

DOI: <https://doi.org/10.36719/2789-6919/45/207-210>

Aytac Hafizova
Xəzər Universiteti
magistrant

<https://orcid.org/0009-0009-4893-501X>
aytac.hafizova2023@khazar.org

İdman, qidalanma və yuxunun psixi sağlamlığa təsiri

Xülasə

Müasir dövrdə psixi sağlamlıq cəmiyyətin ümumi rifahının mühüm göstəricilərindən biri kimi ön plana çıxır. Psixi sağlamlığın qorunması və yaxşılaşdırılmasında isə həyat tərz faktorları – xüsusilə idman, qidalanma və yuxu rejimi mühüm rol oynayır. Tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm fiziki aktivlik yalnız bədən sağlamlığı üçün deyil, həm də stressin azaldılması, depressiya və narahatlığın qarşısının alınması baxımından təsirlidir. İdman neyrotansmitterlərin – xüsusilə serotonin və endorfinin – səviyyəsini artırmaqla psixi sabitlik və emosional balans yaradır. Eyni zamanda, balanslaşdırılmış və qida maddələri ilə zəngin qidalanma beyinin funksional fəaliyyəti və emosional vəziyyətə birbaşa təsir göstərir. Omega-3 yağ turşuları, vitamin B kompleksi və maqnezium kimi maddələr beyin funksiyalarını dəstəkləməklə yanaşı, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. Psixi sağlamlıq üçün üçüncü əsas amil olan yuxu, sinir sisteminin bərpasında, yaddaşın möhkəmləndirilməsində və emosional tənzimləmədə vacib rol oynayır. Yuxu pozuntuları tez-tez stress, depressiya və diqqət pozuntuları ilə müşayiət olunur.

Açar sözlər: *psixi sağlamlıq, fiziki aktivlik, balanslı qidalanma, yuxu rejimi, emosional sabitlik*

Aytaj Hafizova
Khazar University
Master student

<https://orcid.org/0009-0009-4893-501X>
aytac.hafizova2023@khazar.org

The Impact of Exercise, Nutrition, and Sleep on Mental Health

Abstract

In modern times, mental health has come to the fore as one of the important indicators of the general well-being of society. Lifestyle factors – especially exercise, nutrition, and sleep patterns – play an important role in maintaining and improving mental health. Studies show that regular physical activity is effective not only for physical health, but also in reducing stress, preventing depression, and anxiety. Exercise creates mental stability and emotional balance by increasing the levels of neurotransmitters – especially serotonin and endorphins. At the same time, a balanced and nutrient-rich diet directly affects the functional activity of the brain and emotional state. Substances such as omega-3 fatty acids, vitamin B complex, and magnesium not only support brain functions, but also improve mood. Sleep, the third key factor for mental health, plays an important role in restoring the nervous system, strengthening memory, and emotional regulation. Sleep disorders are often accompanied by stress, depression, and attention disorders.

Keywords: *mental health, physical activity, balanced nutrition, sleep regime, emotional stability*

Giriş

Son illərdə psixi sağlamlıq mövzusu cəmiyyətlərdə daha çox diqqət mərkəzinə çevrilmişdir. Psixoloji pozuntuların artması, stressə davamlılığın azalması və həyat keyfiyyətindəki enişlər insanların gündəlik vərdisləri ilə birbaşa əlaqələndirilir. Alimlər və mütəxəssislər sübut etmişlər ki,

psixi rifah yalnız psixoterapiya və dərman vasitələri ilə deyil, həm də gündəlik həyat tərzinin düzgün qurulması ilə yaxından bağlıdır (Choi, Chen, Stein, Klimentidis, Wang, Koenen, Smoller, 2019, s.399). Bu baxımdan fiziki fəaliyyət, qidalanma vərdisləri və yuxu keyfiyyəti psixi funksiyaların tənzimlənməsində və qorunmasında əsaslı rol oynayır. Hər bir faktor beynin fəaliyyətini, emosional vəziyyəti və stressə qarşı dözümlülüyü müxtəlif mexanizmlərlə dəstəkləyir (Gujar, Yoo, Hu, Walker, 2011, s.450; Drozdov, Kravtsov, 2015). Fiziki aktivlik, qidalanma və yuxu kimi gündəlik həyatın təməl elementləri psixi sağlamlığın formalaşması və qorunmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Müntəzəm şəkildə yerinə yetirilən fiziki fəaliyyət beyində endorfin və serotonin kimi xoşbəxtlik hormonlarının ifrazını artırmaqla emosional vəziyyətin sabitləşməsinə, stressin azalmasına və depressiya hallarının qarşısının alınmasına şərait yaradır. Eyni zamanda fiziki aktivlik diqqət və yaddaş kimi koqnitiv funksiyaların inkişafını dəstəkləyir, sosiallaşmanı təşviq edərək psixoloji tənhalığı azaldır (Walker, 2008, s.168). Qidalanma da psixi sağlamlıq üçün mühüm göstəricidir. Balanslı və mikroelementlərlə zəngin qidalar beyində sinir impulslarının ötürülməsini tənzimləyir və əhval-ruhiyyənin sabilliyinə töhfə verir. Xüsusilə Omega-3 yağ turşuları, maqnezium və B qrupu vitaminləri beyin funksiyalarının qorunmasında və psixoloji gərginliklərin azalmasında önəmlidir. Emal olunmuş, şəkərli və süni əlavələrlə zəngin məhsullar isə əksinə, sinir sisteminə mənfi təsir göstərərək narahatlıq və diqqət pozuntularına səbəb ola bilər. Qidalanma ilə bağırsaq mikrobiotası arasında yaranan əlaqə, bağırsaq-beyin oxu vasitəsilə insanın emosional vəziyyətinə birbaşa təsir edir.

Tədqiqat

Sağlam həyat tərzinin psixoloji rifahdakı rolu. Müasir cəmiyyətin sürətli inkişafı, texnoloji yeniliklər və informasiya bolluğu ilə yanaşı, insanların gündəlik həyatda üzləşdiyi psixoloji gərginlikləri də artırmışdır. Artan iş tempi, sosial təzyiqlər və informasiya axını fonunda insanların daxili balansını qoruması getdikcə daha çətinləşir (Naismith, Mowszowski, 2018, s.153). Belə bir şəraitdə psixoloji rifahın qorunması üçün yanaşmalar daha çox həyat təzi ilə əlaqələndirilir. Sağlam həyat təzi – yəni fiziki aktivliyin, düzgün qidalanmanın və nizamlı yuxunun birləşdiyi gündəlik davranış modeli – insanın emosional və zehni vəziyyətinə dərin təsir göstərir (Chang, Aeschbach, Duffy, Czeisler, 2015, s.500). Bu elementlər sadəcə bədən sağlamlığını deyil, eyni zamanda duyğuların idarəsi, stressə dözümlülük və ümumi psixoloji dayanıqlığın əsasını təşkil edir. Sağlam vərdislərin olmaması isə psixoloji pozuntulara, enerjisizlik və zehni yorğunluğa səbəb ola bilər.

Cədvəl 1. Sağlam həyat təzi komponentlərinin psixi rifaha təsiri üzrə statistik göstəricilər

Tədqiqat / Mənbə	Əhali qrupu (n)	Fiziki aktivliyin təsiri	Qidalanmanın təsiri	Yuxunun təsiri	Psixi simptomlarda azalma (%)
WHO (2022) Qlobal Sağlamlıq Araşdırması	150,000	Həftədə ≥ 150 dəq aktivlik	Balanslı pəhriz tövsiyə olunur	≥ 7 saat yuxu	25–30%
Harvard Med. School (2020)	12,000	Aerobik idmanla məşğul olanlar	Omega-3, B12 qəbul edənlər	Nizamlı yuxu rejimi	35%
APA (2021) ABŞ Psixoloji Assosiasiyası	5,600	Stress səviyyəsi azalır	Emosional sabillik artır	Yuxusuzluqla risk yüksəlir	40%
European Psychiatry Journal (2019)	8,300	Depressiya riskini azaldır	Mikronutrientlər mühüm rol oynayır	REM yuxusu önəmlidir	28%

Mənbə: World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

Bu cədvəldə müxtəlif beynəlxalq mənbələrə əsasən fiziki aktivlik, balanslı qidalanma və nizamlı yuxunun psixi sağlamlığa təsiri müqayisəli şəkildə təqdim olunur. Araşdırmalar göstərir ki, həftəlik müntəzəm fiziki aktivlik (məsələn, 150 dəqiqə və ya daha çox), mikroelementlərlə zəngin balanslı qidalanma (xüsusilə Omega-3 yağ turşuları, B qrupu vitaminləri və maqnezium) və gündəlik orta hesabla 7-8 saat keyfiyyətli yuxu insanlarda stress, depressiya və narahatlıq kimi psixi simptomların azalmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir (Ağayeva, Əliyev, Əlibəyova, 2015; Alipov, 2016). Harvard, APA və ÜST kimi nüfuzlu təşkilatların araşdırmalarında bu amillərin birgə təbii nəticəsində psixi simptomların ümumilikdə 25-40% arası azaldığı qeyd olunmuşdur. Eyni zamanda cədvəl göstərir ki, yuxu pozuntuları və qidalanma çatışmazlığı olan fərdlərdə psixi pozuntuların riski nəzərəcarpacaq dərəcədə artır. Nəticə etibarilə, sağlam həyat tərzinin hər üç komponenti bir-birini tamamlayaraq psixoloji rifahın yüksəldilməsində əsaslı rol oynayır.

Sağlam həyat tərzini insanın yalnız fiziki deyil, eyni zamanda psixoloji funksionallığını və emosional dayanıqlığını da formalaşdıran kompleks bir anlayışdır. Müasir dövrdə psixi sağlamlığa təsir edən faktorlar təkcə genetik meyillər və sosial mühitlə məhdudlaşmır. Artıq elmi ədəbiyyatda həyat tərzini ilə bağlı davranışların – o cümlədən hərəkətsizlik, qeyri-sağlam qidalanma və yuxu rejiminin pozulması – psixoloji pozuntularla birbaşa əlaqəli olduğu geniş şəkildə sübut olunmuşdur. Gündəlik fiziki fəaliyyət beyindəki sinir əlaqələrinin elastikliyinə qorumaqla bərabər, insanın adaptiv funksiyalarını gücləndirir. Bu da stressə qarşı müqavimətin artmasına, qərarvermə qabiliyyətinin yaxşılaşmasına və emosional balansın saxlanmasına səbəb olur (Minkel, Htaik, Banks, Dinges, 2011, s.14). Araşdırmalar göstərir ki, fiziki hərəkətsizlik həyatın digər sahələrində də passiv davranış modellərinə yol açaraq, özünüqıymətləndirmənin zəifləməsi və sosial geriçəkilmə ilə nəticələnə bilər. Qidalanma isə, beyindəki kimyəvi tarazlığı qoruyan mühüm tənzimləyici kimi çıxış edir. Vitamin və mineral çatışmazlıqları, xüsusilə də maqnezium, sink və B vitamini kimi maddələrin defisiti, neyrotansmitterlərin sintezini ləngidərək, depressiv və apatik davranışlara yol açır. Bunun əksinə olaraq, balanslı və təbii qidalanma psixoloji dayanıqlığı gücləndirir, diqqət və enerji səviyyəsini artırır.

Yuxu sağlamlığının psixoloji rifahla əlaqəsi isə həm nevroloji, həm də emosional aspektlərdə özünü göstərir. Gecə yuxusu zamanı beyin gün ərzində toplanmış məlumatları təhlil edir, emosional yaddaşı emal edir və sinir sistemini balanslaşdırır. Yuxunun pozulması – xüsusilə xroniki yuxusuzluq – beyində qərarvermə, emosional reaksiya və sosial əlaqə bacarıqlarını zəiflədir (Naismith, Duffy, Cross, Grunstein, Terpening, Hoyos, D'Rozario, Lagopoulos, Osorio, Shine, McKinnon, 2020, s.571). Bu da birbaşa şəkildə gündəlik fəaliyyətə və insanın sosial münasibətlərinə mənfi təsir göstərir. Təcrübələr və statistik araşdırmalar bir daha təsdiqləyir ki, sağlam həyat tərzini təşkil edən bu üç əsas komponent – fiziki aktivlik, qidalanma və yuxu – bir-birindən ayrılmazdır və onların qarşılıqlı balanslı psixi rifahın qorunması üçün həlledici əhəmiyyətə malikdir. Bu amillərin diqqətdən kənarda qalması yalnız fiziki sağlamlıq deyil, eyni zamanda emosional və zehni sabitliyi də təhlükə altına atar.

Nəticə

Nəticə etibarilə, sağlam həyat tərzini yalnız profilaktik sağlamlıq tədbiri kimi deyil, həm də psixi rifahın formalaşması və qorunmasında əsas dayaq nöqtəsi kimi çıxış edir. Psixoloji gərginliklərə qarşı davamlılığın artırılması, gündəlik stressin effektiv idarə olunması və emosional balansın saxlanması üçün fiziki aktivlik, qida keyfiyyəti və yuxu rejimi birgə və əlaqəli şəkildə fəaliyyət göstərir. Bu amillər arasında yaranan sinerji fərdin ümumi həyat keyfiyyətini yüksəldərək, daha məhsuldar, diqqətli və emosional cəhətdən sabit bir həyat tərzinə zəmin yaradır. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, tibbi və psixoloji müdaxilələrlə yanaşı həyat tərzini dəyişikliklərinin təbii psixi pozuntuların qarşısının alınması və ya simptomlarının yüngülləşdirilməsində təsirli ola bilər. Məhz bu səbəbdən psixi sağlamlığın dəstəklənməsi təkcə psixoloji yardımla məhdudlaşmamalı, fərdin gündəlik davranış modeli və həyat vərdisləri də kompleks şəkildə nəzərə alınmalıdır. Bu yanaşma, cəmiyyətdə psixi rifahı artırmaq və fərdi psixoloji resursları gücləndirmək üçün uzunmüddətli və davamlı bir strategiya təqdim edir.

Ədəbiyyat

1. Ağayeva, S.E., Əliyev, S.A., Əlibəyova, S.S. (2015). Qanın biokimyəvi göstəriciləri idmançı orqanizminin adaptiv proseslərinin meyarıdır. *AMEA-nın A.İ.Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Azərbaycan Fizioloqlar Cəmiyyətinin elmi əsərlərinin külliyyatı*, 33, s. 23-28.
2. Alipov, N.N. (2016). *Osnovy meditsinskoi fiziologii*. Praktika, 3.
3. Choi, K. W., Chen, C.-Y., Stein, M. B., Klimentidis, Y. C., Wang, M.-J., Koenen, K. C., & Smoller, J. W. (2019). Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: A 2-sample Mendelian randomization study. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399–408. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4175>
4. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
5. Drozdov, D.N., Kravtsov, A.V. (2015). Vliyanie fizicheskoi nagruzki na pokazateli perifericheskoi krovi cheloveka. *Vestnik MGPU im. I.P.Shamyakina*, 4, s. 23-28.
6. Gujar, N., Yoo, S.S., Hu, P., Walker, M.P. (2011). Sleep deprivation amplifies reactivity of brain reward networks, biasing the appraisal of positive emotional experiences. *Journal of Neuroscience*, 31(12), 4466–4474. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3220-10.2011>
7. Minkel, J.D., Htaik, O., Banks, S., Dinges, D.F. (2011). Emotional expressiveness in sleep-deprived healthy adults. *Behavioral Sleep Medicine*, 9(1), 5-14. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.533987>
8. Morman, D., Kheller, L. (2000). *Fiziologiya serdechno-sosudistoi sistemy*. Piter.
9. Naismith, S.L., Duffy, S.L., Cross, N., Grunstein, R., Terpening, Z., Hoyos, C., D'Rozario, A., Lagopoulos, J., Osorio, R.S., Shine, J.M., McKinnon, A.C. (2020). Nocturnal hypoxemia is associated with altered parahippocampal functional brain connectivity in older adults at risk for dementia. *Journal of Alzheimer's Disease*, 73(2), 571–584. <https://doi.org/10.3233/JAD-190747>
10. Naismith, S.L., Mowszowski, L. (2018). Sleep disturbance in mild cognitive impairment: A systematic review of recent findings. *Current Opinion in Psychiatry*, 31(2), 153–159. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000397>
11. Soroka, S.I., Burykh, E.H.I. (2004). Vnutrisistemnye i mezhsistemnye perestroiki fiziologicheskikh parametrov pri ostroi eksperimental'noi gipoksii. *Fiziologiya cheloveka*, 30, №2, s. 58-66.
12. Walker, M.P. (2008). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 168-197. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x>

Daxil oldu: 14.02.2025

Qəbul edildi: 21.05.2025