

علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)- (2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

هرمون السيروتونين (هرمون السعادة)



نقص السيروتونين:

يُعرف السيروتونين بين الناس بهرمون السعادة والفرح، ونلاحظ وجوده في الدماغ، والأمعاء، وصفائح الدم، وفي الحقيقة يُعتبر السيروتونين ناقلاً عصبياً، يُستخدم لنقل الرسائل بين الخلايا العصبية؛ ولهذا يُلاحظ وجوده بشكله الفعال في العضلات الملساء المنقبضة، ومساهمته في شعور الإنسان بالفرح والبهجة. وتجدر الإشارة إلى أنّ السيروتونين هو المصدر الأولي للميلاتونين الذي بدوره يساهم في تنظيم النوم، واليقظة، والساعة البيولوجية للجسم في جسم الكائن الحي. وظهرت علاقة بين السيروتونين ومشاعر الفرد، ووظائف جسمه الحركية والإدراكية، وشهيته لتناول الطعام، ولكن إلى الآن لم تُحدد طبيعة هذه العلاقة؛ إذا كانت مباشرة التأثير على ما سبق أو إذا كان لدى السيروتونين دور عام في تنسيق الجهاز العصبي، ولكن ظهرت العلاقة المباشرة بشكل كبير ورئيسي بين مستويات هرمون السيروتونين والحفاظ على مستويات المزاج لدى الفرد، ورُبط من بعدها انخفاض مستوى هرمون السيروتونين بشعور الشخص بالاكتئاب.

يتراوح المستوى الطبيعي للسيروتونين في الدم بين 101-283 نانوغرام/مل، لكن من المهم مراعاة الاختلافات البسيطة في هذه النتائج، بسبب الاختلافات الطبيعية بين الأشخاص، ولهذا يجب مراجعة الطبيب وإطلاعهم على هذه النتيجة.

وفي الحقيقة قد يكون من الصعب تشخيص نقص هرمون السيروتونين في الجسم لعدم إمكانية الحصول على نتائج دقيقة لمقداره في الدماغ، وعدم وجود معايير محددة للتشخيص. حيث إنّ فحص مستوى السيروتونين في الدم ليس من الضرورة أن يعكس مستوياته الموجودة في خلايا الدماغ، ويُستخدم عامة للتحقق من وجود الأورام التي تنتج السيروتونين من عدمها، وقد أظهرت بعض الدراسات أنّ استخدام اختبارات البول لقياس مستوى السيروتونين قد يساعد على الكشف عن النقص في مستوياته في الدماغ،

ولكن من جهة أخرى يجب مراعاة أنّ هرمون السيروتونين لا يعبر الحاجز الدموي الدماغي، ولهذا فإنّ القراءات الناتجة عن فحصه في الدم أو البول غير جديرة الثقة، ولا يُعتمد عليها اعتماداً كلياً في التشخيص، فالحل الأمثل هو المتابعة مع الطبيب عند ملاحظة أو المعاناة من أعراض نقص السيروتونين ومحاولة علاج النقص، والتقليل أو التخفيف من الأعراض.

أعراض نقص السيروتونين:

يسبّب انخفاض مستوى السيروتونين أو نقصه الحاد في الجسم الكثير من الأعراض التي تتراوح بين أعراض جسدية وأعراض نفسية، وفيما يلي تفصيل لهذه الأعراض:

- الأعراض النفسية:

لم يتوصل الأطباء إلى السبب الأساسي الذي يربط بين نقص مستوى السيروتونين وبين بعض الأعراض النفسية، وأظهرت دراسة أُجريت عام 2007 أنّ تأثير نقص هرمون السيروتونين يختلف بين النساء والرجال، حيث إنّ انخفاض مستويات هرمون السيروتونين في الدماغ يسبب الاكتئاب والتقلبات المزاجية الأخرى لدى النساء، بينما انخفاضه لدى الرجال جعلهم أكثر عدوانية واندفاعاً، وفيما يلي مجموعة من الأعراض النفسية التي تحدث عند نقص هرمون السيروتونين في الجسم:

- الشعور بالقلق.

- الاكتئاب. التصرف بعدوانية.

- الشعور بالأرق.

- المزاج المتقلب والمتهيج.

- عدم تقدير الذات.

- فقدان الشهية.

- اضطراب الذاكرة.

- الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل: اضطرابات الأكل، والوسواس القهري، واضطرابات الهلع والخوف، واضطرابات ما بعد الصدمة، واضطرابات القلق الاجتماعي.

- الأعراض الجسدية:

ظهور الأعراض الجسدية عند الذين يعانون من النقص الحاد في السيروتونين في الجسم يعود إلى وظائفه الحيوية المهمة، ومن أهم هذه الأعراض ما يلي:

- الرغبة الشديدة بتناول الكربوهيدرات.

- زيادة الوزن.

- الشعور بالإعياء والتعب الشديد.

- الإمساك.

- حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل؛ متلازمة القولون العصبي.

علاج نقص السيروتونين:

أغذية تزيد مستوى السيروتونين:

يوجد مصادر من الطبيعة دون اللجوء إلى المكملات الغذائية قد تساعد على رفع مستوى السيروتونين، وذلك من خلال التركيز على الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التربتوفان، الذي يُعدّ المسؤول الأول عن إنتاج السيروتونين في خلايا الدماغ، وفيما يلي ذكر لأهمها:

- البيض.

- الأجبان.

- فاكهة الأناناس.

- سمك السلمون.

- المكسرات والبذور.

- أوراق السبانخ.

- الحليب.

- الموز؛ حيث يحتوي الموز على السيروتونين الذي يحسن المزاج بطريقة غير مباشرة، ويُعدّ مصدراً غنياً لفيتامين ب 6 الذي يحفز إنتاج السيروتونين في خلايا الدماغ.

طرق أخرى تزيد مستوى السيروتونين:

من الجدير بالذكر أنّ هناك طرق طبيعية ظهرت فعاليتها بالأبحاث والدراسات في زيادة نسبة السيروتونين، فلا يكون الاعتماد على الأغذية والمكملات الغذائية والأدوية فقط لرفع السيروتونين، وفيما يلي ذكر لبعض من الطرق الطبيعية التي أظهرت الدراسات فعاليتها:

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- التعرض لأشعة الشمس يومياً.
- التفكير بإيجابية وتفاؤل.
- تناول الأغذية ذات الألياف العالية التي تغذي بكتيريا الأمعاء.

ارتفاع السيروتونين:

هنالك مصطلح آخر يُطلق على ارتفاع مستوى السيروتونين في الجسم، وهو متلازمة السيروتونين (بالإنجليزية Serotonin Syndrome, SS)، والتي تترك أثراً جدياً وخطيراً على الجسم؛ حيث إنّ تراكم كميات كبيرة من السيروتونين داخل الجسم يؤثر في وظيفته في تنظيم كلاً من الجهاز الهضمي، وتدفق الدم، وحرارة الجسم، وعملية التنفس، ودوره الأساسي في عمل خلايا الدماغ، وتعديل وضبط المزاج. وفي أغلب الحالات تنتج هذه المتلازمة بسبب تناول جرعة زائدة أو استخدام دوائين أو أكثر من الأدوية التي تؤثر أو تزيد من مستوى السيروتونين في الجسم، مثل: الأدوية التي تُصرف لعلاج الاكتئاب، والصداع النصفي أو ما يُعرف بالشقيقة، وأيضاً بعض الأدوية التي تعالج الألم. وتظهر المتلازمة على شكل أعراض متوسطة إلى حادة تؤثر في العضلات وخلايا الدماغ، وفيما يلي ذكر لبعض من هذه الأعراض:

- المعاناة من ارتفاع ضغط الدم.

- الشعور باختلال واضطراب في نبضات القلب.

- توسّع حدقة العين.

- حدوث تشنّج في العضلات.