

تطبيقات إلكترونية ذكية تعالج الأمراض النفسية

الذكاء الاصطناعي قادر على كشف وتشخيص حالات الاكتئاب



تتخطى حالات الاكتئاب المسجلة على مستوى العالم 300 مليون شخص، مع توقعات منظمة الصحة العالمية باستمرار التزايد في أعداد المصابين في المستقبل، ومن المحتمل أن يتعرض كل شخص أو واحد من المحيطين به إلى اضطرابات نفسية مثل الإصابة بالاكتئاب، ومن شأن تطبيقات الصحة النفسية أن تقدم العون والمساعدة لهؤلاء المرضى على تخطي الأزمات النفسية، وممارسة حياة صحية طبيعية، بتسخير التكنولوجيا لتحقيق ذلك.

دبي - تؤدي الظروف الصعبة التي يتعرض لها الإنسان في مرحلة من مراحل حياته المختلفة، بسبب فقدان عزيز عليه، أو بسبب تعثر مالي أو وظيفي، أو لأسباب أخرى عضوية كالإصابة بمرض ما، إلى تفاقم الشعور بالقلق وفقدان الرغبة في مواصلة يوميات الحياة.

ويبدو مستقبل الصحة النفسية محبطا، وتوقع منظمة الصحة العالمية أنه بحلول عام 2030 سيصبح الاكتئاب أكبر عبءا على الرعاية الصحية بكلفة تتجاوز 6 تريليونات دولار، أي ما يساوي إجمالي الإنفاق على الرعاية الصحية العالمية في عام 2012. وعلى الرغم من هذه الأرقام والمؤشرات السلبية، يرى الكثيرون بأن التقنيات المتقدمة قد تعيد الأمل في ما يتعلق بتوفير العلاج النفسي المبكر والأقل كلفة.

التقنيات المتقدمة تمنح الأمل لمرضى الاكتئاب وغيرهم ممن يعانون من أمراض نفسية أخرى، في الحصول على العلاج

كما تعمل مثل هذه التطبيقات الذكية على علاج القلق والاكتئاب من خلال العلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالاسترخاء، فبعد أن يحصل المستخدم على التطبيق على هاتفه تبدأ أدوات التطبيق التفاعلية بتوفير رسائل صوتية تعمل على تهدئة قلقه بانتظام والتواصل لتوجيه تفكيره نحو الإيجابية.

ويعدّ توفير التقنيات الحديثة في تطوير وتحديد معالم مستقبل الصحة النفسية واحدا من المصاوير التي يتم طرحها خلال الاجتماع السنوي الرابع

ورغم المعاناة التي يعيشها الشخص المكتئب إلا أنه يتردد طويلا قبل أن يقرّر الذهاب إلى الطبيب النفسي، وقد يعرضه الانتظار الطويل إلى ضرر نفسي أكبر، حينها فقط يجد نفسه مجبرا على الذهاب إلى الطبيب، ليخبره بأنه مصاب بالقلق المرضي أو الاكتئاب، ولتبدأ بعدها رحلة العلاج النفسي، ومع هذا السيناريو المزعج، الأكيد أن كل شخص يعاني من اضطرابات نفسية سيشتعر براحة أكبر لو حصل على علاج تفاعلي

الطبيب النفسي بين يدك

حالة على موقع فيسبوك من أشخاص وافقوا على مشاركة بياناتهم الطبية، تمكن القائمون على المشروع بمساعدة الذكاء الاصطناعي من تحديد العلامات اللغوية المرتبطة بالاكتئاب التي يمكنها أن تتنبأ به قبل أن يتم تشخيصه بشكل فعلي، مما يعني إمكانية تقديم العلاج لاكتئاب قبل وصوله لمرحلة متقدمة.

وليست هذه هي الطريقة الوحيدة التي يتم فيها توظيف الذكاء الاصطناعي لتطوير مستقبل الصحة النفسية، فقد عمد باحثون إلى تحليل بيانات تعابير الوجه ونبرة الصوت والتعابير واللغة للتنبؤ بخطر الإقدام على الانتحار لدى

تحدثها التطبيقات التي توفر العلاج المعرفي عبر عدد من النقرات على الجهاز المحمول، إلا أن التغيير الحقيقي يكمن في تسخير الذكاء الاصطناعي في الكشف وتشخيص حالات الاكتئاب. وقام باحثون من المشروع العالمي للصحة النفسية "WWBP" بتحليل وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام خوارزمية الذكاء الاصطناعي من أجل انتقاء الإشارات اللغوية التي قد تتنبأ بالاكتئاب، واتضح بعد تحليل المعطيات بأن أولئك الذين يعانون من الاكتئاب يعبرون عن أنفسهم عبر وسائل التواصل باستخدام كلمات مثل "المشاعر" و"أنا" و"نفسية". وبعد تحليل نصف مليون

للوصول إلى جودة حياة عالية ومتطورة للأفراد. وتتيح مثل هذه التقنيات للمرضى أنفسهم لعب دور أكثر فعالية في ما يتعلق بالعلاج، كما تتيح لهم بناء المهارات النفسية التي تساعدهم على مواجهة التحديات المحتملة للحياة. وعلى الرغم من أن معظم الأدوات العلاجية المتوفرة عبر الإنترنت مخصصة للأشخاص الذين يعانون من درجات قلق أو اكتئاب معتدلة، إلا أنها تعد جزءا مهما من نماذج الصحة النفسية المتدرجة الجديدة التي تمكن المستهلك من الاختيار ما بين مجموعة أدوات متخصصة عمادها الرعاية الذاتية في الغالب. وعلى الرغم من الثورة التي

لمجالس المستقبل العالمية، ومنها "مجلس مستقبل الصحة النفسية". وعقدت جلسات المجالس التابعة للمنتدى الاقتصادي العالمي في دبي ما بين 3-4 نوفمبر 2019، وجمعت 700 عضو في شبكة المنتدى الاقتصادي العالمي للمجالس العالمية للمستقبل، وقادة من الأوساط الأكاديمية وقطاع الأعمال والحكومة والمجتمع المدني. وركز مجلس مستقبل الصحة النفسية على مخاطر وأثر التكنولوجيا على الصحة النفسية ودراسة إيجابيات وسلبيات أدوات التعلم الذكي باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتطبيقات الرعاية الصحية والنفسية

أغلب الأشخاص يشعرون بالنقص

أولياء أمورهم هم المصدر الرئيسي للضغوط، ويقول خمس المستطلعين إن وسائل التواصل الاجتماعي مصدر شعورهم بالضغوطات. ويقول 17 بالمائة إن أقرانهم وأصدقائهم هم السبب الرئيسي في الضغوط التي يعيشونها، ومع ذلك، يأتي الكثير من الضغط أيضا من داخل الإنسان، حيث يشير حوالي نصف المشاركين في الاستطلاع إلى أنهم يمارسون ضغوطا بانتظام على أنفسهم لتحقيق النجاح. ويعتقد 58 بالمائة من المستطلعة آراؤهم أن العديد من توقعات المجتمع هي ببساطة غير واقعية.

أما بالنسبة للاختلافات بين الجنسين، فقد ذكرت الدراسة أن أكثر من 82 بالمائة من النساء جيل الألفية وجود مشاكل مستمرة مع احترام الذات، مقابل 73 بالمائة من الرجال يتأثرهم هذا الشعور. وأشارت النساء إلى أن توفير أموال كافية يعتبر مصدرا رئيسيا للضغط في حياتهن، بينما أشار الرجال إلى أن النظام الغذائي يعتبر مصدر التوتر المتواصل والمتكرر في حياتهم.

ولعل ثقافة وسائل التواصل الاجتماعي الحالية التي تضع المكانة والمظهر أولا وقيل كل شيء هي المسؤولة عن هذا الاتجاه المقلق عند هذا الجيل. وعلى سبيل المثال، يقول العديد من الأشخاص الذين تمت مقابلتهم إنهم يشعرون بالكثير من الضغط حيال المشي 10 آلاف خطوة يوميا على الأقل، وحيال شراء عقار في أسرع وقت ممكن، وامتلاك سيارة جميلة، ومواكبة أحدث اتجاهات الموضة. وهذا لا يعني الالتزام بأي مسؤوليات أخرى تعتبر سائجة مثل الإشراف على الالتزامات اليومية، والحفاظ على حياة اجتماعية نشطة، وتكوين صداقات جديدة، وتناول ما يكفي من الفواكه والخضروات.

وقال المشرفون على الدراسة "من المتغير للاهتمام أن نلاحظ أن 75 بالمائة من المستطلعين يقولون إن جهودهم لتحقيق النجاح في الحياة كان لها تأثير سلبي على علاقاتهم الشخصية. كما قال 6 من أصل 10 ممن شملهم الاستطلاع إن الضغط الذي يشعرون به للنجاح في المهنة كان له تأثير سلبي على حياتهم المهنية". وتساءل الباحثون من أين يأتي كل هذا الضغط ويقول أكثر من ربع المشاركين في الاستطلاع إن

لندن - كشفت دراسة جديدة شملت 2000 شخص تتراوح أعمارهم بين 22 و38 سنة عن إحصاءات مثيرة للقلق حول كيف يرى الشباب أنفسهم في ما يتعلق بأقرانهم والأجيال الأكبر سنا، منبهة إلى أن ثمانية من كل 10 شبان، ينظرون إلى أنفسهم نظرة دونية ويعتقدون أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية في جميع مجالات حياتهم تقريبا. وبالإضافة إلى ذلك، اعترف ثلثة أرباع المشاركين في الاستطلاع بأنهم يشعرون باستمرار بالارتباك بسبب الضغط المسلط عليهم للنجاح في حياتهم المهنية، وإيجاد علاقة عاطفية ذات مغزى وتلبية توقعات الآخرين.

ثمانية من كل 10 شبان، ينظرون إلى أنفسهم نظرة دونية ويعتقدون أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية في مجالات حياتهم

وقال سبعة من كل عشرة من جيل الألفية إن المهام اليومية التي يقومون بها، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بانتظام، والحفاظ على توفر وسائل التواصل الاجتماعي وكسب ما يكفي من المال، من الأسباب الرئيسية لشعورهم بالإرهاق من وقت لآخر. وأكد 80 بالمائة من المستجوبين أن هذه المخاوف كان لها تأثير سلبي على نومهم، واعترف 79 بالمائة منهم بأن صحتهم النفسية والعقلية قد عانت بشكل عام. وكشفت نتائج الدراسة الاستقصائية التي أنجزت بتكليف من طرف منتج الأغذية الطبيعية "البرو" أن هذا الجيل يشعر بأنه منعدم الأهمية حوالي 130 مرة في السنة.

الترجسيون أقل عرضة إلى التوتر وأكثر سعادة

حولهم إنجازاتهم الواضحة، وبنابهم الغضب إذا لم يضع الآخرون احتياجاتهم في المرتبة الأولى. وإحظوا وجود علاقة بين سمات هوس العظمة والرفاهية العقلية، حيث إن السمات الموجودة في هذا النوع من الترجسية، بما في ذلك الثقة بالنفس وتحديد الأهداف وتحدي العقبات وجها لوجه، تقلل من احتمالية تعرض الترجسيين لأعراض الاكتئاب أو التوتر والإجهاد.

ونبه باباجورجيو إلى أن نتائج هذه الدراسة تدعو إلى عدم اعتبار الصفات الشخصية المظلمة مثل الترجسية، على أنها جيدة أو سيئة، ولكنها نتاج تطورات وتعبيرات عن الطبيعة البشرية قد تكون مفيدة أو ضارة، اعتمادا على السياق الذي تندرج فيه، مبيّنا أن الاستجابات السلبية للترجسية يمكن أن تغفل جوانب إيجابية للترجسيين أنفسهم.

ويُعرف علماء النفس الترجسيين على أنهم "من يخرطون على الأرجح في سلوك محفوف بالمخاطر، ويحملون وجهة نظر غير واقعية متعالية لأنفسهم، ويتحلون بثقة مفرطة، ويظهرون القليل من التعاطف مع الآخرين، ولديهم القليل من الشعور بالخجل أو الذنب". وأكدت الدراسة أن الترجسيين يعيشون مستويات منخفضة من التوتر، وهم أقل عرضة للنظر إلى الحياة على أنها مرهقة، فضلا عن تقفهم بأنفسهم والشعور المتزايد بالأهمية الذاتية التي تبدو وكأنها صفات وقائية.

وأشارت إلى أن الترجسيين كانوا أكثر عرضة للنجاح في العمل وفي حياتهم الاجتماعية، في ظل إحساسهم برجاحة العقل التي ساعدتهم في التغلب على الرفض أو خيبة الأمل.

الإنسان العقلية أجرى الباحثون في جامعة كوينز يلفاست ثلاث دراسات حول الترجسية، شملت أكثر من 700 مشارك. وأشار الدكتور كوستاس باباجورجيو، المؤلف المشارك في الدراسة إلى أن "هناك بعدين رئيسيين للترجسية: هوس العظمة والترجسية الحساسة أو غير المحصنة". وأوضح أن "الشخصية الترجسية الحساسة تكون أكثر عرضة للدفاع عن النفس وتتنظر إلى سلوك الآخرين بأنه عدائي، في حين أن هوس العظمة عادة ما يولد لدى الأشخاص شعورا مبالغيا فيه بالأهمية وانشغالهم بالمكانة والقوة".

وقال المشرفون على الدراسة إن اضطراب الشخصية الترجسية يتميز بالاعتقاد بأن هناك أسبابا خاصة تجعل الشخص مختلفا أو أفضل أو أكثر استحقاقا من الآخرين، وقد يشعر الترجسيون بالضيق إذا لم يدرك من

أنا - ينظر إلى الترجسية على أنها صفة ضارة اجتماعيا، حيث صنفها علماء نفس ضمن الثالث المظلم للسمات الشخصية الذي يشمل أيضا الميكانيقيلية والاعتلال النفسي والسادية، ورغم ما يثيره الترجسيون من استفزاز وغضب المحيطين بهم، إلا أنهم أقل عرضة للتوتر أو الاكتئاب وأكثر سعادة مقارنة بمعظم الناس، وفق ما توصلت إليه دراسة كندية حديثة.

وكشفت الدراسة أن الشخص الترجسي يتمتع بقدرات عقلية عالية مما يجعله أقل عرضة للإصابة بالتوتر والاكتئاب، لافتة إلى أن الشخصية الترجسية تتميز بالإفراط في حب الذات والإعجاب بها، والشعور المبالغ فيه بالأهمية، مشيرة إلى أن هذه السمات قد تؤدي إلى نتائج إيجابية من خلال تعريض الشخص الترجسي إلى مستويات إجهاد أقل. وللتوصل إلى كيفية تأثير الترجسية على صحة



ارتباط بين سمات هوس العظمة والرفاهية العقلية