

تأثير الحجر الصحي على الصحة النفسية: دراسة تكشف عن معاناة مرضى الاكتئاب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير الحجر الصحي على الصحة النفسية: دراسة تكشف عن معاناة مرضى الاكتئاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118101>

تخيل أنك مُجبر على البقاء في منزلك، معزولاً عن العالم الخارجي، بسبب تفشي وباء. بالنسبة للكثيرين، قد يكون هذا السيناريو مرهقاً، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من الاكتئاب، يمكن أن يكون له تأثير مدمر على صحتهم النفسية. هذا ما كشفت عنه دراسة حديثة أجراها باحثون في كولونيا بألمانيا، حيث قاموا بتحليل تأثير الحجر الصحي الإلزامي خلال جائحة كوفيد-19 على الأفراد المصابين بالاكتئاب.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب يعانون من ضائقة نفسية أعلى بكثير أثناء الحجر الصحي مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الاكتئاب. الأشخاص المصابون بالاكتئاب أظهروا قدرة أقل على التأقلم ومرونة نفسية أقل، ولجأوا إلى طلب الدعم الاجتماعي بشكل متكرر أكثر من غيرهم. العمر، والجنس، والمستوى التعليمي، والإصابة بكوفيد-19، والأمراض المزمنة الأخرى، كلها عوامل تزيد من الضائقة النفسية أثناء الحجر الصحي. تؤكد الدراسة على أهمية توفير تدخلات علاجية ودعم نفسي مُخصص للأفراد المصابين بالاكتئاب خلال فترات الحجر الصحي والأزمات الصحية المشابهة.

أظهرت الدراسة، التي تعد جزءاً من مشروع "CoCo-Fakt" (مشروع كولونيا للاستشارة والدعم للمصابين والمتصلين بهم خلال فترة الحجر الصحي)، أن الحجر الصحي الإلزامي خلال جائحة كوفيد-19 قد أدى إلى زيادة كبيرة في الضائقة النفسية، خاصةً بين الأفراد الذين يعانون من حالات صحية نفسية سابقة. قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من 10,000 شخص، بما في ذلك المصابين بالفيروس والذين كانوا على اتصال بهم، والمسجلين لدى إدارة الصحة العامة في كولونيا بين ديسمبر 2020 ويناير 2021.

المنهجية

اعتمدت الدراسة على جمع البيانات من خلال استبيانات عبر الإنترنت. تضمنت هذه الاستبيانات أسئلة حول الخصائص الديموغرافية (مثل العمر والجنس والمستوى التعليمي)، والحالة الصحية النفسية، واستراتيجيات التأقلم التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط، ومستوى المرونة النفسية لديهم (القدرة على التعافي من الصعوبات)، وكيفية استخدامهم لشبكات الدعم الاجتماعي (مثل العائلة والأصدقاء). تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تعاني من الاكتئاب (ISFDs) ومجموعة لا تعاني من الاكتئاب (INSFDs). تم استخدام التحليل الإحصائي، بما في ذلك تحليل الانحدار، لتحديد العوامل المرتبطة بالضائقة النفسية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب (260 شخصاً) أبلغوا عن مستويات أعلى بكثير من الضائقة النفسية مقارنة بالأفراد الذين لا يعانون من الاكتئاب (9773 شخصاً). كان الفرق بين المجموعتين ذا دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$)، مما يعني أن هذا الاختلاف ليس مجرد صدفة. بالإضافة إلى ذلك، أظهر الأفراد المصابون بالاكتئاب قدرة أقل على التأقلم ومرونة نفسية أقل، واستخدموا شبكات الدعم الاجتماعي بشكل متكرر أكثر بكثير - حوالي ستة أضعاف - مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الاكتئاب.

كشف تحليل الانحدار أن هناك عوامل أخرى مرتبطة بزيادة الضائقة النفسية، بما في ذلك كون الشخص أنثى، وأن يكون

أصغر سناً، وأن يكون لديه مستوى تعليمي أعلى، وأن يكون مصاباً بكوفيد-19، وأن يعاني من مرض مزمن آخر بالإضافة إلى الاكتئاب. ومع ذلك، لم يتم العثور على أي تفاعلات كبيرة بين هذه العوامل. وقد أوضح النموذج الإحصائي حوالي 31.2٪ من التباين في مستويات الضائقة النفسية.

الدلالات

تشير هذه النتائج إلى أن هناك حاجة ماسة إلى تدخلات علاجية مُصممة خصيصاً لمساعدة كل من الأفراد المصابين بالاكتئاب وغير المصابين به على تطوير استراتيجيات التأقلم وتعزيز مرونتهم النفسية خلال فترات الحجر الصحي والأزمات الصحية المشابهة. من الضروري بشكل خاص ضمان توفير خدمات علاجية ودعم كافية للأفراد المصابين بالاكتئاب للحفاظ على صحتهم النفسية. تؤكد الدراسة على أهمية النظر في العوامل المختلفة التي تساهم في الضائقة النفسية، مثل الجنس والعمر والمستوى التعليمي والحالة الصحية، عند تصميم هذه التدخلات. إن فهم هذه العوامل يمكن أن يساعد في توجيه الجهود نحو تقديم الدعم الأكثر فعالية للأفراد المحتاجين.

Reference

Fabrice A. (2025). *Psychological outcomes of depression after legally enforced quarantine during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study*. BMC Public Health

DOI: [10.1186/s12889-025-25751-0](https://doi.org/10.1186/s12889-025-25751-0)