

أعراض الاكتئاب شائعة بين كبار السن في نيبال: دراسة ريفية تكشف عوامل الخطر

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أعراض الاكتئاب شائعة بين كبار السن في نيبال: دراسة ريفية تكشف عوامل الخطر. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119372>

تخيل أنك في قرية نائية في نيبال، حيث الحياة تسير بوتيرة أبطأ، والروابط العائلية قوية. لكن حتى في هذه البيئة الهادئة، يمكن أن يخبئ وراء الوجوه المبتسمة شعور عميق بالوحدة والحزن. هل تعلم أن أكثر من نصف كبار السن في المناطق الريفية في نيبال يعانون من أعراض الاكتئاب؟ هذا ما كشف عنه بحث حديث، مسلطاً الضوء على مشكلة صحية عامة متنامية غالباً ما يتم تجاهلها.

منهجية البحث

قام باحثون بإجراء دراسة شاملة في بلدية بايجانات الريفية في نيبال، وهي منطقة تعاني من تحديات اقتصادية واجتماعية وصحية كبيرة. شملت الدراسة 205 مواطناً مسناً (أكبر من أو يساوي 60 عاماً) تم اختيارهم بشكل عشوائي من المجتمع المحلي. تم جمع البيانات من خلال مقابلات شخصية باستخدام استبيان مُعد خصيصاً لهذا الغرض. الاستبيان تضمن مقياساً موثقاً به لتقييم أعراض الاكتئاب، وهو مقياس جيرياتريك ديبريشن سكيل-15 (GDS-15) (مقياس يتكون من 15 سؤالاً لتقييم المشاعر والأعراض المرتبطة بالاكتئاب لدى كبار السن). قام الباحثون بتحليل البيانات باستخدام اختبار مربع كاي (Pearson's chi-square test) لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة، ثم استخدموا تحليل الانحدار اللوجستي المتعدد (multivariable logistic regression) لتحديد العوامل المرتبطة بشكل كبير بالاكتئاب، مع الأخذ في الاعتبار عوامل الخطر المحتملة الأخرى. تم اعتبار النتائج ذات دلالة إحصائية إذا كانت قيمة الاحتمالية (p) أقل من 0.05.

النتائج

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المشاركين في الدراسة، بلغت 52.70% (بفاصل ثقة 95%: 46.00-59.30%)، يعانون من أعراض الاكتئاب. وهذا يعني أن أكثر من نصف كبار السن في هذه المنطقة الريفية يعانون من مشاعر الحزن واليأس وفقدان الاهتمام بالحياة.

أظهر التحليل الإحصائي عدة عوامل مرتبطة بشكل كبير بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. أولاً، تبين أن كبار السن من عرق جانجاتي (Janajati) (وهي مجموعة عرقية في نيبال) لديهم خطر أقل للإصابة بالاكتئاب (نسبة الأرجحية المعدلة: 0.41؛ فاصل الثقة 95%: 0.18-0.93). ثانياً، كان الوضع الاقتصادي الضعيف، خاصة بالنسبة لأولئك الذين ينتمون إلى أدنى الشريحتين من الدخل، مرتبطاً بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بالاكتئاب (نسبة الأرجحية المعدلة = 2.99 و 2.89 على التوالي).

علاوة على ذلك، وجد الباحثون أن وجود أمراض مزمنة متعددة (multimorbidity) يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالاكتئاب (نسبة الأرجحية المعدلة: 6.44؛ فاصل الثقة 95%: 2.51-16.53). وهذا يعني أن كبار السن الذين يعانون من عدة مشاكل صحية في نفس الوقت هم أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب. أخيراً، تبين أن ضعف القدرة البدنية (impaired physical functioning) يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالاكتئاب (نسبة الأرجحية المعدلة: 3.25؛ فاصل الثقة 95%: 1.09-9.60).

من الجدير بالذكر أن الدراسة لم تجد أي ارتباط كبير بين أعراض الاكتئاب وتعاطي الكحول أو التبغ من قبل الأبناء.

تداعيات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على العبء الكبير للاكتئاب بين كبار السن الذين يعيشون في المجتمعات الريفية في نيبال. وتؤكد على أهمية معالجة العوامل المرتبطة بالاكتئاب، مثل الفقر والأمراض المزمنة والضعف البدني.

يشير الباحثون إلى أن التدخلات المستهدفة التي تركز على إدارة الأمراض المزمنة، وإعادة التأهيل البدني، والدعم الاقتصادي ضرورية لتحسين الصحة العقلية لكبار السن في المناطق الريفية. قد تشمل هذه التدخلات توفير الرعاية الصحية بأسعار معقولة، وبرامج التغذية، والمساعدة المالية، وفرص المشاركة الاجتماعية.

من الضروري أيضاً زيادة الوعي بالاكتئاب بين كبار السن وأفراد أسرهم، وتشجيعهم على طلب المساعدة عند الحاجة. إن توفير الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن يمكن أن يساعد على التغلب على مشاعر الحزن واليأس، وتحسين نوعية حياتهم. هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة نحو فهم أفضل للصحة العقلية لكبار السن في نيبال، وتطوير استراتيجيات فعالة لمعالجة هذه المشكلة المتنامية.

Reference

Darlam L. (2025). *Depressive symptoms among senior citizens in Baijanath Rural Municipality, Nepal: a community-based cross-sectional study*. BMC Geriatrics, 26(1), 27-27

DOI: 10.1186/s12877-025-06775-y