

رعاية مُحسَّنة للاكتئاب: تحسين الصحة النفسية على المدى الطويل ونتائج إيجابية.

تأليف

فبراير 5, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). رعاية مُحسَّنة للاكتئاب: تحسين الصحة النفسية على المدى الطويل ونتائج إيجابية.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118313>

هل تشعر بالإرهاق المستمر، أو القلق الذي يعيق حياتك اليومية؟ هل تجد صعوبة في التحكم في غضبك؟ هذه المشاعر، التي غالباً ما تترافق مع الاكتئاب، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتك العامة وجودة حياتك. لكن ماذا لو كان هناك حل يجمع بين الرعاية التقليدية والدعم الرقمي لتقديم علاج شامل وفعال؟

النقاط الرئيسية

أظهرت دراسة حديثة أن العلاج التعاوني الحديث للاكتئاب، والذي يدمج العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت والاستشارات الهاتفية، يحسن بشكل كبير من أعراض الاكتئاب والقلق والغضب والمشاعر الإيجابية. تحسنت حالة المرضى المشاركين في الدراسة بشكل ملحوظ خلال فترة العلاج (12 شهراً)، واستمر هذا التحسن، وإن بدرجة أقل، حتى بعد انتهاء العلاج بـ 12 شهراً إضافية. هذا النهج العلاجي يمثل خياراً واعداً لتوفير رعاية صحية نفسية عالية الجودة وشاملة لمختلف الفئات الاجتماعية والاقتصادية والعرقية. تؤكد الدراسة على أهمية دمج التكنولوجيا الرقمية في الرعاية الصحية النفسية لتعزيز إمكانية الوصول إلى العلاج وتحسين النتائج.

باحثون في جامعة توصلوا إلى نتائج مهمة حول فعالية نهج علاجي جديد للاكتئاب. الدراسة، التي نُشرت مؤخراً، سلطت الضوء على الفوائد طويلة الأمد للعلاج التعاوني الحديث للاكتئاب، والذي يجمع بين الرعاية التقليدية والدعم الرقمي.

المنهجية

قام الباحثون بقيادة الدكتورة ماري ك. ويليامز بإجراء تجربة سريرية عشوائية شملت 216 مريضاً يعانون من الاكتئاب ولديهم خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كان متوسط عمر المشاركين 59 عاماً، وكانت الغالبية العظمى من الإناث (78٪)، ونسبة كبيرة منهم من أصول أفريقية أمريكية (50٪)، ويعيش العديد منهم في ظروف اقتصادية صعبة (46٪ دخلهم أقل من 10,000 دولار سنوياً).

تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تلقت العلاج التجريبي (eIMPACT) لمدة 12 شهراً، ومجموعة تلقت الرعاية الأولية المعتادة للاكتئاب. تضمن العلاج التجريبي مزيجاً من العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت (iCBT)، والاستشارات الهاتفية باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، وإمكانية وصف بعض مضادات الاكتئاب إذا لزم الأمر. تم قياس أعراض الاكتئاب (باستخدام مقياس Hopkins Symptom Checklist-20 و Patient Health Questionnaire-9)، وأعراض القلق (باستخدام مقياس Generalized Anxiety Disorder-7)، ومستويات الغضب والعدوانية (باستخدام مقياس Buss-Perry Aggression Questionnaire)، والمشاعر الإيجابية (باستخدام مقياس Positive and Negative Affect Schedule-Positive Affect Subscale) في بداية الدراسة، وبعد 6 أشهر، وبعد 12 شهراً، وبعد 24 شهراً.

النتائج

أظهرت النتائج أن المجموعة التي تلقت العلاج التجريبي حققت تحسينات كبيرة في جميع الجوانب التي تم قياسها مقارنة بالمجموعة التي تلقت الرعاية المعتادة. كانت هذه التحسينات ملحوظة بشكل خاص في أعراض الاكتئاب والقلق والغضب، بالإضافة إلى زيادة في المشاعر الإيجابية.

لاحظ الباحثون أن تأثير العلاج التجريبي ازداد تدريجياً خلال فترة العلاج، وبلغ ذروته بعد 12 شهراً. ومع ذلك، لوحظ

انخفاض طفيف في هذا التأثير بعد فترة المتابعة التي استمرت 12 شهراً إضافية، مما يشير إلى أهمية الاستمرار في تقديم الدعم والمتابعة للمرضى حتى بعد انتهاء العلاج الأولي. على سبيل المثال، انخفضت أعراض الاكتئاب المقاسة بمقياس Hopkins Symptom Checklist-20 بمقدار 0.57 وحدة قياسية في المجموعة التجريبية بعد 12 شهراً، ولكن انخفضت إلى 0.24 وحدة قياسية بعد 24 شهراً.

الدلالات

تشير هذه الدراسة إلى أن العلاج التعاوني الحديث للاكتئاب، الذي يدمج الرعاية التقليدية مع الأدوات الرقمية، يمكن أن يكون فعالاً للغاية في تحسين الصحة النفسية للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب. إن القدرة على تقديم العلاج عبر الإنترنت وعبر الهاتف تجعله أكثر سهولة وراحة للمرضى، خاصة أولئك الذين يعيشون في مناطق نائية أو يواجهون صعوبات في الوصول إلى الرعاية الصحية التقليدية.

بالإضافة إلى ذلك، تؤكد الدراسة على أهمية معالجة مجموعة واسعة من المشكلات النفسية المرتبطة بالاكتئاب، مثل القلق والغضب، لتحقيق نتائج علاجية أفضل. إن دمج العلاج السلوكي المعرفي، سواء عبر الإنترنت أو من خلال الاستشارات الهاتفية، يمكن أن يساعد المرضى على تطوير مهارات التأقلم الصحية وتعزيز شعورهم بالرفاهية العامة.

تفتح هذه النتائج الباب أمام تطوير وتنفيذ برامج علاجية مماثلة على نطاق واسع، بهدف توفير رعاية صحية نفسية عالية الجودة ومنصفة لجميع الفئات الاجتماعية والاقتصادية والعرقية. إن الاستثمار في هذه البرامج يمكن أن يساهم في تحسين الصحة العامة وتقليل العبء الاقتصادي المرتبط بالأمراض النفسية.

Reference

Williams, M.K. (2026). *Longer-term effects of modernized collaborative care for depression on multiple mental health factors (eIMPACT): A randomized controlled trial*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120272](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120272)