دراسة: قضاء تسعين دقيقة في الضوء الخارجي يقلل الإصابة بمرض الإكتئاب



أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يقضون تسعين دقيقة يوميا في الضوء الخارجي هم أقل عرضة للاكتئاب، بصرف النظر عن القابلية الوراثية للإصابة بهذا المرض النفسي.

وبينت الدراسة أن الوقت المعتدل الذي يقضيه الإنسان في الإضاءة الطبيعية الخارجية يسهم في تقليل مخاطر الاكتئاب حتى عند الأشخاص الذين لديهم مخاطر وراثية أعلى للإصابة بالاكتئاب.بحسب موقع "بي أس واي بوست" (PsyPost) المتخصص في أخبار علم النفس.

وتزيد العوامل الوراثية من خطر الاكتئاب، ولكن من غير الواضح ما إذا كان يمكن تعويض هذا الارتباط بالوقت الذي يقضيه الإنسان في الإضاءة الخارجية.

وأجريت الدراسة لمعرفة الوقت الأمثل الذي يقضيه الإنسان في الإضاءة الخارجية لتقليل خطر الإصابة بالاكتئاب، علاوة على الارتباط المشترك بين الوقت الذي يقضيه في الضوء الخارجي والمخاطر الوراثية للمرض.

والاكتئاب هو حالة صحية عقلية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

و ينطوي الإكتئاب على مجموعة من الأعراض العاطفية والمعرفية والجسدية مثل الشعور بالحزن والتعب وصعوبة التركيز والتغيرات في الشهية أو أنماط النوم ونقص الحافز.

وحلل الباحثون بيانات "380976 مشاركا" بريطانيا تراوحت أعمارهم بين 38 و73 عاما في بداية الدراسة التي استمرت لأكثر من 12 عاما، حيث أصيب ما معدله 3.58 بالمئة من المشاركين بالاكتئاب خلال فترة البحث.

ووجدت الدراسة أن أولئك الذين يقضون ما متوسطه ساعة ونصف يوميا في الخارج، وهو ما يعادل ساعة واحدة يوميا في الشتاء وساعتين يوميا في الصيف.

ومع ذلك، فإن قضاء وقت أطول أو أقل من ساعة ونصف يرتبط بزيادة خطر الإصابة بهذا المرض النفسي.

وكشفت الدراسة أن أولئك الذين يقضون وقتا أقل من ذلك لديهم مخاطر أعلى بنسبة 9 بالمئة للإصابة بالاكتئاب، في حين أن أولئك الذين يقضون أكثر من ساعة ونصف يوميا يرتفع الخطر المرض لديهم بنسبة 13 بالمئة.

ويزيد فارق الخطر بنسبة تصل إلى 35 بالمئة عندما يقترن بالعوامل الوراثية.