

دراسة : تجنب مشاهدة التلفاز والغفوة أثناء النهار تحمي من الاكتئاب

الاكتئاب هو اضطراب عقلي شائع جدا يعانيه أكثر من 264 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب هو السبب رئيس للإعاقة. الاكتئاب ينتج عن تفاعل معقد من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية.

تشير دراسة جديدة واسعة النطاق في كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن غفوة النهار ومشاهدة التلفزيون بشكل متكرر قد تساهم سلباً في الاكتئاب.

الاكتئاب هو اضطراب عقلي شائع يعاني منه أكثر من 264 مليون شخص (من جميع الأعمار).

هناك عدة أنواع مختلفة من الاكتئاب، أكثر نوعين شيوعاً هما:

الاضطراب الاكتئابي المتكرر Recurrent depressive disorder

الاضطراب الوجداني الثنائي القطب Bipolar affective disorder

الاكتئاب، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) هو السبب الرئيس للإعاقة في جميع أنحاء العالم. وهو ينتج عن تفاعل معقد بين العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية. في حين أن هناك عديد من العلاجات الفعالة للاكتئاب (بما في ذلك الأدوية المضادة للاكتئاب)، أيضاً إجراء تغيير في نمط الحياة يمكن أن يمنع أو يقلل من تأثير أعراض الاكتئاب.

دراسة هارفارد تشير إلى السلوكيات اليومية مثل غفوة النهار والاستهلاك التلفزيوني يمكن أن تؤثر على الاكتئاب.

وفقاً لدراسة واسعة النطاق (أكثر من 100,000 المشاركين) من كلية الطب في جامعة هارفارد، هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تقلل من تأثير الاكتئاب. ركزت الدراسة على عوامل نمط الحياة التي يمكنك تعديلها بسهولة إذا كنت تعاني من الاكتئاب.

من المهم ملاحظة الطريقة التي تم بها إنجاز هذه الدراسة: اتخذ الباحثون نهجاً من مرحلتين.



اعتمدت المرحلة الأولى على قاعدة بيانات تضم أكثر من 100,000 مشارك تم إجراء مسح لمجموعة واسعة من العوامل القابلة للتعديل بشكل منهجي يمكن أن ترتبط بخطر الإصابة بالاكتئاب. وشملت هذه العوامل القابلة للتعديل عناصر مثل التفاعل الاجتماعي، واستخدام وسائل الإعلام، وأنماط النوم، والنظام الغذائي، والنشاط البدني، والتعرض البيئي.

وكانت المرحلة الثانية من هذه الدراسة هي تضيق المجال إلى مجموعة أصغر من الأهداف الواعدة والمسببة للاكتئاب. خلال هذه العملية المكونة من خطوتين، استطاع الباحثون تحديد بعض السلوكيات التي يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على الاكتئاب.

ويمكن للبوح بالأمور الشخصية والمخالطة الاجتماعية أن تخفف من أعراض الاكتئاب.

يشرح جوردان سمولر أحد الباحثين الرئيسيين وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد: ” إلى حد بعيد أبرز العوامل المخففة لأعراض الاكتئاب هي تكرار البوح للآخرين ، بالإضافة إلى زيارات العائلة والأصدقاء، كلها تسلط الضوء على التأثير العاطفي الهام للتواصل والتماسك الاجتماعي.“

وهذا ما يدعمه أيضاً بحث سابق أنجز بشأن الفوائد الصحية للتنشئة الاجتماعية، فوفقاً لمجلة [علم النفس](#) Psychology Today ، يعزز التفاعل مع الآخرين مشاعر الرفاهية ويقلل من مشاعر الاكتئاب. تسرد مقالة مفيدة في المجلة عدة طرق يمكنك من خلالها دمج المزيد من التنشئة الاجتماعية ببطء في حياتك ، باستخدام وسائل حديثة مثل مكالمات / Skype Facetime مع العائلة والأصدقاء ، أو أخذ دورة تعليمية جديدة ، أو التطوع في عمل خيري.

عادات مشاهدة التلفاز قد تؤثر سلباً على مستوى الاكتئاب

من أهم العناصر المثيرة للاهتمام حول هذه الدراسة أنها اقترحت وجود رابط بين بعض السلوكيات (مثل مشاهدة التلفزيون) والاكتئاب. وهذه ليست الدراسة الأولى التي تشير إلى مثل هذه النتيجة.

وفعلياً كانت هناك عدد من الدراسات (بما في ذلك دراسة عام 2017) أشارت إلى وجود صلة بين مدة ساعات مشاهدة التلفزيون والصحة العقلية. معظم هذه الدراسات تستنتج أنه كلما شاهدت مزيداً من ساعات التلفاز، كلما ساءت صحتك العقلية.

غفوة النهار أيضاً تؤثر سلباً على الاكتئاب



من المعروف أن نمط النوم الصحي يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على صحتك العقلية والبدنية ، هل تعلم أن وجود قيلولة أثناء النهار يمكن أن تؤثر على الاكتئاب؟ ومع ذلك، هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحوث لتحديد السبب بالضبط. وتشير الدراسة إلى أن كل من غفوة النهار والاستهلاك المفرط في مشاهدة التلفاز يعملان بالوكالة في تثبيت نمط حياة خاملة من شأنها أن تؤثر بعد ذلك على الصحة العقلية.

الهدف من هذه الدراسة توفير معلومات قابلة للتنفيذ تساعد على منع وتجنب أعراض الاكتئاب.

البحث في موضوع الاكتئاب ومختلف حالات الصحة العقلية شهد زيادة تدريجية ، والأمل في إيجاد مزيد من الإجابات على هذه الأسئلة. أما بالنسبة لهذه الدراسة، فإن الباحثين أرادوا إيجاد حلول ونصائح قابلة للتنفيذ بشأن العادات اليومية التي يمكن أن تساهم في أعراض الاكتئاب.

الاكتئاب يؤثر تأثيرا هائلا على الفرد والعائلة والمجتمع، ومع ذلك فإننا لا نزال نعرف القليل جدا عن كيفية منع حدوثه والإصابة به، يقول بروفيسور سمولر في مقابلة نأمل أن يحفز هذا العمل المزيد من الجهود لتطوير استراتيجيات قابلة للتنفيذ للوقاية من الاكتئاب.