

التعايش مع الاكتئاب معضلة المجتمعات الحديثة

تقنيات الذكاء الاصطناعي تكشف الاكتئاب من نبرة صوت المتحدث



مسببات الاكتئاب تبدو كثيرة ومتنوعة تبدأ بالبيئة المحيطة والتلوث والمشكلات الشخصية والعائلية والعاطفية وضغوط العمل والدراسة ولا تنتهي بالأزمات المالية والحالة الصحية، لكن قهرها يجعلها أمراً من الماضي مرحلة يمكن بلوغها وفق تأكيدات الباحثين والمختصين والأطباء وذلك من خلال اعتماد أسلوب حياة صحي يشمل نظام تغذية صحي وممارسة الرياضة والاستماع للموسيقى والتواصل المباشر مع الأهل والأصدقاء وتتنوع مصادر وأساليب الترفيه.

لندن- تتصافر عوامل عديدة لتسبب الاكتئاب الذي يوصف بأنه مرض العصر في ظل الأعداد المتزايدة للإصابة به إذ يتعايش مع حالة الاكتئاب أكثر من 300 مليون حول العالم وفق آخر تقديرات منظمة الصحة العالمية التي كشفت عن ارتفاع معدلات الإصابة بهذا المرض بنسبة 18 بالمئة بين عامي 2005 و2015. ومن بين هذه العوامل والمسببات البيئة المحيطة بالشخص وضغوط العمل أو الدراسة والمشكلات العائلية أو المالية والأزمات العاطفية. وتزيد الدواعي الناجمة عن الاكتئاب من تعقيدات المشكلة فيصبح العلاج أمراً شبيه مستحيل وقد ينجر عن حالة الاكتئاب اللجوء إلى إدمان الكحول أو المخدرات أو حتى الأوبئة.

وبينت العديد من الدراسات أن ارتفاع حالات الانتحار في العالم العربي أو في دول أخرى من العالم تعود بشكل مباشر أو غير مباشر إلى ارتفاع حالات الاكتئاب. ويحسد العلماء والباحثون جهودهم في سبيل اكتشاف علاجات للاكتئاب عن طريق التشخيص المبكر له. وصرح باحثون من جامعة البرتا الكندية بأنه من الممكن الآن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحديد ما إذا كان شخص ما مصاباً بالاكتئاب عن طريق تحليل نبرة صوته أثناء الحديث.

جمال الطويرقي:

في 2020 سيكون 40 بالمئة من سكان العالم مصابين بالاكتئاب



وطور الباحثان ماشرورا تاسنيم وإليسا ستروليا تقنية جديدة تعتمد على العديد من المعادلات الخوارزمية الخاصة باليات التعلم الاصطناعي من أجل تحديد حالات الاكتئاب بدقة أعلى

عن طريق تحليل نبرات الصوت، اعتماداً على مجموعة من المعايير القياسية للتسجيلات الصوتية لفترات تتراوح ما بين خمس دقائق وخمسين دقيقة. واعتمد الباحثان على دراسات سابقة تشير إلى أن الحالات المزاجية للشخص تنعكس على نبرات صوته.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" المتخصص في مجال التكنولوجيا، عن الباحثة ستروليا قولها إن "السيناريو الفعلي لاستخدام هذه التقنية هو استخدام التطبيق الإلكتروني لجمع عينات صوتية لأشخاص وهم يتحدثون بشكل طبيعي. وسوف يكون بمقدور التطبيق الذي يتم تنزيله على الهواتف الذكية رصد أي تغييرات في نبرة الصوت، بناء على التسجيلات المخزنة في قاعدة بياناته، وبالتالي يستطيع التعرف على حالات الاكتئاب". واستطردت "مماثلما توجد تطبيقات لقياس المجهود على الهاتف، سوف يكون لديك تطبيق لقياس درجة إصابتك بالاكتئاب اعتماداً على نبرة صوتك أثناء الحديث على الهاتف".

ويقول فريق الدراسة إن مثل هذا التطبيق يمكن أن يساعد المستخدم على الالتفات إلى حالته المزاجية مع الوقت،

وكذلك اللجوء إلى الجهات الطبية المتخصصة طلباً للمساعدة. وفي العالم العربي، أصبح ارتفاع حالات الإصابة بالاكتئاب أمراً لافتاً خاصة مع التغيرات السياسية والأمنية وحالة عدم الاستقرار التي تعيشها دول عديدة.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد سلطت الضوء على التأثير النفسي بعيد المدى للأزمات الناجمة عن الحرب في بلدان مثل أفغانستان والعراق وجنوب السودان وسوريا واليمن. وقد كشف تقرير المنظمة، الذي نشرته الشهر الماضي، أن واحداً من كل خمسة أشخاص في مناطق الحرب يعانون من الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات ما بعد الصدمة أو الاضطراب ثنائي القطبية أو انفصام الشخصية، فيما يعاني الكثير منهم أشكالاً حادة من هذه الأمراض العقلية. وكشف جمال الطويرقي، استشاري الطب النفسي، في تصريح لقناة "أم. بي.سي"، أنه في عام 2020 سيكون 40 بالمئة من سكان العالم مصابين بالاكتئاب. وأشار إلى تبعات الإصابة بالاكتئاب واحتمالات الكبيرة لتأثيرها على الناتج القومي للدول وعلى فقدان

أسلوب الحياة الصحي يقي من الاضطرابات النفسية

الإكتئاب خاصة لدى الأطفال والنساء وكبار السن. وقالت سابين هوست، باحثة في المرصد الإقليمي للصحة في إيل دو فرانس بشمال فرنسا، "إن تسبب التلوث في الاضطرابات النفسية جزء من مجموعة من التأثيرات الصحية". وكشفت الدراسات الطبية أن النساء أكثر تضرراً من الرجال بالإصابة بالاكتئاب؛ إذ تزداد معاناتهن النفسية بنسبة 39 بالمئة مع ازدياد مستويات تلوث الهواء مقارنة بمعاناة الرجال. وعموماً بينت الدراسات والأبحاث أن حالات الاكتئاب أكثر انتشاراً بين النساء مقارنة بالرجال، فمثلاً النساء اللواتي يعملن أكثر من 55 ساعة أسبوعياً أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب على عكس الرجال.

وينصح الأطباء باتباع أسلوب حياة صحي للتخلص من الاكتئاب كالمواظبة على ممارسة الرياضة وممارسة أنشطة ترفيهية مختلفة والاستماع إلى الموسيقى والخروج للتنزه وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء واللعب مع الحيوانات الأليفة والتقليل من الوقت المستغرق على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وتناول أطعمة صحية.

الإكتئاب خاصة لدى الأطفال والنساء وكبار السن. وقالت سابين هوست، باحثة في المرصد الإقليمي للصحة في إيل دو فرانس بشمال فرنسا، "إن تسبب التلوث في الاضطرابات النفسية جزء من مجموعة من التأثيرات الصحية". وكشفت الدراسات الطبية أن النساء أكثر تضرراً من الرجال بالإصابة بالاكتئاب؛ إذ تزداد معاناتهن النفسية بنسبة 39 بالمئة مع ازدياد مستويات تلوث الهواء مقارنة بمعاناة الرجال. وعموماً بينت الدراسات والأبحاث أن حالات الاكتئاب أكثر انتشاراً بين النساء مقارنة بالرجال، فمثلاً النساء اللواتي يعملن أكثر من 55 ساعة أسبوعياً أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب على عكس الرجال.

وينصح الأطباء باتباع أسلوب حياة صحي للتخلص من الاكتئاب كالمواظبة على ممارسة الرياضة وممارسة أنشطة ترفيهية مختلفة والاستماع إلى الموسيقى والخروج للتنزه وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء واللعب مع الحيوانات الأليفة والتقليل من الوقت المستغرق على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وتناول أطعمة صحية.

ثقافة مفقودة

متخصصون مرارا بوجوب حتمية تدريس الثقافة الجنسية في المدارس وإدراجها ضمن المناهج التعليمية سواء الأساسية أو الثانوية، حفاظاً على أبنائنا من اللوج إلى أبواب خلفية قد تفتح عليهم ما لا طاقة لهم به. انتشرت على صفحات مواقع الشبكة العنكبوتية الكثير من المواقع الإباحية التي تبث سوموها ليل نهار، وبالطبع ليست تحت أي رقابة؛ سواء رقابة الأهل أو الجهات الرقابية النظامية، لكونها تشكل عالماً موازياً، سرياً، يعمل بشكل احترافي، ويهرب من الرقابة بطرق مبتكرة.

الجنسية المنتشرة الآن بمسميات عديدة، منها "جت في السوستة" للرجال، يتحدث بشكل مبالغ به ويغذي حالة الهوس الجنسي التي اجتاحت مجموعة كبيرة من الشباب جراء موجة الانفتاح التكنولوجي والتقني، والسينمائي على العالم بانه، وتلك الهجمة الشرسة من أفلام المقاولات التي تعبت بالفراغ وتؤجج المشاعر وتتسلل خيالات عن صورة مغلوطة بين الرجل والمرأة قائمة على العلاقات الجنسية فقط، كما لو كانت جميع الأهداف والرؤى التشاركية بينهما لا يجرحها سوى ما بين الأقخاذ. ويكشف رواج تلك المجموعات على

التابوهات التي لا يمكن الاقتراب منها يخلق مجالاً واسعاً للدخول من أبواب خلفية تفتح النار على مستخدميها وربما تدخلهم دوامات الهوس والمرضى. وهذا ما ينطلق على نواحي كثيرة في عالمنا، وبصفة خاصة، ما يعرف بالثقافة الجنسية الوسطية وحدود علاقة الشباب أو الفتاة بجسديهما. جارتنا شابة حسناء مطلقاً منذ ثلاث سنوات، قال لها زوجها مقولة جعلتها تفقد الثقة في نفسها فترة طويلة، قبل أن تستعيد توازنها. كانت تبحث عما ينقصها، لعلها تستطيع إعادته أو استعادة ثقته بانوثتها من جديد.

بحثت في مجموعات انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة فيسبوك، ووقعت فريسة لمبتز يبحث عن جاهل. البداية واحدة في كافة المجموعات، أسئلة من عينة: هل أنت زوجة أم مطلقة أم أرملة؟ هل تبحثين عن متعة؟ أم عن شريك؟ أرسلني رسالة بصوتك للاطمئنان، وبعدها أرسلني صورتك لأعرف أبعاد جسمك، وتتوالى الأحداث في تشابه بين كل المجموعات. وقعت ضحية الجهل والحرمان. وتعرضت بعدها لمحاولات ابتزاز واستغلال نفسي وجسدي. طالب

صحة

وسائل تجنب الجراثيم عند السباحة

حذرت مجلة "أبوتيكين أومشاو" الألمانية من انتشار الجراثيم والفطريات في حمامات السباحة. وقد تنتقل جراثيم حمامات السباحة من شخص لآخر مسببة البعض من الأمراض كسعفة القدم والتهابات المثانة وملتحمة العين والثآليل.

وقدمت المجلة الألمانية البعض من النصائح والإرشادات لتجنب الإصابة بهذه الأمراض التي يمكن أن تنتشر بسبب حمامات السباحة، وذلك من خلال ارتداء شيشب واستعمال سداة الأذن في هذه الأماكن.

كما نصحت مجلة "أبوتيكين أومشاو" الأطفال بضرورة ارتداء قبعة السباحة.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن حماية العين من خلال ارتداء نظارات سباحة التي تساعد على منع وصول الماء المحتوي على الكلور إلى العين، والذي يتسبب في تهيج الملتحمة وحدوث العدوى.

ومن الأمور المهمة أيضاً بعد الاستحمام، وفق نفس المصدر، خلع الملابس بسرعة وتجفيف الجسم جيداً وخاصة بين الأصابع.

وتنتشر الفطريات والجراثيم في البيئة الرطبة، مثل منطقة بين الأصابع، بشكل كبير.

وإذا تسرب الماء إلى داخل الأذن -سواء أثناء الاستحمام أو أثناء التواجد في حمام السباحة- وتجمع في القناة السمعية فتقول المجلة الألمانية إنه يمكن إخراجها عن طريق إمالة الرأس للسماح للسائل بالخروج وعدم اللجوء إلى استخدام الأعواد القطنية.

وعند الشعور بحكة أو التهابات وألم في القناة السمعية فإنه من الأفضل التوجه إلى طبيب الأنف والأذن والحنجرة وفق مجلة "أبوتيكين أومشاو" الألمانية.



الرئيسي فيها، وكل مجموعة تدلي بدلوها وبالطبع جميعها محاولات شبابية، وتجارب حياتية تقتفر إلى رأي متخصص وبعيدة كل البعد عن الجانب العقائدي.

تجذب هذه المجموعات فئة كبيرة من الشباب إلى جانب فئة عريضة من نساء متزوجات أو رجال يفقدون لهذه الثقافة، تسعى المرأة في هذا الانضمام إلى اكتساب ثقافة مفقودة لديها، أو تعلم مهارات تساعدها في الحفاظ على زوجها من بنات الهوى.

وظل الأمر في حدود المقبول من الأفعال إلى أن يصل إلى مرحلة الشراهة والهوس، بيد أن كثيرين أصابتهم هذه الشراهة بالفيتيشية الجنسية أو التوتين الجنسي (ساكنيال فيتشيزم) وهي حالة التقديس الإعمى، عبارة عن انحراف جنسي ونفسي لإشباع الرغبة الجنسية.

وأرى نجاح المجموعات الجنسية على فيسبوك دليلاً على حاجة الشباب المصري إلى الثقافة الجنسية الصحيحة لنحني بيوتنا من الخراب وجيلا من الانحراف، خاصة أن العلاقة الحميمة ليست كتاباً مقدساً، ولا تصلح أي تجربة لشريكين لباقى الأزواج في ظل التنوع الكبير للحياة الجنسية.

فيسبوك بين الشباب من الجنسين عن حاجة ماسة للثقافة الجنسية الصحيحة، إذ كسبت مجموعة "جت في السوستة" اهتماماً كبيراً بين الشباب. وتم استنساخ أكثر من صفحة بالاسم ذاته أو أسماء مشابهة، لترد عليه فتيات بمجموعة "جت في الكوشبة" مصحوبة بصورة الشعار لإحدى رافعات الصدر. ثم تتوالى المجموعات من أصلية، وتقليد، بوجود مجموعات موازية، وأخرى تكتب جملاً جوفاء، من عينة "لسنا الأولين ولكننا متميزون" و"الجروب الأصلي، احذروا محاولي التقليد" كلمات كثيرة على هذه الوتيرة، جميعها يتناول الكثير عن العلاقات الجنسية غير السوية: منها المثلية الجنسية والاستمتاع الذاتي والعادة السرية، ولا يضع محاذير لما يتم عرضه، فالمتعة غاية ووسيلة، لا يسعى القائمون على هذه المجموعات إلا لإشباع الرغبة الجنسية لدى أعضائها مهما كانت الطريقة، وبالقطع ليس بطرق سوية.

بيد أن هناك مجموعات قليلة تحاول الحفاظ على الحد الأدنى من الثقافة الجنسية ولكن جميعها يفقد للمعلومة العلمية الصحيحة والموثقة، فكلها محاولات للإشباع الغرائزي فقط بعيداً عن أي قيم وأخلاقيات، فالخيال الجنسي المحض هو المحرك

نصائح

العمور الخفيفة أيام الصيف الحارة

أشارت الرابطة الألمانية لمنتجات الغسل والعناية بالجسم إلى أنه يتعين على المرء استعمال العطور باعتدال خلال أيام الصيف الحارة، لأن زيادة إنتاج الدهون في البشرة قد تؤدي إلى تكثيف فعالية العطور.

ونصحت الرابطة باستعمال العطور الخفيفة في الصباح وخلال فترة ما قبل الظهر، والخلي تماماً عن استعمال العطور الحلوة والثقيلة، وخاصة الأنواع التي تحتوي على زيوت العطور عالية التركيز بنسبة من 20 إلى 40 بالمئة.

ويحتوي ماء العطر على ما بين 15 و30 بالمئة من زيوت العطور، أما ماء التواليت فيه من 4 إلى 8 المئة فقط من زيوت العطور، في حين يعتبر ماء الكولونيا أخف أنواع العطور بنسبة تبلغ 3 إلى 5 بالمئة من زيوت العطور.



رابعة الختام

كاتبة مصرية



كيف أنجبتني يا أمي؟ ما هذا البارز أسفل ملابس أختي الكبرى، ولماذا هي وحدها لديها هذا الانتفاخ البارز؟ كل هذه الأسئلة وأكثر واجهتها الأمهات في سنوات أعمار أطفالهم الأولى، ثمة شعور بالاختلاف الجسدي يجده الطفل الذكر بينه وبين الطفلة الأنثى، ففي ملابس البحر كثيراً ما نجد صغاراً تشغلهم جدلية الاختلاف تلك بين الجسدين. وتتوالى الأسئلة عند مرور مشاهد القبلات وغيرها على شاشة التلفزيون، وتشكل الإجابات القمعية شعوراً بالتحدي والرغبة في الاستكشاف، بيد أن النتائج دائماً ما تكون في غير صالح الطفل ولا الأسرة، لما تجلبه من بحث عن طريق قنوات غير سوية، وغير شرعية، وتؤدي إلى الكثير من المشكلات التي يمكن تجنبها بالإجابة المقتنعة المشفوعة بالدلائل العلمية، في الإطار الديني والعائدي السليم، بمنهجية قديمة بعيدة عن الشطط والمغالاة.

غياب الحوار في بعض الموضوعات التي يعتبرها الأهل، والعرف المجتمعي، شائكة وأحد