الواقع الافتراضي يخفف القلق ويحسن التعافي بعد العمليات النسائية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الواقع الافتراضي يخفف القلق ويحسن التعافي بعد العمليات النسائية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118205

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنكِ على وشك الخضوع لعملية جراحية روتينية. القلق والتوتر أمران طبيعيان، بل شائعان جدًا. لكن ماذا لو كان هناك طريقة بسيطة وآمنة لتهدئة الأعصاب وتقليل هذا القلق قبل الدخول إلى غرفة العمليات؟ أظهرت دراسة حديثة أن استخدام الواقع الافتراضي (VR) يمكن أن يكون حلاً فعالاً للغاية.

ملخص الأهمية

أظهرت الدراسة أن استخدام الواقع الافتراضي قبل العملية الجراحية يقلل بشكل كبير من مستويات القلق لدى المرضى.
التعرض المتكرر للواقع الافتراضي، في العيادة وقبل الدخول إلى غرفة العمليات مباشرة، يعطي أفضل النتائج.
بالإضافة إلى تقليل القلق، ساهم الواقع الافتراضي في تحسين جودة النوم وتقليل الألم بعد العملية وزيادة رضا المرضى.
على الرغم من الفوائد، قد يلاحظ بعض المرضى ارتفاعًا مؤقتًا في القلق والتوتر مباشرة بعد الجلسة الأولى من الواقع الافتراضي.

أجرى باحثون في تجربة سريرية عشوائية شملت 109 مريضة يخضعن لعمليات جراحية نسائية بالمنظار. تم تقسيم المشاركات عشوائيًا إلى ثلاث مجموعات: مجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخل، ومجموعة تلقت زيارة افتراضية للواقع الافتراضي قبل العملية، ومجموعة تلقت زيارة افتراضية للواقع الافتراضي قبل العملية بالإضافة إلى جلسة أخرى في منطقة انتظار العمليات.

منهجية البحث

استخدم فريق البحث تصميمًا تجريبيًا عشوائيًا معتمٍ بشكل جزئي (single-blind). تم اختيار المشاركات من بين المرضى الذين يتمتعون بصحة جيدة نسبيًا (American Society of Anesthesiologists physical status I-II) والمجدولة لعمليات جراحية نسائية بالمنظار. تم قياس مستويات القلق قبل العملية باستخدام مقياس أمستردام للقلق واحتياجات المعلومات قبل العملية (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Needs Scale). كما تم تقييم جودة النوم والتوتر والألم بعد العملية ورضا المريض. تم جمع البيانات في خمسة أوقات مختلفة: بداية الجلسة السريرية (T0)، بعد تدخل زيارة القسم (T1)، في منطقة انتظار العمليات (T2)، قبل التخدير (T3)، وبعد العملية (T4).

النتائج

أظهرت النتائج أن المجموعة التي تلقت تدخل الواقع الافتراضي المزدوج (العيادة ومنطقة الانتظار) سجلت مستويات قلق أقل بكثير من المجموعة الضابطة في الوقتين T2 و T3 (β=-5.88, $p < 0.001$; β=-4.15, $p < 0.001$). وهذا يعني أن استخدام الواقع الافتراضي في منطقة الانتظار، بالإضافة إلى الجلسة الأولية، كان له تأثير كبير في تهدئة المرضى قبل الدخول إلى غرفة العمليات. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت هذه المجموعة تحسنًا ملحوظًا في مستويات الألم الحادة بعد العملية ($H = 14.574$, $p < 0.001$) وزيادة في الرضا العام عن تجربتهم ($H = 38.027$, $p < 0.001$).

من الجدير بالذكر أن فريق البحث لاحظ ارتفاعًا مؤقتًا في مستويات القلق والتوتر لدى جميع المشاركات بعد الجلسة الأولى من الواقع الافتراضي (T1). يعتقد الباحثون أن هذا قد يكون بسبب التكيف مع التقنية الجديدة أو بسبب التفكير في العملية القادمة بعد التعرض لمحاكاة افتراضية للمستشفى.

ARABPSYCHOLOGY.COM

الدلالات

تشير هذه الدراسة إلى أن استخدام تدخلات الواقع الافتراضي المتعددة يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتقليل القلق قبل العملية الجراحية وتحسين التجربة الجراحية بشكل عام. يعمل الواقع الافتراضي من خلال آليات التعرض والتشتيت، مما يساعد المرضى على الاسترخاء والتركيز على شيء آخر غير مخاوفهم. على الرغم من الارتفاع المؤقت المحتمل في القلق بعد الجلسة الأولى، فإن الفوائد طويلة الأجل تفوق هذه الآثار الجانبية الطفيفة.

تم تسجيل هذه الدراسة بأثر رجعي في 21 فبراير 2025 في سجل التجارب السريرية الصيني (ChiCTR2500097598)، وهو جزء من منصة سجل التجارب السريرية الدولية لمنظمة الصحة العالمية. وقد وقع جميع المرضى المشاركين في الدراسة على نموذج موافقة مستنيرة قبل المشاركة.

هذه النتائج تفتح الباب أمام استخدام أوسع للواقع الافتراضي في الرعاية الصحية، ليس فقط لتقليل القلق قبل الجراحة، ولكن أيضًا لإدارة الألم وتحسين التعافي بعد العمليات الجراحية والإجراءات الطبية الأخرى.

Reference

Zhang G. (2025). *Effects of a multistage virtual reality intervention on perioperative anxiety and recovery in patients undergoing elective gynecological surgery: a prospective single-blind randomized controlled trial*. BMC Anesthesiology.

DOI: 10.1186/s12871-025-03474-4

ARABPSYCHOLOGY.COM