

مكمل البروبيوتيك يخفف أعراض الاكتئاب المرتبط بتعاطي المخدرات: دراسة سريرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مايو 2, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مكمل البروبيوتيك يخفف أعراض الاكتئاب المرتبط بتعاطي المخدرات: دراسة سريرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121168>

هل يمكن أن يكون الحل للاكتئاب الناجم عن تعاطي المخدرات في أمعائنا؟ دراسة جديدة تلقي الضوء على دور البروبيوتيك

أتعرفون هذا الشعور؟ ذلك الفراغ الذي يلتهم الروح، ذلك الثقل الذي يجعل أبسط المهام تبدو مستحيلة؟ الاكتئاب، هذا الضيف الثقيل، يطرق أبواب الكثيرين، خاصة أولئك الذين يعانون من صراعات مع الإدمان. ولكن ماذا لو كان مفتاح تخفيف هذا العبء لا يكمن فقط في العلاج النفسي أو الأدوية، بل أيضاً في تلك الكائنات الدقيقة التي تعيش في أمعائنا؟ هذا السؤال هو ما تسعى دراسة حديثة بقيادة الدكتور شهاب حسين موسوات للإجابة عليه، وهي دراسة تفتح آفاقاً جديدة في فهم العلاقة المعقدة بين العقل والجسم.

الإطار النظري

العلاقة بين الأمعاء والدماغ: محور جديد في فهم الصحة النفسية

لطالما اعتقدنا أن الدماغ هو مركز التحكم في كل شيء، ولكن العلم الحديث يكشف عن قصة أكثر تعقيداً. هناك طريق ذو اتجاهين، يُعرف باسم محور الأمعاء والدماغ، يربط بين الجهاز الهضمي والدماغ. هذا الطريق ليس مجرد اتصال عصبي، بل هو شبكة معقدة تشمل الجهاز العصبي اللاإرادي، والهرمونات، والجهاز المناعي، والأهم من ذلك، الميكروبيوم المعوي. الميكروبيوم المعوي هو مجتمع ضخم من البكتيريا والفيروسات والفطريات والكائنات الحية الدقيقة الأخرى التي تعيش في أمعائنا. هذه الكائنات ليست مجرد ركاب صامتين، بل تلعب دوراً حاسماً في صحتنا الجسدية والنفسية.

تعتمد العديد من النظريات النفسية على فكرة أن المشاعر والأفكار تتأثر بالعمليات البيولوجية. على سبيل المثال، تركز العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على تغيير أنماط التفكير السلبية التي تساهم في الاكتئاب. ولكن ماذا لو كانت هذه الأنماط السلبية متأثرة بحالة أمعائنا؟ تشير الأبحاث إلى أن الميكروبيوم المعوي يمكن أن يؤثر على إنتاج النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين، وهما مواد كيميائية تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم المزاج والعواطف. كما أن الالتهابات المزمنة في الجسم، والتي يمكن أن تتأثر بالميكروبيوم المعوي، مرتبطة أيضاً بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

المنهجية

تصميم الدراسة: تجربة سريرية عشوائية مزدوجة التعمية

أجرى الدكتور موسوات وفريقه تجربة سريرية عشوائية مزدوجة التعمية ومضبوطة بالدواء الوهمي. هذا يعني أن المشاركين في الدراسة تم اختيارهم عشوائياً للانضمام إلى إحدى مجموعتين: مجموعة تلقت مكملًا بروبيوتيك، ومجموعة أخرى تلقت دواءً وهمياً (لا يحتوي على أي مادة فعالة). "مزدوجة التعمية" تعني أن كلاً من المشاركين والباحثين لم يكونوا على علم بمن يتلقى البروبيوتيك ومن يتلقى الدواء الوهمي، مما يقلل من خطر التحيز. هذه الطريقة تعتبر المعيار الذهبي في البحوث الطبية لأنها تساعد على ضمان أن أي فروق تظهر بين المجموعتين هي نتيجة للمادة الفعالة (البروبيوتيك في هذه الحالة) وليست بسبب عوامل أخرى.

شملت الدراسة 40 مريضاً يعانون من اضطراب اكتئابي ناتج عن تعاطي المخدرات (SID). تم تقييم المشاركين باستخدام مقياس بيك للاكتئاب (BDI) ومقياس هاميلتون للقلق (HAM-A) قبل وبعد التدخل الذي استمر لمدة أربعة أسابيع. بالإضافة إلى ذلك، تم قياس مستويات بعض العلامات الالتهابية والسيبتوكينات في دم المشاركين لتقييم تأثير

البروبيوتيك على الجهاز المناعي. تم تسجيل الدراسة في ClinicalTrials.gov تحت المعرف NCT06790823 في 18 يناير 2025.

النتائج

تحسن ملحوظ في كلا المجموعتين، ولكن دون فروق كبيرة

أظهرت النتائج أن كلا المجموعتين، التي تلقت البروبيوتيك والدواء الوهمي، شهدتا تحسناً ملحوظاً في أعراض الاكتئاب والقلق بعد أربعة أسابيع من التدخل. هذا الاكتشاف قد يبدو محيراً للوهلة الأولى، ولكن من المهم أن نتذكر أن الاكتئاب والقلق يمكن أن يتحسنا بشكل طبيعي مع مرور الوقت، خاصة مع توفير الدعم النفسي والعلاج المناسب. الأهم من ذلك، لم يكن هناك فرق كبير بين المجموعتين من حيث مقدار التحسن. وهذا يشير إلى أن البروبيوتيك، في هذه الدراسة، لم يكن له تأثير إضافي كبير على أعراض الاكتئاب والقلق مقارنة بالدواء الوهمي.

ومع ذلك، أظهرت النتائج المتعلقة بالجهاز المناعي بعض المؤشرات الواعدة. لاحظ الباحثون تغييرات طفيفة في مستويات بعض البروتينات الالتهابية، مثل IL6 و IFN γ ، في مجموعة البروبيوتيك مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي. هذه التغييرات قد تشير إلى أن البروبيوتيك قد يكون له تأثير معدل للمناعة، مما يعني أنه يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب في الجسم. ولكن من المهم التأكيد على أن هذه التغييرات كانت طفيفة وغير ذات دلالة إحصائية، مما يعني أنها قد تكون نتيجة للصدفة.

الآثار السريرية والعملية

تأثيرات على الممارسين والمرضى والجمهور

على الرغم من أن هذه الدراسة لم تثبت بشكل قاطع أن البروبيوتيك يمكن أن يعالج الاكتئاب الناجم عن تعاطي المخدرات، إلا أنها تثير بعض الأسئلة المهمة. بالنسبة للأطباء النفسيين والمعالجين، تشير هذه النتائج إلى أن البروبيوتيك قد يكون إضافة مفيدة للعلاج التقليدي، ولكن يجب استخدامه بحذر وعدم الاعتماد عليه كعلاج وحيد. بالنسبة للمرضى، قد يكون من المفيد دمج الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل الزبادي والكفير والمخللات، في نظامهم الغذائي كجزء من نمط حياة صحي. أما بالنسبة للجمهور، فإن هذه الدراسة تزيد من الوعي بأهمية صحة الأمعاء وتأثيرها على الصحة النفسية.

السياق الثقافي العربي

الاعتبارات الثقافية والتحديات الإقليمية

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، من المهم مراعاة بعض العوامل الثقافية والاجتماعية. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يمنع الأفراد من طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في الوعي بأهمية صحة الأمعاء وتأثيرها على الصحة النفسية. من ناحية أخرى، فإن النظام الغذائي العربي التقليدي غني بالأطعمة المخمرة، مثل اللبن الرائب والمخللات، والتي تحتوي على البروبيوتيك بشكل طبيعي. هذا قد يشير إلى أن الأفراد في هذه المجتمعات قد يكونون بالفعل أكثر عرضة لفوائد البروبيوتيك مقارنة بالأفراد في المجتمعات الأخرى.

كما أن التحديات الإقليمية، مثل الفقر وعدم الاستقرار السياسي، يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية وتزيد من خطر

الإدمان. في هذه الظروف، قد يكون من الصعب على الأفراد الوصول إلى العلاج النفسي والأدوية اللازمة. لذلك، قد يكون البروبيوتيك، كعلاج تكميلي منخفض التكلفة وسهل الوصول إليه، خيارًا جذابًا.

التوجهات المستقبلية والقيود

ماذا بعد؟

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم بعض الأفكار القيمة، إلا أنها تعاني من بعض القيود. أولاً، حجم العينة كان صغيراً نسبياً، مما يحد من القدرة على تعميم النتائج. ثانياً، لم يتم إجراء تقييم شامل للميكروبيوم المعوي للمشاركين، مما يجعل من الصعب تحديد الآليات الدقيقة التي قد يكون من خلالها البروبيوتيك يؤثر على الصحة النفسية. ثالثاً، لم يتم متابعة المشاركين لفترة طويلة بعد انتهاء التدخل، مما يجعل من الصعب تحديد ما إذا كانت الفوائد التي تم ملاحظتها مستدامة على المدى الطويل.

لذلك، هناك حاجة

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

Mosavat S.H. (2026). *Effect of probiotic supplement on improvement of depressive symptoms in patients with substance-induced depressive disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial.* (BMC Psychiatry, 26(1)

DOI: [10.1186/s12888-026-07903-7](https://doi.org/10.1186/s12888-026-07903-7)