

في دماغ كبار التواصل الاجتماعي وسيلة مهمة لتنشيط الشبكات العصبية السن

كبار السن الذين التواصل الاجتماعي وسيلة مهمة لتنشيط الشبكات العصبية في دماغ كبار السن وأقاربهم وأصدقائهم، هم «يحرصون على المخالطة الاجتماعية لأفراد أسرهم و«صلة أرحامهم وأقل عرضة للإصابة بالتدهور أكثر نجاحا في الحفاظ على «شبوية» ونشاط عقولهم وأذهانهم، السن «البيتوتيين» القابعين طوال الوقت في الذهنية والعقلية. وفي المقابل، فإن كبار في القدرات بمرض الزهايمر (خرف العته)، مقارنة بغيرهم ممن منازلهم، هم عرضة بمقدار الضعف للإصابة والتسوق والتواصل مع أصدقائهم وتفقد يخرجون من منازلهم لتأمين احتياجاتهم الأكثر نشاطا اجتماعيا هم الأقل عرضة، بنسبة أقاربهم. وبالإضافة إلى ما تقدم، فإن كبار السن لحوادث الإصابات أثناء أداء الأنشطة المعيشية اليومية 50%، للإصابة بالإعاقات البدنية نتيجة الملابس، استخدام دورات المياه، تناول الطعام، تحضير مائدة الطعام، ارتداء مثل الاستحمام، وغيرها من الأنشطة. وقد توصل إلى هذه النتائج الثلاث، الدكتور براين جيمس، تناول الأدوية عبر ثلاث **Rush Alzheimer's Disease Center** «في» مركز رش لمرض الزهايمر الباحث منفصلة ترأس فريق البحث في كل منها. ونشرت الدراسة الأولى في العدد الحالي دراسات طبية **Journal of the International Neuropsychological Society** «المجمع العصبي النفسي الدولي من» مجلة حول علاقة مستوى النشاط الاجتماعي بسرعة تدهور **Neuropsychological Society** السن. ونشرت الدراسة الثانية في عدد أواخر أبريل (نيسان) الماضي القدرات الذهنية لدى كبار السن **American Journal of Geriatric Psychiatry** «المجلة الأميركية للطب النفسي لكبار السن من» المجلة «الدراسة الثالثة في عدد أبريل من» مجلة علم الشيخوخة: علوم طبية ونشرت **Journal of Gerontology: Medical Sciences**.

شيكاغو الطبي لجامعة رش وفي الرابع من مايو (أيار) الحالي أعلن فريق من الباحثين بالمركز أنهم توصلوا إلى إثباتات علمية تفيد بأن كبار السن الذين يمارسون مستوى بالولايات المتحدة، النشاط والتواصل الاجتماعي، مثل زيارة الأصدقاء وحضور المناسبات أعلى في والاجتماعية والمواظبة على الحضور في الممارسات الجماعية بأمكان العبادة، العائلية أقرانهم مستويات أقل بكثير في وتيرة تدهور القدرات الذهنية والعقلية، وذلك مقارنة مع يظهرون الاجتماعي الكبار في السن مثلهم والذين لا يحرصون على ممارسة ذلك المستوى من التواصل

Journal of the International Neuropsychological Society «وقد تم نشر هذه الدراسة العلمية في» مجلة المجمع العصبي النفسي الدولي من وشمل الباحثون في دراستهم أكثر **Rush** «1100 شخص من المشاركين بالأصل في» مشروع رش للذاكرة والتقدم في العمر ويشمل هذا المشروع العلمي المتابعة للتقييم **Memory and Aging Project**. لشريحة من كبار السن الذين يبلغ متوسط أعمارهم 80 عاما، الذين لا توجد لديهم السنوي التقييم بداية مشروع البحث العلمي أي علامات على الاضطرابات في القدرات الذهنية. وفي عند سرعة المقارنة بين السنوي، يتم فحص أنواع شتى من القدرات الذهنية مثل الذاكرة، والقدرة على للعلاقات المكانية بين ، والقدرة على الفهم والإدراك البصري **perceptual speed** الأشياء القدرات الذهنية ، وغيرها من عناصر تقييم **visuospatial ability** الأشياء

للإنسان مع التقدم وعلى الرغم من الأمر المتوقع الطبيعي المتمثل في أن تتدهور القدرات الذهنية أن المعمرين الأكثر ممارسة في العمر، فإنه وعبر فترة خمس سنوات من المتابعة، تبين للباحثين الذهنية. وتحديدا كانت سرعة التدهور للتواصل الاجتماعي، هم أبطأ في سرعة تدهور القدرات وعلل الدكتور براين جيمس هذه النتيجة بقوله إن ربع تلك السرعة لدى أولئك المنعزلين اجتماعيا الاجتماعية والتواصل الاجتماعي يمثل بالنسبة للإنسان الكبير في «الانخراط في ممارسة الأنشطة

في التبادل فيما بين الشخصيات المختلفة التي يقابلها ذلك الشخص. وهو ما السن نوعا من التحدي تنشيط الشبكات العصبية في الدماغ، وبالتالي على الحفاظ عليها تبعا لمبدأ أن ما يعمل على «تستخدمه ستفقدته لا محالة لاحقا لا

العناء من وهذه النتائج الثلاث في الحقيقة، وبكل المقاييس، هي نتائج مهمة ومؤثرة وتستحق غير المعروف علميا أهدنا للاهتمام بها لدى كبار السن الذين يهملهم أمرهم. ولئن كان لا يزال من الدراسات هذه تدلنا على سبب إصابة كثير من كبار السن بتدهور القدرات الذهنية، فإن نتائج التدهورات، وبإمكان من أراد الاستفادة وجود سلوكيات إيجابية التأثير في وقف أو إبطاء تلك اللجوء إليها والاهتمام بها