

المراهقون المصابون بالاكتئاب أكثر عرضة للخرف

واشنطن - كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب في بداية مرحلة البلوغ هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف في وقت لاحق من حياتهم. واعتمد الباحثون في دراستهم على أكثر من 15 ألف مشارك، في مراحل مختلفة من الحياة. ووجدوا أن أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب في العشرينات من العمر كانوا أكثر عرضة بنسبة 75 في المئة للإصابة بتدهور إدراكي كامل في سن الشيخوخة. وقال الدكتور ويسلا برينوويتز من قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو والمؤلف الأول للدراسة إنهم وجدوا أنه كلما زادت أعراض الاكتئاب، انخفض الإدراك وتسارعت معدلات التراجع وتشير التقديرات إلى أن البالغين الأكبر سناً يعانون من أعراض اكتئاب معتدلة أو عالية في بداية مرحلة البلوغ، ووجدوا أنهم يعانون من انخفاض في الإدراك على مدى 10 سنوات.

وقال برينوويتز "تشرح عدة آليات كيف يمكن للاكتئاب أن يزيد من خطر الإصابة بالخرف"، من بينها أن فرط النشاط في نظام الاستجابة المركزية للضغط يزيد من إنتاج هرمونات الإجهاد السكرية، ما يؤدي إلى تلف الحصين، وهو جزء من الدماغ ضروري لتشكيل وتنظيم وتخزين الذكريات الجديدة". وقال الباحثون إنه مع وجود 20 في المئة من الأميركيين يعانون من الاكتئاب، يجب على الأطباء التأكد من البحث عن التدهور المعرفي لدى مرضاهم.

وقالت كبيرة الباحثين، الدكتورة كريستين باسي، من أقسام الطب النفسي والعلوم السلوكية وعلم الأوبئة والإحصاء الحيوي في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو "ستكون هناك حاجة إلى عمل مستقبلي لتأكيد هذه النتائج، ولكن في غضون ذلك، يجب علينا فحص الاكتئاب وعلاجه لأسباب عديدة".



كلما زادت أعراض الاكتئاب انخفض الإدراك

نصائح

علاج التهاب القرنية يحمي من الغلوكوما

دوسلدورف (ألمانيا) - قالت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إن التهاب القرنية هو التهاب يصيب قرنية العين، وهي الحلقة الملونة حول بؤبؤ العين. وأوضح الرابطة أن أسباب التهاب القرنية غير معلومة على وجه الدقة، ولكن يرجح الأطباء أنها ترجع إلى الاستعداد الوراثي أو إصابات العين كالجروح والحروق وأمراض الروماتيزم مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والعدوى الفيروسية في الوجه كعدوى الهربس النطاقي.



مراجعة المنظومة التشريعية لكبار السن في تونس تضمن لهم العيش اللائق

تحسين النسخة المنجزة من مشروع مجلة حقوق كبار السن يعالج هشاشة المنظومة المؤسسية لهذه الفئة



كبار السن في حاجة دائمة إلى الرعاية

الفئة، وفق مقاربة تشمل الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية والقانونية والمؤسسية وذلك في إطار تنفيذ أجندة 2030، إلى جانب تنفيذ استراتيجية انصالية لنشر ثقافة حقوق كبار السن.

وتم بمقتضى هذا البروتوكول التعمد بالتعاون في مجال التوعية والمناصرة مجلة كبار السن من خلال تنظيم ورشات عمل للتعريف بمحاورها. وأكدت وزيرة المرأة أهمية هذا البروتوكول الذي أمضته الوزارة مع شركائها الأميين، وأفادت بأنه يعد الأول من نوعه في مجال رعاية كبار السن، ويفتح آفاق جديدة للتعاون خدمة للمصلحة الفضلى لكبار السن. وتشهد نسبة المسنين في تونس ارتفاعاً ملحوظاً حيث انتقلت من 5.1 في المئة إلى 10 في المئة خلال الخمسين عاماً الماضية. كما توقعات دراسة أنجزها خبراء لفائدة المعهد التونسي للدراسات الاستراتيجية ارتفاع عدد المتقاعدين إلى أكثر من مليونين و200 ألف متقاعد سنة 2024. ودعت الدراسة التي حملت عنوان "أي مستقبل للمتقاعدين في تونس؟" إلى ضبط استراتيجية لتخفيف حياة المتقاعدين والاستفادة من خبراتهم وذلك لحمايتهم من العزلة والأمراض. وكانت أسماء السحيري وزيرة المرأة السابقة قد شددت على ضرورة اتباع خطة وطنية لاستباق التداعيات الاقتصادية والاجتماعية التي تترتب عنها هذه الفئة وخاصة عند المرور بآزمات عالمية كتهديد فيروس كورونا المستجد.

الرعاية بالإضافة إلى تخصيص فضاء للجزء الصحي بالنسبة إلى الوافدين الجدد على المؤسسات أو المصابين به فعلاً، وتكثيف إجراء تحاليل الكشف السريع عن الإصابة بالفيروس بالنسبة إلى الوافدين الجدد على المؤسسات والقيمين والإطار العامل بها عند التفتن إلى وجود حالات عدوى.

كما تم منذ الثلاثين من أبريل الماضي الشروع في تنفيذ الحملة الوطنية لتلقيح كبار السن بالشراكة مع وزارة الصحة، والتي استهدفت تلقيح كل المقيمين والعاملين بمؤسسات رعاية كبار السن العمومية، علاوة على المتقاعدين ببرنامج الإبداع العائلي ومنظوري كل من الفرق المتنقلة لتقديم الخدمات الاجتماعية والصحية لكبار السن في البيت والجمعيات.

وتولّى تونس كبار السن أهمية بالغة وما انفكت تؤكد على ضرورة إنشاء مجتمع قادر على توفير مقومات العيش الكريم والمستخدم لهم وضمان حقوقهم وتشريكهم بفاعلية في الحياة العامة دون إقصاء ولا تمييز. ووقعت تونس العام الماضي بروتوكول تعاون في مجال رعاية كبار السن بين وزارة المرأة والأسرة وكبار السن وصادق الأمم المتحدة للسكان وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

ويهدف بروتوكول التعاون المبرم بين الأطراف الثلاثة إلى تقديم الدعم الفني لوزارة المرأة والأسرة وكبار السن من خلال دعم مشروع مجلة كبار السن والاستراتيجية الوطنية لهذه

السن والانتهاه من صياغتها، والعمل على معالجة الهشاشة التنظيمية للمنظومة المؤسسية في مجال رعايتهم إلى جانب إعداد المسودة الأولية لكراس شروط إحداث وتسيير النوادي النهارية لهذه الفئة وإعداد كراس شروط إحداث وتسيير مؤسسات صحية متخصصة لكبار السن فضلاً عن الشروع في مراجعة كراس شروط إحداث وتسيير مؤسسات رعايتهم.

وذكرت الوزارة في جانب وقاية كبار السن من خطر العدوى بفيروس كوفيد-19 ومرافقتهم لجابهة التداعيات السلبية لهذه الجائحة، بمواصلة تنفيذها الاستراتيجية الوقائية والحمايية التي انطلقت منذ شهر مارس الماضي من خلال اعتماد جملة من التدابير والإجراءات الوقائية والحمايية المتكاملة للتوقي من انتشار الفيروس في مؤسسات رعاية كبار السن وتنظيم حملة وطنية لتلقيح المسنين.

وقالت هوميل إن جائحة كورونا التي تواجهها تونس منذ بداية شهر مارس 2020 مثلت تحدياً حقيقياً وامتحانا عسيراً في مواجهتها وهو ما استدعى توحيد الجهود والمزيد من تنشيط العمل الشبكي. وفي هذا الصدد تم عزل كافة المقيمين في مؤسسات رعاية كبار السن العمومية والخاصة بشكل كامل لحمايتهم ومنع الزيارات من قبل أقاربهم، مع تمكينهم من التواصل معهم عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي (سكايب، واتس آب...).

كما تم إعداد بروتوكول صحي للحد من انتشار فيروس كورونا في مؤسسات

فرض تغير التركيبة الديمغرافية للمجتمع التونسي على الحكومات المتعاقبة تطوير برامجها وتكثيف الإجراءات التي تستهدف كبار السن بغيّة المزيد من العناية بهم. وتعيش فئة المسنين في تونس مشاكلاً جعلتها تعاني من أزمة يرى العديد أنها تقتضي سنّ قوانين ومجلة حقوق جديدة توفر حماية أكبر لهم، خصوصاً أنّ المؤشرات تفيد بارتفاع نسبة المسنين في المجتمع التونسي الذي يتجه نحو الشيخوخة.

تونس - تشهد تونس نقلة ديمغرافية وتحولاً في التركيبة العمرية للسكان نتجت عنهما بؤار التهرم السكاني التي تمثلت في الزيادة العددية لكبار السن مقابل انخفاض عدد الفئات العمرية الأصغر من المجموع العام للسكان، حيث تصل نسبة كبار السن حالياً إلى حوالي 12.5 في المئة، ومن المتوقع حسب الإسقاطات السكانية أن تبلغ نسبتهم 17.7 في المئة سنة 2029.

كما تفيد البيانات الإحصائية بأن عدد المسنين تجاوز عدد المسنين، ومن المنتظر أن تزيد الفجوة بين الجنسين في السنوات القادمة، ما يطرح مستقبلاً ظاهرة تآنيث الشيخوخة التي تطرح بدورها تحديات كبرى على مستوى وضع السياسات.

وأكدت إيمان الزهواني هوميل وزيرة المرأة والأسرة وكبار السن بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للمسنين تحت شعار "شيخوخة آمنة زمن كورونا وما بعده" حرصها على تكريس الأليات العملياتية الكفيلة بتأمين ظروف العيش اللائق لفئة المسنين وضمان كرامتهم وتنميين مكانتهم داخل الأسرة والمجتمع.



إيمان الزهواني هوميل

العمل ضمن مقاربة
تشاركية مع مختلف
الهيئات ضروري

وشددت على ضرورة العمل ضمن مقاربة تشاركية مع جميع الشركاء من مختلف الهيئات الحكومية وغير الحكومية ومكونات المجتمع المدني ذات العلاقة لتأمين خدمات مستدامة في مجال الإحاطة والرعاية تضمن للمسنين العيش اللائق وتحفظ كرامتهم وتمكنهم من قضاء شيخوخة نشيطة وآمنة في كنف بيئة صديقة ودامجة لهم.

ولفتت هوميل إلى أنها بصدد مراجعة المنظومة التشريعية المتعلقة بكبار السن، من خلال تحسين النسخة المنجزة من مشروع مجلة حقوق كبار

ترك الطفل يواجه الخوف وحده يسبب له اضطرابات خطيرة

ببدرته التغلب عليه أمران مهمان جداً. وهذا ما يحصل بالاستماع إليه والحديث معه، وإخباره أن الخوف شيء طبيعي ومتوقع من أشياء حقيقية.

باب الغرفة مفتوحاً قليلاً، فهذا يعطيه شعوراً بالراحة والأمان أكثر. وأكد دروييش أنه من الحكمة الوجود بجوار الطفل ومنحه العطف، دون الدخول في أي تفاصيل عندما يستيقظ مرعوباً بسبب كابوس. ويجب الحذر من نوم الطفل أو الصراخ بوجهه أثناء تلك الحالة. والتواصل معه باللمس، أي يجب حضن الطفل ومسك يده ليشرح بالأمان والأطمئنان، وعدم مغادرته سريره ليشرح أن كل شيء على ما يرام.

ويتسبب السكون المفاجئ وقت النوم في خوف الطفل، فعندما يكون نمط الحياة صاخباً جداً في المنزل حتى الدقائق الأخيرة قبل النوم، يجد الطفل صعوبة بالتأقلم مع الهدوء والسكون المفاجئ، وعادة ما يهمل الأهل هذا السبب عندما يلاحظون خوف طفلهم عند النوم. كما أن تجربة الاستيقاظ

ببدرته التغلب عليه أمران مهمان جداً. وهذا ما يحصل بالاستماع إليه والحديث معه، وإخباره أن الخوف شيء طبيعي ومتوقع من أشياء حقيقية.

ببدرته التغلب عليه أمران مهمان جداً. وهذا ما يحصل بالاستماع إليه والحديث معه، وإخباره أن الخوف شيء طبيعي ومتوقع من أشياء حقيقية.

ببدرته التغلب عليه أمران مهمان جداً. وهذا ما يحصل بالاستماع إليه والحديث معه، وإخباره أن الخوف شيء طبيعي ومتوقع من أشياء حقيقية.

بيروت - يعاني الكثير من الأطفال أثناء النوم من الخوف الشديد. وقد يصاحب هذا الخوف صراخ وبكاء واستنجاذ واستيقاظ مفاجئ، مما يجعل الطفل خائفاً في فراشه.

وقالت مئى درويش المختصة علم النفس الاجتماعي إن الكثير من الأهل يعتقدون أن ترك الطفل وحده يتعامل مع مخاوفه ويعالج نفسه بنفسه هو الحل الأمثل. لكن هذا الحل قد يكون سبباً لاضطرابات أكثر خطورة.

وأشارت إلى أن إهمال الطفل وتركه يعيش مع خوفه من الظلام والوحوش والأشياء قد يساعده على ابتكار حل، لكن هذا الحل قد يكون سبباً باضطرابات أكثر خطورة، ومنها بعض اضطرابات الجنسية. وترى درويش أن الحديث بهدوء مع الطفل حول الخوف وإعطائه الثقة

الحديث بهدوء مع الطفل حول الخوف وإعطائه الثقة في قدرته بشأن إمكانية التغلب عليه أمران مهمان جداً.

إضافة إلى عدم إجباره على النوم في حجرة مظلمة إذا كان الطفل يشعر بالخوف من الظلام، وعدم الإصرار على إطفاء كل المصابيح أثناء النوم، ولكن يمكن استخدام الإضاءة الخفيفة، وترك