

صحة الدماغ لكبار السن في الصين: دراسة تكشف الحاجات والمواقف

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). صحة الدماغ لكبار السن في الصين: دراسة تكشف الحاجات والمواقف. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119814>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك. ربما تكون قد بدأت تلاحظ بعض التغيرات الطفيفة في ذاكرتك، أو أنك تجد صعوبة أكبر في تذكر أسماء الأشخاص. هل تقلق؟ هل تبحث عن طرق للحفاظ على صحة دماغك؟ بالنسبة للكثيرين، الإجابة ليست بهذه البساطة. ففي الصين، كما كشف بحث جديد، غالباً ما يفتقر كبار السن إلى فهم شامل لصحة الدماغ، ويحملون مفاهيم خاطئة شائعة، بل وقد يكون لديهم موقف سلبي تجاه أي جهود تهدف إلى تعزيزها. هذا الأمر يطرح تحدياً كبيراً في بلد يشهد شيخوخة سريعة في سكانه.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة تشانغ إكس، بإجراء دراسة نوعية (qualitative study) تهدف إلى فهم أعمق لتصورات واحتياجات كبار السن الصينيين فيما يتعلق بصحة الدماغ. بدلاً من الاعتماد على استبيانات كمية (quantitative surveys) التي تقدم إجابات محددة مسبقاً، اختار الفريق إجراء مقابلات متعمقة مع مجموعة من كبار السن. هذه المقابلات سمحت لهم باستكشاف آراء المشاركين بشكل أكثر تفصيلاً، وفهم الدوافع الكامنة وراء سلوكياتهم ومواقفهم. ركز الباحثون على استكشاف كيف ينظر كبار السن إلى مفهوم "صحة الدماغ" نفسه، وما هي العوامل التي تؤثر على استعدادهم للمشاركة في برامج تعزيز الصحة. لم يقتصر البحث على جمع البيانات، بل سعى أيضاً إلى تحديد الحواجز التي تعيق كبار السن عن تبني سلوكيات صحية للدماغ، مثل ممارسة الرياضة بانتظام أو اتباع نظام غذائي صحي. تم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال عملية ترميز دقيقة (coding process) لتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في إجابات المشاركين.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن كبار السن في الصين غالباً ما ينظرون إلى صحة الدماغ بشكل مجزأ (compartmentalized understanding). بمعنى آخر، لا يرون الدماغ كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة، بل يعتبرونه منفصلاً عنها. على سبيل المثال، قد يهتمون بصحة القلب أو السكري، لكنهم لا يربطون ذلك بصحة الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة الشائعة حول صحة الدماغ. فالبعض يعتقدون أن فقدان الذاكرة هو جزء طبيعي من الشيخوخة ولا يمكن تجنبه، بينما يعتقد آخرون أن هناك أدوية أو علاجات سحرية يمكن أن تعيد الذاكرة المفقودة. الأكثر إثارة للقلق هو أن العديد من كبار السن أعربوا عن موقف سلبي تجاه برامج تعزيز صحة الدماغ، ربما بسبب الخوف من التشخيص أو الوصم الاجتماعي المرتبط بالخرف (dementia). أشار المشاركون في الدراسة إلى أنهم يحتاجون إلى مزيد من المعلومات الموثوقة حول صحة الدماغ، ولكنهم يفضلون الحصول عليها من مصادر موثوقة مثل الأطباء أو المتخصصين في الرعاية الصحية، وليس من وسائل الإعلام أو الإنترنت.

آثار البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز صحة الدماغ لدى كبار السن في الصين يتطلب استراتيجية شاملة ومتكاملة. لا يكفي مجرد توفير المعلومات؛ بل يجب أيضاً معالجة المفاهيم الخاطئة الشائعة وبناء الثقة في برامج تعزيز الصحة. يجب أن تركز هذه البرامج على تعزيز الدافعية الداخلية (internal motivation) لدى كبار السن، من خلال إبراز الفوائد الملموسة لصحة الدماغ، مثل تحسين نوعية الحياة والحفاظ على الاستقلالية. كما يجب أن تسعى إلى بناء شبكات دعم خارجية (external support networks) من خلال إشراك الأسر والمجتمعات المحلية في جهود تعزيز الصحة. من المهم أيضاً التغلب على الحواجز التي تعيق كبار السن عن تبني سلوكيات صحية للدماغ، مثل نقص الوقت أو الموارد أو الدعم الاجتماعي. الأهم من ذلك، يجب أن تكون هذه البرامج مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات والتفضيلات الفردية لكل شخص. فما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر. يؤكد الباحثون على ضرورة اتباع نهج شخصي (personalized approach) لضمان

تحقيق أقصى قدر من الفعالية. هذه الدراسة تقدم رؤى قيمة لصانعي السياسات ومقدمي الرعاية الصحية في الصين، وتدعو إلى إعادة التفكير في كيفية التعامل مع تحدي صحة الدماغ في ظل شيخوخة السكان.

Reference

Zhang X. (2025). *Attitudes and needs of brain health promotion for older adults in China: a qualitative study*. BMC Geriatrics, 26(1), 117-117

DOI: [10.1186/s12877-025-06900-x](https://doi.org/10.1186/s12877-025-06900-x)