

دراسة: العطلات تحسن نظام المناعة



الأربعاء 21 سبتمبر 2016 10:09 م

قالت دراسة أمريكية جديدة إن العطلات تحسن من الحالة العامة للإنسان وتزيد من قدرة الجهاز المناعي لديه بشكل خاص []
وأشارت الدراسة إلى أن الانعزال من أجل التأمل ومجرد الاسترخاء في نفس المكان يحسنان التحكم في التوتر ووظائف المناعة []
وقاس العلماء نشاط الجينات ووجدوا أن هناك تحسنا في الحالة العامة خلال العطلات والأشهر التالية لها كما رصدوا تأثيرا كبيرا وفوريا للعطلات على المشاركين [] وبالنسبة لمن استمروا في التأمل تم رصد الفوائد حتى بعد مرور عشرة أشهر []
وقال الدكتور إريك شات مدير معهد إكان لعلم الجينوم وعلم الأحياء متعددة النطاقات التابع لمستشفى ماونت سيناي في نيويورك إن العطلات تساعد على الاسترخاء وتسمح للجسم بالخروج من الوضع الدفاعي نتيجة لضغوط العمل والحياة اليومية []
وأضاف "الدكتور شات إن العطلات تخفض مستويات التوتر وهو ما يؤثر بدوره على حالة الخلايا في الجهاز المناعي []
وشملت الدراسة 102 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 و60 عاما قبل وبعد قضاء خمسة أيام في أحد المنتجعات، وشاركت بعض النساء في أنشطة التأمل واليوغا بينما اكتفت أخريات بالإقامة في المنتجع دون الاشتراك في نفس الأنشطة []
وتم أخذ عينات دم قبل وبعد العطلة كما أجابت النساء عن أسئلة عن أعراض الاكتئاب والتوتر والحيوية واليقظة في اليوم الخامس وبعد شهر ثم بعد عشرة أشهر []
وأظهرت النتائج تحسن النقاط الخاصة بقياس الصحة النفسية المسجلة لكافة السيدات بحلول اليوم الخامس وبعد شهر []
وبعد عشرة أشهر سجلت النساء اللاتي مارسن التأمل خلال العطلة تراجعا أكبر في أعراض الاكتئاب والتوتر مقارنة مع من قضين العطلة وحسب []