

علاج مخاوف السرطان بالكتابة.. دراسة تكشف مفاجأة



كشفت دراسة أمريكية أن العلاج بالكتابة يساعد مرضى المراحل المتأخرة من السرطان على مواجهة أكبر المخاوف والصدمات النفسية.

وأشار الباحثون في نتائج الدراسة المنشورة بدورية «الطب التلطيفي»، إلى أن الكتابة يمكنها تقليل الصدمات المرتبطة بالسرطان والاكتئاب والقلق واليأس.

وركزت الدراسة الجديدة على 29 بالغاً مصاباً بالسرطان في المرحلة الثالثة أو الرابعة، أو سرطان الدم غير القابل للشفاء إذ أُتيحت لهم الفرصة للتعبير عن مخاوفهم من خلال كتابة قصصهم. وخضع المشاركون لخمس جلسات عبر تطبيق «زوم»، استمرت كل جلسة ساعة واحدة، حيث ناقشوا خلالها أكبر مخاوفهم المتعلقة بالسرطان، بما في ذلك الخوف من الألم وفراق أطفالهم.

وبعد الجلسة الأولى، طلب منهم كتابة قصة تحتوي على مقدمة ونهاية، تعبر عن مشاعرهم تجاه هذا السيناريو الصعب،

وفي الجلسات الأخيرة، تم تحفيزهم لتقييم واقعية السيناريو في قصتهم والعمل نحو كتابة نهاية أفضل. ووجد الباحثون أن مستويات الصدمة والقلق والاكتئاب والخوف من الموت والتعب وحتى اليأس، قد تحسنت بشكل ملحوظ بعد العلاج بالكتابة، واستمر التحسن لمدة 5 أشهر ونصف الشهر بعد الدراسة.

يذكر أنه يعاني نحو 700 ألف شخص حالياً في الولايات المتحدة من السرطان النقيلي، أو المرحلة الرابعة من السرطان، الذي انتشر إلى أعضاء متعددة، وفقاً للمعهد الوطني للسرطان.

ومع ذلك، فإن معظم علاجات الصحة العقلية مصممة لمساعدة المرضى في المراحل المبكرة، التي غالباً ما تكون قابلة للشفاء، بهدف مساعدتهم في التغلب على خوف تكرار أو تقدم المرض.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.