"لا مجال للتفكير".. قد تضفي الأفكار الكئيبة تأثيرا سلبيا على الذاكرة العاملة



دراسة جديدة في دورية **Cognition and Emotion** توضح الرابط بين انخفاض مساحة الذاكرة العاملة والانزعاج **dysphoria**، وهو عبارة عن مزاج مكتئب بشكل ملحوظ وطويل الأمد، ويرتبط بالاكتئاب السريري.

بناء على معرفتنا بأن الأفراد المنزعجين والناس المكتئبين سريريًا يركزون انتباههم على المعلومات "المنسجمة مع المزاج" لمدة أطول من الناس الذين لا يعانون من مزاج مكتئب، أنجز نيكولاس أي. هوبارد **Nicholas A. Hubbard** وزملاؤه ثلاث دراسات لاختبار الذاكرة العاملة **working memory** وسرعة المعالجة **processing speed** معا.

كانت الدراسة الأولى عبارة عن اختبار تذكر مع تداخلات "محايدة" خلال الدراسة، وكانت الدراسة الثانية شبيهة بالأولى مع وجود تداخلات "محبطة" في هيئة تعابير سلبية عن المزاج، وكانت الثالثة تكرارًا للدراستين السابقتين مع تركيز على سرعة المعالجة والتذكر.

وعندما حلل الباحثون نتائجهم، وجدوا أنه لم يكن هناك اختلاف حقيقي بين مساحة الذاكرة العاملة لدى الأفراد المنزعجين وغير المنزعجين في الدراسة الأولى، لكن مع تقديم المداخلات الاكتئابية، اختلفت الصورة، فعدم قدرة الأفراد المنزعجين على الابتعاد عن الأفكار الكئيبة المضمنة في الدراسة الثانية يظهر أنه يقلل من كمية الذاكرة العاملة التي كانت متوفرة لاختبار التذكر.

وختم المؤلف قائلا: "تشير النتائج من هذه الدراسات أن المعلومات "المنسجمة مع المزاج" تستدعي وجود عجز في الانتباه المتحكم به في الأفراد الذين لديهم مزاج مكتئب. إذا لم يكن الفرد قادرًا على إزالة المعلومات "المنسجمة مع المزاج" بكفاءة من مركز الانتباه، فقد نتوقع أن ينتج ذلك انخفاضًا نسبيًا في مساحة الذاكرة العاملة للأفراد مكتئبي المزاج مقارنة بأولائك غير مكتئبي المزاج".

ومع كل يوم، تكون صعوبات الذاكرة والتركيز السمة المميزة لكل من الاكتئاب والتوتر، وفهم الرابط بين الاثنين يمثل أهمية حيوية لتحسين صحة أولئك ممن اختبروا أيا من الحالتين.

ولاحظ الباحثون: "عجز كهذا يحمل ضريبة على أولئك الأفراد ذوي المزاج المكتئب ويملك عواقب اجتماعية عبر خسارة الإنتاجية وازدياد معدل الإعاقة. فمن المرجح أن التفكير المستمر عن العاطفة السلبية، أو المعلومات المنسجمة مع المزاج من الممكن أن يعطل سير العالم الحقيقي لأولئك مكتئبي المزاج".

واحتوت المشاهدات في هذه المقالة إشارة إلى المناطق المستقبلية للبحث الذي يمكنه تحسين صحة هؤلاء أصحاب المزاج المكتئب، بما فيها فحوص أخرى على التأثير الذي خفض الذاكرة التشغيلية على الحياة اليومية للأفراد، كما أنه يلقي الضوء على تأثير غير معروف نسبيا للأفكار الاكتئابية، ولكنه بالتأكيد تأثير مثير للانزعاج.

- التاريخ: 2016-03-08
- التصنيف: علوم الأعصاب

#الذاكرة العاملة #الانزعاج #سرعة المعالجة #المزاج

المصادر

- Taylor & Francis Newsroom
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - سلمان العواشز
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - حسن معروف
- تصميم
  - علي كاظم
- نشر
  - حور قادري