



نخيل نيوز - متابعة

توصلت أبحاث علمية حديثة إلى أن الاضطرابات النفسية التي تظهر في منتصف العمر، وعلى رأسها الاكتئاب، قد تكون عاملاً مؤثراً في زيادة احتمالات الإصابة بالخرف في سنوات لاحقة. وأشارت النتائج إلى أن بعض العلامات النفسية لا تقتصر آثارها على الحالة المزاجية فقط، بل قد تعكس بدايات تراجع في الصحة العقلية والإدراكية.

ووفقاً للدراسة، فإن الأفراد الذين يعانون من عدة مظاهر اكتئابية خلال منتصف العمر ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بالخرف بنحو 27%. وتزداد هذه النسبة لتقترب من 50% لدى من يعانون تحديداً من ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية.

ويُعرف الخرف بأنه مجموعة من الاضطرابات العصبية التي تؤثر على وظائف الدماغ الأساسية مثل الذاكرة، والتفكير، واللغة، والقدرة على إدارة شؤون الحياة اليومية. ويأتي مرض الزهايمر في مقدمة أكثر أنواعه انتشاراً، يليه الخرف الوعائي المرتبط بمشكلات الدورة الدموية في الدماغ.

ورغم أن الخرف لا يرتبط بسبب واحد مباشر، فإن الأدلة العلمية المتزايدة تؤكد أن الحالة النفسية في منتصف العمر تمثل عنصراً أساسياً في تشكيل مخاطر الإصابة به لاحقاً.

حددت الدراسة ست علامات شائعة للاكتئاب في هذه المرحلة العمرية، ثبت ارتباطها بارتفاع احتمالات الإصابة بالخرف، وهي:

تراجع القدرة على التركيز والانتباه، اهتزاز الثقة بالنفس، الإحساس الدائم بالتوتر والضغط، ضعف مهارات التكيف مع المشكلات، فتور المشاعر وقلة الإحساس بالمودة تجاه الآخرين، الشعور بعدم الرضا عن الأداء والإنجاز

نخيل نيوز

اعتمد الباحثون على بيانات صحية لأكثر من 5800 شخص في منتصف العمر، بمتوسط عمر يقارب 55 عاماً، وتم تقييم أعراض الاكتئاب لديهم خلال أواخر التسعينيات، ثم متابعتهم صحياً على مدى 25 عاماً. وأظهرت المتابعة طويلة الأمد أن المشاركين الذين عانوا من خمسة أعراض اكتئابية أو أكثر كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة ملحوظة مقارنة بغيرهم، كما كشفت التحليلات أن فقدان الثقة بالنفس والعجز عن مواجهة المشكلات كانا العاملين الأكثر ارتباطاً بارتفاع الخطر، بنسبة وصلت إلى نحو 50%.

توضح هذه النتائج أن الاكتئاب في منتصف العمر لا ينبغي الاستهانة به أو اعتباره حالة عابرة، بل قد يمثل إنذاراً مبكراً لمشكلات عصبية خطيرة في المستقبل، وهو ما يؤكد أهمية تعزيز الوعي بالصحة النفسية، والكشف المبكر عن أعراض الاكتئاب، وتقديم الدعم والعلاج المناسبين كخطوة وقائية للحد من خطر الخرف وتحسين جودة الحياة على المدى الطويل.