دراسة بريطانية: الشخصيات الحساسة أكثر عرضة للاضطرابات النفسية

كشفت دراسة أجراها باحثون بجامعة كوين ماري البريطانية، أن الأشخاص ذوي الحساسية العالية أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية، مقارنةً بالأشخاص الأقل حساسية، رغم ذلك هم الأكثر إستفادة من تدخلات مثل اليقظة الذهنية "Mindfulness" وتقنيات تعزيز مهارات تنظيم المشاعر.

ووجد الباحثون أن الأشخاص ذوي الحساسية العالية، أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق مقارنةً بمن هم أقل حساسية.

وعرّفت الدراسة الحساسية بأنها سمة شخصية تعكس قدرة الأفراد على إدراك ومعالجة المحفزات البيئية ، مثل الأضواء الساطعة والتغيرات الطفيفة في البيئة ومزاج الآخرين، غالبًا ما تُغفل دراسات الصحة العقلية والممارسات السريرية ، التي تميل إلى التركيز على العصاب وارتباطه بحالات الصحة العقلية، تلك السمة، إلا أن هذا البحث يُظهر أهمية فهم مستوى حساسية الفرد، وقد يكون له آثار علاجية.

على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية أكثر حساسية، أكثر استفادة من خطط العلاج التي تنطوي على تقنيات مثل الاسترخاء التطبيقي واليقظة، والتي يمكن أن تمنع الانتكاس أيضًا.

وقال توم فالكينشتاين، الباحث الرئيسى، أن تلك الدراسة هى أول تحليل على الإطلاق حول هذا الموضوع لتقدير تأثير هذه العلاقة، حيث أعتمدت الدراسة على تحيليل 33 دراسة نفسية سابقة.

توصلت الدراسة إلى وجود ارتباطات إيجابية ومتوسطة بين الحساسية ومختلف مشاكل الصحة النفسية، مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة ورهاب الخلاء واضطراب الشخصية الانطوائية، وتشير النتائج إلى ضرورة إيلاء الحساسية اهتمامًا أكبر، مما قد يُسهم في تحسين تشخيص الحالات.

وقد تساهم النتائج في تحسين علاج المرضى، ويعتبر حوالي 31% من عامة الناس شديدي الحساسية، لكنهم أكثر استجابةً لبعض التدخلات النفسية مقارنةً بالأفراد الأقل حساسية، مما يعنى ضرورة مراعاة الحساسية عند التفكير في خطط علاج حالات الصحة النفسية.

وأشارت النتائج أيضا إلى أن الأشخاص ذوي الحساسية العالية، أكثر استجابة للتجارب الإيجابية، بما في ذلك العلاج النفسى، كما أنهم يتأثرون أكثر بالتجارب السلبية والإيجابية على حد سواء، وأن جودة بيئتهم مهمة بشكل خاص لصحتهم النفسية.