

علماء النفس يحثون الآباء والأمهات على الانتباه لعلامات الاكتئاب لدى الأطفال



وتوضح الدكتورة إيف ماكاليستر أيضاً أن على الآباء الانتباه أيضاً إذا كان أطفالهم يعانون من عدد من الأعراض الجسدية، فمثلاً، إذا كان الطفل يشكو كثيراً من آلام في المعدة أو الغياب المتكرر عن المدرسة، فربما هذه علامات على حالة نفسية، وأن الطفل يشعر بالقلق إزاء المدرسة، وخاصة إذا كان الطفل يشكو أكثر من آلام المعدة أو الصداع خلال الأسبوع الدراسي مقارنة مع عطلة الأسبوع. وحضت الدكتورة إيف ماكاليستر، الآباء والأمهات الذين يشعرون بالقلق من أن أطفالهم يعانون من الاكتئاب أو من حالة نفسية أو عقلية، على اتخاذ خطوة أولى وزيارة اختصاصي رعاية صحية نفسية لتقييم حالته عموماً.

وقالت «من المهم التفكير والتحدث عن الأشياء التي أدت إلى مجموعة الأعراض. وينبغي أن يكون لدى اختصاصي الرعاية الصحية المؤهل في مجال الصحة العقلية، مثل اختصاصي علم النفس السريري أو الطبيب النفسي، الخبرة الكافية لتقديم العلاجات الجبرية بدقة والتي تبين أنها فعالة في علاج الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب.»

وقال الدكتور دانيال ستارك «لا ينبغي أن يكون الاكتئاب وصمة عار؛ بل يجب أن نتحدث عنه لأنه مشكلة شائعة، وما يثلج الصدر أنه حالة قابلة للعلاج ويؤدي الشفاء منها إلى تحسين كبيرة في أداء الأطفال وحياتهم ضمن المنزل وفي المدرسة.»

حياة الطفل إلى ظهور حالات من الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أو القلق. وقال الدكتور إيف ماكاليستر «يلاحظ الآباء تزايد هذه الحالات بعد حدوث تغييرات مهمة في حياة الطفل، مثل الانتقال إلى مدرسة أخرى، أو العودة إلى الوطن، أو الانتقال إلى بلد جديد.» وأضاف «ربما يرتبط الاكتئاب أيضاً بحالة نفسية أخرى، فمثلاً، إذا أصبح طفلك قلقاً جداً من التحدث علناً، وطرح الأسئلة، والواجبات عليها في المدرسة، ويريد تجنب الزيارات الاجتماعية في المنزل، فربما يعاني من القلق الاجتماعي. وقد يقود هذا التحول إلى الاكتئاب إذا كان يجعل طفلك معزولاً عن أقرانه.»

وقال الدكتور دانيال ستارك «الاكتئاب شائع جداً أيضاً في الشباب الذين يعانون من حالات مرضية بدنية أيضاً. وقال الدكتور دانيال ستارك «تنبيه المؤلفات العلمية، إلى أن الشباب الذين يعانون من أمراض بدنية، يكونون غالباً أكثر عرضة للاكتئاب بالمقارنة مع أقرانهم الأصحاء. وتؤثر صحتهم النفسية على نوعية حياتهم بنسبة أكبر من مشكلات الصحة الجسدية.»

وقال الدكتور دانيال ستارك «نشهد تزايد حالات الاكتئاب في صفوف الشباب، وعلى الآباء أن يعرفوا أن الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب لا يشبهون دائماً البالغين المصابين بالاكتئاب. إلا أن الأمر الجيد أنه توجد علاجات جيدة أثبتت فاعليتها بالتجربة للأطفال الذين يعانون من اضطرابات في مزاجهم.»

في إطار دعم «يوم الصحة العالمي لعام 2017»، الذي يقام هذا العام تحت موضوع «دعونا نتحدث عن الاكتئاب»، دعا علماء النفس السريري: الدكتورة إيف ماكاليستر والدكتور دانيال ستارك من مستشفى «جريت أورموند ستريت للأطفال» الآباء إلى الانتباه إلى ظهور أي من علامات مرض الاكتئاب وأعراضه لدى الأطفال. وحددت منظمة الصحة العالمية، الاكتئاب كسبب رئيس للإعاقة حول العالم، ما يؤثر على أكثر من 300 مليون شخص. وبمناسبة اليوم العالمي للصحة هذا العام بحث مستشفى «جريت أورموند ستريت للأطفال»، الآباء والأمهات على معرفة علامات الاكتئاب وأعراضه وغيره من المشكلات الصحية العقلية الشائعة لدى الأطفال. ومن المعروف أن الاكتئاب نادر في الأطفال الصغار (<4%)، إلا أن نسبته ترتفع عادة في سن الشباب عندما يصل الأطفال إلى مرحلة المراهقة (10-20%).

وقال الدكتور دانيال ستارك، اختصاصي علم النفس السريري في المستشفى الذي يقع في لندن، ويعالج أكثر من 1500 طفل في الشرق الأوسط كل عام «الاكتئاب أحد أكثر الحالات النفسية شيوعاً في العالم، ولا يشذ الشرق الأوسط عن ذلك»، وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية حسب تقرير جديد نشرته هذا العام، إلى أن 5% من سكان الكويت يعانون من الاكتئاب. قد تؤدي التحولات أو التغيرات التي تحدث في

الأخرى في تحديد حجم الدماغ». وتضيف: «إذا أردت أن تقسم الموضوع على هذا النحو، فإن دراستنا تظهر أن النظام الغذائي يساهم بشكل أكبر في تحديد حجم الدماغ.»

ويذكر هايمان وديكاسين أن النتائج التي توصلوا إليها سيكون لها منتقدها. وتقول الدراسة الجديدة إنه يمكن التنبؤ بحجم الدماغ من خلال النظام الغذائي بشكل أفضل من التنبؤ به من خلال العلاقات الاجتماعية المتشعبة. وقد عرضت نتائج هذه الدراسة على الباحث روبن دنبار من جامعة أوكسفورد في المملكة المتحدة المؤيد لفرضية الدماغ الاجتماعي.

واعترض دنبار على النتائج، وقال إن الحجم الكلي للدماغ ليس هو العامل المهم، ولكن المهم هو حجم جزء معين من الدماغ يدعى القشرة المخية الذي يقوم بدور مهم في الإدراك والتفكير المكاني واللغة.

ويشير دنبار إلى أن حجم المجموعة الاجتماعي والنظام الغذائي لا يحتاجان إلى أن يكونا بمثابة تفسيرين بديلين لتطور الدماغ.

ويقول: «كلاهما صحيح بالضرورة». وتماشياً مع ديكاسين وهايمان، يعتقد دنبار أن هذه السمات يجب أن تكون متصلة على مستوى عميق. ويضيف: «لا يمكن تطوير دماغ كبير التعامل مع أي شيء، اجتماعي أو غيره، إلا إذا غيرت نظامك الغذائي للسماح باكتساب مغذيات أكبر من أجل نمو دماغ أكبر.»

ومع ذلك، لا يزال دنبار يصر على أن حجم المجموعة الاجتماعي، وليس النظام الغذائي، هو القوة الدافعة الرئيسية وراء حجم الدماغ.



في تطور الأدمغة الكبيرة، كما يقول مؤلفو الدراسة.

ولأن الفاكهة يمكن أن تكون أقل وفرة من أوراق الأشجار، فغالباً ما كانت الرئيسيات ترتحل عبر مساحات أوسع نطاقاً. وتميل هذه الرئيسيات إلى تشكيل مجموعات اجتماعية أكبر للقيام بتلك الرحلات الطويلة.

ويقول هايمان: «إذا كان هناك مجموعة أخرى من أكلة الفاكهة، فإن ما يقرر أياً من المجموعتين ستحصل على الفاكهة هو حجم المجموعة في العادة.»

وبعبارة أخرى، كلما كبر حجم المجموعة، أصبحت عملية منع المجموعة الأخرى من الحصول على الفاكهة أسهل عندما تتنافسان على الغذاء.

وتقول ديكاسين: «كل هذه الأمور تتطور مع بعضها البعض، ولكن المشكلة الرئيسية في فرضية الدماغ الاجتماعي هي أنها تقول صراحة إن هذا العامل بالتحديد يساهم أكثر من غيره من العوامل

الجديدة التي نشرت في مجلة الطبيعة البيئية والتطور، فإنه يمكن التنبؤ بحجم الدماغ بشكل أكثر دقة من خلال النظام الغذائي للرئيسيات.

وللوصول إلى هذه النتيجة، قام فريق العلماء برئاسة ديكاسين بتجميع بيانات تخص 140 نوعاً من الرئيسيات، بما فيها حيوان «الأي آي»، وبعض أنواع قرود الغيبون. وقد مكّنهم ذلك من دراسة العلاقة بين حجم أدمغة الثدييات وعوامل اجتماعية عدة مثل حجم المجموعة والهيكلي الاجتماعي.

وقد أبلغوني أن هذه هي المرة الأولى التي استخدمت فيها مجموعة كبيرة من البيانات لدراسة هذه الفكرة. وعندما وضعت فرضية الدماغ الاجتماعي، فإنها لم تأخذ في الحسبان رئيسيات مثل إنسان الغابة (أورانغوتانز) الذي لديه دماغ كبير رغم عيشه حياة انفرادية في كثير من الأحيان.

وقد توصل ذلك التحليل الجديد إلى أن النظام الغذائي - وليس حجم المجموعة الاجتماعي - كان العامل الرئيسي المرتبط بحجم الدماغ. وتشير الدراسة الجديدة إلى أنه يمكن التنبؤ بحجم المخ عن طريق النظام الغذائي بشكل أفضل

يقول هايمان إنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الرئيسيات التي تقتات على الفاكهة (ويطلق عليها علمياً اسم فروغيفوريس) تميل إلى أن يكون لديها أدمغة أكبر حجماً من تلك التي تقتات على أوراق الأشجار (فوليفوريس).

وقد يكون هذا بسبب وجود فوائد لتناول الفاكهة. إذ أن لها قيمة غذائية أعلى، وهي أسهل بكثير للهضم من الأوراق. ولكن ذلك لا يعني أن حجم المجموعة الاجتماعية ليس له دور

دراسة: النظام الغذائي البدائي ساهم في تطور حجم أدمغتنا

«بي بي سي»: يعتقد كثيرون من العلماء المتخصصين في علم الإنسان (الأنثروبولوجيا) أن العيش في مجموعات اجتماعية كبيرة أدى إلى تطور أدمغة أكبر لدى البشر، لكن نتائج أبحاث جديدة شككت في ذلك.

كانت هناك عظام مخفية في كل خزانة تقريباً في العديد من غرف قسم علم الرئيسيات (البرايماتولوجي) في جامعة نيويورك، ويحرص الباحث جيمس هايمان على أن يشرح لي ما يمكن أن يخبرنا به العلماء عن جزء مهم من تطورنا: لماذا لدينا مثل هذه الأدمغة الكبيرة والثقيلة.

عرض هايمان مجموعات كبيرة من مجامع القرود من نوع الليمور، إضافة إلى نماذج أخرى من الجمامج.

وكان هايمان، الذي يهتم بشكل خاص بأحجام الأدمغة، قد قدم هو وزملاؤه - بعد دراسة هذه السمات في الحيوانات الثديية التي تعرف بالرئيسيات بما فيها القرود والليمور والبشر - فكرة جديدة ومثيرة للاهتمام حول سبب كبر حجم أدمغتنا.

وغالباً ما يقال إن السبب في أن بعض الرئيسيات لديها أدمغة أكبر من غيرها هو سلوكها الاجتماعي. وهذا يعني أن الرئيسيات التي تتنقل في مجموعات اجتماعية أكبر وأكثر تعقيداً تحتاج إلى أدمغة أكبر كي تدير جميع تلك العلاقات الاجتماعية بكفاءة.

وهذه النظرية كانت سائدة لمدة تزيد عن عقدين ويطلق عليها اسم «فرضية الدماغ الاجتماعي». ولكن بعد إجراء هايمان وزميله ألكس ديكاسين دراسة تحليلية واسعة النطاق للرئيسيات أصبحوا واثقين من أن نظرية الدماغ الاجتماعي لم تتناول الموضوع من كافة النواحي.

وبدلاً من ذلك، وحسب دراستهما

نيجيريا تطلق حملة تحصين من الالتهاب السحائي بعد وفاة 336 شخصا

ويصيب الالتهاب السحائي الأنسجة المحيطة بالتحل الشوكي وينجم عن عدوى بكتيرية أو فيروسية. وينتشر في الغالب عن طريق التقبيل والعطس والسعال في أماكن المعيشة المزدحمة.

المرض فقد يتكرر مأساة عام 2009 عندما توفي أكثر من 2000 نيجيري بالالتهاب السحائي. وقال المركز إن خطة الطوارئ تشمل حملات تطعيم في الولايات المتضررة بدءاً من يوم الأربعاء.

وقال المركز إن عدد الحالات المشتبه بإصابتها بالمرض وصل إلى 2997 بزيادة قدرها ألف حالة عن بداية الأسبوع الماضي عندما توفي 269 شخصا. وإن لم تتمكن السلطات من احتواء

" رويترز" : قال مركز مكافحة الأمراض في نيجيريا أمس إن الحكومة دشنت حملة تحصين واسعة لاحتواء تفش لمرض الالتهاب السحائي في ولايات بشمال غرب البلاد بعد ارتفاع عدد الوفيات إلى 336.

خمسة أغذية يحتاجها قولونك



فالوب، عنق الرحم والمهبل. وترتبط المعكبات معا عن طريق أنابيب صغيرة، مما يسمح بمرور سائل خاص عبر الجهاز بأسره، كما هو الحال مع الدم. ويعني ذلك أيضا أن «الأجهزة الصغيرة» يمكن أن تتواصل مع بعضها البعض باستخدام هرمونات، محاكية ما يحدث في جسد المرأة دورة الطمث «الاعتيادية» التي تتكون من 28 يوما. ويمثل أحد المعكبات الكبد لأنه يلعب دورا هاما في تمثيل الدواء، حسيما يقول العلماء. وتشير الفحوص إلى أن الجهاز استجاب إلى قلة تدفق الهرمونات وازديادها، كما يحدث في المرأة. ولهذا أسمىناه إفتبار.»

وقالت الباحثة جوانا بورديت من جامعة نورثويسترن «إنه نموذج للجهاز التناسلي للمرأة، ولهذا أسمىناه إفتبار.»

وقالت الباحثة جي يونغ جولي كيم «فهم استجابة الرحم للهرمونات أمر هام. لا يوجد نموذج لدى الحيوان الكثير من الأمور التي ندرسها.»

وقال البروفيسور جان بروسنز من جامعة وريك «إنه أنجاز تقني مذهل.»

«بي بي سي»: قال علماء أمريكيون إنهم خلقوا نسخة مصغرة من المسار التناسلي للمرأة باستخدام أنسجة بشرية وأنسجة فأر. ووصفوا هذا التطور بأنه إنجاز هائل.. يساعد في فهم أسباب العقم والإجهاض. وعلى الرغم من أن الجهاز الذي يضاهاى حجم الكف لا يشبه الرحم، وقناة فالوب والمبيض، يقول الباحثون إنه يساعد في فهم الأمراض التي تصيب هذه الأعضاء والأنسجة.

ويأتي الجهاز ضمن مشروع لحكاكة الجسم البشري «على رقيقة معدنية». والهدف النهائي للمشروع هو أخذ خلايا من أي إنسان لتخليق نموذج شخصي لجسمه لاختبار عقاقير وأساليب علاج عليه، حسيما قالت دورية «نيتشر كومونيكتشنز».

دورة الطمث في طبق

ويتكون النموذج ثلاثي الأبعاد من سلسلة من المعكبات، يمثل كل منها الأجزاء المختلفة من الجهاز التناسلي للمرأة.

ويحتوي كل معكب على عدد من الخلايا الحية (بعضها أنمية وبعضها من فآر) تأتي من عضو معين في الجهاز التناسلي للمرأة: المبيض، قناة

الأيلاف الغذائية، ومواد مضادة للسرطانات ومغذيات مهمة مثل: فيتامين B، و الإيسوفلافون (isoflavones)، واللجنين (lignans)، الأسمك الزينية (lignans)، وخاصة السلمون، تمدك بالعديد من العناصر المهمة لجسمك ومناعته، فكل ما يقارب 90 غم من السلمون من الممكن أن تمدك بما يقارب 1800 ملغم من أوميغا 3 والكمية الموصى بها من فيتامين D. وكل هذه المواد مهمة لحماية الجسم وخفض معدل الإصابة بسرطان القولون.

العديد من الدراسات تربط تناول كميات عالية من فيتامين D بخفض خطر الإصابة بسرطان القولون، كما أن تناول الأوميغا 3 بكميات جيدة سيساهم في منع تشكل الإنزيمات والشفيرات الدوائية التي تلعب دور في نمو الأورام.

يعتبر الشاي الأخضر مصدر البوليفينولات والـ (غالاتي غالاتي)، التي يعتقد بفعاليتها الكبيرة، كانت فرص إصابتهم بالسرطان أقل. وقد تم تفسير ذلك على أن البوليفينولات مثل الحمض والعدس والفول قد ترتبط بتقليل فرص الإصابة بسرطان القولون.

جرب تناول الشاي الأخضر يوميا وفي فترة بعيدة عن الوجبات وساعات النوم لتحصل الفائدة المطلوبة.



صغيرة من الكرمك يوميا، تناول اللبن الزبادي قد يكون مصدرًا رائعًا ليس فقط لمادة البروبيوتيك التي تعزز بيئة الأمعاء وتقوي مناعة الجسم والجهاز الهضمي بشكل خاص. فهو يعد مصدرا للكالسيوم، وفيتامين D إذا ما اخترت نوع مدعم به.

يعتبر الكرمك أحد التوابل المهمة كونها تحوي الكرمين وهو مضاد للاكسدة قوي في

مكافحة الالتهابات، ويثبت من نمو الأورام السرطانية. وهذا ما أكدته دراسة نشرت في تقرير Current Colorectal Cancer. إلى الآن لم يتم تحديد الكمية اللازم تناولها من الكرمك لتحصيل الفائدة. لكن بحسب توصيات جامعة مركز ميرلاند للطب (University of Maryland Medical Center)، فإن الأفضل هو تناول نصف ملعقة

خبيثة مستقبلاً. تناول اللبن الزبادي قد يكون مصدرًا رائعًا ليس فقط لمادة البروبيوتيك التي تعزز بيئة الأمعاء وتقوي مناعة الجسم والجهاز الهضمي بشكل خاص. فهو يعد مصدرا للكالسيوم، وفيتامين D إذا ما اخترت نوع مدعم به.

يعتبر الكرمك أحد التوابل المهمة كونها تحوي الكرمين وهو مضاد للاكسدة قوي في