هل يؤثر الجفاف على حالة المزاج؟

معظم الناس لا يفكرون في شرب الماء إلا عند الشعور بالعطش، ولكن بحلول ذلك يكون الوقت قد أصبح متأخرا جدا. حيث يمكن للجفاف حتى بدرجته الخفيفة أن يغير مزاج الشخص ومستوى الطاقة لديه، وقدرته على التفكير بوضوح، وفقا لاثنين من الدراسات التي أجريت مؤخرا في مختبرات جامعة كونيتيكت للأداء البشري.

وأظهرت الاختبارات أنه لا يهم إذا كان الشخص قد سار فقط لمدة 40 دقيقة على جهاز المشي أو كان جالسا للراحة فالآثار السلبية للجفاف الخفيف هي نفسها.

ويعرف الجفاف الخفيف بأنه فقدان ما يقرب 1.5% من حجم المياه الطبيعية في الجسم.

وتؤكد نتائج الاختبارات على ضرورة شرب الماء بكميات مناسبة في جميع الأوقات وليس فقط أثناء ممارسة الرياضة، والحرارة الشديدة، وبعد بذل مجهود كبير. حيث أن شعورنا بالعطش لا يظهر إلا بعد ان نفقد ما يقارب 1-2% من ماء الجسم. وبحلول ذلك الوقت فإن الجفاف يكون قد حصل فعلا وبدأ بالتأثير على كيفية أداء عقولنا وأجسادنا.

والجفاف يؤثر على جميع الناس، وشرب كميات الماء المناسبة لاتقل أهميتها للأشخاص الذين يعملون على جهاز الكمبيوتر طوال اليوم عما هي عليه بالنسبة لعدائي الماراثون الذين يفقدون ما يقارب 8% من

حجم ماء الجسم أثناء المنافسات.

وفي هذه الدراسة أجريت الاختبارات على مجموعات متفرقة من الأشخاص، توزع فيها 25 شابة متوسط أعمارهن 23عام، و26 شاب متوسط أعمارهم 20 عام. كانوا جميعهم أصحاء وناشطين، ولم يكن من بينهم أشخاص رياضيين ذوي أداء عالي ولا أشخاص كسالى تماما، حيث كانوا يمارسون 60-30 دقيقة يوميا من التمرينات الجسدية.

قام جميع المشاركين بالسير على جهاز المشي للحصول على الجفاف، ثم قاموا بشرب الماء قبل أن تبدأ عملية التقييم. تضمنت عملية التقييم مجموعة من الاختبارات الإدراكية التي تقيس اليقظة، والتركيز ،وزمن رد الفعل، والتعلم، والذاكرة، والمنطق. وقورنت نتائج هذه الاختبارات بنتائج الأفراد الذين لم يتعرضوا للجفاف.

في نتائج اختبارات النساءالشابات، وجد أن الجفاف الخفيف سبب لهن صداع ،وتعب وارهاق، وصعوبة في التركيز. كما نظرت المشتركات الإناث إلى المهمات على أنها أصعب بكثير عندما كان الجفاف طفيف جدا، على الرغم من أنه لم يكن هناك إنخفاض واضح في قدراتهن الإدراكية.

وفي نتائج اختبارات الشباب، وجد أن الجفاف الخفيف يسبب لهم صعوبة في المهام الذهنية، لا سيما اليقظة والذاكرة العاملة. وفي حين أن الشباب قد اختبروا أيضا الارهاق والتوتر والقلق حين تعرضوا للجفاف الخفيف، إلا أن هذه الأعراض والتأثيرات السلبية على المزاج كانت أكبر بكثير لدى الإناث منها لدى الذكور، سواء في حالة الراحة أو في حالة ممارسة التمارين الرياضية.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج أن الجفاف الخفيف الذي يمكن أن يحدث أثناء ممارستنا للأنشطة اليومية المعتادة يستطيع أن يحط من مشاعرنا، وخاصة النساء، حيث يظهر أنهن أكثر عرضة للآثار السلبية للجفاف الخفيف من الرجال. وفي كلا الجنسين فإن هذه التغيرات السلبية المزاجية قد تحد من وجود الدافع لممارسة التمارين الرياضية حتى لو بشكل معتدل. كما يمكن أن يتعارض الجفاف الخفيف مع الأنشطة اليومية الأخرى حتى التي لا تتطلب مجهودا جسديا.

سبب هذا التأثير السلبي للجفاف الخفيف على مزاج الأشخاص غير واضح، ويحتاج الى مزيد من الأبحاث والدراسات. ولكن أظهرت أبحاث أخرى أنه عندما يحدث الجفاف فإن الخلايا العصبية في الدماغ تشعر به وترسل اشارات إلى أجزاء أخرى من الدماغ مسؤولة عن تنظيم المزاج. ويمكن أن تكون هذه العملية هي جزء من نظام إنذار قديم لحماية الانسان من عواقب وخيمة أكثر وتنبيهه إلى حاجته لشرب الماء من اجل البقاء على قيد الحياة.

وقد أوصى العلماء بشرب كمية الماء المناسبة، وهي 8 أكواب يوميا، اي ما يعادل لتران من الماء يوميا. ويمكن للناس بمراقبة مقدار الماء في جسدهم عن طريق مراقبة لون البول، حيث أن لونه الطبيعي هو أصفر فاتح جدا في حالة لاترطيب المناسب للجسد، بينما يكون أصفر داكن يشير إلى جفاف أكثر. وشرب كميات الماء المناسبة والمحافظة على سوائل الجسم له اهمية خاصة عند مجموعات معينة عرضة أكثر لخطر

الجفاف مثل كبار السن، ومرضى السكري، والأطفال.