

التغلب على آثار الأرق.. نصائح بسيطة لتحسين الصحة النفسية

2 سبتمبر، 2025



أظهرت دراسة حديثة أن جودة النوم تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية، وأن تناول الفواكه والخضروات وممارسة النشاط البدني يلعبان دورًا مهمًا أيضًا في تحسين الحالة النفسية.

وأظهرت الدراسة، التي قادها الدكتور جاك كوبر من جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، أن زيادة استهلاك الفواكه والخضروات يمكن أن يخفف من الآثار السلبية الناتجة عن قلة النوم.

درس الباحثون تأثير ثلاثة عوامل أساسية على الصحة النفسية للشباب بين 17 و25 عامًا، وهي: جودة النوم، تناول الفواكه والخضروات، والنشاط البدني. استخدموا في دراستهم بيانات من عدة استطلاعات وأبحاث مختلفة، شملت مراقبة النشاط البدني باستخدام أجهزة تتبع اللياقة.

أظهرت النتائج أن النوم الجيد كان العامل الأهم في تحسين الصحة النفسية، يليه تناول الفواكه والخضروات، ثم النشاط البدني. كما وجد الباحثون أن تناول كميات أكبر من الفواكه والخضروات في يوم معين مرتبط بتحسين الحالة النفسية في نفس اليوم.

يعمل كل من النوم، التغذية، والنشاط البدني بشكل مستقل لتعزيز الصحة النفسية، لكن المثير هو أن التغذية الجيدة يمكن أن تخفف من تأثيرات قلة النوم، والعكس صحيح.

وأكد الدكتور كوبر أن تحسين هذه العادات حتى ولو بشكل طفيف يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في الصحة النفسية، مشيراً إلى أن إضافة دقائق قليلة من التمارين أو تناول المزيد من الطعام الصحي يمكن أن يعزز من الشعور بالرفاهية.

في الختام، أشارت البروفيسورة تاملين كونر إلى أن جودة النوم تبقى العامل الأقوى في التأثير على المزاج اليومي، لكن التغذية الصحية والنشاط البدني هما أيضاً مفتاحان مهمان للحفاظ على صحة نفسية جيدة.