

## دراسة: التعرض للصدمة النفسية بمراحل مبكرة قد تؤثر على الصحة العقلية للأبد



كشفت دراسة أميركية أن "التعرض للصدمة النفسية في مراحل مبكرة من الحياة قد تكون لها آثار طويلة الأمد على الصحة العقلية والجسدية تمتد لمدى الحياة".

وأوضح الباحثون في جامعتي كاليفورنيا وميشيغان أن "التجارب الصادمة تفاقم احتمالية المعاناة من الألم الجسدي والاكئاب والشعور بالوحدة في السنوات الأخيرة من الحياة، ما يؤثر سلباً في جودة الحياة خلال تلك المرحلة، ونُشرت النتائج، الخميس، في دورية الجمعية الأميركية لطب الشيخوخة".

والصدمة النفسية هي تجارب مؤلمة أو مروّعة يتعرض لها الأفراد، وتؤثر سلباً في صحتهم النفسية والعاطفية. ويمكن أن تشمل مجموعة واسعة من المواقف، مثل الإيذاء الجسدي أو النفسي، وفقدان أحد الأبوين، والتعرض لحادث خطير، أو حتى الظروف المعيشية القاسية.

وتؤدّي هذه التجارب إلى ردود فعل نفسية متعدّدة، مثل القلق، والاكئاب، والاضطرابات السلوكية، وتؤثر في قدرة الشخص على التكيف والتعامل مع الضغوط اليومية، مما قد ينعكس سلباً على نوعية

حياته بشكل عام.

واستندت النتائج إلى دراسة متابعة أجريت على نحو "6500" أميركي تجاوزوا سنّ الخمسين، وتوفوا بين عامي 2006 و2020.

وطُلب من المشاركين الإجابة على استبيان يتناول تجاربهم مع "11" نوعاً من الصدمات، بالإضافة إلى رفاهيتهم النفسية والاجتماعية.

وكشفت المقابلات النهائية مع أفراد أسرهم أو من يتولّون شؤونهم القانونية عن معلومات حول الأعراض التي عاينوها في السنة الأخيرة من حياتهم.

وأوضحت النتائج أنّ: "الصدمات التي يتعرّض لها الإنسان في الطفولة، خصوصاً الإيذاء الجسدي من الوالدين، ترتبط بشكل كبير بزيادة الألم والأعراض النفسية، مثل الاكتئاب والوحدة في المراحل الأخيرة من العمر".

وكما وجدوا أنّ: "المشاركين الذين لم يتعرّضوا لصدمات كانوا أقل عرضة للألم أو الوحدة في نهاية حياتهم، إذ كانت نسبة تعرّضهم للألم الشديد أو المتوسط 46 في المائة، والشعور بالوحدة 12 في المائة، مقارنةً بـ60 في المائة و22 في المائة على التوالي لدى من تعرّضوا لـ5 أحداث صادمة أو أكثر".

وأشاروا إلى أنّ: "هذه النتائج تؤكد أهمية النظر إلى حاجات المرضى في نهاية حياتهم من خلال "عدسة الصدمات النفسية"، إذ إنّ الأحداث الصادمة في الطفولة قد تكون لها تأثيرات تمتدّ عبر مراحل الحياة، وتؤدّي إلى العزلة الاجتماعية والعاطفية، والعادات الصحيّة السيئة، وزيادة التعرّض لصدمات لاحقة".