

علاج سلوكي لتحسين نوعية حياة المصابات بألم مزمن مرتبط بالاندوميتريوز

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاج سلوكي لتحسين نوعية حياة المصابات بألم مزمن مرتبط بالاندوميتريوز. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121146>

ألم الانتباز البطاني الرحمي، هذا الضيف الثقيل الذي يستوطن أجسادَ ملايين النساء حول العالم، ليس مجرد ألم جسديّ، بل هو سجنٌ يقيد الحياة، ويُعيق الأحلام، ويُلقِي بظلاله القاتمة على جودة الحياة بشكل عام. لطالما كانت الجراحة هي خط الدفاع الأول، ولكنها غالباً ما تكون مجرد بداية رحلة طويلة من المعاناة المستمرة. فما الذي يحدث عندما تفشل الجراحة في تحقيق الشفاء الكامل؟ وهل يمكن للعقل أن يكون حليفاً في هذه المعركة؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة بقيادة الباحثة بويرسن للإجابة عليه، من خلال استكشاف دور العلاج السلوكي المعرفي في تحسين نوعية حياة النساء اللاتي يعانين من الألم المزمن المرتبط بمرض الانتباز البطاني الرحمي.

الإطار النظري

العلاج السلوكي المعرفي: نافذة على العقل والجسم

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ليس مجرد تقنية علاجية، بل هو فلسفة تفترض أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة بشكل وثيق. بمعنى آخر، الطريقة التي نفكر بها في الألم تؤثر بشكل كبير على كيفية شعورنا به وكيف نتصرف تجاهه. تخيل أن الألم هو إشارة إنذار في الدماغ. إذا اعتقدنا أن هذه الإشارة تعني كارثة وشيكة، فإننا نزيد من حدة الألم ونعزز استمراره. أما إذا تمكنا من إعادة تفسير هذه الإشارة على أنها مجرد تحذير بسيط، فإننا نقلل من تأثيرها ونستطيع التعامل معها بشكل أكثر فعالية. يركز العلاج السلوكي المعرفي على مساعدة المرضى على تحديد الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة التي تساهم في تفاقم الألم، وتعلم استراتيجيات جديدة للتفكير والتصرف بطرق أكثر صحة وتكيفاً. هذا النهج العلاجي لا يهدف إلى القضاء على الألم تماماً، بل إلى تمكين المرضى من التحكم في استجاباتهم للألم وتحسين قدرتهم على مواجهة التحديات اليومية.

نظرية التكيف العصبي: مرونة الدماغ

بالإضافة إلى ذلك، تستند فعالية العلاج السلوكي المعرفي إلى مبادئ نظرية التكيف العصبي، والتي تشير إلى أن الدماغ قادر على إعادة تنظيم نفسه وتغيير مساراته العصبية استجابةً للتجارب الجديدة. عندما نتعرض للألم المزمن، فإن الدماغ يخلق مسارات عصبية تعزز الشعور بالألم وتجعله أكثر استمرارية. العلاج السلوكي المعرفي يساعد على كسر هذه المسارات العصبية السلبية وإنشاء مسارات جديدة تعزز الشعور بالراحة والتحكم. هذا التغيير في الدماغ ليس مجرد مفهوم نظري، بل هو ما يؤكدته التصوير العصبي، الذي يظهر أن العلاج السلوكي المعرفي يؤدي إلى تغييرات ملموسة في بنية ووظيفة الدماغ.

المنهجية

أجرت الباحثة بويرسن وفريقها دراسة سريرية عشوائية، ذات تصميم أعمى بسيط، شملت 100 مريضة هولندية خضعن لجراحة لعلاج الألم المزمن المرتبط بمرض الانتباز البطاني الرحمي. تم تقسيم المشاركات بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تلقت جراحة الانتباز البطاني الرحمي فقط، ومجموعة تلقت جراحة الانتباز البطاني الرحمي بالإضافة إلى سبع جلسات من العلاج السلوكي المعرفي. تم تقييم نوعية الحياة، وشدة الألم، والميل إلى التفكير الكارثي، والقلق، والتعب، والإجهاد المتصور لدى المشاركات قبل الجراحة بأربعة أسابيع (T0)، وبعد الجراحة بـ 2 و 16 أسبوعاً من انتهاء جلسات العلاج السلوكي المعرفي (T1 و T2). كما تم تحليل مستويات الكورتيزول في الشعر (HCC) لقياس الإجهاد المزمن. استخدم الباحثون نماذج خطية مختلطة لتقييم الفروق بين المجموعتين. بدأ التضمين في الدراسة في 24 نوفمبر 2020 واستمر حتى 28 ديسمبر 2023. تم تضمين 100 مريضة في التحليل النهائي، 50 في كل مجموعة.

قياس الإجهاد: نافذة على الاستجابة الفسيولوجية

قياس مستويات الكورتيزول في الشعر (HCC) هو طريقة مبتكرة لتقييم الإجهاد المزمن. الكورتيزول هو هرمون يفرزه الجسم استجابة للإجهاد، ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستوياته المزمن إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية. الشعر هو وسيلة فريدة لقياس مستويات الكورتيزول، لأنه يسجل التعرض للهرمون على مدى فترة طويلة من الزمن. من خلال تحليل مستويات الكورتيزول في الشعر، تمكن الباحثون من الحصول على صورة أكثر دقة عن مستوى الإجهاد الذي تعانيه المشاركات في الدراسة.

النتائج

أظهرت النتائج أن مجموعة العلاج السلوكي المعرفي شهدت تحسناً أكبر في ملف تعريف صحة الانتباز البطاني الرحمي (EHP)-30 (الجزء النمطي) ($p=0.021$) ومقياس المكون البدني المختصر (SF)-36 ($p=0.008$) مقارنة بمجموعة الجراحة فقط. كما انخفض الميل إلى التفكير الكارثي ($p=0.019$) والقلق ($p=0.047$) بشكل ملحوظ في مجموعة العلاج السلوكي المعرفي. على العكس من ذلك، كانت مستويات الكورتيزول في الشعر (HCC) أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة العلاج السلوكي المعرفي ($p=0.022$). لم تظهر أجزاء أخرى من ملف تعريف صحة الانتباز البطاني الرحمي (EHP)-30، أو مقياس المكون العقلي المختصر (SF)-36، أو شدة الألم، أو التعب، أو الإجهاد المتصور تحسناً عاماً كبيراً.

التفكير الكارثي: عدو نوعية الحياة

التفكير الكارثي، أو الميل إلى المبالغة في تقدير الآثار السلبية للألم، هو عامل رئيسي يساهم في تفاقم الألم المزمن. النتائج التي توصلت إليها الدراسة تشير إلى أن العلاج السلوكي المعرفي يساعد على تقليل التفكير الكارثي، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة. هذا التأثير مهم بشكل خاص في سياق الانتباز البطاني الرحمي، حيث يمكن أن يؤدي التفكير الكارثي إلى زيادة القلق والاكتئاب وتجنب الأنشطة اليومية.

الآثار السريرية والعملية

تشير هذه النتائج إلى أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يكون إضافة قيمة للعلاج الجراحي لمرض الانتباز البطاني الرحمي. بالنسبة للأطباء، فإن هذه الدراسة تؤكد أهمية النظر إلى الألم المزمن على أنه مشكلة متعددة الأبعاد تتطلب نهجاً شاملاً يشمل العلاج النفسي بالإضافة إلى العلاج الجراحي. بالنسبة للمرضى، فإن هذه الدراسة تقدم بصيص أمل، وتؤكد أن هناك طرقاً لتحسين نوعية الحياة حتى بعد الجراحة. بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه الدراسة تزيد من الوعي بأهمية الصحة النفسية في إدارة الألم المزمن.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أخذ بعض العوامل الثقافية في الاعتبار. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يجعل النساء مترددات في طلب المساعدة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في كيفية التعبير عن الألم والتعامل معه. على سبيل المثال، قد تميل بعض النساء العربيات إلى كبت مشاعرهن والألم، مما قد يجعل من الصعب عليهن الاستفادة من العلاج السلوكي المعرفي. ومع ذلك، فإن المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي، مثل تحديد الأفكار السلبية وتغيير السلوكيات غير الصحية،

يمكن أن تكون قابلة للتطبيق في أي ثقافة. من المهم أن يتم تكيف العلاج السلوكي المعرفي ليناسب الاحتياجات الثقافية الخاصة للنساء العربيات اللاتي يعانين من مرض الانتباز البطاني الرحمي.

آفاق مستقبلية وقيود

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم نتائج واعدة، إلا أنها لا تخلو من القيود.

Recommended Academic Training □

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Boersen Z. (2026). *Improving health-related quality of life in patients with endometriosis-related chronic pain: the COGENS trial*. BMC Women s Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12905-026-04340-2](https://doi.org/10.1186/s12905-026-04340-2)