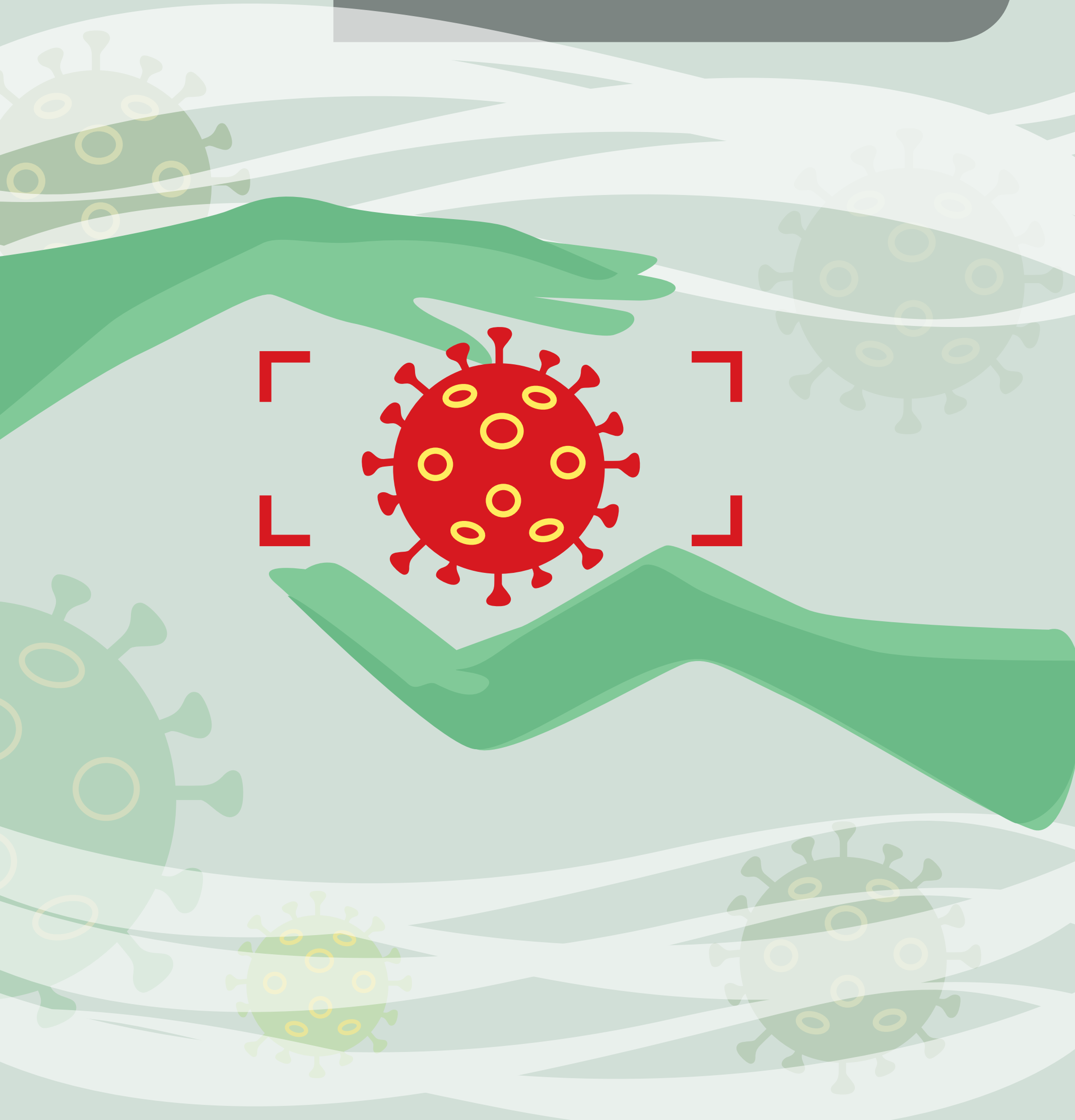
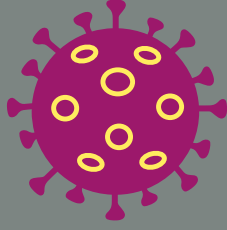




معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

آیا زیاد به سرماخوردگی، آنفلوانزا و بیماری‌های عفونی

مبتلا می‌شوید؟



آیا شما معمولاً زیاد به سرماخوردگی، آنفلوانزا و دیگر بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوید؟

اگر جوابتان مثبت است، احتمالاً تقصیر میزان استرس شماست. بیمار شدن بعد از یک رویداد پراسترس فقط یک هم‌زمانی ساده نیست. مغز شما و سیستم ایمنی‌تان در یک تعامل مداوم باهم هستند که به این معنی است که ناراحتی‌های روان‌شناختی می‌تواند منجر به علائم جسمی شود. سیستم ایمنی شما به‌طور ذاتی با میزان استرس شما پیوند خورده است. استرس گاهی اوقات به‌عنوان یک حالت تنش روانی و نگرانی به دلیل مشکلات در زندگی، کار یا دیگر زمینه‌ها تعریف می‌شود و همچنین علت بسیاری از مشکلات سلامتی است. واکنش‌های شیمیایی که توسط موقعیت‌های پراسترس برانگیخته می‌شوند منجر به ترشح هورمون‌های استرس در سراسر بدن می‌شود. درحالی‌که این هورمون‌ها در موقعیت‌های حاد مفید هستند، با مداخله‌ای که روی سیستم ایمنی می‌کنند می‌توانند باعث ایجاد التهاب‌ها، کاهش گلبول‌های سفید، حساسیت به عفونت‌ها و آسیب بافت‌ها شوند.

چه زمانی استرس ضروری است؟

توانایی ما برای تجربه استرس یک مکانیزم بقای تاریخی است که به‌عنوان پاسخ‌های جنگ یا گریز شناخته می‌شود. این واکنش شیمیایی راهی است که بدن شما به‌وسیله آن خودش را برای خطر آماده می‌کند. محرک استرس‌آور ممکن است واقعاً خطرناک باشد مثل مواجهه شدن با یک ببر تیزدندان. دیدن این ببر باعث می‌شود که هیپوتالاموس شما غده‌های فوق‌کلیوی را تحریک کند که باعث ترشح آدرنالین می‌شود. آدرنالین ذخایر انرژی موردنیاز برای دویدن و دور شدن از ببر را آزاد می‌کند. همان‌طور که می‌بینید این نوع از استرس برای شما خیلی مفید است.

یک نوع دیگر از استرس خوب، استرسی است که قبل از یک رویداد مهم تجربه می‌کنید، مثل یک امتحان یا مصاحبه شغلی. در این مواقع ممکن است یک احساس شدید اما گذرای از تنش یا اضطراب داشته باشید. این نوع استرس انرژی و هوشیاری شما را تقویت می‌کند و عملکرد شما را بهبود می‌بخشد.

چه زمانی استرس مضر است؟

وقتی که استرس مزمن و طولانی می‌شود بیشتر از اینکه مفید باشد مضر است. در برخی موارد استرس مزمن برای سلامتی روانی و جسمی شدیداً مضر است. استرس مزمن غالباً شامل نگرانی‌های مداوم ما درباره چیزهای خارج از کنترل مثل مشکلات خانوادگی یا کار است. متأسفانه استرس مزمن یکی از ویژگی‌های زندگی مدرن است و با مشکلات سلامتی زیادی مرتبط است. استرس پس از سانحه (PTSD) یک نوع دیگری از استرس مزمن است. PTSD ممکن است پس از یک واقعه تروماتیک مثل تصادف یا بلایای طبیعی ایجاد شود. افرادی که مبتلا به استرس پس از سانحه می‌شوند در یک ذهنیت استرس مزمن گیر می‌افتند. ذهن آن‌ها باور دارد که خطر هنوز وجود دارد و پاسخ‌های جنگ یا گریز آن‌ها در جریان است. بدنشان با هورمون‌های مربوط به پاسخ جنگ یا گریز مورد حمله قرار می‌گیرد.

سیستم ایمنی چگونه تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرد؟

سیستم ایمنی شما خط مقدم دفاعی شما علیه باکتری‌ها، ویروس‌ها و دیگر پاتوژن‌ها است. ارگان‌ها، بافت‌ها، سلول‌ها و تولیدات سلولی باهم کار می‌کنند تا علیه مواد مضر بجنگند و از بدن شما در مقابل ابتلا به بیماری محافظت کنند. استرس می‌تواند از دو طریق سیستم ایمنی شما را تحت تأثیر قرار دهد:

- ۱- با ایجاد التهاب‌های مزمنی که به بافت‌ها آسیب می‌زنند.
- ۲- با سرکوب سلول‌های ایمنی مورد نیاز برای مبارزه با عفونت

استرس چگونه سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند؟

مطالعات نشان داده افرادی که در معرض تعارضات اجتماعی مزمن هستند، سطوح بالایی از استرس و به دنبال آن بی‌نظمی در کارکرد سیستم ایمنی را تجربه می‌کنند. این مسئله آسیب‌پذیری آن‌ها به عفونت‌ها و بیماری‌های خود ایمنی را بیشتر می‌کند.

استرس مزمن توانایی سیستم ایمنی ما را برای مبارزه با آنتی‌ژن‌ها (مهاجمان مضر) که ما را بیمار می‌کنند) کاهش می‌دهد. این مسئله ما را نسبت به عفونت‌ها و بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند.

سرکوب سیستم ایمنی

وقتی که استرس دارید (در حالت جنگ یا گریز) بدن شما شروع به تولید هورمون استرس به نام کورتیزول می‌کند، کورتیزول بدن شما را برای فرار از خطر آماده می‌کند. برای انجام این کار مقدار پروتئین مورد نیاز برای پیام دادن به دیگر سلول‌های ایمنی را کم می‌کند. این باعث کاهش سلول‌های سیستم ایمنی به نام لنفوسیت‌ها می‌شود. لنفوسیت‌ها اجزای اصلی سیستم ایمنی هستند و کار آن‌ها شناسایی مهاجمان مضر و از بین بردن آنتی‌ژن‌های بیماری‌زا است. با کاهش لنفوسیت‌ها خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها بیشتر می‌شود و زمان بیشتری طول می‌کشد تا بدن از بیماری بهبود پیدا کند.

سرانجام سیستم ایمنی به‌طور فراوان ضعیف می‌شود که نه تنها منجر به ابتلا بیشتر به عفونت‌ها بلکه باعث سردرد، بیماری‌های قلبی، دیابت، آسم و زخم معده می‌شود.

التهاب مزمن

کورتیزول برای کاهش التهاب در بدن ضروری است اما در کوتاه مدت. در مدت زمان طولانی تلاش‌های بدن برای کاهش التهاب منجر به سرکوب سیستم ایمنی می‌شود. استرس مزمن سطح کورتیزول را بالا می‌برد اما در طی زمان تاثیر کمتری بر کاهش التهاب‌ها دارد. سلول‌های ایمنی به کورتیزول غیر حساس می‌شوند که باعث می‌شود سیستم ایمنی دچار بی‌نظمی در کارکرد و ناتوان در مقابله با التهاب‌ها شود.

این التهاب‌ها موجب تضعیف سیستم دفاعی می‌شود و زمینه برای سرماخوردگی، بیماری‌های مزمن و حتی آلرژی غذایی فراهم می‌کند. به‌خاطر اینکه قسمت اعظم سیستم ایمنی در شکم قرار دارد سلامت سیستم روده-معدده‌ای به خطر افتاده و ریسک بیماری‌های خود ایمنی مثل سلولیت را افزایش می‌دهد.

هورمون‌های استرس موجب واکنش‌های شیمیایی شدید و خفیف در بدن می‌شود و موجب می‌شوند که قلب خون را دو یا سه برابر شرایط معمولی پمپاژ کند و بدن را برای مقابله با شرایط تهدیدآمیز آماده کند و فرایندهای بدنی غیرضروری متوقف می‌شود.

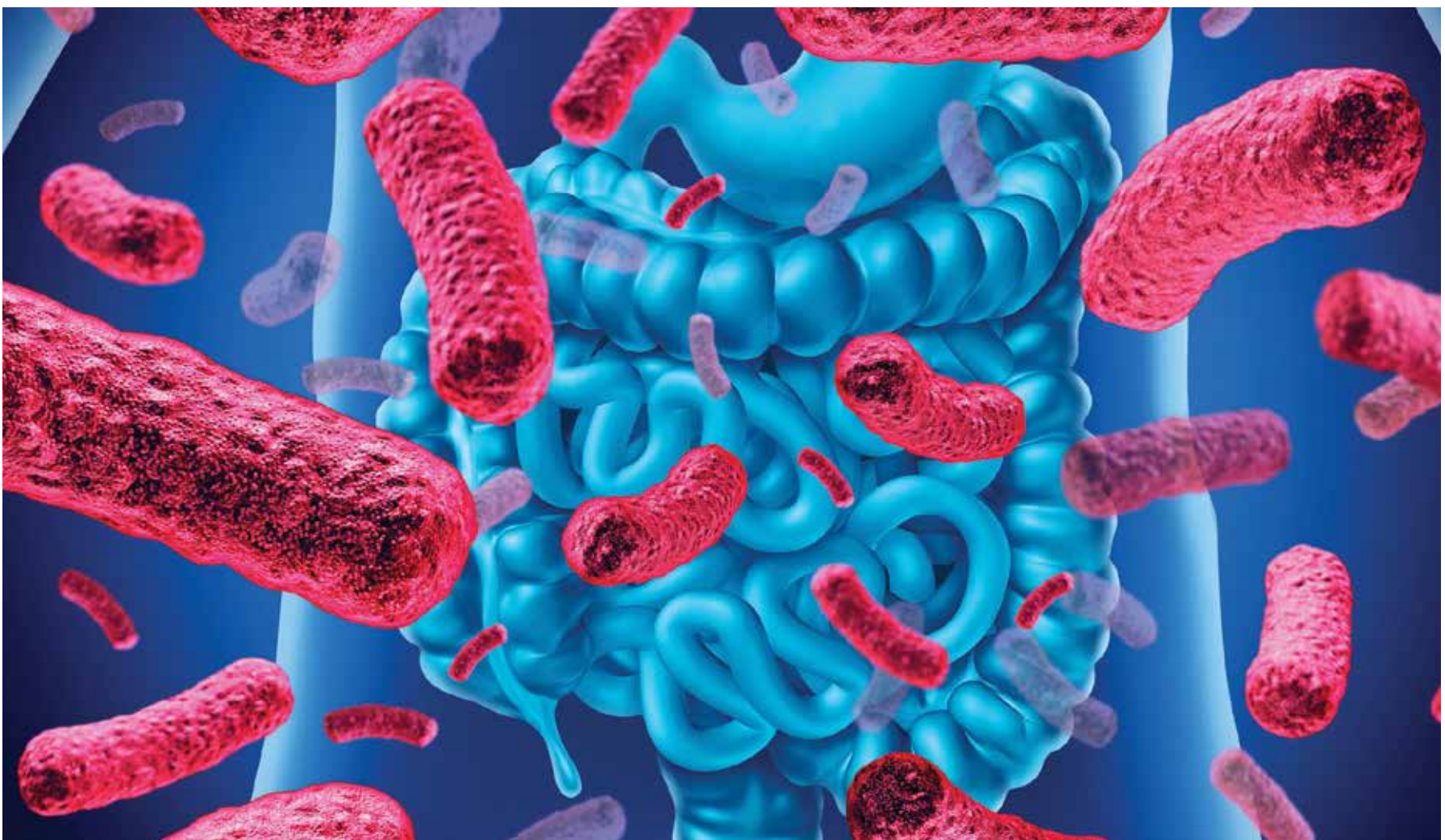
سطح بالای کورتیزول به‌مدت طولانی خطر ابتلا به آسیب‌های روحی و جسمی را افزایش می‌دهد. فشارخون، بیماری قلبی، مشکلات گوارشی، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب از جمله این موارد است. برخی از راهکارهای مقابله با اضطراب و افسردگی مانند سیگار کشیدن و مصرف سایر دخانیات، ناکارآمد است.

چطور استرس را کاهش داده و سیستم ایمنی را تقویت کنیم؟

غلبه بر استرس اولین گام جهت ایجاد تعادل در سیستم ایمنی هست. راهکارهای زیادی برای کاهش نقش استرس بر ذهن و جسم وجود دارد که در زیر به آن اشاره می‌کنیم.

پروبیوتیکها

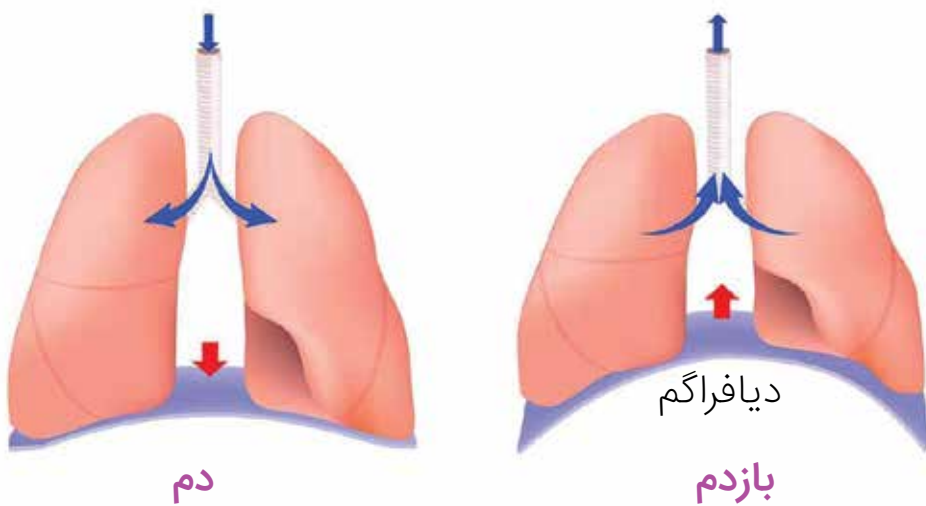
پروبیوتیکها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی دارند. روده و شکم در واقع مرکز نگهداری و تقویت ۷۰ درصد سلول‌های سیستم ایمنی است. تحقیقات نشان می‌دهد که پروبیوتیکها با فعال‌سازی سلول‌های سیستم ایمنی موجب تقویت پاسخ‌های ایمنی می‌شوند. بهبود و تقویت میکروارگانیسم‌های روده کلیدی جهت افزایش مقاومت سیستم ایمنی در مقابل بیماری‌هاست.



تنفس دیافراگمی (شکمی)

استفاده از تنفس دیافراگمی نه تنها سبب انتقال کامل اکسیژن در ریه شده، بلکه سبب توقف پاسخ‌های جنگ‌وگریز (پاسخ‌های معمول بدن در حالت استرس) می‌گردد. در هنگام تنفس دیافراگمی، هیپوتالاموس تهدیدهای گذرا را تشخیص می‌دهد و به حالت استراحت برمی‌گردد. انجام تنفس دیافراگمی به مدت ۲۰ دقیقه در روز موجب بهبود کارکرد قلب، مغز و سیستم ایمنی می‌شود.

شیوه تنفس دیافراگمی (شکمی): برای شروع بهتر است این تمرین به صورت دراز کشیده صورت گیرد. به پشت دراز بکشید به طوری که بتوانید ساعت را ببینید. حدود ۴ ثانیه هوا را از طریق بینی به داخل ریه بدهید و سعی کنید در این زمان شکم شما باد شود (تصور کنید بادکنکی در شکم شما قرار دارد که قرار است با دم خود آن را از هوا پر کنید). یک ثانیه هوا را در ریه نگه‌داشته و سپس به مدت ۶ ثانیه هوای داخل ریه‌ها را به آرامی از دهان به بیرون بدمید (فوت کنید). در هنگام بازدم شکم به سمت داخل فرو می‌رود.



ورزش

ورزش منظم روزانه ساده‌ترین و مؤثرترین راه برای کاهش استرس است. ورزش توانایی شما برای سازگاری با استرس بهبود می‌بخشد و مقاومت بدن در مقابل بیماری را افزایش می‌دهد. پیاده‌روی، دویدن و انجام فعالیت‌های روزمره از جمله این موارد است.



استرس کمتر، عفونت کمتر

گفتن راحت‌تر از عمل کردن است اما تلاش فعالانه به‌منظور کاهش سطح استرس، موجب افزایش قوای بدنی و سلامتی می‌شود. تجربه کردن استرس اغلب در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و درواقع یک مکانسیم تکاملی است که نیاز به مدیریت دارد. استرس حتی در صورت مزمن بودن قابل مدیریت است. شما می‌توانید برای کاهش مدت‌زمانی که سیستم ایمنی‌تان در حالت جنگ‌وگریز قرار دارد، از راهکارهایی استفاده کنید که مصرف پروبیوتیک و انجام کارهای دستی و فعالیت‌های روزانه از جمله این موارد است.

سیما اسدی

فهیمة ملکی

مریم یوسفی

کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دانشگاهیان عزیز

اگر در حال تجربه سطوحی از پریشانی، وحشت، ترس یا علائم بحران هستید که زندگی عادی شما را دچار اختلال کرده است، می‌توانید برای دریافت حمایت روانشناختی با مشاوره‌های تلفنی زیر تماس بگیرید.
مشاوره تلفنی دانشگاه تهران ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (هرروز از ساعت ۱۶ الی ۲۰:۳۰)
مشاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشور ۱۴۸۰ (شبانه‌روزی)

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

۱۳۹۸



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه