

دهیدراسیون مغزی و آشفته‌گی پنهان: بازنگری در نقش آب بر خلق‌وخوی

در دنیای امروز که فشارهای روانی و استرس‌ها روزافزون است، یکی از عوامل کمتر شناخته‌شده اما تأثیرگذار در تغییرات خلقی و افت عملکرد ذهنی، دهیدراسیون مغزی یا همان کم‌آبی بدن و تأثیر آن بر مغز است. مطالعات نشان داده‌اند که حتی کاهش جزئی آب بدن (حدود ۱ تا ۲ درصد) می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، افزایش اضطراب و نوسانات خلقی شود. تبیین علمی دهیدراسیون و تأثیر آن بر خلق‌وخوی دهیدراسیون به معنای کاهش مایعات بدن است که می‌تواند عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار دهد. بر اساس پژوهش‌ها: کم‌آبی بدن باعث کاهش جریان خون مغزی و تغییر در عملکرد نورون‌ها می‌شود که نتیجه آن کاهش توانایی شناختی و شکل‌گیری حالت معروف به مه ذهنی (brain fog) است. کاهش آب بدن به اختلال در تمرکز، حافظه و توانایی تصمیم‌گیری منجر می‌شود. دهیدراسیون خفیف می‌تواند با افزایش هورمون کورتیزول، به تشدید اضطراب و نوسانات خلقی کمک کند. کم‌آبی بدن باعث برهم خوردن تعادل الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم می‌شود که برای انتقال سیگنال‌های عصبی ضروری‌اند و در نتیجه، تحریک‌پذیری و ناپایداری هیجانی افزایش می‌یابد. سالمندان و کودکان به دهیدراسیون حساس‌تر هستند، اما در بزرگسالان، خصوصاً افراد پرمشغله و دانشجویان، نیز کم‌آبی خفیف شایع است و اغلب نادیده گرفته می‌شود. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کاهش تنها ۱ تا ۲ درصدی آب بدن می‌تواند به افت خلق، خستگی ذهنی و کاهش قدرت تصمیم‌گیری منجر شود. علاوه بر این، مصرف آب همراه با املاح معدنی به بهبود خلق و کاهش اضطراب کمک می‌کند. نقش روان‌شناسی سلامت افراد زیادی در مواجهه با علائمی مانند خستگی ذهنی، بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری، به دنبال دلایل بیچیده روان‌شناختی می‌گردند؛ در حالی که در بسیاری موارد، بدن آن‌ها دچار کم‌آبی پنهان است و نوشیدن آب می‌تواند ساده‌ترین مداخله مؤثر باشد. راهکارهای ساده برای حفظ سلامت روان از طریق آبرسانی: ۱. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز (متناسب با وزن بدن و سطح فعالیت)، به ویژه در شرایط استرس‌زا یا هوای خشک. ۲. استفاده از آب‌های غنی‌شده با الکترولیت‌ها برای تثبیت تعادل بدن. ۳. توجه به علائم دهیدراسیون مانند خشکی دهان، سردرد، بی‌حوصلگی، و خستگی ذهنی. ۴. ایجاد عادت نوشیدن منظم آب در برنامه روزانه، حتی زمانی که احساس تشنگی ندارید. جمع‌بندی دهیدراسیون مغزی یک اختلال پنهان اما قابل پیشگیری است که می‌تواند مستقیماً بر خلق‌وخو و عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. نوشیدن آب، ساده‌ترین و مؤثرترین راهکار برای بهبود خلق و افزایش تمرکز ذهنی است. اگر احساس بی‌حوصلگی یا خستگی ذهنی دارید، قبل از هر چیز، یک لیوان آب بنوشید. تهیه و تنظیم: دکتر توحید مرادی