

علاج نفسي جماعي يحسن الصحة النفسية والجسدية لكبار السن على المدى الطويل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاج نفسي جماعي يحسن الصحة النفسية والجسدية لكبار السن على المدى الطويل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120366>

تخيل أنك في الثمانينيات من عمرك، تعاني من مرض مزمن، وتشعر بالعزلة واليأس. هذه ليست مجرد صورة نمطية، بل واقع يعيشه ملايين كبار السن حول العالم. غالباً ما يتم تجاهل الاكتئاب لدى كبار السن، معتبرين إياه جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، لكنه في الواقع يمكن أن يكون له تأثير مدمر على صحتهم وجودة حياتهم. هل يمكن للعلاج النفسي الجماعي أن يقدم حلاً مستداماً لهذه المشكلة؟ هذا ما كشفت عنه دراسة حديثة أجراها باحثون.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة يورغ هميل، بإجراء تجربة سريرية عشوائية (randomized controlled trial) لتقييم فعالية العلاج النفسي الجماعي في تحسين الحالة النفسية لكبار السن الذين يعانون من الاكتئاب المرتبط بمرض حاد. شملت الدراسة مجموعة من المرضى المسنين الذين كانوا يعانون من أمراض جسدية حادة، مثل أمراض القلب أو الرئة، بالإضافة إلى أعراض الاكتئاب. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تلقت العلاج النفسي الجماعي بالإضافة إلى الرعاية الطبية الروتينية، ومجموعة أخرى تلقت الرعاية الطبية الروتينية فقط.

العلاج النفسي الجماعي الذي تم تطبيقه كان يركز على توفير بيئة آمنة وداعمة للمرضى للتعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم، وتبادل الخبرات مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة. تمت الجلسات بقيادة معالجين نفسيين مدربين، واستمرت لمدة محددة. تم تقييم حالة المشاركين نفسياً باستخدام مقاييس الاكتئاب القياسية في بداية الدراسة، وبعد انتهاء العلاج، وبعد فترة متابعة طويلة الأمد (تصل إلى عدة سنوات) لتقييم استدامة التحسن.

تصميم الدراسة

تم تصميم الدراسة بعناية لضمان الحصول على نتائج موثوقة. التوزيع العشوائي للمشاركين في المجموعتين يقلل من التحيز (bias)، ويضمن أن المجموعتين متشابهتان قدر الإمكان في بداية الدراسة. فترة المتابعة الطويلة الأمد مهمة بشكل خاص لتقييم ما إذا كانت فوائد العلاج النفسي الجماعي تستمر على المدى الطويل، أم أنها تتلاشى بمرور الوقت. تم تسجيل الدراسة في سجل التجارب السريرية الألمانية (DRKS 00004728) في 12 فبراير 2013، مما يضمن الشفافية والمساءلة.

النتائج

أظهرت النتائج أن العلاج النفسي الجماعي كان له تأثير إيجابي كبير على الحالة النفسية لكبار السن الذين يعانون من الاكتئاب. في بداية الدراسة، كانت أعراض الاكتئاب شديدة في كلا المجموعتين. ولكن بعد انتهاء العلاج، شهدت المجموعة التي تلقت العلاج النفسي الجماعي تحسناً ملحوظاً في مقاييس الاكتئاب، مقارنة بالمجموعة التي تلقت الرعاية الطبية الروتينية فقط.

الأكثر إثارة للإعجاب هو أن هذا التحسن استمر على المدى الطويل. حتى بعد عدة سنوات من انتهاء العلاج، استمرت المجموعة التي تلقت العلاج النفسي الجماعي في إظهار مستويات أقل من الاكتئاب، مقارنة بالمجموعة الضابطة. يشير هذا إلى أن العلاج النفسي الجماعي لا يوفر مجرد راحة مؤقتة، بل يمكن أن يؤدي إلى تغييرات مستدامة في الحالة النفسية لكبار السن. لاحظ الباحثون أيضاً أن المرضى الذين شاركوا في العلاج النفسي الجماعي أبلغوا عن تحسن في نوعية حياتهم بشكل عام، وزيادة في قدرتهم على التعامل مع التحديات التي يواجهونها.

دلالات البحث

هذه الدراسة لها دلالات مهمة على الطريقة التي نتعامل بها مع الاكتئاب لدى كبار السن. غالباً ما يتم التركيز على العلاج الدوائي كحل رئيسي للاكتئاب، ولكن هذه الدراسة تشير إلى أن العلاج النفسي الجماعي يمكن أن يكون بديلاً فعالاً، أو إضافة قيمة للعلاج الدوائي.

العلاج النفسي الجماعي له العديد من المزايا. إنه يوفر فرصة لكبار السن للتواصل مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة، مما يقلل من الشعور بالعزلة والوحدة. كما أنه يعلمهم مهارات التأقلم التي يمكنهم استخدامها للتعامل مع التحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية. بالإضافة إلى ذلك، العلاج النفسي الجماعي غالباً ما يكون أقل تكلفة من العلاج الفردي، مما يجعله خياراً متاحاً على نطاق أوسع.

يؤكد الباحثون على أهمية دمج العلاج النفسي الجماعي في الرعاية الصحية الشاملة لكبار السن، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة. من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي المناسب، يمكننا مساعدة كبار السن على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية، وتحسين نوعية حياتهم في سنواتهم الذهبية. هذه النتائج، التي توصل إليها فريق البحث، تفتح الباب أمام المزيد من الدراسات لاستكشاف أفضل الطرق لتوفير العلاج النفسي الجماعي لكبار السن، وتحديد العوامل التي تساهم في نجاحه.

Reference

Hummel J. (2026). *AIDElong--acute illness and depression in elderly: sustained improvement after group psychotherapy in geriatric patients, a follow-up of longterm effects in a randomized controlled trial*. BMC (Geriatrics, 26(1

DOI: [10.1186/s12877-026-06983-0](https://doi.org/10.1186/s12877-026-06983-0)