عيوب فى المخ سبب القلق

بعض الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة لتأثيرات القلق بسبب صغر جزء من مخهم عن المعدل المعتاد.

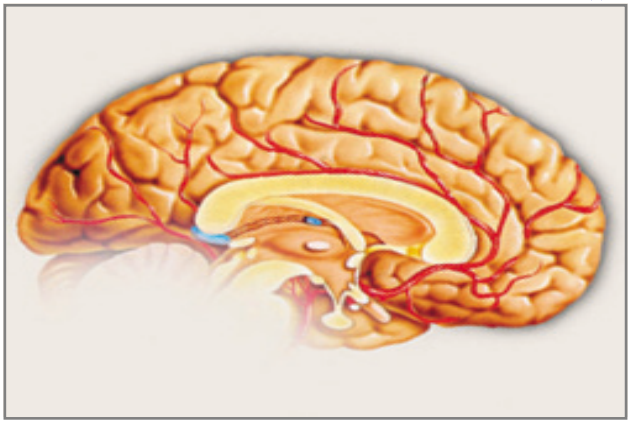
وتقول دراسة علمية حديثة نشرتها المجلة الدورية لمتابعات الأكاديمية الوطنية للعلوم إن السبب فى تعرض البعض لضغوط نفسية قد يكون أن منطقة فى الدماغ أصغر من المعتاد.

واكتشف العلماء أن منطقة فى الدماغ تسمى«اللحاء الأمامى ذا الطوق اللونى» يحتمل أن تكون صغيرة فى أشخاص أصيبوا بأعراض الاضطرابات النفسية الناجمة عن صدمة. وتجدر الإشارة إلى أن اللحاء الأمامى ذا الطوق اللونى يلعب دورا فى تنظيم العواطف

والأضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات تعتبر حالة نفسية مقلقة حيث أن الأشخاص الذين عاشوا تجربة صعبة يعيشون ثانية ذكريات مؤلمة رغما عنهم، وهذا بدوره يمكن أن يؤدى إلى الشعور بالعزلة وفقدان القدرة على السيطرة، حيث أن المرضى أحيانا يتحولون إلى تعاطى الكحول أو مخدرات أخرى خلال محاولتهم التخلص من حالة الانتكاسة التى تصيبهم.

وقد أظهرت دراسات سابقة وجود صلة بين الاضطرابات النفسية الناجمة عن التعرض لصدمات وحدوث خلل تركيبى فى الدماغ، وخصوصا مناطق أخرى غير منطقة قرن آمون فى الدماغ ولتحديد ما إذا كانت مناطق الدماغ تتأثر تركيبياً بالاضطرابات النفسية الناجمة عن صدمات، وقد استخدم فريق بقيادة الدكتور هينديورى ياماسوى من جامعة طوكيو تقنية تم تطويرها مؤخرا تعرف باسم قياس الشكل بالاستناد إلى الصوت لدراسة الدماغ بالكامل، وجند العلماء ٢٥ شخصا من الذين نجوا من هجمات غاز السارين بطوكيو عام ١٩٩٥ يعانى تسعة منهم من اضطرابات نفسية.

وبعد إجراء مسح للدماغ اكتشف الباحثون أن الجزء الأيسر من اللحاء الأمامى ذى الطوق اللونى كان أصغر جدا لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية بالمقارنة مع أولئك الذين لايعانون من تلك الاضطرابات، وكلما صغر حجم القشرة كانت حدة أعراض الاضطرابات النفسية أكبر.



تنظيم العواطف والانفعالات

ولم توضح الفحوص أن هناك اختلافات أخرى كبيرة بين المجموعتين فى خلايا الدماغ الرمادية أو البيضاء ويلمح العلماء إلى أن العيوب التى تشوب اللحاء الأمامى ذا الطوق اللونى ربما تكون لها علاقة بتنظيم الانفعالات فى بعض الحالات بمايزيد من فرص الإصابة باضطرابات نفسية.

وقال سيمن ميرسون ، وهو مستشار فى الطب النفسى وخبير فى الاضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات إن تركيب الدماغ ربما يكون أحد عوامل الإصابة باضطربات نفسية، لكنه استدرك قائلا إن تلك الاضطرابات حالة معقدة قد يتسبب فيها العديد من العوامل.

وقال ميرسون«الاضطرابات النفسية الناجمة عن الإصابة بصدمات تنجم عن ضربة نفسية تصيب العقل، والشخصية هى التى تبدأ فى الانهيار وليس الجسد» وأضاف» الطبيعية المادية للدماغ ، ربما تكون أحد المكونات ، ولكن من غير المرجح لها أن تكون عاملا أساسيا. إن تركيب الشخصية، سواء كانت متماسكة أو متفككة ، يمكن أن يكون أكثر أهمية، وهو محكوم بكافة أنواع الأمور، بما فى ذلك التعليم والتفاعيل الاجتماعى».

أشعة الشمس وانفصام الشخصية

يفترض أحد الأطباء أن تكون بعض حالات الإصابة بالشيزوفرينيا أو انفصام الشخصية راجعة لنقص كمية الشمس التى تتعرض لها الأم الحامل أثناء فترة حملها. وكان يعتقد منذ أكثر من ثمانين عاما أن هناك موسما لحالات الإصابة بالانفصام فى أمريكا الشمالية وأوربا فى شهر مارس فالأطفال الذين يولدون بين شهرى فبراير وأبريل أكثر عرضة للإصابة بانفصام الشخصية عن غيرهم من الأطفال المولودين فى أوقات مختلفة من العام بنسبة عشرة فى المئة

ويعتقد أن الأمهات اللاتى يصبن بعدوى مثل الانفلونزا أثناء حملهن فى الفترة التى يتشكل فيها مخ الجنين يكن أكثر عرضة لإنجاب أطفال يعانون من الانفصام.

لكن دكتور جون ماكجارث الطبيب النفسى بمركز كوينزلاند لأبحاث مرض انفصام الشخصية فى بريزبان باستراليا يفترض أن السبب الرئيسى ربما يكون نقص الأشعة تحت البنفسجية.

وقالت المؤسسة القومية لدراسات انفصام الشخصية إن النظرية مثيرة للاهتمام، لكن يجب أيضا عدم لوم الأمهات اللاتى لا تحصلن على كمية كبيرة من أشعة الشمس إذا أصيب أطفالهن بالمرض.

أسباب المرض.

ولايوجد سبب واحد لهذا المرض. فهناك العديد من العوامل الجينية والبيئية التى يمكن أن تكون سببا فى المرض، لكن حتى الآن لم يعرف العلماء كيف تتسبب تلك العوامل فى الإصابة بالانفصام.

لكن مجلة نيو ساينتست التى نشرت الأبحاث التى أجراها دكتور ماكجراث تقول إن موسم الولادة له علاقة بالإصابة بالمرض بأكثر من العوامل الأخرى ومن بينها العوامل الجينية.

معالجة اكتئاب الأم يمكن أن يساعد فى الحيلولة دون اصابة طفلها بالاكتئاب

يقول باحثون أمريكيون إنهم أظهروا لأول مرة أن معالجة اكتئاب الأم يمكن أن يساعد فى الحيلولة دون إصابة طفلها بالاكتئاب.

ويرى الباحثون فى جامعة تكساس أن النتائج مثيرة وتحمل معها الكثير من المضامين على صعيد الصحة العامة.

ويقولد«إى جون راش البرفيسور فى الطب النفسى فى جامعة تكساس» «إن الاكتشاف مثير وهام للغاية» وعادة ما ينتقل الاكتئاب بالوراثة وله عنصر وراثى قوى، لكن العوامل البيئية قد تساهم فى تحفيزه

وتقول«ميرنا وايزمان» معدة الدراسة الرئيسية الباحثة فى جامعة كولومبيا«معهد الطب النفسى» فى نيويورك إن نتائج الدراسة تشير إلى أن ذلك المحفز لإثارة الاكتئاب عند الأطفال قد يكون أحيانا الاكتئاب الذى تشعر به أمهاتهم ويقول الباحثون إن المعالجة الفعالة للأمهات قد تجنب أطفالهن الحاجة لوصفات طبية تشمل مضادات الاكتئاب وتضيف وايزمان«أنه يجب علاج الآباء والأمهات بشكل قوى، ذلك أن التأثير لاينحصر بهم بل يشمل أيضا أطفالهم» وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين اختفت أعراض الاكتئاب لدى «أمهاتهم بعد علاج لمدة ثلاثة أشهر كانوا أقل عرضة بكثير للإكتئاب والحصار النفسى ومشاكل السلوك من الأطفال الذين لم تتحسن أمهاتهم.

وعلقت الدكتورة«ندى ستوتلاند» نائبة مدير«اتحاد أطباء النفس الأمريكيين» بالقول« إن النتائج معقولة جدا ومقنعة للغاية ومفيدة إلى حد كبير«وأضافت» أنه بينما تجنح الأمهات إلى وضع احتياجاتهن فى المقام الأخير فإن البحث الجديد حجة جيدة على وجوب أن يعتنين بأنفسهن قبل أى شىء آخر».

وشبهت«ستوتلاند» الأمر بوضع الأم لقناع التنفس على وجهها أولا على متن الطائرة فى الحالات الطارئة، وقالت«إنها إن لم تستطيع التنفس فإنها لن تستطيع مساعدة أحد».

وقد شملت الدراسة ١١٤ امرأة كن يعانين من الاكتئاب وامتدت الدراسة ثلاثة أشهر . ومن أصل ١١٤ طفلا مشاركا بين سنى الحادية عشرة والثانية عشرة ثمانية وستون منهم لم يكونوا يعانون من أية أعراض نفسية عندما بدأت أمهاتهم العلاج.

ومن بين هؤلاء النسوة تعافت ثمانية وستون امرأة تماما من الاكتئاب خلال فترة البحث الذى استخدمت فيه بعض العقاقير من مضادات الاكتئاب.

وبلغ معدل التعافى من الاكتئاب لدى الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل نفسية ٣٠٪ من الذين تعافت أمهاتهم خلال ثلاثة أشهر بينما بلغت هذه النسبة ١٢٪ فقط عند الأطفال الذين بقيت أمهاتهم يعانين من الكآبة.

وبين الأطفال الذين لم يكونوا يعانون من مشاكل نفسية فى بدء البحث، بقى جميع الأطفال الذين تعافت أمهاتهم فى حالة جيدة، بينما أصيب ١٧٪ من هؤلاء الأطفال ممن بقيت أمهاتهم فى حالة اكتئاب فى نهاية البحث ورجحت «وايزمان » الحصول على نتائج مماثلة عند إجراء دراسات شبيهة على الآباء رغم أنه لم تجر دراسة من هذا القبيل بعد.

ويقول الدكتور«بيتر روبنز» وهو أخصائى فى طب الأطفال فى فيرجينيا إنه شاهد نتائج مشابهة فى خلال حياته المهنية وأن الأعراض لم تقتصر على الاكتئاب بل تشمل أيضا« العوز للاهتمام» و«اضطراب فرط النشاط» حيث أن الأطفال الذين آباؤهم وأمهاتهم يعانون من هذه الأعراض يرجح أن يعانوا هم أيضا منها، وأن علاج الأب أو الأم يؤدى إلى تحسن فى أعراض الطفل. ويقول الدكتور روبينز«تبرز الدراسة أن الاعتناء بالطفل يعنى الاعتناء بالأم والأب وكامل الأسرة».

ولايتفوق على احتمالات الإصابة بالمرض فى موسم الربيع سوى الولادة فى المدينة .

ولاحظ دكتور ماكجراث أن هناك زيادة فى نسبة المواليد المصابين بالانفصام كل ثلاث إلى أربع سنوات فى كوينزلاند ولاتتزامن هذه الفترات مع تفشى مرض الإنفلونزا فى فترةما، لكنها تأتى بنفس معدل حدوث ظاهرة التقليات المناخية التى تؤثر على المناخ وتؤدى لحجب الشمس وبالتالى لحجب الأشعة تحت البنفسجية. ويحصل الجزء الجنوبى من الكرة الأرضية على نسبة خمسة عشر فى المئة من الأشعة تحت البنفسجية بأكثر من النصف الشمالى، الأمر الذى يقول العلماء إنه يفسر سبب زيادة عدد المصابين فى أمريكا وأوروبا.

فيتامين(د)

وتقوم الأشعة تحت البنفسجية بتحويل مادة تشبة الكوليسترول فى الجلد إلى فيتامين(د)

وقال دكتور ماكجراث إن فيتامين دى يقل فى الشتاء، وفى المدن ولدى أصحاب البشرة الداكنة الذين يهاجرون إلى الدول الشمالية وهؤلاء جميعا تزيد عندهم احتمالات إنجاب أطفال مصابين بانفصام الشخصية.

لكن لايعرف الدور الذى يلعبه فيتامين«د» فى نمو المخ على الرغم من أن بعض التجارب تفترض أنه ربما يكون ضروريا لنمو المخ والأنسجة لكن ماكجراث حذر الحوامل من تناول امدادات من فيتامين د لأن كثرته يمكن أن تؤدى لتشوه الجنين.