

دراسة بحثية بجامعة السارلاند حول فعالية رياضات التحمل كوسيلة مساعدة للعلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ (العلاج بالرواية) للاجئين المصابين بصدمات نفسية

تُظهر المراجعات البحثية والتحليلات الإحصائية التلوية الدولية أن حوالي 34٪ من اللاجئين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة وأن ما بين 20٪ و 40٪ منهم يعانون من اضطرابات اكتئابية، كما يشيع اجتماع كلا الاضطرابين معاً، ولا يُعدُّ ذلك مُدهشاً عندما نفكر في أن غالبية اللاجئين يعانون من تجارب قاسية وصادمة نفسياً قبل أو أثناء فرارهم من وطنهم، ومن ثمَّ تُبرز ضرورة تلقي هذه الفئة من المرضى للعلاج النفسي، ومن المؤسف أن الرعاية الصحية للاجئين الذين يعانون من أمراض نفسية في السارلاند حالياً معقدة بيروقراطياً ومُكلفة وغير كافية إلى حدٍ كبيرٍ.

ومن المقرر أن تُدرس فعالية رياضات التحمل كوسيلة إضافية مساعدة للعلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ للاجئين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات اكتئابية في آن واحد في إطار دراسة بحثية مُمولة من مؤسسة الأبحاث الألمانية (DFG) لقسم علم النفس السريري والعلاج النفسي للأستاذة الدكتورة تانيا ميشانيل والدكتورة مونيكا إكوييت بالتعاون مع الأستاذ الدكتور تيم ماير بمعهد الرياضة والطب الوقائي بجامعة السارلاند.

ويُعدُّ العلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ أحد أنماط العلاج النفسي القائم على التركيز على الصدمة، ويجمع العلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ بين عناصر من العلاج السردى للتجربة الشخصية والعلاج السلوكي المعرفي، إذ يُجرى في الدراسة تحليلاً مفصلاً ومنهجياً لتاريخ حياة المريض، مما يهيئ الأجواء لإجراءات العلاج التَّعْرُضِيّ، ويُستخدم هذا النهج في المقام الأول لعلاج اضطرابات ما بعد الصدمة، وقد أثبتت رياضات التحمل فعاليتها في علاج أعراض الاكتئاب.

ونظراً لتداخل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب وارتفاع معدلات تزامنها معاً لدى اللاجئين الذين يعانون من تجارب صادمة فإن هذا المشروع يهدف إلى دراسة فعالية الدمج بين العلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ ورياضات التحمل من أجل علاج متزامن لكلٍ من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاكتئاب لدى اللاجئين الذين يعانون من صدمات نفسية.

وفي إطار هذا المشروع يخضع المرضى المشاركون في البداية لفحصي اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب، يلي ذلك تشخيص شامل من منظور الطب النفسي والرياضي.

أثناء فترة العلاج يتلقى المرضى علاجاً سلوكياً معرفياً في إطار العلاج التَّعْرُضِيّ السَّرْدِيّ (10 x 10 دقيقة) عن طريق أطباء نفسيين بالعيادة الخارجية للطب النفسي بجامعة سارلاند أو عن طريق متخصصي العلاج النفسي تحت التدريب بمعهد التدريب التكميلي للعلاج النفسي في ساربروكن، كما يُجرى العلاج المُساعد بالرياضة تحت إرشاد وإشراف أخصائيين في الطب الرياضي.

يمكن الاستعانة بمتترجمين عند الحاجة.

للمشاركة في الدراسة يجب أن تُستوفى معايير المشاركة التالية:

المعايير اللازمة للمشاركة:

- لا يقل العمر عن 18 عاماً
- لاجئ معترف به قانونياً
- لديه تأمين صحي
- تشخيص باضطراب ما بعد الصدمة
- أعراض اكتئاب مشخصة سريريّاً

أما المعايير المذكورة أدناه فتؤدي إلى استبعاد الشخص من المشاركة في الدراسة

معايير الاستبعاد من المشاركة

- خبرة كبيرة في لعب رياضات التحمل
- الإعاقات الجسدية التي تمنع من انتظام تدريبات رياضات التحمل
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- الإدمان
- الحمل

عرض موجز

01.04.2020

بداية الدراسة

3 سنوات

مدة الدراسة

10 أسابيع

مدة العلاج

مرة واحدة أسبوعياً لمدة 100 دقيقة تقريباً
3 مرات أسبوعياً يستمر كل تدريب 45 دقيقة تقريباً

العلاج التَّعَرُّضِيّ السَّرْدِيّ
تدريبات رياضات التحمل (في مجموعة/فرادي)

العيادة الخارجية للطب النفسي بجامعة السارلاند
في مبنى A1.3 في جامعة السارلاند

مكان العلاج

(Psychotherapeutische Universitätsambulanz)
Gebäude A1.3 auf dem Campus der Uds

منسقو المشروع: الأستاذة الدكتورة تانيا ميشائيل (Tanja Michael) والدكتورة مونيكا إكوييت (Monika Equit) وكارينا لودر (Charina Lüder) الحاصلة على بكالوريوس العلمي

عنوان البريد الإلكتروني: charina.lueder@uni-saarland.de