

تأثير طويل الأمد لكوفيد-19 : صحة نفسية ونوعية حياة دون تغيير مع شدة المرض

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير طويل الأمد لكوفيد-19 : صحة نفسية ونوعية حياة دون تغيير مع شدة المرض. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118695>

تخيل أنك تعافيت من مرض كوفيد-19، لكنك ما زلت تشعر بالقلق والاكتئاب والإرهاق الشديد، حتى بعد مرور عامين. هذا ليس سيناريو نادراً، بل هو واقع يعيشه الكثيرون ممن أصيبوا بالفيروس. فهل يعني هذا أن كل من أصيب بكوفيد-19، بغض النظر عن شدة المرض، معرض لخطر طويل الأمد على صحته النفسية وجودة حياته؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام باحثون بقيادة د. م. ب. دي روس بدراسة طويلة الأمد تتبع مسار المتعافين من كوفيد-19 لمدة عامين. شملت الدراسة مجموعة من المرضى الذين تم تصنيفهم إلى ثلاث مجموعات رئيسية بناءً على شدة إصابتهم: المجموعة "المعتدلة" (الذين لم يحتاجوا إلى دخول المستشفى)، والمجموعة "الشديدة" (الذين احتاجوا إلى دخول المستشفى وتلقي الأكسجين)، والمجموعة "الحرية" (الذين عانوا من فشل تنفسي واضطروا إلى دخول وحدة العناية المركزة). تم تقييم الحالة النفسية للمشاركين وجودة حياتهم باستخدام أدوات قياسية مثل مقياس القلق والاكتئاب في المستشفى (HADS)، ومؤشر شدة الأرق (ISI)، واستبيان الصحة SF-36 (لتقييم جودة الحياة بشكل عام). تم إجراء هذه التقييمات على فترات منتظمة: 3 أشهر، 6 أشهر، 12 شهراً، و 24 شهراً بعد الإصابة الأولية. استخدم الباحثون نماذج خطية مختلطة ذات تأثيرات متكررة (repeated measures linear mixed-effects models) لتحليل البيانات، وهي طريقة إحصائية متطورة تسمح بتتبع التغيرات في الحالة النفسية وجودة الحياة بمرور الوقت ومقارنتها بين المجموعات المختلفة.

النتائج

أظهرت النتائج أن العبء المرضي (burden of disease) لا يزال مرتفعاً بعد عامين من الإصابة بكوفيد-19، حيث يعاني الكثير من المتعافين من أعراض نفسية وتقليل في جودة الحياة عبر جميع المجموعات الثلاث. ولكن المفاجأة كانت أن الدراسة لم تجد فروقاً كبيرة في تطور الأعراض النفسية بمرور الوقت بين المجموعات المختلفة. بمعنى آخر، لم يكن هناك دليل على أن المرضى الذين عانوا من حالات شديدة أو حرجية من كوفيد-19 كانوا أكثر عرضة للإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة (posttraumatic stress) على المدى الطويل مقارنة بالمرضى الذين عانوا من حالات معتدلة. الاستثناء الوحيد كان انخفاضاً طفيفاً في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المرضى الذين عانوا من حالات حرجية بعد عامين من الإصابة، مقارنة بالمرضى الذين عانوا من حالات شديدة أو معتدلة.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن الآثار النفسية طويلة الأمد لكوفيد-19 هي مشكلة واسعة الانتشار، ولكنها لا ترتبط بشكل مباشر بشدة المرض الأولي. هذا يعني أن حتى الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 بشكل خفيف قد يكونون عرضة لخطر متزايد للإصابة بمشاكل نفسية وتدهور في جودة الحياة. قد يكون هذا بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الخوف من الإصابة بالمرض، والعزلة الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية، والتغيرات في نمط الحياة التي فرضتها الجائحة. من المهم أن ندرك أن كوفيد-19 ليس مجرد مرض جسدي، بل له أيضاً تأثيرات نفسية عميقة وطويلة الأمد. يؤكد الباحثون على الحاجة إلى توفير دعم نفسي واجتماعي شامل للمتعافين من كوفيد-19، بغض النظر عن شدة المرض، لمساعدتهم على التعافي واستعادة جودة حياتهم. كما أن هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية إجراء المزيد من البحوث لفهم الآليات التي تكمن وراء هذه الآثار النفسية طويلة الأمد وتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية منها وعلاجها.

Reference

de Roos, M.P. (2026). *Long-term consequences on mental health and health related quality of life among COVID-19 patients with different disease severities*. Journal of Affective Disorders Reports

DOI: [10.1016/j.jadr.2025.100988](https://doi.org/10.1016/j.jadr.2025.100988)

ARABPSYCHOLOGY.COM