

# دراسة: الهواء من حولك يمكن أن يسبب لك الاكتئاب في هذه الحالة

الأربعاء 15 فبراير 2023 06:57 م

قالت دراستان حديثتان إن الهواء من حولك يمكن أن يسبب لك الاكتئاب إذا كان ملوثاً، في دليل إضافي على تأثير التلوث الهوائي على الصحة الذهنية للإنسان.

وشملت الدراسة الأولى التي نُشرت الأسبوع الفائت في مجلة "غامما سايكترى"، مجموعة تضم نحو 390 شخصاً في المملكة المتحدة خضعوا للدراسة على مدى نحو أحد عشر عاماً، ومُدرت مستويات التلوث التي تعرضوا لها استناداً إلى عناوين منازلهم.

ودرس الباحثون مستويات الجسيمات الدقيقة (PM2,5 و PM10) وثنائي أكسيد النيتروجين (NO2) وأكسيد النيتريك (NO)، وهي غازات ملوثة متأتية من محطات توليد الطاقة بالوقود الأحفوري وحركة المرور على الطرق.

وخلص الباحثون إلى أن "التعرض على المدى البعيد لملوثات متعددة، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق". وقال معدو الدراسة: "مع أنّ معايير جودة الهواء في دول كثيرة لا تزال تتجاوز إلى حد كبير أحدث توصيات أفادت بها منظمة الصحة العالمية عام 2021، فإنه ينبغي تحديد معايير أو قواعد للتلوث أكثر صرامة".

أما الدراسة الثانية التي نُشرت الجمعة في مجلة "غامما أوبن نتوورك"، فركّزت على تأثير الجسيمات الدقيقة (PM2,5) وثنائي أكسيد النيتروجين (NO2) والأوزون (O3) على الأشخاص الذين تتخطى أعمارهم الـ 64 عاماً.

وتمثل الهدف من ذلك في دراسة أثر تلوث الهواء على معاناة الاكتئاب في مرحلة متقدمة من العمر، واستندت الدراسة إلى قاعدة بيانات من "ميديكير"، وهو نظام تأمين صحي مخصص لكبار السن في الولايات المتحدة، وشملت 8.9 مليون شخص بينهم 1.5 مليون يعانون اكتئاباً.

وأظهرت النتيجة مرة جديدة وجود رابط قوي بين التلوث والاكتئاب، تحديداً من خلال مراقبة مستويات الجزيئات الدقيقة وثنائي أكسيد النيتروجين للأشخاص الفقراء.

ويمكن تفسير هذا الرابط من خلال العلاقة التي لوحظت بين التركيزات العالية من الملوثات والالتهابات في الدماغ، بحسب الدراستين. وأشار أوليفر روبنسن، وهو أستاذ متخصص في علم الأعصاب والصحة الذهنية لدى جامعة "كوليدج لندن" ولم يشارك في الدراستين، إلى "وجود صلة قوية بين الالتهابات والاكتئاب".

وأضاف أن نتيجتي الدراستين "تُضافان إلى الأدلة المتزايدة التي تؤكد أنّ علينا القلق من آثار التلوث على الصحة النفسية، بالإضافة إلى روابط أكثر وضوحاً بين التلوث وأمراض الجهاز التنفسي".