

نشاط بدني ونوم مُحسَّن: عوامل حماية قوية ضد الاكتئاب الشديد

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نشاط بدني ونوم مُحسَّن: عوامل حماية قوية ضد الاكتئاب الشديد. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118474>

هل شعرت يوماً بأنك مثقل بالمشاعر السلبية، وفقدت الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها؟ قد يكون هذا مؤشراً على اضطراب اكتئابي كبير (MDD)، وهو حالة صحية نفسية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. لطالما ارتبط نمط الحياة – بما في ذلك النشاط البدني، والجلوس لفترات طويلة، وأنماط النوم – بالصحة العقلية، ولكن هل يمكننا القول بشكل قاطع أن هذه العوامل تسبب الاكتئاب، أم أنها مجرد مرتبطة به؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية (NHANES) التي شملت 22,474 مشاركاً من عام 2007 إلى عام 2018. اعتمد الباحثون على استبيانات لتقييم مستويات النشاط البدني (PA) والسلوك الخامل (SB) ومدى النوم (SD) لدى المشاركين. تم تحديد حالات الاكتئاب باستخدام استبيان PHQ-9، وهو أداة تستخدم على نطاق واسع لتقييم أعراض الاكتئاب. استخدم الباحثون نماذج الانحدار اللوجستي (logistic regression modeling) لتحليل العلاقة بين هذه العوامل والاكتئاب، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية والحالة الصحية العامة.

ولمعالجة مسألة السببية (هل العوامل تؤدي إلى الاكتئاب أم لا)، استخدم الباحثون تقنية تسمى "التحليل العشوائي المنديلي" (Mendelian randomization - MR)، تعتمد هذه التقنية على استخدام الاختلافات الوراثية (genetic variations) كأدوات لتقييم العلاقة السببية بين العوامل المختلفة. بمعنى آخر، إذا كانت هناك علاقة وراثية بين عامل معين (مثل النشاط البدني) والاكتئاب، فهذا يوفر دليلاً قوياً على أن هذا العامل قد يكون له تأثير سببي على الاكتئاب.

النتائج

أظهرت النتائج أن مستويات منخفضة من النشاط البدني (PA) ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 2.02 ضعف ($OR = 2.02, 95\% \text{ CI} = 1.35-3.01, P < 0.001$). وبالمثل، فإن الجلوس لفترات طويلة (SB) الشديدة ارتبط بزيادة خطر الإصابة بنسبة 1.54 ضعف ($OR = 1.54, 95\% \text{ CI} = 1.03-2.31, P < 0.05$). على الجانب الآخر، تبين أن النشاط البدني المعتدل ($OR = 0.55, 95\% \text{ CI} = 0.35-0.86, P < 0.01$) والجلوس الخفيف ($OR = 0.65, 95\% \text{ CI} = 0.43-0.97, P < 0.05$) لهما تأثير وقائي ضد الاكتئاب.

أما فيما يتعلق بالنوم، فقد وجد الباحثون أن النوم لمدة 7-9 ساعات (وهو النطاق الموصى به) يرتبط بأقل خطر للإصابة بالاكتئاب ($OR = 0.48, 95\% \text{ CI} = 0.34-0.68, P < 0.001$). ومفاجأة، فإن النوم لفترة طويلة جداً (أكثر من 9 ساعات) يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالاكتئاب ($OR = 3.40, 95\% \text{ CI} = 1.93-5.99, P < 0.001$).

والأهم من ذلك، أظهر تحليل التحليل العشوائي المنديلي (MR) وجود تأثير سببي كبير لممارسة التمارين الهوائية (aerobic exercise) في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب ($OR = 0.16, 95\% \text{ CI} = 0.06-0.41, P = 0.0001$). ولم يجد الباحثون علاقة سببية كبيرة بين السلوك الخامل (SB) أو مدة النوم (SD) والاكتئاب.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن العادات اليومية القابلة للتعديل (modifiable lifestyle behaviors) لها تأثير كبير على خطر الإصابة بالاكتئاب. وبشكل خاص، يبدو أن ممارسة التمارين الهوائية لها تأثير وقائي سببي، مما يعني أن زيادة النشاط

البدني يمكن أن تساعد في منع الاكتئاب أو تخفيف أعراضه.

تؤكد هذه الدراسة على أهمية تبني نمط حياة صحي يشمل النشاط البدني المنتظم، وتقليل الجلوس لفترات طويلة، والحصول على قسط كافٍ من النوم. إن هذه التغييرات البسيطة في نمط الحياة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الصحة العقلية والرفاهية العامة. يجب على الأفراد ومقدمي الرعاية الصحية إعطاء الأولوية لتعزيز هذه السلوكيات الصحية كجزء من استراتيجية شاملة للوقاية من الاكتئاب وعلاجه.

Reference

Jiang, Z. (2026). Association of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration with major depressive disorder: a cross-sectional and Mendelian randomization study. *Journal of Affective Disorders*

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120309](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120309)