

الحرب والتغذية والصدمات النفسية: دراسة على الشباب الأوكراني

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الحرب والتغذية والصدمات النفسية: دراسة على الشباب الأوكراني. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115408>

تخيل أنك شاب أو شابة في أوكرانيا، تعيش يومياً على وقع أصوات القصف والخوف من المجهول. الضغوط النفسية الهائلة التي يتعرض لها الشباب الأوكراني بسبب الحرب المستمرة ليست مجرد معاناة عاطفية، بل لها تأثيرات عميقة على صحتهم الجسدية، بما في ذلك طريقة تغذيتهم وحتى تركيب دمائهم. هل يمكن أن يكون هناك رابط بين ما نأكله وحالتنا النفسية في ظل الظروف الصعبة؟

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة وجود علاقة بين الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والالتزام بأنظمة غذائية مقيدة، مثل الكيتو دايت والصيام المتقطع. الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. ارتبطت الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بتغيرات في تركيب الدم، بما في ذلك انخفاض مستويات الهيموجلوبين وزيادة علامات الالتهاب. يمكن استخدام بعض المؤشرات الدموية، مثل نسبة الخلايا المتعادلة إلى الخلايا الليمفاوية (NLR)، للتنبؤ باحتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

المنهجية

قام الباحثون في دراسة حالة-ضابط (case-control study) بتحليل بيانات 698 شخصاً في أوكرانيا. هذه الدراسة تقارن بين مجموعة من الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (المجموعة المصابة) ومجموعة مماثلة من الأفراد الذين لا يعانون من هذا الاضطراب (المجموعة الضابطة). هدف الباحثين بقيادة الدكتورة إيرينا هالابيتسكا، هو تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين أنماط التغذية، والسلوكيات الغذائية غير الصحية (مثل الأكل العاطفي)، وبعض المؤشرات الدموية، والإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. تم جمع البيانات من خلال استبيانات حول العادات الغذائية وتقييمات نفسية لتحديد أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. بالإضافة إلى ذلك، تم إجراء فحوصات دم لتحليل مستويات الهيموجلوبين، وعدد خلايا الدم الحمراء والبيضاء، ومؤشرات الالتهاب.

التركيز على المؤشرات الدموية

ركزت الدراسة بشكل خاص على نسبة الخلايا المتعادلة إلى الخلايا الليمفاوية (NLR)، الخلايا المتعادلة (Neutrophils) والخلايا الليمفاوية (Lymphocytes) هما نوعان من خلايا الدم البيضاء التي تلعب دوراً مهماً في جهاز المناعة. ارتفاع نسبة NLR يشير إلى وجود حالة التهابية في الجسم، وغالباً ما يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة والحالات النفسية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة كانوا أكثر عرضة للالتزام بأنظمة غذائية مقيدة، مثل نظام الكيتو دايت (Ketogenic diet) الذي يعتمد على نسبة عالية من الدهون ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات، ونظام الصيام المتقطع (Intermittent fasting) الذي يتضمن فترات من الأكل وفترات من الصيام. كما لوحظ أنهم يميلون إلى الأكل العاطفي (Emotional eating) - أي تناول الطعام استجابةً للمشاعر السلبية - والأكل الخارجي (External eating) - أي تناول الطعام استجابةً لمحفزات خارجية مثل رؤية الطعام أو الإعلانات عنه - والأكل غير المنضبط (Uncontrolled eating) - أي فقدان السيطرة على كمية الطعام المتناولة.

على النقيض من ذلك، وجد الباحثون أن الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي (Mediterranean diet) - الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون - يرتبط بانخفاض خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. كما كشفت التحاليل الدموية عن وجود اختلافات بين المجموعتين: الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة كان لديهم مستويات أقل من الهيموجلوبين (Hemoglobin) وخلايا الدم الحمراء (Red blood cells)، بالإضافة إلى ارتفاع في علامات الالتهاب، وخاصة نسبة NLR. باستخدام تقنيات التعلم الآلي (Machine learning)، تم تحديد نسبة NLR وعدد خلايا الدم البيضاء (White blood cell count) وتركيز الهيموجلوبين (Hemoglobin concentration) كأقوى المؤشرات المرتبطة بحالة الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

الدلالات

تشير هذه الدراسة إلى أن الحرب والصدمات النفسية المرتبطة بها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوكيات الأكل ووظائف المناعة، مما يزيد من خطر الإصابة باضطرابات نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة. قد يكون اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، مثل النظام الغذائي المتوسطي، وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتقليل خطر الإصابة بهذا الاضطراب. كما أن مراقبة المؤشرات الدموية، مثل نسبة NLR، قد تساعد في تحديد الأفراد المعرضين للخطر وتقديم الدعم النفسي والغذائي المناسب لهم. هذه النتائج تؤكد على أهمية توفير الرعاية الصحية الشاملة، التي تشمل الدعم النفسي والتغذوي، للشباب الأوكراني المتضرر من الحرب.

Reference

Halabitska I. (2025). *War, diet, and PTSD in Ukrainian youth*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-31138-3](https://doi.org/10.1038/s41598-025-31138-3)