

تجارب الطفولة المؤلمة: تأثيرها على الدماغ والصحة النفسية في كبار السن

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجارب الطفولة المؤلمة: تأثيرها على الدماغ والصحة النفسية في كبار السن. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119848>

تخيل أنك تجلس مع جدتك أو جدك، وتستمع إلى قصص عن طفولتهم. قد تتضمن هذه القصص لحظات من الفرح واللعب، ولكنها قد تكشف أيضاً عن تجارب مؤلمة – صعوبات مالية، فقدان أحد الوالدين، أو حتى التعرض للإساءة. هل تساءلت يوماً عن الأثر العميق الذي يمكن أن تتركه هذه التجارب السلبية في مرحلة الطفولة على الصحة العقلية والجسدية في مراحل لاحقة من الحياة، حتى عندما يتقدم العمر؟

منهجية البحث

قام باحثون في دراسة "دراسة صحة مدينة هامبورغ" (Hamburg City Health Study) بفحص العلاقة بين التجارب السلبية في مرحلة الطفولة (Adverse Childhood Experiences - ACEs) والصحة العقلية وبنية الدماغ لدى البالغين في منتصف العمر وما بعده. شملت الدراسة بيانات من 2624 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 46 و 78 عاماً، مع بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) المتاحة. تم تقييم الصحة العقلية باستخدام استبيان "مقياس صحة المريض-9" (Patient Health Questionnaire-9) و "استبيان اضطراب القلق العام-7" (General Anxiety Disorder-7)، بينما تم تقييم التجارب السلبية في مرحلة الطفولة باستخدام استبيان ACEs الذي يتضمن 10 أسئلة. ركز الباحثون بشكل خاص على ثلاثة مناطق في الدماغ: الحصين (hippocampus) - المسؤول عن الذاكرة - واللوزة الدماغية (amygdala) - المسؤولة عن معالجة المشاعر - والقشرة الأمامية الجبهية الوحشية (dorsolateral prefrontal cortex) - المسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل التخطيط واتخاذ القرارات.

استخدم فريق البحث تحليلات إحصائية بايزية (Bayesian statistical analysis) لتقييم العلاقة بين التجارب السلبية في مرحلة الطفولة والصحة العقلية، وما إذا كانت التغيرات في بنية الدماغ قد تفسر جزءاً من هذه العلاقة. بالإضافة إلى ذلك، قاموا بتحليل شامل للدماغ باستخدام تقنية قياس حجم المادة الرمادية (voxel-based morphometry) لاستكشاف أي اختلافات في حجم المادة الرمادية في مناطق أخرى من الدماغ.

النتائج

أظهرت النتائج أدلة قوية على وجود ارتباط بين التجارب السلبية في مرحلة الطفولة وأعراض الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق. ومع ذلك، لم يؤكد التحليل الإحصائي أن التغيرات في حجم المناطق الدماغية المحددة مسبقاً (الحصين، اللوزة الدماغية، والقشرة الأمامية الجبهية الوحشية) تفسر هذا الارتباط.

ولكن، كشف التحليل الاستكشافي الشامل للدماغ عن شيء مثير للاهتمام: انخفاض حجم المادة الرمادية (rGMV) في مناطق مختلفة من الدماغ لدى الأفراد الذين تعرضوا لثلاثة أو أكثر من التجارب السلبية في مرحلة الطفولة. تأثرت المناطق الليمبية (limbic regions) - المرتبطة بالعواطف - والمناطق الأمامية (frontal regions) - المرتبطة بالوظائف التنفيذية. وشملت هذه المناطق النواة المتكئة (nucleus accumbens) - المسؤولة عن المتعة والمكافأة - والتلفيف المستقيم (gyrus rectus) - المرتبط بالذاكرة العاطفية - والجزر (insula) - المسؤولة عن الوعي الذاتي والإحساس بالألم.

أصبح هذا الانخفاض في حجم المادة الرمادية أكثر وضوحاً وانتشاراً لدى الأفراد الذين تعرضوا لأربعة أو أكثر من التجارب السلبية، وامتد ليشمل مناطق إضافية في القشرة الأمامية الجبهية الوحشية والوسطى (medial prefrontal cortex)، والقشرة الحزامية الأمامية (anterior cingulate cortex)، والتلفيف الجداري السفلي (inferior parietal gyri)، والتلفيف الصدغي (temporal gyri)، والقشرة القذالية (occipital cortex)، والمخيخ (cerebellum). من الجدير بالذكر أنه لم يتم ملاحظة أي زيادة في حجم المادة الرمادية في أي من مجموعات التجارب السلبية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن التجارب السلبية في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون لها تأثيرات طويلة الأمد على بنية الدماغ، والتي قد تستمر حتى مرحلة منتصف العمر وما بعدها، على غرار تأثيرها على الصحة العقلية. يبدو أن هناك تأثيراً تراكمياً، حيث أن التعرض لأربعة أو أكثر من التجارب السلبية قد يمثل عتبة لحدوث تغيرات عصبية تشريحية أكثر انتشاراً.

توسع هذه الدراسة، التي أجريت على عينة تمثيلية من عامة السكان، فهمنا للتأثيرات المحتملة للتجارب السلبية في مرحلة الطفولة من خلال تقديم دليل على أن التغيرات الهيكلية المرتبطة بهذه التجارب يمكن أن تستمر حتى مرحلة منتصف العمر وما بعده. هذا يسلط الضوء على أهمية التدخل المبكر والدعم النفسي للأطفال الذين تعرضوا لتجارب سلبية، ليس فقط لتحسين صحتهم العقلية على المدى القصير، ولكن أيضاً لحماية بنية الدماغ ووظائفه على المدى الطويل.

Reference

Klimesch A. (2026). *Echoes of childhood trauma: the relationship between adverse childhood experiences, brain structure, and mental health in aging adults*. Translational Psychiatry, 16(1), 52-52.

DOI: [10.1038/s41398-026-03811-2](https://doi.org/10.1038/s41398-026-03811-2)