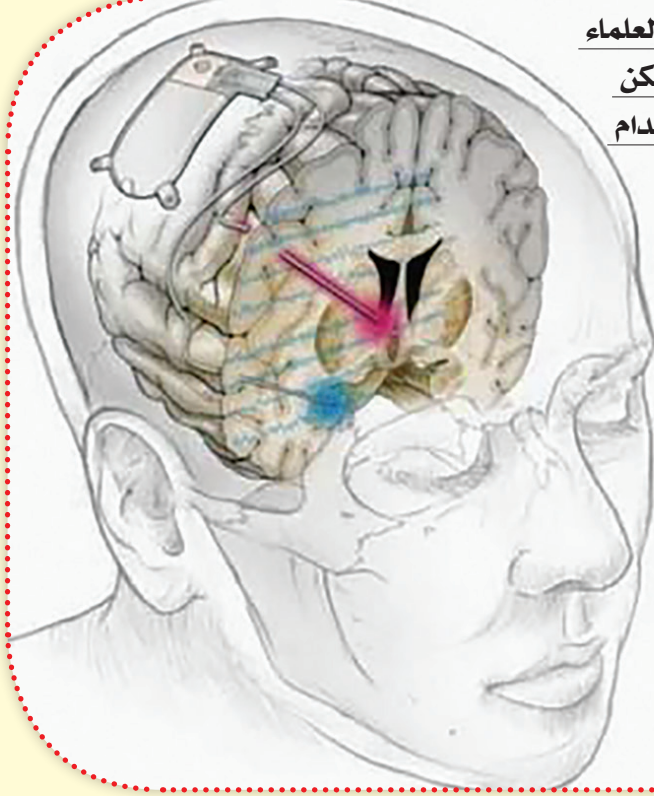




إعداد: د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي



اكتشفت مجموعة من العلماء
أن المصابين بالاكئاب يمكن
علاجهم في ثوانٍ باستخدام
جهاز يُزرع في الدماغ،
يكشف عن أنماط
نشاط الدماغ المرتبطة
بالاكئاب.

تطوير جهاز يزرع في الدماغ

يمكنه علاج مرض نفسي

مقاوم للأدوية

مريضتنا المقاوم للعلاج من خلال تحديد وتعديل الدائرة في دماغها المرتبطة بشكل فريد بأعراضها. وأوضحت سارة أن الشعور الوحيد الذي شعرت به من الجهاز هو شعور "اليقظة".

ووقع تكييف الجهاز من جهاز يستخدم لعلاج الصرع وتبلغ تكلفته نحو ٢٦٠٠٠ جنيه إسترليني. وهو أول نظام يستخدم "التحفيز العميق للدماغ"، وقد أظهرت الدراسات السابقة في هذه التقنية نجاحا محدودا في علاج الاكئاب، ولكن هذا، كما يقول العلماء، يرجع إلى حقيقة أن الدراسات السابقة لم تكن قادرة على استهداف مناطق معينة وستوفر طاقة كهربائية ثابتة.

ويعمل الفريق الآن على تجنيد مريضين آخرين لاختبار الجهاز.

وقالت الأستاذة المساعدة في الطب النفسي السريري في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، كاثرين سكانجوس، إن هذا النوع من العلاج الشخصي لم يكن ممكنا من قبل. مشيرة إلى أن "هذا النجاح بحد ذاته هو تقدم مذهل في معرفتنا بوظيفة الدماغ التي تكمن وراء المرض العقلي".

طريق زرع جهاز كشف وتحفيز عميق للدماغ في مجتمها، وبهذه الطريقة، تتدخل في دائرة الدماغ المحددة المشاركة في أنماط الاكئاب.

واكتشف العلماء علامة حيوية عصبية، نمط معين من نشاط الدماغ يشير إلى بداية الأعراض، ثم قاموا بتخصيص الجهاز الجديد لتحفيز الدماغ العميق، بحيث يستجيب فقط عندما يتعرف على هذا النمط.

وبعد ذلك، قام الجهاز بتحفيز منطقة معينة من دارة الدماغ، وخلق علاجا فوريا وشخصيا لدماغ المريض والدائرة العصبية التي تسببت في مرضها.

وقالت الفتاة باسم سارة البالغة من العمر ٣٦ عاما، والمعروفة إن لديها الآن "حياة تستحق العيش".

وكشفت: "تعرضت لعذاب شديد بسبب الأفكار الانتحارية كل يوم. كنت في نهاية السطر. كنت مكتئبة للغاية. لم أستطع أن أرى نفسي وأستمر إذا كان هذا كل ما يمكنني فعله، إذا لم أستطع تجاوز ذلك. لم تكن حياة تستحق أن أعيشها".

وأوضح البروفيسور أندرو كريستال، الذي كتب في Nature Medicine، إن الدراسة تشير إلى نموذج جديد مطلوب بشدة في الطب النفسي. مضيفا: "طوّرنا نهجا للطب الدقيق نجح في إدارة اكئاب

ويعرف الاكئاب بأنه اضطراب نفسي شائع يتسبب في معاناة الناس من الحالة المزاجية السيئة والشعور بالذنب وتدني قيمة الذات، والحزن الدائم وفقدان الاهتمام بالأنشطة المختلفة.

ويُشار إلى أن ما يصل إلى ثلث المصابين بهذا الاضطراب لا يستجيبون للعلاج أو يصبحون مقاومين له، أي لا يمكن لأي نوع من الأدوية والعلاج أن يساعدهم.

واستخدم العلماء في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو (UCSF) نبضات صغيرة من التحفيز الكهربائي في أعماق الدماغ من أجل استهداف أنماط الاكئاب.

وقال الفريق إن الإجراء يمثل "نجاحا بارزا" في الجهود المبذولة لمعالجة مشكلات الصحة العقلية باستخدام الإلكترونيات المستهدفة.

ويعمل العلاج الجديد عن طريق غرسه تحت الجمجمة. وبمجرد وضعه، تنتقل الأقطاب إلى عمق الدماغ.

وأوضح العلماء أن العلاج المكلف "الذي يحتمل أن يكون محفوفًا بالمخاطر" لن يُستخدم إلا مع المصابين بالاكئاب الشديد وأولئك الذين لم تتجح العلاجات التقليدية في مساعدتهم.

وكشف الفريق أنه نجح في علاج مريضة مصابة بالاكئاب الشديد عن

المصدر: ذي صن

خبير نفسى مصرى يسجل طريقة جديدة لعلاج الصحة النفسية بالولايات المتحدة



توصل الخبير والمعالج النفسى المصرى حسام نبيل إلى طريقة جديدة للعلاج النفسى تحمل اسم "العلاج الوجودى الايجابى Positive Existential Therapy، التى تمزج بين الطريقة التقليدية للعلاج الوجودى Existential Therapy وعلم النفس الايجابى positive psychology، وحظى أسلوب العلاج الجديد Positive Existential Therapy بالتسجيل من مكتب براءات الاختراع والعلامات التجارية بالولايات المتحدة (USPTO)، وهو الوكالة الفيدرالية المسؤولة عن منح براءات الاختراع الأمريكية وتسجيل العلامات التجارية.

ويقول المعالج النفسى حسام نبيل إن العلاج الوجودى الإيجابى طريقة مرنة وتلبى احتياجات المرضى وتؤدى لنشأة علاقة إنسانية بين المعالج والمريض؛ وهى من النقاط الهامة فى أى علاج نفسى، حيث أثبتت التجارب أن ٧٠٪ من التقدم فى العلاج النفسى يعتمد على علاقة المعالج بالمريض، وهذا ما تركز عليه الطريقة العلاجية الجديدة.

وأضاف حسام نبيل أن العلاج النفسى الوجودى ظهر منذ وقت طويل، وهو مبنى على فلسفات نيتشه وكيركجارد وآخرين مثل آرثر شوبنهاور، كما ساهم المعالجان النفسيان المشهوران رولو ماى وإيرفين يالوم فى حركة العلاج النفسى الوجودى فى الآونة الأخيرة من القرن العشرين من خلال تعاليمهما وكتبهما، وقد تأسس العلاج الوجودى الإيجابى على عمل هؤلاء العمالقة المفكرين، الذى يهدف إلى دمج العلاج النفسى الوجودى مع علم النفس الإيجابى لتقديم أسلوب علاج يناسب عميل القرن الحادى والعشرين، حيث كان يرتبط العلاج القديم بموضوعات الموت وعدمية الحياة؛ لذلك لم يكن يقبل قبولا، ومن هنا بدأت فى إضافة تعديلات على الطريقة القديمة، بحيث تظل تحفظ بقدرتها على مناقشة القضايا الفلسفية العميقة فى الحياة ومزجها بعلم النفس الإيجابى للحصول على نتائج علاجية أفضل، وبالفعل تم تسجيل Positive Existential Therapy فى

الجديدة تحت سن ٣٥ أو ٤٠ سنة، وستكون التكنولوجيا عاملاً أساسياً فى تطور العلاج، من خلال التعامل مع المرضى والمقابلات من خلال الفيديو كونفرانس وليس داخل العيادات فقط، وهذا يساعد المرضى أن يتلقوا العلاج من أى مكان فى العالم وليس بالضرورة التواجد فى أمريكا، مما يساعد على سرعة انتشاره وإتاحة العلاج لعدد أكبر من المرضى، وأتوقع مع حلول ٢٠٢٥ أن يتم العلاج النفسى عبر الإنترنت بنسبة ٥٠٪.

وأشار «نبيل» إلى أن الناس فى مصر والمنطقة العربية بدأت تتقبل فكرة Life coaching واللجوء إلى المتخصصين لمساعدتهم على تطوير حياتهم، ولكن لا يزال أمامنا مشوار طويل ليس فى مصر والمنطقة العربية فحسب لكن فى كثير من دول العالم، فالتعامل مع العلاج النفسى لا يتم التعامل معه بنفس أهمية العلاج العضوى فى معظم الثقافات.

ويُشار إلى أن الخبير والمعالج النفسى حسام نبيل تخرج فى كلية السياسة والاقتصاد جامعة القاهرة، وحصل على درجة الماجستير فى إدارة الأعمال من كلية إدارة الأعمال بإسبانيا، كما حصل على درجة الماجستير فى الصحة العقلية السريرية من الولايات المتحدة الأمريكية التى أسس فيها عيادات Naya Clinics للعلاج النفسى فى مدينة بوسطن الأمريكية، وأصبح لها العديد من الفروع فى الولايات والمدن الأمريكية مثل سينسيناتى وكولومبوس وشمال كنتاكي وغيرها الكثير.

مكتب براءات الاختراع والعلامات التجارية بالولايات المتحدة (USPTO)، ومازالت الطريقة الجديدة فى العلاج فى مرحلة التطوير وطبقناها على ٦ آلاف مريض، أظهر منهم ٨٠٪ تقدماً قابلاً للقياس فى العلاج النفسى.

وأكد «نبيل» أنه لا توجد طريقة فى العلاج النفسى تناسب كل الحالات، ولكن Existential Therapy Positive يناسب المرضى ممن هم على قدر عالٍ من التعليم، وقدرة على التعامل مع المفاهيم المعقدة، وتطوير حياتهم بشكل يعتمد على القدرات الذهنية، فمثلاً مريض الذهان psychosis، وهو من ليس لديه القدرة على فصل الحقيقة عن الخيال، يعانى من تخيلات سمعية وبصرية ولا تصلح هذه الطريقة فى علاجه، ولكنها تناسب الذين يعانون من قلق أو ضغط بنسب كبيرة أو صغيرة، ولا يزالون متصلين بالواقع ولم يفقدوا القدرة على فصل الحقيقة عن الخيال، كما أن طريقة العلاج الجديدة لا تعتمد على العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية وهو ما يمثل فرقاً أساسياً بين طبيعة عمل المعالج والطبيب النفسى، لأن المعالجين النفسيين يتعاملون مع القدرات الكامنة المعطلة للمرضى لمساعدتهم على اكتشافها وحل مشكلاتهم الذهنية والنفسية دون استخدام العقاقير.

وعن مستقبل هذا العلاج قال «نبيل» أتوقع أن Positive Existential Therapy سيصبح حجر الأساس الذى يستخدم فى كل العلاجات النفسية للأجيال



فوائد المشي:

دقيقة في اليوم قد تكون كافية لتفادي الوفاة المبكرة

11

أحد الاقتراحات يتمثل في ركوب الدراجة في الذهاب إلى العمل أو المحلات التجارية بدلاً من استخدام السيارة.

وقد اطّلعنا الدراسة التحليلية، التي نُشرت في مجلة الطب الرياضي البريطانية، على بحوث نُشرت سابقاً حول فوائد التمارين الرياضية في حوالي ١٠٠ دراسة واسعة وحوالي ٢٠٠ مقالة محكمة للحصول على لمحة عامة عن الأدلة.

وبحسب الباحثين، لو مارس كل شخص مشمول في الدراسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين في الأسبوع، لكان بالإمكان منع حدوث واحدة من كل ست حالات وفاة مبكرة.

ويقول الباحثون إن كل ما يحتاجه الأمر هو تغيير بعض العادات. فهم ينصحون، على سبيل المثال، بالمشي أو ركوب الدراجة إلى العمل أو إلى المحلات التجارية بدلاً من استخدام السيارة، أو الحرص على النشاط لدى اللعب مع الأبناء أو الأحفاد.

ويقولون إن إدخال أنشطة ممتعة في نمط حياتك الأسبوعي هو أفضل طريقة لزيادة مقدار النشاط البدني الذي تقوم به.

وتوصي خدمة الصحة الوطنية البريطانية أيضاً الأشخاص البالغين بممارسة أنشطة من شأنها تقوية العضلات مرتين في الأسبوع.

ويمكن لجميع هذه الأنشطة كالوجا ورفع الأثقال والبستنة الشاقة وحمل أكياس التسوق الثقيلة أن تفي بالغرض.

ركوب الدراجة أو المشي السريع أو التجول بنزهات لمسافات طويلة أو الرقص أو ممارسة لعبة التنس.

يقول الدكتور سورين بريج، الذي قاد الدراسة: "ينبغي أن تشعر بانك تتحرك، قلبك ينبض بمعدل أسرع لكنك لن تشعر بالضرورة بانقطاع النفس".

وتشير الدراسة إلى أن القيام بذلك القدر من النشاط البدني سيكون كافياً لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بنسبة ١٧ بالمائة والسرطان بنسبة ٧ بالمائة.

وتعمل التمارين المنتظمة على تقليل دهون الجسم وضغط الدم، بينما تعمل أيضاً على تحسين لياقة الجسم والنوم وصحة القلب على المدى الطويل.

وبحسب الدراسة، يبدو أن فوائد التمارين أكبر بالنسبة للوقاية من بعض أنواع السرطانات، كسرطان الرأس والرقبة وسرطان المعدة وسرطان اللوكيميا والدم، ولكنها أقل بالنسبة لسرطانات الرئة والكبد وبطانة الرحم والقولون والثدي.

ويقول دكتور بريج: "إذا كنت من الأشخاص الذين يجدون فكرة أداء ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني معتدل القوة في الأسبوع أمراً شاقاً، فإن ما توصلنا إليه من نتائج ينبغي أن يكون خبراً جيداً بالنسبة لك".

ويضيف قائلاً: "إذا كنت تجد أن أداء ٧٥ دقيقة في الأسبوع ممكن، عندها يمكنك أن تحاول رفع المدة تدريجياً حتى تصل إلى المقدار الموصى به".

تشير دراسة تحليلية بريطانية إلى أن المرء لا يحتاج لأن يكون عداءً أو يمارس رياضة معينة لكي يشعر بفوائد التمارين الرياضية، فإدخال المشي السريع إلى نمط حياتك اليومي سيكون كافياً.

وخلصت الدراسة إلى أنه لو مارس الجميع شكلاً من أشكال النشاط اليومي لمدة ١١ دقيقة لا أكثر، سيؤدي ذلك إلى خفض احتمالات الوفيات المبكرة، بمعدل حالة من كل عشر حالات.

ويجد معظم الناس صعوبة بأداء الحد الأدنى الموصى به من التمارين الرياضية في الأسبوع والبالغ ١٥٠ دقيقة.

لكن أداء بعض التمارين أفضل من لا شيء، كما يقول الباحثون من جامعة كامبريدج.

وتوصي خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا بأن يمارس كل شخص ١٥٠-٣٠٠ دقيقة من النشاط البدني في الأسبوع الذي يرفع من معدل ضربات القلب، أو ٧٥-١٥٠ دقيقة من النشاط القوي في الأسبوع، الذي يجعلك تتنفس بصعوبة.

وقد اطّلع فريق البحث على مئات من الدراسات السابقة حول فوائد النشاط البدني وخلص إلى أن القيام حتى بنصف كمية النشاط الموصى به قد يمنع واحدة من بين كل ٢٠ حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية وتقريباً حالة من بين كل ٢٠ حالة من حالات الإصابة بالسرطان.

وهذا يعادل القيام بنشاط لمدة ٧٥ دقيقة في الأسبوع - أو ١١ دقيقة في اليوم - مثل

التكنولوجيا الرقمية تساعد على تحسين النوم

وترك فجوات أطول بين الجمل..أعتقد أن ذلك يؤثر بصورة معينة على استماعك وتفكيرك». ويبدو أن أعداد الأشخاص الذين يعانون من الأرق واضطرابات النوم ممن باتوا يلجأون للتكنولوجيا للحصول على المساعدة، أخذة في الازدياد، وبطبيعة الحال لا يقتصر ذلك على قصص ما قبل النوم المهدئة فقط.

● ويشتمل سوق تكنولوجيا النوم المزدهر على وسائل متنوعة مثل أجهزة لتتبع أنماط النوم لدينا، وتطبيقات التأمل التي تساعد على الهدوء، بالإضافة إلى خدمات لإدارة الاضطرابات المرضية مثل توقف التنفس أثناء النوم (وهو انقطاع النفس وعودته بشكل مفاجئ أثناء النوم)، أو النوم القهري (والمعروف أيضا بالخدار، وهو حالة دماغية نادرة طويلة الأمد يمكن أن تؤثر على قدرة المرء على التحكم بمواعيد النوم).

● هذه التكنولوجيا الآن موصى بها من قبل الجهات الصحية المعتمدة، فالعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية، وهو جزء من هيئة خدمة الرعاية الصحية في إنجلترا، قد أوصى العام الماضي الأشخاص الذين يعانون من الأرق بتجربة تطبيق يسمى سليبيو Sleepio.

وتطبيق سليبيو لديه مساعد نوم افتراضي يسمى «البروفيسور»، وهم مدعم ببرنامج ذكاء اصطناعي خاص، يهدف إلى مساعدة المستخدمين على النوم بسهولة أكبر.

● ولكن على الرغم من إيجابيات كل هذه التكنولوجيا، يمكن أن يكون هناك جانب سلبي يتمثل في استخدام جهازك في منتصف ليلة تعاني فيها من الأرق، وفقا لليزا.

تقول: «عليك أن ترفع هاتفك إليك، وتفتح التطبيق - وإذا نسيت تخفيف الضوء الصادر عن الشاشة، تشعر وكأنك في مهرجان الأضواء الشهير في مدينة بلاكبول».

تمضى ليزا للقول: «وبالطبع أثناء عملية تصفح الهاتف يمكن أن تنبته وتسبب في إيقاظ نفسك قليلا. لذا فقد حددت قائمة اختيارات مفضلة حتى أتمكن من التبديل بين القصص في أسرع وقت ممكن ووضع الهاتف جانبا بشكل سريع».

● والتأثير المحفز المحتمل للتكنولوجيا يعد مصدر قلق لخبيرة النوم أليسون فرانسيس، إذ تقول: «إن فكرة إعطاء العقل راحة من التكنولوجيا، والتوقف عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا، تذهب أدراج الرياح».

وتنصح أليسون فرانسيس أن يحاول الشخص المصاب بالأرق التعلم من التكنولوجيا، حتى يتمكن في النهاية من النوم بدونها، وتقول «بهذه الطريقة يمكنك أن تكون أكثر استقلالية ولن تحتاج إلى أن تكون على الهاتف طوال الوقت».

كما تضيف أن بعض الأشخاص سيحتاجون إلى نهج طبي لمساعدتهم، يتضمن المراقبة الشخصية وبرنامج علاج مفصل.

الصحي في المملكة المتحدة (التي كانت تسمى سابقا الصحة العامة في إنجلترا).

كما أن للأمر أثرا على الاقتصاد، إذ يقول أحد التقارير إن الحرمان من النوم يكلف المملكة المتحدة ما يصل إلى ٤٠ مليار جنيه إسترليني سنويا، لما يسببه من نقص في الإنتاجية.

إنها بالطبع ليست مشكلة بريطانيا وحدها، إذ وجد تقرير صادر عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، أن ثلث الأمريكيين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، مما يهدد صحة الأمة.

لكن بالطبع لم يكن أي من هذا في ذهن ليزا عندما وجدت نفسها مجبرة على مواجهة مشكلتها، فجل ما كان يشغلها هو أنها بحاجة إلى المساعدة.

وقد وصف لها طبيبها في البداية أقراسا منومة تستخدمها لفترة قصيرة، وتساعد تلك الأقراس عادة في ضمان الحصول على بضع ساعات من النوم، لكنها لا تضمن الحصول على الراحة.

وفي نهاية المطاف اكتشفت ليزا ظاهرة قصص النوم، وهي حكايات مهدئة تُسرد عبر التطبيقات وخدمات البودكاست.

اختارت ليزا قصص النوم الموجودة على موقع التأمل كالم Calm، الذي يزود تلك القصص عبر موقعه الإلكتروني وكذلك تطبيق خاص يمكن استخدامه على الهواتف والأجهزة اللوحية الذكية.

وتقول متحدثا عن تجربتها تلك «بث أنام بشكل أفضل بكثير... حتى لو كان لدي الكثير في العمل، وكنت أفكر في أشياء مختلفة من قبيل المهام التي ينبغي علي إنجازها غدا، أصبحت أقول لنفسي: إن البطانية تبدو دافئة ومريحة، وذلك يساعدهني على النوم».

لذلك في معظم الليالي، تفتح ليزا التطبيق على هاتفها الذكي، وتختار قصة ما قبل النوم، وتستمع بسماع تلك الحكاية عبر مكبر الصوت في هاتفها.

تقول: «أعتقد أن الأمر يتعلق بنبرة الأصوات، وكيفية استخدامها بشكل معين والتحدث ببطء

تقول ليزا: «لم أعد قادرة على النوم»، لقد ساءت حالة الأرق لديها لدرجة كبيرة، إذ باتت تنام لبضع ساعات فقط في الليلة.

وفي لحظات الأرق تلك بدأ يمر بيال ليزا الرحلة اليومية التي تستغرق ٩٠ دقيقة التي ينبغي عليها أن تقطعها للوصول إلى مقر عملها، وبطبيعة الحال فإن هذه الرحلة يحتمل أن تكون خطيرة لشخص يعاني من الأرق والحرمان من النوم.

تقول ليزا: «كنت أتجول في غرفة نومي.. وفجأة رأيت نفسي في انعكاس الضوء على إحدى النوافذ، لقد بدا شكلي وكأنني جثة حية (زومبي)، تدور في دوائر حول نفسها.. وفكرت.. ما الذي أفعله؟ هذا أمر سخيف ومزعج للغاية».

فقد وجدت دراسة أجرتها مجموعة دايكت ولين Direct Line للتأمين العام الماضي، أن ما يقرب من ثلاثة أرباع الأشخاص في المملكة المتحدة (٧١ في المئة) لا يحصلون على مقدار ٧ إلى ٩ ساعات الموصى بها من النوم كل ليلة. كما وجدت الدراسة أن واحدا من كل سبعة أشخاص يحصل على أقل من خمس ساعات من النوم كل ليلة.

فهل يمكن أن يكون الحل زيادة استخدام التطبيقات والتقنيات الأخرى المصممة لمساعدتنا على النوم؟ يبدو أن الكثيرين يعتقدون ذلك.

وهناك عدة عوامل متنوعة قد تسبب اضطرابا أو قلة النوم، بما في ذلك الإجهاد، والعمل بنظام الورديات المختلفة، واستهلاك الكافيين أو الكحول. إذا كنت فردا من أفراد «جيش الأرق»، فقد تقرأ هذا المقال وأنت في حالة من التعب أو الإنهاك أو التشوش الذهني أو ربما الغضب.

لكن من المهم الإشارة إلى أن الآثار والنتائج المترتبة على المعاناة من الأرق لفترات طويلة يمكن أن تكون أكثر خطورة.

إذ تلعب قلة النوم دورا في ارتفاع ضغط الدم، والإصابة بأمراض القلب والسكري وحتى مشاكل الصحة العقلية، وفقا لوكالة الأمن

