

زيادة خطر اضطرابات القلق والأرق بعد التطعيم بلقاح كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). زيادة خطر اضطرابات القلق والأرق بعد التطعيم بلقاح كوفيد-19. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118920>

هل تزيد لقاحات كوفيد-19 من خطر الإصابة بالقلق والأرق؟ دراسة كورية تكشف عن ارتباط محتمل

كم مرة شعرت بالقلق أو واجهت صعوبة في النوم بعد تلقي لقاح؟ قد يبدو السؤال غريباً، لكن دراسة جديدة من كوريا الجنوبية تثير تساؤلات مهمة حول العلاقة بين التطعيم ضد كوفيد-19 والصحة النفسية. في خضم جائحة عالمية أثرت على حياتنا بطرق لا حصر لها، من الطبيعي أن نتساءل عن الآثار الجانبية المحتملة للقاحات، ليس فقط الجسدية، بل أيضاً النفسية.

منهجية البحث

قام باحثون في كوريا الجنوبية بتحليل بيانات شاملة من وكالة مكافحة الأمراض والوقاية منها الكورية وبيانات المطالبات من خدمة التأمين الصحي الوطني. اعتمدت الدراسة على تصميم يسمى "دراسة سلسلة الحالات ذاتية التحكم" (self-controlled case series study)، وهو أسلوب إحصائي قوي يسمح للباحثين بتقييم المخاطر المحتملة للأحداث الصحية بعد التعرض لعامل معين - في هذه الحالة، لقاح كوفيد-19. شملت الدراسة أكثر من 300 ألف شخص بالغ (أكثر من 18 عاماً) تلقوا جرعتهم الأولى من اللقاح بين 26 فبراير و 30 سبتمبر 2021، وتم تشخيصهم لاحقاً باضطرابات القلق أو الأرق. قام الباحثون بتقييم المخاطر خلال فترات زمنية مختلفة بعد التطعيم: من 1 إلى 7 أيام، ومن 8 إلى 14 يوماً، ومن 15 إلى 21 يوماً، ومن 22 إلى 42 يوماً. استمرت فترة المراقبة لمدة تصل إلى 365 يوماً بعد الجرعة الأولى. استخدم الفريق نسبة معدل الحدوث (Incidence Rate Ratio - IRR) لتقدير المخاطر، مع الأخذ في الاعتبار التغيرات الموسمية المحتملة التي قد تؤثر على معدلات القلق والأرق.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك زيادة في خطر الإصابة باضطرابات القلق في جميع الفترات الزمنية بعد التطعيم. كانت نسب معدل الحدوث (IRR) (بفاصل ثقة 95٪ من 1.03 إلى 1.08) للفترة من 1 إلى 7 أيام، و 1.12 (1.10-1.15) للفترة من 8 إلى 14 يوماً، و 1.13 (1.10-1.15) للفترة من 15 إلى 21 يوماً، و 1.09 (1.08-1.11) للفترة من 22 إلى 42 يوماً. وهذا يعني أن خطر الإصابة بالقلق كان أعلى بنسبة تتراوح بين 5٪ و 13٪ بعد التطعيم مقارنة بالفترة التي سبقت التطعيم.

أما بالنسبة للأرق، فقد زاد الخطر في جميع الفترات باستثناء الفترة الأولى (1-7 أيام)، حيث كانت نسبة معدل الحدوث 0.98 (0.96-1.00) - أي لم يكن هناك تغيير كبير. في الفترات اللاحقة، كانت نسب معدل الحدوث 1.10 (1.08-1.12) للفترة من 8 إلى 14 يوماً، و 1.07 (1.06-1.09) للفترة من 15 إلى 21 يوماً، و 1.13 (1.12-1.14) للفترة من 22 إلى 42 يوماً. يشير هذا إلى زيادة في خطر الإصابة بالأرق بنسبة تصل إلى 13٪ بعد التطعيم.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى وجود ارتباط بين التطعيم ضد كوفيد-19 وزيادة خطر الإصابة باضطرابات القلق والأرق. ومع ذلك، من المهم تفسير هذه النتائج بحذر. يذكر الباحثون أن الجائحة نفسها تسببت في ضغوط نفسية واجتماعية كبيرة، وأن التغيرات في أنماط الرعاية الصحية (مثل زيادة الوعي بالصحة النفسية و سهولة الوصول إلى الخدمات) قد تكون ساهمت في زيادة معدلات التشخيص.

من الضروري التأكيد على أن هذه الدراسة لا تثبت أن اللقاح يسبب القلق أو الأرق بشكل مباشر. قد يكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً، مثل الاستجابة المناعية للجسم للقاح، أو القلق المرتبط بالإصابة المحتملة بالفيروس، أو الآثار الجانبية الأخرى للقاح.

على الرغم من هذه التحذيرات، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية مراقبة الصحة النفسية للأفراد بعد التطعيم، وتقديم الدعم اللازم لأولئك الذين يعانون من القلق أو الأرق. كما تؤكد على الحاجة إلى مزيد من البحوث لفهم العلاقة المعقدة بين اللقاحات والصحة النفسية بشكل كامل. يجب أن تظل فوائد التطعيم في الحماية من كوفيد-19 الشديدة هي الأولوية، ولكن يجب أيضاً أن نكون على دراية بالآثار الجانبية المحتملة، وأن نتخذ خطوات للتخفيف منها.

Reference

Cho, H. (2026). *Risk of anxiety disorders and insomnia following COVID-19 vaccination*. Journal of Psychiatric Research.

DOI: [10.1016/j.jpsychires.2025.10.034](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.10.034)