

علاج نفسي مُبتكر عبر الرسائل النصية يخفف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاج نفسي مُبتكر عبر الرسائل النصية يخفف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118608>

تخيل أنك ناج من حدث صادم – ربما حادث سيارة مروع، أو تجربة قتالية، أو اعتداء. تدرك أنك بحاجة إلى مساعدة، لكن فكرة الجلوس في غرفة مع معالج، أو حتى إجراء مكالمات فيديو، تبدو شاقة. الحواجز اللوجستية، والتكاليف، والخوف من الوصم، كلها عوامل تجعل الوصول إلى العلاج النفسي تحدياً كبيراً. هل يمكن أن يكون الحل بسيطاً مثل رسالة نصية؟

منهجية البحث

هذا هو السؤال الذي يسعى باحثون بقيادة ك. أ. دوندانفيل إلى الإجابة عليه من خلال دراسة مبتكرة. قام فريق البحث بتصميم تجربة سريرية عشوائية هجينة (hybrid effectiveness-implementation randomized controlled trial) شملت 300 مشاركاً يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD - اضطراب يصيب الأفراد بعد التعرض لتجربة مؤلمة أو صادمة). تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فعالية علاج جديد يسمى CPT-Text، وهو نسخة من العلاج المعرفي للمعالجة (Cognitive Processing Therapy - CPT) يتم تقديمها بشكل غير متزامن (asynchronous) عبر الرسائل النصية من قبل معالج نفسي.

تم اختيار المشاركين عشوائياً للانضمام إلى إحدى مجموعتين رئيسيتين: مجموعة تلقت CPT-Text، ومجموعة أخرى تلقت علاجاً تقليدياً (treatment-as-usual) مُكيّفاً ثقافياً (culturally informed) عبر منصة Talkspace الآمنة للرسائل النصية. بالإضافة إلى ذلك، تم تقسيم كل مجموعة إلى مجموعتين فرعيتين: مجموعة تلقت تذكيرات قياسية بالمتابعة (RAU - Routine Adherence Updates)، ومجموعة أخرى تلقت حافزاً إضافياً (RAU + I - Routine Adherence Updates + Incentive). هذا الحافز يعتمد على مبدأ الإيثار، حيث يُمنح المشاركون فرصة "دفع الأفضل للأمام" (pay forward) من خلال توفير اعتمادات علاجية مجانية لشخص آخر يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة مقابل استمرارهم في المشاركة في العلاج.

استخدم الباحثون مقياس PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) لتقييم شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. كما قاموا بتقييم جوانب أخرى مثل الاكتئاب، والوظائف الحياتية، والرضا عن العلاج، وتعاطي المواد. ومن الجدير بالذكر أن الباحثين قاموا بتطوير أداة جديدة تعتمد على نماذج اللغة الكبيرة (large language model) لتقييم مدى التزام المعالجين ببروتوكول CPT-Text، مما يسمح بتقييم واسع النطاق لجودة العلاج المقدم.

النتائج

لم يتم بعد نشر النتائج الكاملة للدراسة، ولكن الباحثين يفترضون أن CPT-Text سيكون أكثر فعالية في تقليل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بالعلاج التقليدي. كما يتوقعون أن الحافز الإضافي (RAU + I) سيحسن من مستوى المشاركة في العلاج، وبالتالي يؤدي إلى نتائج أفضل. تتضمن التحليلات الاستكشافية فحص العوامل الفردية التي قد تؤثر على استجابة المرضى للعلاج، بالإضافة إلى دراسة دور الدافعية كآلية للتغيير.

إن استخدام الرسائل النصية كطريقة لتقديم العلاج النفسي يمثل تحولاً كبيراً في طريقة الوصول إلى الرعاية الصحية النفسية. فهو يوفر مرونة أكبر، وخصوصية أعلى، وتكلفة أقل مقارنة بالعلاج التقليدي. كما أنه يزيل العديد من الحواجز التي تمنع الأفراد من طلب المساعدة، مثل الخوف من الوصم أو صعوبة التنسيق مع مواعيد العلاج.

الدلالات

تكمن أهمية هذه الدراسة في إمكانية تطوير تدخلات علاجية قابلة للتطوير وفعالة ومتاحة للأفراد الذين لا يستطيعون الوصول إلى الرعاية الصحية النفسية التقليدية. إن نتائج هذه الدراسة يمكن أن توفر رؤية قيمة حول كيفية دمج التكنولوجيا في تقديم العلاج النفسي بطريقة تكون فعالة سريريًا وواسعة الانتشار.

إن تطوير أداة تقييم الالتزام بالعلاج تعتمد على نماذج اللغة الكبيرة يمثل خطوة مهمة نحو ضمان جودة العلاج المقدم عبر الإنترنت. فهذه الأداة تسمح بتقييم واسع النطاق لعمل المعالجين، وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.

في عالم يزداد فيه انتشار اضطراب ما بعد الصدمة، فإن إيجاد طرق جديدة ومبتكرة لتقديم العلاج النفسي أمر بالغ الأهمية. قد تكون الرسائل النصية هي المفتاح لفتح الأبواب أمام الرعاية الصحية النفسية لملايين الأشخاص الذين يعانون بصمت.

Reference

Dondanville, K.A. (2026). *Evaluating effectiveness and engagement strategies for asynchronous, messaging, trauma-focused therapy for posttraumatic stress disorder: Study design and methodology for a hybrid effectiveness-implementation randomized controlled trial*. Contemporary Clinical Trials

DOI: [10.1016/j.cct.2025.108149](https://doi.org/10.1016/j.cct.2025.108149)