

## فنجان ضد التوتر

# رؤى وأفكار

ميدكل نيوز تودي»»

أثبتت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة فودان الصينية أن فنجان قهوتك الصباحي ربما يكون أكثر من مجرد مشروب منعش، بل عاملاً مساعداً لصحتك النفسية، حيث سعى الباحثون إلى معرفة ما إذا كانت كمية القهوة التي يشربها الشخص يومياً ونوعها يؤثران في احتمالية إصابته بالتوتر واضطرابات المزاج مع مرور الوقت. وتعد العلاقة بين استهلاك القهوة والصحة النفسية موضوعاً يحظى باهتمام متزايد في الأوساط العلمية، إذ هدفت الدراسة إلى بحث التأثير المحتمل لتناول القهوة يومياً على التوتر واضطرابات المزاج، مسلطاً الضوء على الفوائد المحتملة لهذا المشروب الشائع، والتي تتجاوز تأثيراته المنشطة المعروفة.

وجمع الباحثون بيانات من مجموعة متنوعة من المشاركين على مدى فترة طويلة لتحليل العلاقة بين عادات استهلاك القهوة ونتائج الصحة النفسية، وكشفت النتائج عن رؤى مثيرة للاهتمام حول كيفية تأثير أنماط استهلاك القهوة على خطر إصابة الفرد بالتوتر واضطرابات المزاج، حيث وجدت ارتباطاً وثيقاً بين كمية القهوة المستهلكة يومياً وانتشار التوتر واضطرابات المزاج بين المشاركين. وتبين أن أولئك الذين أفادوا بتناول كميات أكبر من القهوة بانتظام لديهم

معدلات أقل من أعراض التوتر واضطرابات المزاج مقارنةً بالأفراد الذين يتناولون كميات أقل. علاوة على ذلك، لعب نوع القهوة الذي اختاره المشاركون دوراً في تحديد تأثيرها المحتمل في الصحة النفسية. وأشارت الدراسة إلى أن أنواعاً معينة من القهوة، مثل تلك التي تحتوي على نسبة أعلى من الكافيين أو التي تُحضّر بطرق محددة، تُقدم فوائد أكبر من حيث تخفيف التوتر وتحسين المزاج.

فهم العلاقة المحتملة بين استهلاك القهوة وتأثيرها في الصحة النفسية يُفضي إلى أساليب جديدة في إدارة التوتر واضطرابات المزاج، بما يُكمل التدخلات العلاجية الحالية. وفي حين أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتوضيح الآليات الكامنة وراء التأثيرات الملحوظة للقهوة بشكل كامل، فإن الدراسة تقدم رؤى قيمة حول دور هذا المشروب في تعزيز المرونة النفسية والتوازن العاطفي، وتستكشف الأبحاث المستقبلية المركبات النشطة بيولوجياً الموجودة في القهوة والتي تُسهم في هذه الفوائد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026