

## علاج رقمي يخفف أعراض الاكتئاب



إعداد: مصطفى الزعبي

طور باحثون من جامعتي آلتو وهلسنكي الفنلنديتين علاجاً رقمياً، عبارة عن لعبة فيديو للتخفيف من أعراض الاكتئاب. ويشرح البروفيسور ماتياس بالفا، أحد مصممي اللعبة من جامعة آلتو، أن اللعبة الرقمية تركز على حل المشكلات، ويتعين على اللاعبين التنقل في بيئات ثلاثية الأبعاد صعبة وحل الألغاز المتغيرة، ويكون ذلك تحت ضغط الوقت، بالإضافة إلى التعاون مع لاعبين آخرين، واللعبة ليست ترفيهية، لكنها جهاز برمجي طبي للرعاية الصحية، وسيستفيد اللاعبون منه، ويستمتعون أيضاً، وفكرة اللعبة مستوحى من الألعاب الترفيهية التي تركز على قضايا الصحة العقلية. وغالباً ما يرتبط الاكتئاب بانخفاض الحالة المزاجية، ومثل العديد من مشكلات الصحة العقلية الأخرى، يمكن أن يؤدي إلى تدهور الوظائف المعرفية وقدرات معالجة المعلومات. وقد يعاني المصابون بالاكتئاب صعوبة في تذكر الأشياء والانتباه إلى شيء ما. والعلاجات الأكثر شيوعاً للاكتئاب والعلاجات النفسية والأدوية الدوائية، لا تركز بشكل مباشر على استعادة الوظائف المعرفية.

وأكد الباحثون أن هناك علاقة معقدة بين الصحة العقلية والألعاب، حيث يمكن أن تكون الألعاب مفيدة وبناءة ومضرة ومسببة للإدمان، ويمكن أن تكون الألعاب ضارة عند استخدامها كسلوك لتفادي المشكلة، أو إذا كانت هروباً من

المشاكل اليومية، أو في أسوأ حالاتها، تصبح إدماناً يتغذى على نفس الشخص.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.