



# التوتر يُسبب الشيخوخة المبكرة عند الفتيات

أظهرت دراسة مؤخرا أن الفتيات اللواتي لديهن قابلية للإصابة بالاكتئاب يستجبن أكثر للتوتر، ويكون طول التيلومير لديهن أقصر بكثير مقارنة مع قريناتهن، وهي علامة للشيخوخة المبكرة !

إعداد: حورية الوهابي / التدقيق اللغوي: الحسن أقديم



Paulius Brazauskas / [Shutterstock](#)

التوتر أو الإجهاد يؤثر سلبا على كل من العقل والجسم، قد تقولون أنه أمر معروف، فقد أجريت العديد من الدراسات تؤكد وجود علاقة بين الإجهاد و الاكتئاب و الأمراض، لكن ما لا نعرفه هو: من يسبق الآخر؟ هل هو الإجهاد، أم الاكتئاب، أم الاضطرابات الجسدية.

عالم النفس "Ian Gotlib" و زملاءه من جامعة ستانفورد، جامعة نورث وسترن وجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، وجدوا طريقة لحل هذه الإشكالية، إذ قاموا بإجراء اختبار على فتيات ( من 10 إلى 14 سنة) يتميزن بصحة جيدة، لكنهن معرضات للإصابة بالاكتئاب نظرا لوجود هذا الاضطراب في تاريخهن العائلي .

تتمثل هذه [الدراسة](#) في إخضاع الفتيات لتوتر كبير، حيث طُلب منهن العد تنازليا ب 7 ابتداء من العدد 100 ، و وُضعن في مواقف تسبب التوتر، ثم قام الباحثون بقياس هرمون الكورتيزول لديهن قبل و بعد الاختبار، كما أخذت عينات من الحمض النووي لقياس طول التيلومير " Telomeres " □ وأظهرت نتائج الاختبار أن الفتيات المعرضات لخطر الاكتئاب أفرزن كميات كبيرة من هرمون الكورتيزول، كما أن طول القطعة النهائية أو "التيلومير" كانت أقصر لديهن بما يعادل "ست سنوات"، مقارنة مع قريناتهن اللواتي لم يصب أي أحد في عائلتهن باضطراب نفسي، مما يجعلهن معرضات للشيخوخة المبكرة.

والتيلومير هو عبارة عن سلسلة من القواعد الأزوتية التي لا ترمز لأي بروتين، تعمل على شكل غطاء في نهاية الصبغيات، تكمن وظيفتها الأساسية في ضمان عدم تآكل السلسلة النكليوتيدية في نهاية الصبغيات، و يعتبر طول التيلومير ساعة بيولوجية تمثل عمر الخلية، حيث أنه في نهاية كل انقسام خلوي يقصر التيلومير، و بتعاقب الانقسامات تصل الخلية الى حد معين لا يمكنها بعده أن تنقسم مما يسبب شيخوخة

الخلية وموتها.

يقصر طول التيلوميرات أيضا نتيجة التعرض للتوتر، وقد كشف العلماء وجود روابط عند الاشخاص البالغين بين طول التيلوميرات والوفاة المبكرة، والالتهابات والأمراض المزمنة.

المصدر: [جامعة ستانفورد](#)