

ارتباط الصحة النفسية ووظائف القلب لدى متدربي شرطة كندا الملكية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتباط الصحة النفسية ووظائف القلب لدى متدربي شرطة كندا الملكية.
عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118913>

تخيل أنك جزء من برنامج تدريبي مكثف، مصمم لإعدادك لوظيفة تتطلب أعلى مستويات الأداء البدني والعقلي. الضغط هائل، والتحديات لا تتوقف. هل يمكن أن يؤثر هذا الضغط ليس فقط على صحتك النفسية، بل أيضاً على قلبك؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون للإجابة عليه في دراسة حديثة أجريت على مجندي الشرطة الملكية الكندية (RCMP).

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة نيكولاس كارلتون بتقييم صحة القلب والعقل لمجموعة من 81 مجنداً في الشرطة الملكية الكندية، 28.4% منهم من الإناث. تم جمع البيانات في مرحلتين: قبل بدء التدريب وقبل الانتشار الفعلي للعمل الميداني. استخدم الباحثون استبيانات لتقييم أعراض الاضطرابات النفسية الشائعة، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، واضطراب الاكتئاب الشديد (MDD)، واضطراب القلق العام (GAD)، واضطراب القلق الاجتماعي (SAD)، واضطراب تعاطي الكحول (AUD).

ولتقييم وظائف القلب، ركز الفريق على عدة مقاييس رئيسية. مؤشر أداء عضلة القلب (MPI)، وهو مقياس لمدى كفاءة القلب في الانقباض والانبساط. مؤشر أداء الانبساط (DPI)، الذي يقيس قدرة القلب على الامتلاء بالدم. وقت الاسترخاء المتساوي الحجم (IVRT)، وهو الفترة الزمنية التي تظل فيها حجرات القلب مسترخية تماماً. وأخيراً، وقت القذف السريع (RET)، الذي يعكس سرعة إخراج الدم من القلب. تم استخدام اختبارات إحصائية متقدمة، بما في ذلك اختبارات (t) المزدوجة والتحليل الإحصائي بتقنية "التمهيد" (bootstrapping)، للتحكم في تأثير العمر والجنس على النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج وجود ارتباطات واضحة بين التغيرات في وظائف القلب وزيادة أعراض الاضطرابات النفسية. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن التغيرات في مؤشر أداء عضلة القلب ومؤشر أداء الانبساط ووقت الاسترخاء المتساوي الحجم كانت مماثلة في الحجم للتغيرات التي تحدث في أعراض الاكتئاب الشديد والقلق العام والقلق الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك، تبين أن هناك علاقة بين وقت الاسترخاء المتساوي الحجم وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وبين وقت القذف السريع وأعراض القلق العام. من الجدير بالذكر أن هذه الارتباطات لم تظهر مع أعراض اضطراب تعاطي الكحول. تشير هذه النتائج إلى أن الضغط النفسي الشديد المرتبط بالتدريب المكثف يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على وظائف القلب، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل قلبية في المستقبل.

الدلالات

تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة لفهم العلاقة المعقدة بين الصحة النفسية والقلب. إن اكتشاف وجود ارتباطات بين أعراض الاضطرابات النفسية والتغيرات في وظائف القلب لدى مجندي الشرطة الملكية الكندية يسلط الضوء على أهمية معالجة الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من برامج اللياقة البدنية المهنية.

يوضح الباحثون أن هذه النتائج تدعم فكرة دمج إرشادات إعادة التأهيل القلبي الرياضي في برامج اللياقة البدنية المهنية كوسيلة للتخفيف من التأثير التراكمي للعوامل المسببة للضغط المهني. فالتدريب المنتظم على تمارين إعادة التأهيل القلبي يمكن أن يساعد في تحسين وظائف القلب وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغط النفسي.

هذه الدراسة ليست ذات أهمية فقط لمجندي الشرطة، بل يمكن أن تكون ذات صلة أيضاً بمهن أخرى تتطلب التعرض المتكرر لأحداث مؤلمة محتملة، مثل رجال الإطفاء، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، والعسكريين. من خلال فهم أفضل لكيفية تأثير الضغط النفسي على القلب، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لحماية صحة ورفاهية هؤلاء الأفراد الذين يخدمون مجتمعاتهم.

Reference

Nicholas Carleton, R.N. (2026). *Associations between mental health disorder symptoms and cardiac function among Royal Canadian Mounted police cadets during the Cadet training program*. Journal of Psychiatric Research

DOI: [10.1016/j.jpsychires.2025.10.044](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.10.044)