



ماذا لو احتفظنا بكامل قدراتنا العقلية والإدراكية مدى الحياة ومع تقدم العمر؟

مناعة ذهنية

05

بعيد المدى

متوسط المدى

قريب المدى

يسهم الدمج المبكر للصحة العقلية في التعليم والسياسات العامة الموجهة للشباب في تعزيز الصحة العقلية مدى الحياة، وتقليل مخاطر الإصابة بالخرف، وتعزيز الذاكرة والقدرة على التفكير والتفاعل المجتمعي، لاسيما في ظل التطورات التكنولوجية السريعة.

المتغيرات الغامضة

التكنولوجيا، القيم المجتمعية

التوجهات العالمية الكبرى

تزايد الاهتمام بالصحة المتقدمة والتغذية

الاتجاهات السائدة

إطالة العمر والحيوية
علم الأعصاب
الطب الشخصي

التكنولوجيا

الذكاء الاصطناعي
أجهزة الدماغ والحاسوب
تكنولوجيا الرعاية الصحية

القطاعات المتأثرة

التعليم
علم البيانات والذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة
الصحة والرعاية الصحية
التأمين وإعادة التأمين
المواد والتقنية الحيوية

الكلمات الرئيسية

مرض الزهايمر
الحفاظ على الصحة العقلية
الاحتياطي الإدراكي
الخرف الرقمي
الاضطرابات العصبية





الواقع الحالي

يعاني شخص واحد من كل ثلاثة أفراد من الاضطرابات العصبية.⁵⁴⁰ وخلال السنوات الـ 25 الماضية، زاد عبء الاضطرابات العصبية بسبب زيادة عدد السكان وتسارع وتيرة شيخوختهم،⁵⁴¹ ومن المتوقع أن يصل عدد المصابين بالخرف إلى 153 مليون شخص بحلول العام 2050.⁵⁴²

ورغم أن خطر إصابة الفرد بمرض الزهايمر (وهو نوع من أنواع الخرف) يرتفع في حال وجود تاريخ طبي للإصابة به في عائلته، إلا أن هذا المرض غالباً ما يحدث بسبب مزيج من العوامل الوراثية ونمط الحياة والعوامل البيئية⁵⁴³ وشيخوخة الأعضاء.⁵⁴⁴ وفيما تركز معظم الأبحاث على الخرف في مرحلة متأخرة من الحياة،⁵⁴⁵ فإن وجود احتياطي إدراكي مرتفع طوال حياة الإنسان يساعد في تقليل خطر إصابته بالخرف في المستقبل، إذ يعمل هذا الاحتياطي على تعزيز قدرة الإنسان على مقاومة تراجع قدراته الإدراكية من خلال التعليم والأنشطة الاجتماعية والأنشطة البدنية وغيرها.⁵⁴⁶

ويقلل وجود احتياطي إدراكي في مراحل الحياة المبكرة من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 18%، وتزداد هذه النسبة مع التعليم، خاصة في المرحلة الابتدائية.⁵⁴⁷ أما في منتصف العمر، فيقلل هذا الاحتياطي من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 9%، بالاستفادة على نحو خاص من المهام الوظيفية التي تتطلب تركيزاً عالياً، والتفاعل الاجتماعي، وحل المشكلات، وتحليل البيانات.⁵⁴⁸ وفي مرحلة الشيخوخة، فإنه يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 19%، من خلال الحفاظ على التواصل الاجتماعي بشكل خاص.⁵⁴⁹ كما يسهم النشاط البدني المستمر طوال الحياة في تعزيز الصحة العقلية والإدراكية.⁵⁵⁰

وفي حين يحتاج موضوع تأثير التكنولوجيا على الصحة العقلية إلى مزيد من الدراسة، لاسيما التحولات التي يحدثها الذكاء الاصطناعي في حياتنا اليومية،⁵⁵¹ قد يؤدي الاعتماد المفرط على الذكاء الاصطناعي إلى فقدان الفرد للمهارات التي يتمتع بها وتراجع وعيه الذاتي.⁵⁵² إذ تُعتبر المهارات العقلية الواعية ضرورية للتفاعل الصحيح مع الذكاء الاصطناعي،⁵⁵³ حيث يمكن للاعتماد الزائد على الذكاء الاصطناعي أن يقلل من التفكير النقدي ويحد من الإبداع.⁵⁵⁴ ويضعف الذاكرة والقدرة على الإدراك المكاني، مما يطرح العديد من المخاوف بشأن "الخرف الرقمي" وتأثيره على الدماغ.⁵⁵⁵

تُظهر الأبحاث التي أجريت مؤخراً أنه يمكن تعزيز الصحة العقلية للفرد من خلال الإشراف البشري على الذكاء الاصطناعي والتدريب على مهارات وعي الفرد بعملياته المعرفية وقدرته على التحكم فيها (أو ما يطلق عليها "إدراك المعرفة")⁵⁵⁶ وتناول أطعمة صحية، مثل الخضروات الورقية والأسماك الدهنية والتوت والجوز.⁵⁵⁷

من المتوقع أن يصل عدد المصابين بالخرف إلى

153
مليون

شخص بحلول العام 2050

يقلل وجود احتياطي إدراكي في مراحل الحياة المبكرة من خطر الإصابة بالخرف بنسبة

18%





بالمقابل، قد تتأثر الصحة العقلية بعدة عوامل، مثل الخرف الرقمي وقلة النوم الناتج عن الاستخدام المفرط للأجهزة (من 5 إلى 8 ساعات يومياً)^{558, 559} والإصابة بالعدوى الفيروسية، مثل كوفيد-19 (حيث أظهرت دراسة أن 80% من المرضى بدا عليهم علامات مشاكل إدراكية بعد التعافي من الفيروس)،⁵⁶⁰ أو العدوى الفطرية، مثل داء المبيضات (وهو مرض ينتج من تكاثر نوع من الفطريات تسمى المبيضات أو "الكانديدا") الذي قد يسهم في الإصابة بمرض الزهايمر، وأمراض أخرى تؤثر على الجهاز العصبي⁵⁶¹ ويمكن أن تضعف الصحة العقلية. كما تُعتبر البيئة المحيطة بالفرد، مثل الأحياء السكنية والعزلة الاجتماعية وقلة النشاط البدني والتلوث، من العوامل التي قد تؤثر على صحته العقلية وقدرته الإدراكية.⁵⁶²





الفرصة المستقبلية

يعزز الاهتمام بالصحة العقلية للأطفال والشباب من قدرتهم على تحسين مهارات التفكير طوال حياتهم،⁵⁶³ الأمر الذي يمكن أن يساعدهم في بناء قوة عقلية منذ الطفولة تدوم مدى الحياة ويعزز من الاحتياطي الإدراكي لديهم.⁵⁶⁴ كما يمكن للسياسات التي تدعم الصحة العقلية في التعليم والصحة العامة أن تساعد الأفراد في الحفاظ على قدراتهم العقلية مع تقدمهم في العمر. بالإضافة إلى ذلك، فإن التركيز على العوامل والأنشطة التي تعزز الصحة الإدراكية، وتجنب تلك التي تضعفها، يساعدنا في تصميم إجراءات موجهة تهدف إلى ضمان التطور المعرفي لدى هذه الفئة الهامة في المجتمع على النحو الأمثل.⁵⁶⁵ ولا تقتصر فوائد تعزيز المهارات الإدراكية على دعم الصحة النفسية فقط⁵⁶⁶ بل إن ذلك يعزز أيضاً من كفاءة وفعالية عملية التعلم،⁵⁶⁷ مما يهيئ الأجيال القادمة للتعامل بمرونة وكفاءة مع التحديات الإدراكية المحتملة.



الإيجابيات

الحد من احتمال تراجع القدرات الإدراكية في المستقبل، وتحسين النتائج التعليمية، وتعزيز الشيوخة الصحية.



المخاطر

حتى الآن، لا يوجد دلائل كافية لإثبات تأثير هذه المقاربة، وربما يتعذر تطبيقها في كل مناطق العالم، بالإضافة إلى عدم استدامة هذا الأسلوب في تعزيز الصحة المعرفية على المدى الطويل.

**يعزز الاهتمام بالصحة
العقلية للأطفال والشباب
من قدرتهم على تحسين
مهارات التفكير طوال حياتهم**