

(14)

بإمكانك تحسين صحتك

لا يشكل شعورك بعدم التحكم، والرغبة، وبالنقص تهديداً على تصرفاتك فقط؛ ولكنه يشكل تهديداً أيضاً على صحتك بشكل عام. عندما نكون شديدي الحساسية، فإن احتمالية تمسكنا بالعادات الصحية تقل. وبالتالي فإننا نلجأ إلى السلوكيات غير الصحية والمبالغ فيها لنريح أنفسنا، ولكن الراحة على الأغلب مؤقتة، بينما تظل الآثار الصحية باقية.



يعد الإجهاد تقريباً هو السبب وراء ثلثي زيارات أطباء العائلة، وتبعاً للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، هو السبب وراء نصف حالات الوفاة عند الأمريكيين البالغة أعمارهم تحت الخامسة والستين. له تأثير على القلب، والمعدة، والاضطرابات الذهنية، بالإضافة إلى حالات الصداع العادية، وآلام الظهر، وارتفاع ضغط الدم والكولسترول.

"من خلال دراستي لطلاب الطب وجدت تناقصاً في مستويات خلايا الجسم الطبيعية القاتلة، التي تحارب الالتهابات والورم، في حالات الضغط الشديد مثل أوقات الامتحانات"، هكذا يقول الدكتور جانيس كيكولت غلاسر من جامعة ولاية أوهايو.

تشمل الهرمونات التي تصدر خلال فترة الاستجابة للضغط على الأدرينالين والكورتيسول. على الرغم من أنها هرمونات محفزة للطاقة، هي أيضاً مثبطات فعالة للجهاز المناعي، يقول الدكتور كيكولت غلاسر: "إن هذا التفعيل المستمر لاستجابة الهجوم والهروب يسبب حدوث مشكلات مزمنة لعدة أجهزة في الجسم، مثل ارتفاع ضغط الدم أو إجهاد في القلب".

لا ينصح الدكتور كيكولت غلاسر الأشخاص أن يسعوا إلى التخلص من الإجهاد، وهذا على الأغلب أمر مستحيل. عوضاً عن ذلك، هم بحاجة إلى اتخاذ خطوات إيجابية تحميهم في أوقات الإجهاد والتوتر في حياتهم.

من بين طلبة الدكتور كيكولت غلاسر في كلية الطب، وجد أن الطلبة الذين يمارسون تقنية الاسترخاء خلال أسابيع الامتحانات "أظهروا تفعيلاً أفضل للجهاز المناعي لديهم فترة الامتحانات" من الأشخاص الذين لم يمارسوا شيئاً من الاسترخاء.



وجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا، أيرفين، أن الأشخاص الذين يعانون من درجات عالية من التوتر كانوا بكل تأكيد يتبعون عادات صحية سيئة.

