

قدرت روانی روزه داری

روزه با تقویت ترشح برخی
هورمون‌ها از سلامت مغز
و حافظه حمایت می‌کند
و ۳ اختلال شایع روانی را
کاهش می‌دهد



ترکیب سالم مغز و روزه داری

متعادل کردن انتقال دهنده‌های عصبی: بهبود خلق و خو
و کاهش اضطراب
کاهش هورمون‌های استرس: مدیریت سطح کورتیزول و
افزایش آرامش
تقویت عملکرد مغز: انعطاف پذیری عاطفی
کاهش التهاب: به حداقل رساندن یکی از دلایل اصلی بروز
افسردگی

۱ عملکرد شناختی و تمرکز

روزه می‌تواند از حافظه، یادگیری و انعطاف پذیری عصبی
(توانایی مغز برای سازگاری) پشتیبانی کند که با کاهش
خطر ابتلا به آلزایمر و افسردگی مرتبط است.

۲ ترویج شفافیت ذهنی

روزه مصرف انرژی را از گلوکز به کتون‌ها تغییر می‌دهد که
منبع انرژی پایداری برای مغز هستند. بسیاری از افراد پس
از پایان زمان روزه داری، تمرکز و هوشیاری بهبود یافته را
تجربه می‌کنند. مطالعات هم نشان می‌دهد که روزه داری
عملکرد شناختی را در افراد مسن بهبود می‌بخشد و ممکن
است از بیماری‌های عصبی محافظت کند.

۳ کاهش التهاب و مه روانی

روزه داری نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد و منجر به
تفکر واضح‌تر و سلامت روان بهتر می‌شود. التهاب مزمن با
افسردگی و مہمغزی مرتبط است. برخی مطالعات درباره
بیماران مبتلا به اختلال افسردگی نشان داده که آنها با
مداخلات مبتنی بر روزه در خلق و خوی خود بهبود
یافته‌اند.

۴ تاب آوری عاطفی

روزه گرفتن مغز را آموزش می‌دهد که با استرس مقابله
کند، درست مانند ورزش که عضلات را تقویت می‌کند.
روزه داری عملکرد میتوکندری را تقویت می‌کند. مقاومت
در برابر استرس و استقامت ذهنی را بهبود می‌بخشد.
افرادی که عادت به روزه گرفتن دارند، انعطاف پذیری
عاطفی بالاتر و توانایی بیشتری در رسیدگی به چالش‌های
زندگی دارند.

۵ خواب و تنظیم ریتم شبانه‌روزی

روزه داری ملاتونین و سروتونین را تنظیم می‌کند و
کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. این شرایط می‌تواند
ریتم شبانه‌روزی بدن را هماهنگ کند و منجر به استراحت
بهتر و کاهش بی‌خوابی شود. مشخص شده که روزه داری
باعث کاهش اختلالات خواب و بهبود کیفیت خواب عمیق
می‌شود.

تأثیر مثبت روزه در درمان ۳ اختلال

استرس، اضطراب و افسردگی از رایج‌ترین چالش‌های سلامت روانی در زندگی‌های امروزی است و روزه
پتانسیل مدیریت و بهبود این شرایط را نشان داده است. به‌طور کلی روزه با افزایش سروتونین و کاهش التهاب
در کنترل افسردگی، با تنظیم کورتیزول و گابا در مدیریت اضطراب نقش دارد. نکته جالب اینکه روزه داری
ریتم شبانه‌روزی را تنظیم و به افراد کمک می‌کند بهتر بخوابند. خواب با کیفیت برای سلامت روان بسیار
مهم است و به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

چگونه

روزه کمک می‌کند؟

روزه می‌تواند بدن را با استرس سازگارتر
کند. همانطور که استرس فیزیکی (ورزش)
باعث قوی‌تر شدن ماهیچه‌ها می‌شود، استرس
روحي نیز از طریق روزه داری بهتر تحمل می‌شود
که به مرور زمان مقاومت استرس را افزایش
می‌دهد. مطالعات نشان داده افرادی که روزه
می‌گیرند در زندگی روزمره نشان احساس
تعادل و استرس کمتری دارند.

۱ استرس

استرس حاد، بخش طبیعی
زندگی است؛ اما زمانی
که مزمن شود، می‌تواند
اثرات مخربی بر بدن و ذهن
داشته باشد. استرس مزمن
با افزایش سطح کورتیزول
همراه است که می‌تواند منجر
به خستگی، خواب ضعیف و
ضعف ایمنی شود.

۲ اضطراب

اضطراب با نگرانی و ترس مداوم
و بیش از حد بروز می‌کند
و علائمی از جمله افزایش
ضربان قلب، اختلال در تنفس و
تنش فیزیکی دارد. برای افرادی که
اضطراب خفیف را تجربه می‌کنند،
شاید این موضوع چندان
آزاردهنده نباشد اما بسیاری از
افرادی که با اختلالات اضطرابی
مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند،
می‌توانند مشکلات جدی‌تری داشته
باشند. در مواجهه با استرس، بدن مقدار
زیادی هورمون کورتیزول و نوراپینفرین
ترشح می‌کند و ترشح طولانی مدت و مکرر
این هورمون‌ها می‌تواند در صورت درمان نشدن به
مشکلات جدی سلامتی منجر شود.

چگونه

روزه کمک می‌کند؟

افزایش سروتونین و دوپامین با روزه داری
رخ می‌دهد که می‌تواند به کاهش افکار و
احساسات مضطرب کمک کند. روزه داری تولید
GABA (گاما آمینوبوتیریک اسید) را هم افزایش
می‌دهد. GABA یک انتقال دهنده عصبی است که به
آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند و منجر به کاهش
اضطراب و افزایش آرامش می‌شود. تحقیقات نشان
داده که روزه گرفتن می‌تواند با آرام کردن سیستم
عصبی و تثبیت خلق و خو، به کاهش علائم
اضطراب کمک کند.

چگونه

روزه کمک می‌کند؟

روزه باعث تولید BDNF (عامل
نورو تروفیک مشتق از مغز) می‌شود که از
سلامت مغز، حافظه و تنظیم هیجانی حمایت
می‌کند. سطوح بالاتر BDNF هم با کاهش خطر
افسردگی مرتبط است. همانطور که گفته شد،
روزه باعث افزایش سروتونین و دوپامین می‌شود
که می‌تواند به بهبود خلق و خو و کاهش احساس
ناامیدی و غم کمک کند. روزه داری همچنین باعث
رشد نورون‌های جدید در هیپوکامپ است
که برای تنظیم خلق و خو و مدیریت
افسردگی بسیار مهم
هستند.