

## اليقظة الذهنية والعلاج السلوكي... حل واعد لآلام الظهر دون أدوية

كشفت دراسة أميركية حديثة أن: "العلاج القائم على اليقظة الذهنية (MBT) والعلاج السلوكي المعرفي "الظهر آلام معالجة يمكنهما (CBT).

وقسّم العلماء الأشخاص في هذه الدراسة، والذين يعانون من آلام الظهر المزمنة إلى مجموعتين بالتساوي.

وخضعت كل مجموعة لثمانى جلسات جماعية أسبوعية لمدة ساعتين مع توصية بممارسة تمارين منزلية يومية.

ولاحظ العلماء أن: "الجلسات الجماعية ساهمت بشكل فعال وعلى مدار سنة كاملة بتقليل آلام الظهر لدى الأشخاص المشاركين، بالإضافة إلى تقليل اعتمادهم على الأدوية والمسكنات".