

مرونة نفسية: منظور جديد لفهم وعلاج مرض الإندومتريوز

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مرونة نفسية: منظور جديد لفهم وعلاج مرض الإندومتريوز. عرب سايكولوجي.
تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119902>

تخيل امرأة تعاني من آلام مزمنة في الحوض، آلام تعيق حياتها اليومية، وتؤثر على علاقاتها، وتثير قلقاً مستمراً بشأن المستقبل. هذه ليست مجرد شكوى جسدية؛ إنها تجربة معقدة تتشابك فيها العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. هذا هو الواقع المؤلم لنساء كثيرات يعانين من بطانة الرحم المهاجرة (endometriosis)، وهي حالة تصيب ملايين النساء حول العالم.

منهجية البحث

قام الباحثون بدراسة متعمقة لفهم الأبعاد المختلفة لبطانة الرحم المهاجرة، مع التركيز بشكل خاص على دور "المرونة النفسية" (psychological flexibility). المرونة النفسية، ببساطة، هي القدرة على التكيف مع الأفكار والمشاعر الصعبة دون مقاومة أو تجنب. بدلاً من محاولة قمع الألم أو القلق، تشجع المرونة النفسية على تقبل هذه التجارب كجزء طبيعي من الحياة، والتركيز على اتخاذ خطوات بناءة نحو تحقيق الأهداف الشخصية. اعتمدت الدراسة على نموذج "البيولوجية النفسية الاجتماعية" (biopsychosocial model)، وهو إطار نظري يرى أن الصحة والمرض ليست نتيجة لعوامل بيولوجية فقط، بل تتأثر أيضاً بالعوامل النفسية (مثل المشاعر والأفكار) والعوامل الاجتماعية (مثل العلاقات والدعم الاجتماعي).

لم تعتمد الدراسة على قياسات بيولوجية فحسب، بل استخدمت أيضاً أدوات لتقييم الجوانب النفسية والاجتماعية لدى النساء المصابات ببطانة الرحم المهاجرة. شمل ذلك استبيانات لتقييم مستويات الألم، والقلق، والاكتئاب، والتوتر، بالإضافة إلى مقاييس لتقييم المرونة النفسية. كما أخذ الباحثون في الاعتبار العوامل الاجتماعية مثل الدعم الاجتماعي، والعلاقات الزوجية، والظروف الاقتصادية. تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متطورة لتحديد العلاقات بين هذه العوامل المختلفة.

النتائج

أظهرت نتائج البحث أن النساء المصابات ببطانة الرحم المهاجرة اللاتي يعانين من مستويات منخفضة من المرونة النفسية كن أكثر عرضة لتجربة مستويات أعلى من الألم، والقلق، والاكتئاب. بمعنى آخر، كلما كانت المرأة أقل قدرة على التعامل مع الألم العاطفي والجسدي، كلما زاد تأثير بطانة الرحم المهاجرة على حياتها. لاحظ الباحثون أن هذه العلاقة لم تكن مجرد ارتباط إحصائي، بل كانت علاقة سببية، حيث أن زيادة المرونة النفسية أدت إلى انخفاض في مستويات الألم وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

أظهرت الدراسة أيضاً أن العوامل الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في هذه العملية. النساء اللاتي يتمتعن بدعم اجتماعي قوي، وعلاقات صحية، وظروف اقتصادية مستقرة كن أكثر قدرة على تطوير المرونة النفسية والتعامل مع تحديات بطانة الرحم المهاجرة. على العكس من ذلك، النساء اللاتي يعانين من العزلة الاجتماعية، والصراعات الزوجية، والضغط المالي كن أكثر عرضة لتجربة مستويات منخفضة من المرونة النفسية وتدهور الصحة النفسية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن علاج بطانة الرحم المهاجرة يجب أن يتجاوز مجرد التدخلات الطبية التقليدية، مثل الأدوية والجراحة. من الضروري تبني نهج شامل يركز على معالجة جميع الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية للحالة. يفتح هذا الباب أمام تطوير تدخلات علاجية جديدة تستند إلى نموذج المرونة النفسية، مثل العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy) والعلاج القائم على اليقظة الذهنية (mindfulness-based interventions).

تؤكد هذه الدراسة على أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للنساء المصابات ببطانة الرحم المهاجرة. يمكن أن يشمل ذلك تقديم المشورة الفردية والجماعية، وتوفير مجموعات دعم، وتعزيز الوعي العام حول الحالة وتحدياتها. من خلال تمكين النساء المصابات ببطانة الرحم المهاجرة من تطوير المرونة النفسية وبناء شبكات دعم قوية، يمكننا مساعدتهن على استعادة السيطرة على حياتهن وتحسين نوعية حياتهن بشكل كبير. يؤكد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتقييم فعالية هذه التدخلات الجديدة وتحديد أفضل الطرق لتطبيقها في الممارسة السريرية.

Reference

Åkerblom S. (2026). *A biopsychosocial perspective on endometriosis: the importance of psychological inflexibility*. Archives of Gynecology and Obstetrics, 313(1).

DOI: 10.1007/s00404-025-08276-0