



## التوتر يوهن جهاز المناعة

أفادت دراسة جديدة بأن كثرة التفكير في الأحداث المسببة للتوتر يمكن أن تضعف جهاز المناعة وتجعل الناس أكثر عرضة للمرض.

فقد كشفت الدراسة التي أجريت على 34 امرأة شابة أن التفكير في الحوادث السلبية يمكن أن يكون له تأثير مضر لصحة الشخص، ويزيد مستويات الالتهاب في الجسم.

وقد وجد أن هذا الالتهاب، المرتبط باستجابة الجسم للصدمة والعدوى، كان له صلة بعدد من الاضطرابات والحالات المرضية.

وأثناء الدراسة، طلب من كل امرأة إلقاء كلمة عن ترشيحها لوظيفة أمام شخصين يجريان مقابلة معها يرتديان معطفين أبيضين، وكانا ينصتان إليها بتعبيرات جامدة الوجه.

وطلب من نصف المجموعة التفكير في أدائهن لمهمة الكلام العلني، في حين طلب من نصفهن الآخر التفكير في صور ونشاطات محايدة، مثل سفن مبحرة أو جولة تسوق لشراء بعض حوائج البقالة.

ثم أخذ العلماء عينات لدم كلتا المجموعتين في التجربة، ووجدوا أنه عندما طُلب من المشاركين التفكير مليا في الموقف ارتفعت مستويات ما يعرف بـ"البروتين المتفاعل سي" الذي يميز التهاب الأنسجة.

ومن المعلوم أن الكبد هو المسؤول أساسا عن إنتاج البروتين المتفاعل سي كجزء من الاستجابة الالتهابية الأولية لجهاز المناعة. وتزداد استجابته إلى صدمات أو إصابات أو عدوى في الجسم.

ويستخدم هذا البروتين على نطاق واسع كمؤشر تحليلي لتحديد ما إذا كان المريض لديه عدوى، وكذلك لتحديد ما إذا كان الشخص في خطر من الإصابة بمرض في مرحلة تالية من الحياة.

وقالت الدكتورة بيغي زوكولا -قائدة الدراسة وأستاذة مساعدة في جامعة أوهايو الأميركية- إن "الالتهابات المزمنة ترتبط على نحو متزايد باضطرابات وحالات مرضية متعددة. وجهاز المناعة يلعب دورا هاما في اضطرابات أمراض الجهاز الدوري المتعددة مثل أمراض القلب والسرطان والخرف وأمراض المناعة الذاتية".

ويشار إلى أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تقيس مباشرة هذا التأثير في الجسم.

وقالت الدكتورة زوكولا إن “جل العمل السابق بحث في هذه الأشكال غير التجريبية. وقد طلب الباحثون من الناس تسجيل نزعتهم للتفكير، ثم بحثوا ما إذا كانت مرتبطة بمشاكل نفسية. وكانت علاقة متبادلة في معظمها”.

وقد تبين أن مستويات البروتين المتفاعل سي كانت أعلى بشكل ملحوظ في الأشخاص الذين طلب منهم التفكير في الكلام. وبالنسبة لهؤلاء المشاركين استمرت مستويات مؤشر الالتهاب في الزيادة لما لا يقل عن ساعة بعد الكلام.

وخلال نفس الفترة الزمنية عاد المؤشر لمستويات البداية عند المشاركين الذين طلب منهم التركيز على أفكار أخرى.

وتعمل الدكتورة زوكولا حاليا مع زملاء آخرين في مجال طب الاعتلال العظمي، لتقصي أثر التفكير على مؤشرات الالتهاب الإضافية.

وتأمل -أيضا- أن تدرس تلك المشكلة في تجمعات أخرى، مثل البالغين الأكبر سنا، الذين قد يكونون عرضة لمشاكل صحية، أو يتأثرون سريعا بالتفكير.

[المصدر: 1](#)

[الصورة: 2](#)