

# علاج إعادة التأهيل متعدد التخصصات يحسن نوعية حياة مرضى ما بعد كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاج إعادة التأهيل متعدد التخصصات يحسن نوعية حياة مرضى ما بعد كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118571>

تخيل أنك تعاني من إرهاق مستمر، وضيق في التنفس، وصعوبة في التركيز، حتى بعد أشهر من التعافي من عدوى كوفيد-19. هذه ليست مجرد أعراض "إرهاق ما بعد كوفيد" الشائعة، بل هي واقع يعيشه ملايين الأشخاص حول العالم. فما هي أفضل الطرق لمساعدة هؤلاء المرضى على استعادة حياتهم؟

## منهجية البحث

قام باحثون بدراسة تهدف إلى تقييم فعالية برنامج إعادة تأهيل متعدد التخصصات للمرضى الذين يعانون من أعراض مستمرة بعد الإصابة بكوفيد-19. الدراسة عبارة عن تجربة سريرية عشوائية مفتوحة، مما يعني أن المرضى تم توزيعهم عشوائياً على مجموعات مختلفة، ولكن الباحثين والمرضى على علم بالعلاج الذي يتلقونه. بدأت الدراسة بتقييم شامل للمرضى في المستشفى، يشمل تثقيفاً بسيطاً حول حالتهم وتوصيات شخصية. ثم تم دعوة المرضى للمشاركة في الدراسة.

يتكون العلاج من برنامج إعادة تأهيل مكثف لمدة ستة أسابيع، حيث يحضر المرضى مجموعات صغيرة (من 3 إلى 5 مرضى) ثلاث جلسات في المستشفى أسبوعياً. يجمع هذا البرنامج بين ثلاثة عناصر رئيسية: النشاط البدني المكثف (ثلاث جلسات أسبوعياً مع زيادة تدريجية في مستوى الجهد)، والعلاج المعرفي (جلستان أسبوعياً باستخدام برامج حاسوبية مخصصة)، والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) (جلستان أسبوعياً: جلسة جماعية وجلسة فردية). يركز العلاج السلوكي المعرفي على تثقيف المرضى، وإعادة هيكلة الأفكار السلبية، وتنشيط السلوك، والتعرض التدريجي للمواقف التي تثير القلق، وتطوير مهارات حل المشكلات.

تم تقييم المرضى في بداية الدراسة، وبعد ثلاثة أشهر، وبعد ستة أشهر. شمل التقييم فحصاً للحالة البدنية، وتقييماً عصبياً نفسياً (لتقييم الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة والانتباه)، واستشارة مع معالج العلاج السلوكي المعرفي، وملء استبيانات مختلفة لتقييم الأعراض الرئيسية (مثل التعب وضيق التنفس والشكاوى الإدراكية والألم) والأعباء النفسية المرتبطة بها.

## النتائج

يهدف الباحثون إلى تحديد ما إذا كان برنامج إعادة التأهيل المكثف هذا يؤدي إلى تحسين جودة الحياة المتعلقة بالصحة (HRQoL) على المدى الطويل (أي بعد ستة أشهر من برنامج التقييم متعدد التخصصات). يتم قياس جودة الحياة المتعلقة بالصحة باستخدام مقياس المكون البدني (PCS) من استبيان الصحة القصير 36 (SF-36). بالإضافة إلى ذلك، يتم تقييم المكون العقلي (MCS) من نفس الاستبيان، بالإضافة إلى الأعراض المستمرة الرئيسية والأعباء النفسية المرتبطة بها، ورضا المرضى عن العلاج.

تعتمد الدراسة على مبدأ "التحليل بنية النية للعلاج" (intention to treat)، مما يعني أن جميع المرضى الذين تم إدراجهم في الدراسة سيتم تضمينهم في التحليل النهائي، بغض النظر عما إذا كانوا أكملوا العلاج أم لا. هذا يساعد على ضمان أن النتائج تعكس الواقع بشكل أفضل.

## دلالات البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسعى إلى تقديم حل شامل وفعال للمرضى الذين يعانون من أعراض طويلة الأمد بعد الإصابة بكوفيد-19. فبدلاً من التركيز على علاج عرض واحد فقط، يجمع هذا البرنامج بين النشاط البدني والعلاج المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي، بهدف معالجة الآليات المتعددة التي تساهم في استمرار الأعراض.

إذا أظهرت الدراسة نجاحاً، فقد يكون لها آثار كبيرة على طريقة علاج "حالة ما بعد كوفيد" (post-COVID condition). قد يؤدي ذلك إلى تطوير برامج إعادة تأهيل مماثلة في جميع أنحاء العالم، مما يساعد ملايين الأشخاص على استعادة صحتهم ونوعية حياتهم. كما أن التركيز على الجوانب النفسية والسلوكية في العلاج يمثل تحولاً مهماً في فهم وإدارة هذه الحالة المعقدة.

تم تسجيل هذه الدراسة في السجل الوطني للتجارب السريرية (NCT) تحت الرقم NCT05532904 في 7 سبتمبر 2022، مما يعكس التزام الباحثين بالشفافية والمساءلة.

## Reference

Gouraud C. (2025). *Cognitive behavioral therapy, exercise training, and cognitive remediation for patients with post-COVID-19 condition: protocol of an open-label randomized controlled trial*. BMC Psychology, 14(1), 141-141.

DOI: [10.1186/s40359-025-03820-8](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03820-8)