

هل هناك دواعٍ للقلق من مستويات هرمون الضغط النفسي - الكورتيزول - في أجسامنا؟



مصدر الصورة : PharmEasy

يُلقى باللوم على المستويات العالية من الكورتيزول والذي يسمى بـ "هرمون الضغط النفسي" (1) في التعب والصداع وزيادة الوزن وتقلب المزاج والقلق وقلة النوم وعشرات الأعراض الأخرى. لكن باحثين من جامعة تافتس قالوا إن الكورتيزول لا يعتبر مصدر الشر في هذه المشكلات،

وقال مايكل روميرو [Michael Romero](#) ، أستاذ علم الأحياء في جامعة تافتس الذي يدرس الاستجابات للضغط النفسي (2) :
"تفرز جميع الحيوانات، بما فيها البشر، مستوى خط أساس (3) من هرمون الكورتيزول أو هرمون مماثل له تقريباً، يسمى بـ الكورتيكوستيرون corticosterone". "وهذا يُعد أمراً بالغ الأهمية للبقاء على قيد الحياة. فلو ألغيت القدرة على إنتاج وإفراز هذا الهرمون في مجرى الدم أو منعها من ذلك فسيموت الحيوان.

الكورتيزول، الذي تنتجه الغدد الكظرية، يساعد على تنظيم العمليات المختلفة في جميع أنحاء الجسم. فهو يؤثر في عمل جهاز المناعة في الإنسان، وفي عملية الأيض (الاستقلاب)، ونظام النوم، وفي الكثير من هذه الوظائف.

"لهذا الهرمون عدد مذهل من التأثيرات". "هناك تقديرات تشير إلى أن ما يصل إلى ربع جيناتنا تتأثر بمستويات الكورتيزول في الجسم،" بحسب روميرو.

هرمون مهم وحيوي

حين تقوم أجسامنا بوظائفها بشكل صحيح، تحافظ على مستوى خط الأساس من مستوى هرمون الكورتيزول الذي يتباين على مدار اليوم. عادة، مستويات الكورتيزول في أجسامنا تصبح في أعلى مستوياتها عند الصباح، عندما يحتاج الجسم إلى الاستيقاظ والبدء بالعمل، وتنخفض في المساء عند النوم.

على الرغم من أن وجود كمية كبيرة جدًا أو قليلة جدًا من الكورتيزول يمكن أن يمثل مشكلة خطيرة، إلا أن الأمراض التي تتسبب في هذه الحالات نادرة. متلازمة كوشينغ(4)، وسيبها إفراز الكورتيزول بشكل مفرط في الجسم، عادة ما تكون ناجمة عن أورام في الغدة النخامية. ويمكن أن يسبب زيادة سريعة في الوزن وكدمات وارتفاع في ضغط الدم وضعف عام، ويؤثر فيما يقرب من 40 إلى 70 شخصًا من كل مليون شخص. داء أديسون (ويعرف أيضًا بالقصور الكظري)، وهو اضطراب يقع حين لا تنتج الغدد الكظرية كمية كافية من الكورتيزول، وقد يسبب التعب وفقدان الشهية وآلام في البطن وأعراض أخرى. ويؤثر فيما بين 100 و 140 من كل مليون شخص. كلتا الحالتين تحتاجان إلى تشخيص وعلاج من قبل طبيب مختص.

يُعرف الكورتيزول باسم "هرمون الضغط النفسي" لأنه أيضًا جزء أساسي من استجابتنا للضغط النفسي. ترتفع مستويات الكورتيزول عندما نواجه مسببات ضغوط نفسية، مما يوفر للجسم الطاقة التي يحتاجها للتعامل مع التهديد المتصور.

"يساعد الكورتيزول على حشد احتياطات الطاقة لدى الإنسان وتقوية جهاز المناعة والحد من الالتهابات وتوجيه الطاقة إلى عمليات أخرى غير عمليات الهضم والتكاثر والنمو،" حسيما قال جيفري بلومبرغ [Jeffrey Blumberg](#) ، أستاذ الأبحاث في كلية فريدمان لعلم و سياسات التغذية بجامعة تافتس. "وهي أشياء جيدة للتعامل مع الضغط النفسي الحاد،"

نشأت استجابة الكورتيزول للضغط النفسي لمساعدة الحيوانات - بما فيها البشر قديمًا - على التعامل مع الأحداث

غير المتوقعة، سواء أكان ذلك استجابة لعاصفة شديدة أو جفاف أو مكافحة أحد الأمراض، أو الفرار من حيوان مفترس، أو النزاع على التزاوج مع إناث من نفس النوع (المناوع) أو على الطعام. قد تبدو عوامل الضغط النفسي عندنا اليوم مختلفة بعض الشيء، لكن الكورتيزول لا يزال يساعد في تنسيق جهاز الاستجابة للطوارئ التي نواجهها في حياتنا اليومية، وبمجرد انتهاء حالة الطوارئ، تنخفض مستويات الكورتيزول إلى وضعها الطبيعي.

"يساعد الكورتيزول على حشد احتياطات الطاقة وتقوية جهازنا المناعي والحد من الالتهاب وتوجيه الطاقة لاستخدامات أخرى غير عمليات الهضم والتكاثر والنمو. وكلها أشياء جيدة للتعامل مع الضغط النفسي الحاد." بحسب جيفري بلومبرج، أستاذ باحث في كلية فريدمان لعلوم وسياسات التغذية

التعامل مع الضغط النفسي المزمن

هُيئت أجسامنا لإفراز الكورتيزول والهرمونات الأخرى لمساعدتنا في التعامل مع الضغط النفسي الحاد، وهي مهددات للحياة عابرة (تحدث في لحظة معينة من اللحظات ثم تذهب). عندما يكون هناك عامل ضغط نفسي مستمرًا، أو عندما تبدأ العديد من مسببات الضغط النفسي في التراكم، هذه الاستجابات التي كانت مفيدة سابقًا للتعامل مع الضغط النفس قد تبدأ في ترك تأثيرات سلبية في الجسم.

وقال روميرو: "عندما تتكرر مسببات الضغط النفسي مرارًا، أو ببساطة عندما تستمر، تظل كل أجهزة إفراز هرمونات الاستجابة للضغط النفسي متصاعدة في نشاطها ويصبح الحفاظ عليها أمرًا مكلفًا". "هناك الكثير من الضرر الذي يصيب الجسم عند ابقاء جميع هذه الأجهزة عند مستوى عالٍ من الاستجابة للطوارئ، وذلك عندما تبدأ الأشياء بالتعطل."

بعد فترة طويلة كافية من الضغط النفسي المزمن، تُثبط استجابتنا المناعية بدلاً من أن تقوى وقد نبدأ في مواجهة مشكلات في عملية الأيض والهضم والتكاثر والأجهزة العضوية الأخرى. الحل لا يكمن في البحث عن دواء أو مكمل سحري لخفض مستويات الكورتيزول في الدم. بل يكمن في العمل على إدارة مسببات الضغوط النفسية في حياتنا.

وقال بلومبرج: "ليس هناك حل سحري لتنظيم مستويات الكورتيزول، ولكن هناك استراتيجيات معروفة لإدارة الضغط النفسي، بما في ذلك تناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام،". وأضاف أن أجسامنا تتعامل مع الجفاف والتقلبات الشديدة في نسبة السكر في الدم وأنماط الأكل غير المنتظمة كمسببات لضغوط نفسية أخرى. "من الصعب جدًا التقليل من أهمية التغذية الجيدة ونمط الحياة الصحي."

