

آثار القلق والضغط النفسية على جهاز المناعة

خلايا الدم البيضاء في جهاز المناعة (الخلايا الليمفاوية) وهي نوعان :

خلايا (ب): **B Cells** تقوم هذه الخلايا بإنتاج أجسام مضادة حيث يتم إفرازها في السوائل التي تحيط بخلايا الجسم من أجل تدمير أي فيروسات مهاجمة أو بكتيريا .

خلايا (ت): **T Cells** إذا تمكن الفيروسات أو البكتيريا من مهاجمة هذه الخلايا، فإن خلايا (ت) تقوم بمحاصرة وحجز الخلية المصابة وتدميرها.

إفادة

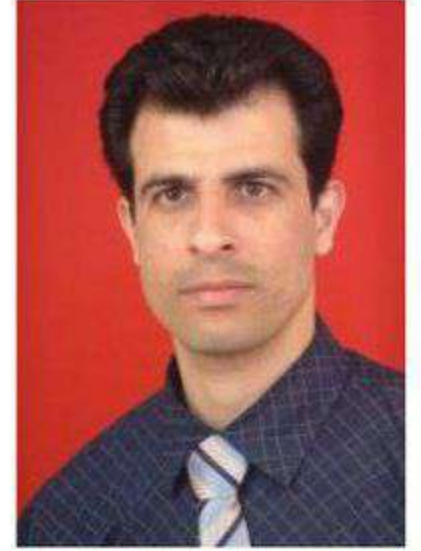
1 الضغوط والتوترات النفسية المستمرة تقلل وتخفض عدد الخلايا الليمفاوية في الجسم، مما يتسبب في ضعف كفاءة وفعالية جهاز المناعة لدى الإنسان .

2 عندما يكون الإنسان تحت ضغوط نفسية ولا يستطيع التغلب عليها أو التكيف معها، فإن قدرة جهاز المناعة على مواجهة الفيروسات والبكتيريا تقل وتنخفض بسبب تلك الضغوط النفسية والقلق المستمر. وينتج عن ذلك سهولة التعرض.

Ref. (Altawil, 2014,2018)

يقول أدريان هايداي Adrian Hayday أستاذ علم المناعة بجامعة كينغز كوليدج لندن King's College London ربما لم يسمع معظم الناس عن خلايا - تي أو الخلايا الليمفاوية تي T-Cells منذ أن درسناها في المدارس، رغم أن هذه الخلايا تؤدي وظائف مهمة في مقاومة الكائنات الممرضة (الفيروسات والبكتيريا)، يقول هايداي إن جميع الأدلة تشير إلى أن خلايا - تي يمكنها حمايتنا من الأمراض لعدة سنوات، لكن عندما نمرض، من الواضح أنها تعجز عن الدفاع عن الجسم بمفردها. وقد تعزى إصابة كبار السن بمضاعفات كورونا المستجد الحادة إلى تضائل أعداد خلايا - تي أو ضعفها نتيجة تقدم العمر وضعف الجسم. وهذا ما أشارت له إحدى التجارب التي أجريت عام 2011، التي تضمنت تعريض الفئران لفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب التنفسي الحاد والوخيم.

أيضا يشير الدكتور محمد الطويل استشاري الأمراض النفسية والمحاضر في قسم العلاج النفسية لطلبة الدكتوراة في جامعة هيردфордشير البريطانية ، بأن هناك بعض الناس الأصحاء عضويا وهم من صغار السن تأثروا بشكل قاسي أو خطير أثناء إصابتهم بفيروس كورونا ، وقد أكد ذلك بعض الزملاء والأطباء الباحثين بأن سبب ذلك قد يرجع إلى ضعف خلايا تي في جسم الإنسان بسبب التعرض والمعاناة النفسية المزمنة من التوتر والقلق والاكتئاب وغيره من الاضطرابات النفسية، مما جعلت خلايا تي ضعيفة في جسم الإنسان ولم تستطع مقاومة فيروس كوفيد 19.



Ref. (Altawil, 2020)

<https://www.bbc.com/future/article/20200716-the-people-with-hidden-protection-from-covid-19>

<https://bbc.in/3ht9FeO>