

## روائح تحفز الذكريات الإيجابية وتعالج الاكتئاب



أشارت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون من جامعة بيتسبرغ، في ولاية بنسلفانيا، إلى أن العلاج بالروائح، يساعد مرضى الاكتئاب على التعافي، لأنه يحفز الذكريات الإيجابية، وإبعاد الأفكار السلبية، وتجديد أنماط التفكير.

وقال د. كيمبرلي يونغ، الأستاذ في الجامعة، والباحث المشارك: «إذا قمنا بتحسين الذاكرة، يمكننا تحسين حل المشكلات وتنظيم المشاعر والمشكلات الوظيفية الأخرى التي يعانيها مرضى الاكتئاب».

خضع للدراسة 32 مشاركاً بالغاً، يعانون اضطراباً اكتئابياً كبيراً، طلب منهم تذكر أحداث معينة، بغض النظر عن كونها جيدة أو سيئة، وهم يتنفسون

روائح تحفز الذكريات

في قوارير زجاجية تحتوي على روائح مألوفة قوية، تراوحت من البرتقال إلى البن المطحون، إلى دهان تلميع الأحذية، والرائحة القوية النفاذة المميزة لفيكس فابوروب

وأظهرت النتائج أن عملية التذكر كانت أقوى لدى الأفراد المصابين بالاكْتئاب الذين تلقوا إشارات الرائحة، بدلاً من الكلمات، على سبيل المثال، كانوا أكثر عرضة لتذكر أحداث معينة، مثل الذهاب إلى المقهى يوم الجمعة، من الذكريات العامة عن زهابهم إلى المقهى من قبل، كما وجدت الدراسة أن الذكريات التي تحفزها الروائح كانت أكثر حيوية وغامرة وحقيقية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.