



ماذا لو أصبح بإمكاننا تهدئة أعصابنا فوراً في بيئة مصممة وفق احتياجاتنا النفسية؟

سلام نفسي فوري

01

بعيد المدى

متوسط المدى

قريب المدى

تمكين الأفراد من عيش مجموعة من التجارب الحسية المصممة وفق احتياجاتهم الشخصية والتي يتم تفعيلها عبر موجات الدماغ، مما يبعث الراحة في النفس ويخلصها من الشعور بالتوتر على الفور، وهو ما يعزز الصحة النفسية في المجتمع ويسمح لجميع فئاته بالحصول على الدعم النفسي المناسب.

التغيرات الغامضة

التكنولوجيا، القيم المجتمعية

التوجهات العالمية الكبرى

ترايد الاهتمام بالصحة المتقدمة والتغذية

التكنولوجيا

واجهات الدماغ والحاسوب
تكنولوجيا الرعاية الصحية
التقنيات الغامرة والأجهزة القابلة للارتداء

الاتجاهات السائدة

طول العمر وجودة الحياة
الصحة النفسية
علم الأعصاب
الطب الشخصي

القطاعات المتأثرة

السلع الاستهلاكية والخدمات والبيع بالتجزئة
الصحة والرعاية الصحية
التقنيات الغامرة

الكلمات الرئيسية

موجات الدماغ
الصحة النفسية
التقنيات التكيفية العصبية
التدخل الوقائي
العلاج الشخصي



الواقع الحالي

تؤثر الصحة النفسية إلى حد كبير على حياة الأفراد على الصعيدين الاجتماعي والمهني⁴⁷⁷، فالذين يعانون من اضطرابات في صحتهم النفسية هم أكثر عرضة من غيرهم لمواجهة التحديات المالية والاجتماعية والصعوبات في إيجاد فرص العمل⁴⁷⁸، مما قد يؤدي إلى تدهور حالتهم. وهنا تبرز أهمية دعم الصحة النفسية من أجل تحقيق الاستقرار في مختلف جوانب حياة الأفراد والمجتمعات.⁴⁷⁹

فعلى الصعيد العالمي، تؤثر الاضطرابات النفسية على 15% من الأفراد صغار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و19 عاماً، فيما يشكل الانتحار ثالث سبب للوفاة بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً⁴⁸⁰. وفي عام 2021⁴⁸¹، كان العنف، وهو سلوك ربما يلجأ إليه البعض لمجاراة الضغوطات النفسية، سبباً رئيسياً للوفاة في صفوف الشباب الأكبر سناً، ولم يتقدم عليه إلا الاضطرابات العقلية والقلق.

كما يشعر نحو 20% من الموظفين البالغين حول العالم بالوحدة يومياً⁴⁸²، وذلك بسبب عدّة عوامل، مثل عدم الموازنة بين الحياة المهنية والحياة الشخصية، والانغماس في عالم التواصل الاجتماعي، والضغوطات الاجتماعية والاقتصادية مثل عدم الاستقرار المالي⁴⁸³. وقد أثبتت الدراسات أن أولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية شديدة يفارقون الحياة قبل غيرهم بمعدل 10 إلى 20 عاماً، وأنهم أكثر عرضة للانتحار وتكبد الخسائر المادية والتراجع في إنتاجيتهم⁴⁸⁴. كما أظهرت الدراسات أن الاضطرابات النفسية تؤثر على حوالي 29% من الذكور و30% من الإناث، وأنها تبدأ بالظهور في أغلب الحالات عند سن 15 عاماً⁴⁸⁵.

مخاطر الصحة النفسية لا تنتهي مع التقدّم في العمر، إذ تصل نسبتها إلى 50% بين الأفراد الذين يبلغون من العمر 75 عاماً⁴⁸⁶، ويعانون من اضطرابات عدّة أبرزها الاكتئاب والقلق⁴⁸⁷. وفيما وصل عدد الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاماً إلى مليار شخص في عام 2020، من المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 1.4 مليار بحلول العام 2030 و2.1 مليار بحلول 2050، مما يبرز أهمية العناية بالصحة النفسية والحاجة الملحة إلى التركيز عليها.⁴⁸⁸

تؤثر الاضطرابات النفسية على

15%

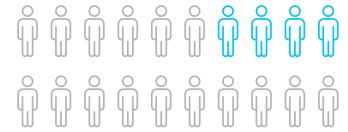
من الأفراد صغار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و19 عاماً، فيما يشكل الانتحار ثالث سبب للوفاة بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً

14%

من الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم 60 يعانون من اضطرابات عدّة أبرزها الاكتئاب والقلق

20%

من الموظفين البالغين حول العالم يشعرون بالوحدة يومياً





الفرصة المستقبلية

يمكن دمج المحفزات البصرية والسمعية بسلسلة في تفاصيل حياتنا اليومية، لتقدّم تجارب خاصة لكل فرد وفق احتياجاته تتيح له التحكم بالشعور بالتوتر عند الحاجة⁴⁸⁹.

إذ توفر التقنيات الغامرة والأجهزة القابلة للارتداء تجارب فريدة لتهدئة الأعصاب مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات كل فرد، وهي حلول لا تتطلب أي تدخل جراحي وتعتبر مكملاً للعلاجات التقليدية. فباستخدام موجات الدماغ⁴⁹⁰ التي يتم التقاطها من خلال واجهات الدماغ والحاسوب أو سماعات التخطيط الكهربائي للدماغ، يمكن تفعيل العلاجات لتهدئة الجهاز العصبي بسرعة، وذلك من خلال حث الجسم على الانتقال من حالة التوتر الشديد إلى حالة من الهدوء والسلام الداخلي.



الإيجابيات

تعزيز الصحة النفسية، توفير الدعم النفسي لمختلف فئات المجتمع، ومساعدة الأفراد في تقليل الشعور بالتوتر بسرعة وفعالية، وزيادة كفاءتهم.



المخاطر

قد يؤدي الاعتماد على هذه الحلول إلى تجاهل الأسباب الأساسية للتوتر والقلق، وإلى الاعتماد المفرط على التكنولوجيا، كما قد يؤدي إلى تأثيرات غير معروفة على تطور الدماغ على المدى الطويل، إلى جانب إمكانية حدوث أخطاء في تفسير إشارات الدماغ، وإساءة الاستخدام المحتملة، وعدم القدرة على تحمل التكاليف.

باستخدام موجات الدماغ التي يتم التقاطها من خلال واجهات الدماغ والحاسوب أو سماعات التخطيط الكهربائي للدماغ، يمكن تفعيل العلاجات لتهدئة الجهاز العصبي بسرعة، **وذلك من خلال حث الجسم على الانتقال من حالة التوتر الشديد إلى حالة من الهدوء والسلام الداخلي**