

بروتوكول دراسة: تدخل مبكر شخصي واعد لتقليل خطر الاضطراب ثنائي القطب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). بروتوكول دراسة: تدخل مبكر شخصي واعد لتقليل خطر الاضطراب ثنائي القطب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119968>

تخيل أنك تشعر بتقلبات مزاجية حادة، ليست بالحدة التي تُعرّف الاضطراب ثنائي القطب، لكنها كافية لتعطيل حياتك اليومية. هل هناك طريقة للتدخل المبكر لمنع هذه التقلبات من التفاقم إلى حالة أكثر خطورة؟ هذا السؤال هو محور بحث جديد يهدف إلى تطوير تدخل شخصي للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب.

منهجية البحث

يقوم الباحثون بتطوير بروتوكول بحثي لتقييم مدى جدوى وتقبل تدخل مبكر مُخصص يجمع بين ثلاثة عناصر رئيسية: العلاج بالضوء، والتثقيف النفسي المتعلق بنمط الحياة، والعلاج المعرفي المرتكز على التصوير (Imagery-Focused Cognitive Therapy). يهدف هذا النهج إلى معالجة العوامل التي قد تزيد من خطر تطور الاضطراب ثنائي القطب لدى الأفراد الذين يظهرون علامات مبكرة أو عوامل خطر.

العلاج بالضوء (Light therapy) يتضمن التعرض لضوء ساطع في أوقات محددة من اليوم، وهو علاج معروف بفعالته في اضطرابات المزاج الموسمية، ويُعتقد أنه يؤثر على إيقاعات الساعة البيولوجية في الجسم. التثقيف النفسي المتعلق بنمط الحياة (Lifestyle psychoeducation) يهدف إلى تزويد المشاركين بالمعرفة والأدوات اللازمة لإدارة عوامل الخطر المتعلقة بنمط الحياة، مثل النوم والتغذية وممارسة الرياضة والتعامل مع الإجهاد. أما العلاج المعرفي المرتكز على التصوير، فهو شكل من أشكال العلاج النفسي يركز على مساعدة الأفراد على التعرف على الأفكار والمشاعر السلبية وتغييرها من خلال استخدام تقنيات التصوير الذهني.

تم تسجيل البروتوكول البحثي في ClinicalTrials.gov تحت المعرف NCT06282250، وتمت الموافقة عليه من قبل لجنة الأخلاقيات الطبية في برابانت (METC Brabant) برقم P2314. هذا التسجيل والموافقة يضمنان الشفافية والالتزام بالمعايير الأخلاقية في إجراء البحث.

نتائج البحث

في هذه المرحلة، لا تزال الدراسة في مرحلة البروتوكول، وبالتالي لا توجد نتائج نهائية بعد. يهدف البروتوكول إلى تحديد ما إذا كان هذا التدخل المبكر المُخصص ممكناً من الناحية العملية، وما إذا كان الأفراد المعرضون للخطر سيتقبلونه. سيقوم الباحثون بتقييم مدى التزام المشاركين بالتدخل، وتجاربهم الشخصية معه، وأي آثار جانبية محتملة.

من المتوقع أن يتم جمع البيانات من خلال استبيانات ومقابلات مع المشاركين، بالإضافة إلى قياسات موضوعية مثل مراقبة أنماط النوم ومستويات النشاط. سيتم تحليل هذه البيانات لتحديد ما إذا كان التدخل يؤدي إلى تحسينات في المزاج، وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، وتحسين نوعية الحياة بشكل عام.

أهمية التخصيص

أحد الجوانب الرئيسية لهذا البحث هو التركيز على التخصيص. يدرك الباحثون أن كل فرد يختلف عن الآخر، وأن التدخل الذي يناسب شخصاً ما قد لا يكون فعالاً لشخص آخر. لذلك، سيتم تصميم التدخل لكل مشارك على حدة، بناءً على عوامل الخطر الخاصة به واحتياجاته الفردية. على سبيل المثال، قد يحتاج شخص يعاني من اضطرابات في النوم إلى التركيز بشكل أكبر على تحسين عادات النوم، بينما قد يحتاج شخص آخر إلى التركيز على إدارة الإجهاد.

دلالات البحث

إذا أثبتت الدراسة جدوى وتقبل هذا التدخل المبكر، فقد يكون لها آثار كبيرة على الوقاية من الاضطراب ثنائي القطب. الاضطراب ثنائي القطب هو حالة مزمنة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الأفراد وعائلاتهم. يمكن أن يؤدي التدخل المبكر إلى منع تطور الاضطراب أو تأخيرها، مما يقلل من المعاناة ويحسن نوعية الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يوفر هذا البحث رؤى قيمة حول العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب، وكيفية معالجتها بشكل فعال. يمكن أن تساعد هذه المعرفة في تطوير استراتيجيات وقائية أكثر استهدافاً وفعالية.

على الرغم من أن البحث لا يزال في مراحله الأولى، إلا أنه يمثل خطوة واعدة نحو تطوير طرق جديدة للوقاية من الاضطراب ثنائي القطب وتحسين صحة ورفاهية الأفراد المعرضين للخطر. إن الجمع بين العلاج بالضوء، والتثقيف النفسي، والعلاج المعرفي المرتكز على التصوير، مع التركيز على التخصيص، يقدم نهجاً شاملاً ومبتكراً لمعالجة هذه الحالة المعقدة.

Reference

Treffers E. (2026). *A study protocol for the feasibility and acceptability of a personalized early intervention combining light therapy, lifestyle psychoeducation, and imagery-focused cognitive therapy in individuals at risk for bipolar disorder*. International Journal of Bipolar Disorders, 14(1), 8-8.

DOI: [10.1186/s40345-026-00410-4](https://doi.org/10.1186/s40345-026-00410-4)