دراسة حديثة: روائح الجسد تعزز العلاج النفسي للقلق

اظهرت دراسة جديدة شارك فيها باحثون من معهد كارولينسكا في السويد، أن روائح الجسد المصاحبة للحالات العاطفية للإنسان قد تكون لها القدرة على تعزيز التأثيرات المخففة للقلق، التي تنتج عن ممارسة تقنيات العلاج النفسي مثل تدريبات "اليقظة الذهنية" القائمة على التأمل.

وكشفت الدراسة المنشورة في مجلة "الاضطرابات العاطفية"، عن أن روائح الجسم يمكن أن تكون بمثابة وسيلة للتواصل بين أجزاء الجسم المختلفة، حيث تحتوي روائح الجسم، مثل العرق، على مجموعة من الإشارات الكيميائية، التي تتأثر بدورها بالحالة العاطفية للشخص.

وتشير الدراسات إلى أن:"الأفراد الذين يتعرضون للإشارات الكيميائية من قِبَل شخص في حالة عاطفية معينة، مثل الخوف أو السعادة، يظهرون نمطاً معيناً يمكن رصده وتسجيله. ووفق الباحثين يحدث هذا النمط المتكرر من دون وعي، وغالباً ما تتم ملاحظته فقط من خلال الاختبارات الفسيولوجية".

وتقول إيما إلياسون، باحثة ما بعد الدكتوراه في المركز الوطني لأبحاث الانتحار والوقاية منه،

بالمعهد، والمؤلفة الثالثة للدراسة، في بيان صادر الجمعة:"نعلم أن البشر يتأثرون بالروائح العاطفية للجسم، حتى لو لم نكن مدركين لذلك. وفي دراستنا، أردنا اختبار ما إذا كان من الممكن استخدام هذه المعرفة لتعزيز العلاجات النفسية".

وسعى الباحثون إلى معرفة ما إذا كانت روائح الجسم المرتبطة بحالته العاطفية يمكن أن تعزز فوائد التدخل النفسي القائم على العلاجات الذهنية بالتأمل للأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي أو الاكتئاب.

وتم دمج 48 امرأة تعاني من أعراض القلق الاجتماعي، و30 امرأة تعاني من الاكتئاب في تجارب الدراسة، وتم تقسيم المشاركات إلى ثلاث مجموعات مختلفة تعرضت إما لرائحة الجسم في حالات شعورية مثل السعادة والخوف، وإما التعرض لهواء نقي منعش. وبعد تكليف المشاركات بأداء تمارين "اليقظة الذهنية" على مدى يومين متتاليين، متضمنة تمارين التنفس، والتأمل، وتمارين الاسترخاء. وأثناء التمارين، تم تقديم رائحة جسم محددة لكل مجموعة.

ومن خلال الاختبارات تم تقييم مستويات القلق أو الاكتئاب في بداية ونهاية كل جلسة. في الوقت نفسه، تم تسجيل معدل تقلب ضربات القلب والنشاط الكهربائي للجلد أثناء التمارين لقياس مؤشرات التوتر والإجهاد الفسيولوجية.

في اليوم الثاني من الدراسة، لوحظ انخفاض كبير في أعراض القلق لدى أولئك المعرضات لروائح الجسم المرتبطة بالسعادة والخوف، مقارنة بأولئك المعرضات للهواء النقي، حيث كان تأثير التدريبات النفسية عليهن أضعف.

تقول إيما إلياسون:"لاحظنا انخفاضاً متزايداً في الأعراض لدى الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي والذين تلقوا تلك الإشارات الكيميائية".

وتوضح:"قد يشير هذا إلى أن العاطفة نفسها ليست هي التي تؤدي إلى التأثير المحسن، بل ربما تكون الإشارات الكيميائية هي التي تنقل نوعاً من الحضور البشري في أثناء التدريبات النفسية".

وكانت النتائج على المستوى الفسيولوجي ملحوظة أيضاً، حيث أدى التعرض لرائحة الجسم التي تنبعث منها رائحة الخوف مقارنة بالهواء النقي إلى انخفاض معدل ضربات القلب. ولكن لم تتم ملاحظة أي

اختلافات كبيرة في النشاط الكهربائي للجلد بين حالات الرائحة الثلاث.

وعلاوة على ذلك، لم تتم ملاحظة أي اختلافات بين حالات الرائحة للمجموعة التي تعاني من أعراض الاكتئاب، مما يشير إلى أن روائح الجسم قد لا تكون لها الفوائد نفسها لمرضى الاكتئاب.

وتقول إيما إلياسون:"على الرغم من أن النتائج كانت مشجعة فيما يتعلق بإمكانية تقليل القلق، فإن النتيجة الرئيسية هي أن هذا يحتاج إلى مزيد من التحقق، ومن المهم توضيح الآليات وراء القدرة المحتملة للإشارات الكيميائية على تعزيز تأثير تقليل القلق لتدريبات اليقظة الذهنية".