. وتمضي البروفيسورة قائلة إن هناك أدلة متزايدة على أن الأدوية بما في ذلك

عقار السيوسيبين وعقار إل إس دي وعقار الكيتامين وعقار إم دي إم أي (المنشط إكستاسي)، تعتبر آمنة ويمكن أن تلعب دوراً في علاج اضطرابات الصحة العقلية.

وهناك أدلة أولية على أن الأدوية المذكورة يمكن أن تكون لها آثار طويلة الأمد مقارنة بالأدوية التي يتم تقليدياً وصفها للمرضى كمضادات الاكتئاب مثل إس إس آر أي، لكن

هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث.

وأوضحت البروفيسورة مورجان أنهم عملوا أيضاً عن طريق استخدام آلية مختلفة تمام الاختلاف.

«تغيير طويل الأمد»

وقالت إنه في الوقت الذي ربما تؤدي الأدوية التقليدية إلى تخدير المشاعر السلبية، فإن «هذه العقاقير تبدو وكأنها تسمح لك بخوض تجارب مختلفة في حياتك، والجلوس مع مصدر الضيق والتعامل معه».

وأضافت قائلة «ربما يتعلق الأمر بشيء أكثر جوهرية يكون هو السبب الحقيقي للمشكلة».

وأضافت أنه «من خلال هذا يمكن أن تحدث تغييراً طويل الأمد بكثير».

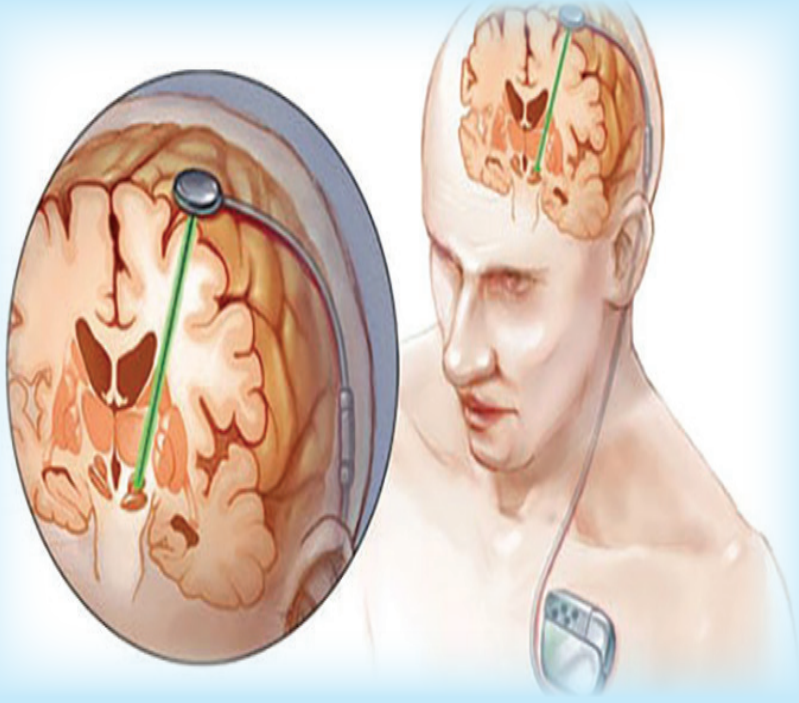
وقال البروفيسور مايكل بلومفيلد، وهو استشاري الطب النفسي في جامعة لندن كوليدج إنه بالرغم من أن الأمر يتعلق بمنطقة «مثيرة حقاً» من الأبحاث، فإن الحذر مطلوب عند المبالغة في التحدث عن الإمكانيات التي تتيحها هذه العقاقير.

وأضاف قائلاً إن الأمر كان يتعلق بحقل علاج يمكن أن يكون عرضة للإساءة وسوء الاستخدام.

وأكدت البروفيسورة مورجان أيضاً على أهمية استخدام العقاقير في سياق العلاج أخذاً في الاعتبار أنه كانت ثمة مخاوف متعلقة بأن «الناس قد يظنون أن الأمر يستحق العناء باستخدام بعض العقاقير التي تؤدي إلى الإدمان» عند متاعبها.

وقالت: «لكن حقيقة لا يتعلق الأمر بكيفية عملها».

الاكتئاب: زرع جهاز كهربائي في الدماغ لمعالجة الحالات الحادة



يرى علماء في الولايات المتحدة أنَّ عملية زرع جهاز كهربائي في الجمجمة ووصله بالدماغ، قد تؤدي إلى الكشف عن حالات الاكتئاب الشديدة وعلاجها على ضوء النتائج الواعدة التي تم التوصل إليها من أول مريض.

وقالت ساره البالغة من العمر ٣٦ عاماً، إن الجهاز مثبت في دماغها منذ أكثر من عام، وأنه غير حياتها.

والجهاز عبارة عن عبوة صغيرة بحجم علبة ثقاب، وضع في دماغها وهو في حالة عمل دائم، لكنه يصدر النبضة الكهربائية فقط عند الحاجة إليه.

ونشرت الدراسة التجريبية في مجلة "نايتشر ميديسين جورنال".

وأكد الباحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، أنه من المبكر جداً القول إن الجهاز يمكنه مساعدة مرضى آخرين، مثل ساره، يعانون من اكتئاب صعب العلاج، لكنهم يأملون ويخططون لإجراء المزيد من التجارب.

ساره هي أول شخص خضع للعلاج التجريبي. وكانت ساره قد خضعت لسلسلة من العلاجات الفاشلة في السنوات الأخيرة، من بينها مضادات الاكتئاب والعلاج بالصدمات الكهربائية.

قد تبدو العملية الجراحية شاقة، لكن ساره قالت إن احتمال الحصول على "أي نوع من الراحة" أفضل من الظلام الذي كانت تعيشه.

وقالت إنها استنفدت جميع خيارات العلاج الممكنة: "أصبحت حياتي اليومية مقيدة للغاية. شعرت كل يوم أنني معذبة. بالكاد أتحرك أو أفعل أي شيء". وتضمنت الجراحة حفر ثقب صغير في جمجمتها، لتناسب الأسلاك التي تراقب وتحفز دماغها.

ودُس صندوق يحتوي على البطارية ومولد النبض في العظم، تحت فروة رأسها وشعرها.

واستغرقت العملية يوم عمل كاملاً. وأجريت تحت تأثير التخدير الشامل، ما يعني أن ساره كانت فاقدة للوعي طوال الوقت.

وقالت ساره إنها شعرت بالبهجة عندما استيقظت.

وتابعت قائلة: "حين عمل جهاز الزرع للمرة الأولى، اتخذت حياتي منعطفاً سريعاً على الفور. باتت حياتي ممتعة مرة أخرى".

وأضافت: "في غضون أسابيع قليلة، اختفت أفكار الانتحار".

وبعد عام من إجراء العملية، ظلت ساره بصحة جيدة دون أعراض جانبية.

وقالت إن الجهاز أبقى اكتئابها في القاع، ما سمح لها بالعودة إلى أفضل ما فيها، وبناء حياة تستحق العيش.

بمرور الوقت مع استمرار العلاج: "تألمت سكانجوس: لم تكن نعرف على الإطلاق ما إن كنا سننجح في علاج اكتئاب سارة، لأنه كان شديداً جداً".

وقال الدكتور إدوارد تشانج، جراح الأعصاب الذي قام بتركيب الجهاز: "لكي نكون واضحين، هذا ليس دليلاً على فاعلية هذه الطريقة".

وأكد قائلاً "إنه في الحقيقة مجرد أول عرض لهذا العمل على شخص ما، ولدينا الكثير من العمل الذي ينتظرنا للتحقق من صحة هذه النتائج، ومعرفة ما إذا كان هذا شيئاً سيستمر كخيار علاجي".

وقال البروفيسور جوناثان رويزر، خبير علم الأعصاب في جامعة لندن في بريطانيا: "إنه على الرغم من أن هذا النوع من العمليات الجراحية لن يلجأ إليها إلا في حالة المرضى الذين يعانون من أعراض مستعصية، إلا أنها خطوة مثيرة للأمام بسبب طبيعة التحفيز الفريدة".

وأضاف: "في حالة التجربة على مرضى آخرين، قد يكون هناك حاجة إلى مواقع تسجيل وتحفيز مختلفة، حيث من المحتمل أن تختلف الدوائر الدماغية الدقيقة الكامنة وراء الأعراض بين الأفراد".

وتابع قائلاً: "بما أنه كان هناك مريض واحد فقط، ولا توجد حالة تحكم، يبقى أن نرى إن كانت هذه النتائج الواعدة ستثبت في التجارب السريرية".

ولا تشعر ساره بالجهاز عندما ينطلق في عمله لكنها تقول: "أستطيع أن أقول لك خلال ١٥ دقيقة إنه بدأ العمل بسبب الإحساس باليقظة والطاقة الإيجابية التي أشعر بها".

كيف يعمل الجهاز؟

قالت الطبيبة النفسية في الجامعة، الباحثة الدكتورة كاترين سكانجوس، إن الابتكار أصبح ممكناً من خلال تحديد "دوائر الاكتئاب" في دماغ سارة.

وأضافت: "لقد وجدنا موقعاً واحداً، وهو منطقة تسمى المخطط البطني، حيث أدى تحفيزها باستمرار إلى القضاء على شعورها بالاكتئاب".

وتابعت: "ووجدنا أيضاً منطقة نشاط دماغي في اللوزة الدماغية، يمكنها أن تتنبأ عندما تكون أعراض المرض أكثر حدة".

وقال العلماء إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاختبار العلاج التجريبي، ولمعرفة ما إن كان يستطيع مساعدة المزيد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب الشديد، وربما حالات أخرى أيضاً.

علاج شخصي

قالت الدكتورة سكانجوس، التي سجلت مريضين آخرين لخوض التجربة، وتأمل في إخضاع تسعة آخرين للعلاج التجريبي: "نحتاج إلى النظر في كيفية اختلاف هذه الدوائر من مريض إلى آخر، وتكرار هذا العمل عدة مرات".

وأضافت: "ونحن بحاجة إلى معرفة ما إذا كانت المؤشرات الحيوية للفرد أو دائرة الدماغ تتغير

لماذا تعاني النساء من الضغط النفسي والإجهاد أكثر من الرجال؟



الجديد

في الطب النفسي

بنحو ٢,٣٥ مليون أم عاملة في الولايات المتحدة عانين من الضغط النفسي منذ بداية الوباء، وتحديدًا "بسبب المتطلبات غير المتكافئة من المنزل والعمل".

ويتفق الخبراء عموماً على أنه لا يمكن تحديد سبب واحد لإصابة النساء بالضغط النفسي، لكنهم يقررون على نطاق واسع بأن طبيعة المجتمع والمعايير التي تعتمد على نوع الجنس تلعب دوراً مهماً في هذا الصدد. فعلى سبيل المثال، ترتبط أوجه عدم المساواة في مكان العمل ارتباطاً وثيقاً بأدوار الجنسين التقليدية. وفي الولايات المتحدة، لا تزال المرأة تكسب في المتوسط حوالي ٨٢ سنتاً مقابل كل دولار يكسبه الرجل، وهناك فجوة مماثلة في الأجور في العديد من البلدان في أوروبا.

ولا تنشر الشركة التي تعمل بها جيا البيانات التي تكشف الفجوة في الأجور بين الجنسين، لكن جيا تعتقد أن هذا الأمر موجود بالفعل في الشركة. وعلاوة على ذلك، تعتقد جيا أن العديد من أقرانها الذكور يحصلون على رواتب أعلى منها، وهو ما يسبب لها قدراً كبيراً من التوتر.

وتقول: "فكرة أنني قد أكون أقل قدرة على الترويج لنفسي محبطة للغاية، لكنني أيضاً لا أريد أن أجعل نفسي غير محبوبة في العمل من خلال طلب المزيد من المال في الوقت الذي أطلب فيه بالفعل من الشركة توفير مكان يمكنني فيه تقديم الرعاية اللازمة لابنتي. إنها معركة داخلية مستمرة".

وترتبط الأبحاث بين الدخل المنخفض ومستويات التوتر المرتفعة والصحة العقلية السيئة بشكل عام. لكن العديد من الدراسات أظهرت أيضاً وبشكل أكثر تحديداً أن حالات الضغط النفسي بين النساء أكبر بسبب الاختلافات في ظروف العمل.

وفي عام ٢٠١٨، نشر باحثون من جامعة مونتريال دراسة تتبع ٢,٠٢٦ عاملاً على مدار أربع سنوات. وخلص الأكاديميون إلى أن النساء أكثر عرضة للإرهاق والضغط النفسي من الرجال، لأن احتمالية ترقية النساء أقل من الرجال، وبالتالي من المرجح أن يشغلن مناصب ذات سلطة أقل، وهو ما قد يؤدي إلى زيادة التوتر والإحباط.

ووجد الباحثون أيضاً أن النساء كن أكثر عرضة لرعاية أسر ذات عائل وحيد، والمعاونة من الإجهاد المرتبط بالأطفال، وقضاء وقت أكبر في المهام المنزلية، وانخفاض احترام الذات، كل هذه الأشياء يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الإرهاق والضغط النفسي.

أنه لم تعد هناك ثقة كبيرة في قدرتي على القيام بعمل جيد. لقد شعرت بأن مسيرتي المهنية تتدهور ولا يمكنني القيام بأي شيء حيال ذلك".

وفي أوائل عام ٢٠٢١، أخبرها الطبيب المعالج لها بأنها تعاني من الاحتراق النفسي. تقول جيا إنها لم تكن تعاني من أي مشاكل ذهنية قبل ذلك، وتضيف: "لكنني الآن أحاول كل أسبوع أن أحافظ على سلامتي العقلية دون أن تتأثر".

وتعد قصة جيا مثالا حيا لعدم التوازن المتأصل بعمق في المجتمع، وهو الأمر الذي برز، بل وتفاقم بشكل كبير، منذ تفشي الوباء. فلأسباب متعددة، لا تزال النساء، وخاصة الأمهات، أكثر عرضة من الرجال لتولي مجموعة أكثر تعقيداً من المسؤوليات على أساس يومي، التي تكون غالباً في صورة أعمال منزلية غير مدفوعة الأجر وعمل مهني مدفوع الأجر.

وعلى الرغم من أن الضغط الذهني الناتج عن هذه المسؤوليات كان واضحاً منذ عقود، إلا أن تفشي فيروس كورونا ألقى الضوء على هذه المشكلة بشكل خاص.

وتشير الإحصاءات إلى أن النساء يعانين من الضغط النفسي والإجهاد أكثر من الرجال، وأن الأمهات العاملات يعانين أكثر من الآباء العاملين. قد يكون لذلك تأثيرات متعددة على عالم العمل في مرحلة ما بعد الوباء، وهو ما يجعل من المهم للغاية أن تجد الشركات والمجتمع بشكل عام، طرقاً لتقليل هذا الاختلال في التوازن.

وكانت البيانات الحديثة التي تدرس على وجه التحديد تعرض النساء للضغط النفسي، مثيرة للقلق. ووفقاً لمسح أجراه موقع "لينكد إن" على ما يقرب من ٥,٠٠٠ أمريكي، قالت ٧٤ في المئة من النساء إنهن يتعرضن لضغوط شديدة أو قليلة لأسباب تتعلق بالعمل، مقارنة بـ ٦١ في المئة فقط من الذكور العاملين.

ووجد تحليل منفصل أجراه معهد "جريت

بليس تو ويرك" المتخصص في الاستشارات في مكان العمل، وشركة "مافن" الناشئة في مجال الرعاية الصحية، أن الأمهات اللاتي يعملن بأجر، أكثر عرضة بنسبة ٢٣ في المئة للإرهاق من الآباء الذين يعملون بأجر. وأظهر التحليل أن ما يقدر

تشير الإحصاءات إلى أن النساء يعانين من الضغط النفسي والإجهاد أكثر من الرجال، فما أسباب ذلك؟

عندما قرأت جيا، التي تقيم في مدينة مانهاتن الأمريكية، كتاب شيريل ساندبرج الأكثر مبيعاً في عام ٢٠١٤ الذي يحمل اسم "لين إن"، قررت اتباع النصيحة التي تقدمها رئيسة العمليات في شركة فيسبوك، في هذا الكتاب.

تقول جيا، التي طلبت حجب اسم عائلتها حتى لا يؤثر ذلك على مسيرتها المهنية: "كنت قد تخرجت للتو من كلية إدارة الأعمال بإحدى الجامعات التابعة لما يسمى برابطة اللبلاب الأمريكية، وكنت متحمسة للغاية وأحببت الفكرة التي ترؤج لها ساندبرج في هذا الكتاب. لقد شعرت بأن تعلم الترويج للذات هو أمر قوي للغاية، وكنت على استعداد بنسبة ١٠٠ في المئة لإثبات أنني المرأة التي يمكنها القيام بكل شيء: أن أكون امرأة عاملة ذات نفوذ كبير، وأما عظيمة في الوقت نفسه".

لكن اليوم، تتحدث السيدة البالغة من العمر ٢٨ عاماً بلهجة مختلفة تماماً، إذ تقول إنها تشعر منذ سنوات بأنها تتعرض للإهمال فيما يتعلق بالتترقيات وزيادة الرواتب في العمل لأنها أنثى، خاصة بعد أن أصبحت أما عام ٢٠١٨.

ومنذ ذلك الحين، تحملت جيا العبء الأكبر من مسؤوليات رعاية الأطفال لأن زوجها، الذي يعمل كمصرفي، يسافر بشكل متكرر نتيجة ظروف عمله. وتضيف أن هذا جعل زملاءها ومديريها - ومعظمهم من الذكور - يأخذون انطباعاً غير حقيقي عنها بأنها لا تعمل باحترافية.

ثم عندما تفشى فيروس كورونا، بدا الأمر كما لو أن جميع العوامل التي تعوق تقدمها قد اتحدت سوياً. وعندما أغلقت دار الرعاية التي كانت ابنتها تذهب إليها خلال النهار في مارس ٢٠٢٠، أصبحت جيا مضطرة إلى رعاية طفلتها بينما تحاول القيام بواجبات عملها في الوقت نفسه.

تقول عن ذلك: "كنت غير متحمسة تماماً، لأنني شعرت وكأنني كنت أقضي كل ساعات اليوم وأنا أحاول عدم السقوط من على جهاز مشي يتحرك بسرعة! لكن في الوقت نفسه، شعرت

