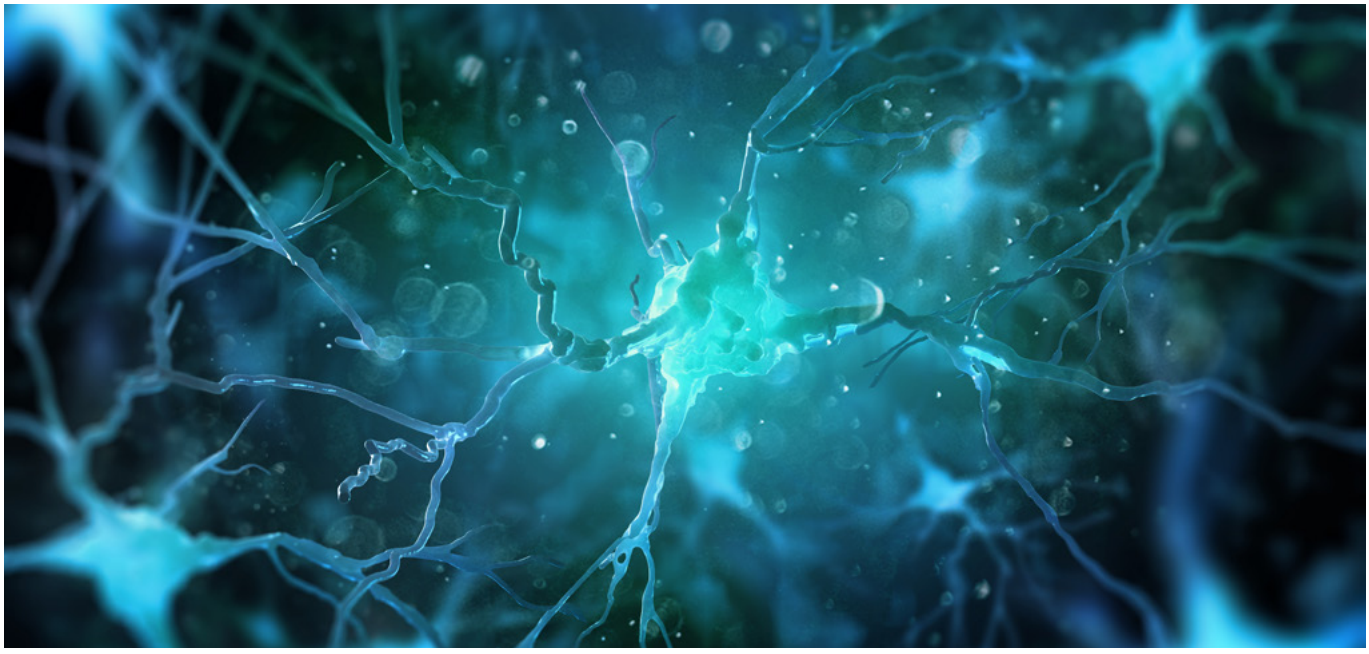
الفرصة 6

هل يمكن الحد من تأثير الصدمات النفسية في الماضي على مستقبلنا؟

الذكريات المعدّلة

سيسمح التقدّم في علم الأعصاب بتطوير طرق لعلاج الصدمات النفسية التي عاشها الفرد في الماضي أو حتى مسحها، ومن ثم تحسين جودة الحياة والحد من آثار صدمات الماضي على الفرد والمجتمع، وزيادة الإنفاق على تحديات ملحة في مجال الصحة العامة.



التوجهات العالمية الكبرى
تزايد الاهتمام بالصحة المتقدمة والتغذية

الاتجاهات السائدة
الصحة العقلية والنفسية
وعلم الأعصاب

القطاعات المتأثرة
علم البيانات والذكاء الاصطناعي وتعلّم الآلة
الصحة والرعاية الصحية
التقنيات الغامرة

الواقع الحالي

تترك التجارب التي يعيشها الفرد والصدمات التي يواجهها في طفولته أثراً يرافقه في مختلف مراحل حياته، ويظهر هذا الأثر على شكل صعوبات في التعلّم أو حالات اكتئاب أو اضطرابات مختلفة في شخصيته،[230] أو صعوبات في التحكم في المشاعر أو قلة التركيز، أو ربما تراجع في قدرته على الإبداع، الأمر الذي يؤثر على صحته النفسية والجسدية، ويؤدي إلى تراجع أدائه في دراسته أو عمله،[231] وبالتالي، يؤثر ذلك على التنمية الاقتصادية والاجتماعية للدول.[232]

ويزداد هذا المشهد تعقيداً مع التكتم عن إساءة معاملة الأطفال وعدم الإبلاغ عنها، إذ تشير الإحصاءات إلى أن الولايات المتحدة الأمريكية شهدت في العام 2021 تعرّض طفلٍ واحدٍ على الأقل من أصل سبعة أطفال لإساءة المعاملة أو الإهمال، كما شهدت وفاة 1,750 طفلاً نتيجة السبب عينه في عام 2020.[233] أما على الصعيد العالمي، فيتعرض ثلاثة أطفال من أصل أربعة تتراوح أعمارهم بين عامين وأربعة أعوام للعقاب البدني، ويكونون ضحايا العنف النفسي على أيدي الوالدين أو الأشخاص المسؤولين عن رعايتهم. كما بينت الدراسات تعرض امرأة من بين كل خمس نساء، وأيضاً رجل من بين كل 13 رجلاً، للإساءة الجنسية ببلوغ سن السابعة عشرة.[234]

في هذا الإطار، يجري الباحثون العديد من الدراسات لمعرفة إمكانية انتقال تأثير الصدمة من جيل إلى آخر، إلا أن الدراسات لم تتوصل بعد إلى أي نتائج حاسمة حول هذا الموضوع.[235] مع ذلك، فإن حوالي 3.6٪ من الأشخاص البالغين (9 ملايين شخص) في الولايات المتحدة بحاجة للخضوع لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة.[236]

لذا، وسعياً منهم للاستفادة من أحدث التقنيات، يدرس العلماء اليوم إمكانية استخدام تقنيات التعرض للواقع الافتراضي، أو ما قد يعرف بتقنيات المحاكاة، كعلاجٍ سلوكي لمرضى اضطراب ما بعد الصدمة. ويهدف هذا العلاج إلى الاستفادة من تقنيات الواقع الافتراضي من أجل مساعدة الشخص في التخلص من سلوكياته الناجمة عن الصدمة التي مر بها، ويحاول من خلالها تجنب المواجهة أو الهروب، وهذا الأسلوب في العلاج سيؤدي إلى خفض مستويات الخوف الذي يعاني منه الفرد، والحد من قلقه، وتحسين جودة حياته.[237]

حوالي

٪3.6

من البالغين

في الولايات المتحدة بحاجة للخضوع لعلاج
اضطراب ما بعد الصدمة

الفرصة المستقبلية

يحمل الإنسان معه في مراحل حياته الصدمات التي عاشها في طفولته حتى ولو لم يكن مدركاً لذلك، وذلك لأن المخ يعمد إلى كبت الذكريات المؤلمة والصدمات كآلية دفاعية،[238] أو ربما لأن هذه الصدمات قد وقعت في مرحلة مبكرة جداً من حياة الفرد بحيث يصعب عليه تذكرها. مع ذلك، فإن التقدم الذي أحرزه العلماء في علم الوراثة وتصوير وظائف المخ يعزز فهمنا لكيفية تأثير الصدمات في كيمياء الدماغ، والهرمونات، واستجابة المخ للإجهاد، ومنها التغيّرات التي قد تطرأ على مستويات الكورتيزول في الجسم.[239] ويقدم هذا التقدم العلمي مجموعة من الأساليب العلاجية الجديدة، مثل التحفيز العصبي الذي يسعى إلى إثارة الذكريات أو الحد من رد فعل الدماغ تجاهها. بل ويمكن لبعض التقنيات والوسائل الأكثر تقدماً انتقاء ذكريات محددة مرتبطة بالصدمات التي يعاني منها الإنسان ومسحها بالكامل، علماً بأن فعالية هذه العلاجات تزيد كلما بدأ المريض بتلقيها في فترة مبكرة خلال مراحل الطفولة والمراهقة.[240]

من الناحية العلاجية، ستتيح التطورات التي يشهدها قطاع الصحة عامة والصحة النفسية خاصةً طرقاً علاجية أفضل وأسرع للأفراد الذين عانوا من صدمات في الماضي، ما قد يمنع مستقبلاً ظهور حالات مثل اضطراب ما بعد الصدمة، الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين جودة حياة الفرد، حتّى لو لم يكن على دراية بالصدمة التي عاشها في الماضي. كما قد تساعد هذه العلاجات في تحسين حياة الذين تعرضوا للصدمات وأفراد أسرهم، وتعزيز إنتاجيتهم في المستقبل.

الفوائد

تحسين جودة حياة الأفراد وأدائهم على الصعيدين المهني والتعليمي، والحد من تأثير الصدمات في الأسرة والمجتمع، والقضاء على الآثار الناتجة عن الصدمات التي قد يدركها الشخص أو يجهلها، ومن ثمّ إمكانية تخصيص المبالغ المالية التي تُنفق على هذه الحالات لمعالجة تحديات ملحّة أخرى في مجال الصحة العامة.

المخاطر

قد يؤدي التدخل في وظائف الدماغ إلى ظهور آثار جانبية تؤثر على الذاكرة والقدرة على التذكّر، كما قد تنخفض فعالية العلاج على المدى الطويل.