

دراسة: التعرض للطبيعة يغير استجابة الدماغ للألم

18 مارس، 2025



وجدت دراسة أن التعرض للطبيعة قد يغير طريقة استجابة الدماغ للألم، حيث أظهرت فحوصات الدماغ انخفاضاً في النشاط المرتبط بإدراك الألم عندما شاهد المشاركون مقاطع فيديو لمناظر طبيعية.

وأجرى الباحثون من جامعتي إكستر وفيينا تجربة شملت 49 شخصاً تم تعريضهم لصدمات كهربائية خفيفة أثناء مراقبة نشاط أدمغتهم. وتم عرض مقاطع فيديو لمناظر طبيعية، ومشاهد حضرية، ومساحات مكتبية داخلية على المشاركين.

وأبلغ المرضى عن شعورهم بألم أقل عند مشاهدة مقاطع الفيديو الطبيعية مقارنة بمقاطع الفيديو الحضرية والمكتبية، كما أظهرت الفحوصات تغيراً في استجابة الدماغ للألم.

وقال ماكس شتايننغر، طالب الدكتوراه في جامعة فيينا والمؤلف الرئيسي للدراسة: "أظهرت العديد من الدراسات أن الناس يشعرون بألم أقل عند تعرضهم للطبيعة، لكن حتى الآن كانت الأسباب الكامنة

وراء هذا التأثير غير واضحة. دراستنا هي الأولى التي تقدم أدلة من فحوصات الدماغ تثبت أن هذا التأثير ليس مجرد تأثير وهمي ناتج عن اعتقاد الناس أن الطبيعة مفيدة لهم، بل إن الدماغ يستجيب بشكل أقل لمعلومات مصدر الألم وشدته".

وأضاف شتايننغر أن النتائج التي نشرت في مجلة Nature Communications، تشير إلى أن "تأثير الطبيعة في تخفيف الألم حقيقي"، على الرغم من أن هذا التأثير يبلغ نحو نصف تأثير مسكنات الألم. وأكد أن الأشخاص الذين يعانون من الألم يجب أن يستمروا في تناول الأدوية الموصوفة لهم، لكنه أعرب عن أمله في أن تستخدم طرق بديلة لتخفيف الألم، مثل التعرض للطبيعة، لتحسين إدارة الألم في المستقبل.

من جانبه، قال الدكتور أليكس سمولي من جامعة إكستر: "تسلط هذه الدراسة الضوء على كيفية إمكانية الاستفادة من الطبيعة بشكل افتراضي عندما لا يتمكن الناس من الخروج إلى الهواء الطلق. لكننا نأمل أن تكون نتائجنا دليلاً جديداً على أهمية حماية البيئات الطبيعية الصحية والفعالة، وتشجيع الناس على قضاء الوقت في الطبيعة لصحة الكوكب والبشر".

وأضاف: "حقيقة أن هذا التأثير المسكن يمكن تحقيقه من خلال التعرض الافتراضي للطبيعة، والذي يسهل تطبيقه، له آثار عملية مهمة على العلاجات غير الدوائية، ويفتح آفاقاً للبحث لفهم أفضل لكيفية تأثير الطبيعة على أدمغتنا".