

طب الحياة: طريق لتقليل إرهاق الأطباء وتعزيز الرضا الوظيفي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 29, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). طب الحياة: طريق لتقليل إرهاق الأطباء وتعزيز الرضا الوظيفي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120252>

تخيل أنك طبيب، تعمل لساعات طويلة، تواجه ضغوطاً هائلة، وتشعر بالإرهاق التام. هذا ليس مجرد سيناريو خيالي، بل هو واقع يعيشه الكثير من العاملين في القطاع الصحي حول العالم. الإرهاق المهني (burnout) أصبح وباءً صامتاً يهدد جودة الرعاية الصحية، ويهدد صحة الأطباء والممرضين أنفسهم. ولكن، هل يمكن أن يكون الحل في تغيير طريقة تعاملنا مع الصحة، ليس فقط للمرضى، بل أيضاً لمقدمي الرعاية؟

منهجية البحث

قام الباحثون بدراسة معمقة لاستكشاف العلاقة بين تطبيق ما يُعرف بـ "الطب النمط الحياتي" (Lifestyle Medicine - LM) وتقليل الإرهاق المهني لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. لم يعتمد الباحثون على استبيانات أو بيانات إحصائية فحسب، بل أجروا مقابلات متعمقة مع العاملين في هذا القطاع. الطب النمط الحياتي، ببساطة، هو استخدام تغييرات في النظام الغذائي، والنشاط البدني، وإدارة الإجهاد، والنوم، والعلاقات الاجتماعية لتحسين الصحة العامة وعلاج الأمراض.

ركزت المقابلات على فهم تجارب العاملين في الرعاية الصحية مع الطب النمط الحياتي، وكيف يرون تأثيره على عملهم وحياتهم الشخصية. لم يكن الهدف هو قياس تأثير الطب النمط الحياتي بشكل كمي (أي بأرقام وإحصائيات)، بل فهم الآليات التي يمكن أن يعمل من خلالها هذا النهج لتقليل الإرهاق المهني. استخدم الباحثون أسلوب التحليل النوعي (qualitative analysis) للمقابلات، وهو أسلوب يهدف إلى استخلاص الأنماط والموضوعات الرئيسية من البيانات النصية.

نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث أن العاملين في الرعاية الصحية الذين يعتقدون أن الطب النمط الحياتي هو تخصص ممتع وفعال، هم أقل عرضة للإصابة بالإرهاق المهني. ولكن، كيف يحدث ذلك؟ وجد الباحثون أن الطب النمط الحياتي يمكن أن يخلق بيئة عمل أفضل، ويؤدي إلى نتائج إيجابية للمرضى، مما يزيد من شعور مقدمي الرعاية بالبهجة المهنية (professional joy).

أشار المشاركون في المقابلات إلى أن مساعدة المرضى على تحسين صحتهم من خلال تغييرات بسيطة في نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي صحي أو ممارسة الرياضة، يمنحهم شعوراً أكبر بالمعنى المهني (professional meaningfulness). إن رؤية المرضى يتحسنون بفضل جهودهم، بدلاً من مجرد وصف الأدوية، يعزز من إيمانهم بفعاليتهم كعاملين في مجال الرعاية الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الطب النمط الحياتي يمكن أن يساعد العاملين في الرعاية الصحية على التعامل مع الإجهاد بشكل أفضل. من خلال تبني أنماط حياة صحية بأنفسهم، يصبحون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط اليومية، والحفاظ على توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية. هذا بدوره يقلل من خطر الإرهاق المهني.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن دمج الطب النمط الحياتي في أنظمة الرعاية الصحية ليس مفيداً للمرضى فحسب، بل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على صحة ورفاهية العاملين في هذا القطاع. إن معالجة الإرهاق المهني ليست مجرد مسألة أخلاقية، بل هي ضرورة لضمان تقديم رعاية صحية عالية الجودة.

يقول الباحثون أن هذه النتائج تدعو إلى إعادة التفكير في كيفية تدريب العاملين في الرعاية الصحية. يجب أن يشمل

التدريب ليس فقط المعرفة الطبية التقليدية، بل أيضاً مهارات في الطب النمط الحياتي، وكيفية تطبيقها في الممارسة العملية.

إن تشجيع العاملين في الرعاية الصحية على تبني أنماط حياة صحية بأنفسهم، وتوفير الدعم اللازم لهم للقيام بذلك، يمكن أن يكون استثماراً فعالاً من حيث التكلفة في صحتهم ورفاهيتهم. هذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى تحسين جودة الرعاية الصحية، وزيادة رضا المرضى، وتقليل معدل دوران العاملين في هذا القطاع.

العمل الذي قام به الباحثون يفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث حول دور الطب النمط الحياتي في تعزيز صحة العاملين في الرعاية الصحية. من خلال فهم أفضل للآليات التي يعمل من خلالها هذا النهج، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمكافحة الإرهاق المهني، وضمان أن يكون لدينا قوة عاملة صحية وسعيدة قادرة على تقديم أفضل رعاية ممكنة للمرضى.

Reference

Weeks B. (2026). *Using lifestyle medicine to treat patients can reduce practitioner burnout: a conceptual model derived from healthcare staff interviews*. BMC Health Services Research, 26(1), 249-249

DOI: [10.1186/s12913-025-13885-1](https://doi.org/10.1186/s12913-025-13885-1)