الخليج

الصحة ,

26 مارس 2023 14:45 مساء

ضباب الدماغ» يصيب 6 من كل 10 أشخاص في بريطانيا»

إعداد: محمد عز الدين

كشف تقرير أعدته شركة المكملات الغذائية فيوتشر يو كامبريدج أن ستة من كل عشرة أشخاص بريطانيين، يصابون يومياً بضباب الدماغ «مصطلح غير رسمي لوصف مجموعة من الأعراض بما فيها ضعف التركيز والشعور بالارتباك والتشويش وبطء التفكير».

وكشف التقرير أن المستويات العالية من الإجهاد والاكتئاب والقلق تسببت في معاناة 36 مليون شخص، النسيان وضعف التركيز، وتدهور ذاكرة أكثر من نصف البريطانيين في العامين الماضيين، و61% فقدوا تفكيرهم ما يصل إلى عشر مرات في اليوم.

وأفاد التقرير بأن انتشار أعراض الاكتئاب ذات الأهمية السريرية تضاعفت من 12.5% قبل الجائحة إلى 22.6% في صيف 2020%، وارتفعت بحلول أواخر الخريف إلى 28.5%.

وقالت د. ميريام فيرير، عالمة الأحياء الجزيئية في فيوتشر يو: «تعرضنا جميعاً على مدار العامين الماضيين، بسبب جائحة كوفيد، لمستويات عالية من الإجهاد. قلقنا بشأن صحتنا وصحة عائلتنا وأصدقائنا، وانعدام الأمن الوظيفي، الشيء الذي نشهد عواقبه الآن».

وأضافت: «يزيد الإجهاد من إفراز هرمون الكورتيزول، وتظهر الدراسات أن المستويات المرتفعة منه لفترة طويلة يمكن أن ترتبط بضعف الوظيفة الإدراكية بشكل عام وتؤدي إلى ضباب الدماغ».

وقال د. لوكا سفورزيني من معهد كينجز كوليدج لندن للطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب: «يؤدي الإجهاد المزمن إلى إفراز مستويات أعلى من المعتاد من الكورتيزول، الذي يكون تأثيره على العقل مؤثراً وضاراً، وإن الوظائف التنفيذية، مثل القدرة على التركيز والتخطيط للمستقبل، يمكن أن تتعرض للخطر أيضاً».

ونصح د. فيرير بضرورة تناول الطعام الصحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، لتعزيز الذاكرة والإدراك.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©