

ارتباط التدخين والاكتئاب: دراسة ضخمة تكشف تفاصيل جديدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتباط التدخين والاكتئاب: دراسة ضخمة تكشف تفاصيل جديدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118559>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين عادة التدخين والشعور بالحزن أو الاكتئاب؟ غالباً ما يُنظر إلى التدخين على أنه خطر على الصحة الجسدية، لكن تأثيره على الصحة النفسية غالباً ما يتم تجاهله. دراسة حديثة أجراها باحثون في ألمانيا تلقي الضوء على هذه العلاقة المعقدة، وتكشف عن تفاصيل جديدة حول كيفية تأثير التدخين على خطر الإصابة بالاكتئاب وشدة الأعراض.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات من دراسة "التجمع الوطني الألماني" (NAKO)، وهي دراسة واسعة النطاق تهدف إلى فهم العوامل المؤثرة على الصحة في ألمانيا. شملت الدراسة 173,890 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 19 و 72 عاماً، بنسبة 50.21٪ من الإناث. تم تقييم تاريخ الإصابة بالاكتئاب - سواء كان ذلك اكتئاباً طوال الحياة أو اكتئاباً حالياً - من خلال عدة طرق. اعتمد الباحثون على التشخيصات الطبية التي أبلغ عنها المشاركون بأنفسهم، بالإضافة إلى استخدام وحدة اضطراب الاكتئاب الشديد من مقابلة "ميني" الدولية للتشخيص النفسي (MINI)، ومقياس الاكتئاب من استبيان صحة المريض (PHQ-9).

لم يقتصر البحث على تحديد ما إذا كان المشاركون قد عانوا من الاكتئاب أم لا، بل تعمق في تفاصيل سلوك التدخين. قام الباحثون بجمع معلومات حول حالة التدخين الحالية (مدخن حالي، مدخن سابق، أو غير مدخن أبداً)، وعمر بدء التدخين، وعدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً، والمدة منذ الإقلاع عن التدخين بالنسبة للمدخنين السابقين. ثم استخدموا نماذج إحصائية متطورة، تسمى نماذج الانحدار، لتحليل العلاقة بين التدخين والاكتئاب، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل الجنس والعمر والتعليم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) واستهلاك الكحول. هذه الخطوة مهمة للتأكد من أن أي علاقة يتم العثور عليها بين التدخين والاكتئاب ليست مجرد نتيجة لعوامل أخرى مشتركة.

النتائج

أظهرت النتائج أن الاكتئاب طوال الحياة كان أكثر شيوعاً بين الأفراد الذين يدخنون حالياً أو كانوا يدخنون في الماضي مقارنة بأولئك الذين لم يدخنوا أبداً. والأكثر من ذلك، أبلغ المدخنون الحاليون عن أكبر عدد من أعراض الاكتئاب الحالية، يليهم المدخنون السابقون، ثم غير المدخنين. وهذا يشير إلى أن التدخين، سواء كان مستمراً أو سابقاً، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

ولكن الأمر لم يتوقف عند هذا الحد. اكتشف الباحثون علاقة "جرعة-استجابة" واضحة، مما يعني أن كلما زاد عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً، زادت شدة أعراض الاكتئاب. بمعنى آخر، المدخنون الذين يدخنون عدداً كبيراً من السجائر يومياً كانوا أكثر عرضة للشعور بأعراض اكتئاب أكثر حدة من أولئك الذين يدخنون عدداً أقل. كما وجدوا أن بدء التدخين في سن متأخرة كان مرتبطاً ببدء الاكتئاب في وقت لاحق. وهذا يشير إلى أن التعرض للتدخين لفترة أطول قد يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب.

الأخبار الجيدة هي أن الدراسة أظهرت أيضاً أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية. وجد الباحثون أن المدة منذ الإقلاع عن التدخين كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالوقت منذ آخر نوبة اكتئاب، وسالباً بأعراض الاكتئاب الحالية. وهذا يعني أن كلما طالت المدة منذ الإقلاع عن التدخين، قل خطر الإصابة بنوبة اكتئاب أخرى، وقلت شدة الأعراض الحالية.

دلالات البحث

تؤكد هذه النتائج على وجود ارتباط قوي بين التدخين والاكتئاب. إن وجود علاقة "جرعة-استجابة" واضحة، بالإضافة إلى التأثير الإيجابي للإقلاع عن التدخين، يسلط الضوء على التدخين باعتباره مساهماً هاماً وقابلاً للتعديل في الاكتئاب الحالي والمستقبلي. وهذا يعني أن الإقلاع عن التدخين أو تقليل استهلاك السجائر قد يكون له فوائد كبيرة للصحة النفسية.

يشير الباحثون إلى أن الوقاية المبكرة من بدء التدخين، جنباً إلى جنب مع اتباع نهج متكامل يجمع بين دعم الإقلاع عن التدخين والرعاية الصحية النفسية، قد يساعد في تقليل كل من معدلات التدخين وأعباء الاكتئاب. إن فهم هذه العلاقة المعقدة يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات صحية عامة أكثر فعالية تستهدف كل من الصحة الجسدية والنفسية.

Reference

Völker M.P. (2025). *From cigarettes to symptoms: the association between smoking and depression in the German National Cohort (NAKO)*. BMC Public Health

DOI: 10.1186/s12889-025-25959-0