البروبيوتيكس تقلل من الأفكار السيئة وبصيص أمل لمرضى الاكتئاب



وجد الباحثون أن الذين يتناولون المعينات الحيوية **[1]** (البروبيوتيكس) لمدة أربعة أسابيع يقل تركيزهم على المشاعر والخبرات السلبية من الماضي (أو ما يعرف بالاجترار **[2]**). نشرت عالمتا النفس لورا ستينبيرجن **Laura Steenbergen**، ولورينزا كولزاتو **Lorenza Colzato** من معهد ليدين للدماغ والمعرفة اكتشافاتهما في دورية **Brain, Behavior and Immunity**.

علاقة المعينات الحيوية بالمزاج السلبي

المعينات الحيوية هي كائنات حية دقيقة، إذا تم إعطاؤها بكميات كافية، تصبح أساسية لتحسين الهضم، والوظائف المناعية. كانت

ستينبيرجن وزملاؤها من الباحثين هم أول من يحقق في ما إذا كان إعطاء أنواع المعينات الحيوية المتعددة (المحتوية على فصائل مختلفة) لأربعة أسابيع على الأقل، يملك أثرًا نافعًا على الاجترار (أي الأفكار المتكررة حول الأسباب، والعواقب المحتملة لحزن الشخص). تقول ستينبيرجن "الاجترار هو من أكثر العلامات التي تتنبأ بعرضة الشخص للاكتئاب، واجترار الأفكار المستمر أحيانًا يسبق ويتنبأ بنوبات اكتئاب".

طريقة البحث

قامت ستينبيرجن بالطلب من أربعين شخصًا بحالة صحية جيدة أن يأخذوا كيسًا يحتوي على مسحوق ممزوج بماء فاتر، أو بحليب كل يوم من أيام المداخلة. نصف الأشخاص حصل على مسحوق غُفْل (علاج كاذب)، بينما حصل النصف الآخر على مزيج المعينات الحيوية. تمت دعوة الأشخاص إلى المختبر مرتين، مرة في بداية المداخلة، وأخرى بعد 4 أسابيع عندما اكتملت المداخلة. في كلا المناسبتين طُلب منهم ملء استفتاء يفهرس الحساسية (أو التفاعلية المعرفية) للاكتئاب.

اجترار أقل بواسطة المعينات الحيوية

بالمقارنة مع العينات التي حصلت على مداخلة الغُفْل، المشاركون الحاصلون على مداخلة المعينات الحيوية عديدة الأنواع أظهروا اجترار أفكار أقل بشكل كبير. تقول كولزاتو "بالرغم من كون هذه النتائج أولية، إلا أنها تقدم الدليل الأول على كون تعاطي المعينات الحيوية قد يساعد في تقليل الأفكار السلبية المرتبطة بالمزاج الحزين. كذلك سلطت اكتشافاتنا الضوء على احتمالية استعمال المعينات الحيوية كعلاجٍ وقائي، أو مساعد، للاكتئاب."

الملاحظات

[1] البروبيوتيكس **Probiotics**، والتي يمكن ترجمتها أيضًا إلى "المعينات الحيوية"، هي كائنات مجهرية حية عندما تُعطى بكميات مناسبة فإنها توفر منفعة صحية للجسم المضيف.
[2] الاجترار **Rumination**: هو تركيز الانتباه بشكل قسري على أعراض الضائقة التي يعيشها المرء، وعلى أسبابها وتبعاتها المحتملة، بدلًا من التفكير بالحلول.

- التاريخ: 2016-02-27
- التصنيف: طب الأعصاب

#الدماغ #البروبيوتيكس #الاجترار

المصادر

- AphaGalileo
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - محمد خليفة العنزي
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - أرساني خلف
- تصميم
  - همام ديب
- نشر
  - حور قادري