

العلاقة الزوجية القلقة تضر بالصحة



وجدت دراسة جديدة أن الشعور بالقلق وقلّة الأمان في العلاقة العاطفية بين الأزواج يمكن في الواقع أن يضر بالصحة. وشملت الدراسة 85 زوجاً متزوجين منذ ما يزيد عن 12 عاماً ومعدل أعمارهم 39 عاماً. وذكر موقع هلت دي نيوز الأميركي أن باحثين في جامعة أوهايو وجدوا أن الشعور بعدم الاستقرار والقلق في العلاقات العاطفية قد يرفع من مستويات هرمون الإجهاد ويكبح جهاز المناعة. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة ليزا جاريمكا إن الدراسة وجدت أن الأزواج الذين يشعرون غالباً بالقلق بشأن علاقتهم ويتساءلون هل كان شريك الحياة يحبهم حقاً، يرتفع لديهم مستوى هرمون الكورتيزول، وتنخفض عندهم مستويات الخلايا للمفاوية التائية التي تعد مهمة لجهاز المناعة من أجل مكافحة العدوى.

وأضافت أن هذا القلق من الرفض أو إن كان الشخص حقاً يلقي الاهتمام من شريكه، له تداعياته النفسية التي يمكن على المدى الطويل أن تؤثر سلباً على الصحة. وأشارت إلى أن الدراسة لا تصف هذا القلق المرحلي بشأن العلاقة، فكل شخص تراوده هذه الأفكار والمشاعر أحياناً، وأنها جزء طبيعي من العلاقة، لكن القلق الشديد يمكن أن يكون شيئاً مزمنياً. وتحدث المشاركون في الدراسة عن مستويات القلق في علاقاتهم والأعراض الصحية وأجابوا على أسئلة بشأن

زواجهم ونوعية نومهم.

وكانوا بشكل عام يتمتعون بصحة سليمة، وأخذت منهم عينات من اللعاب على مدى ثلاثة أيام وعينات دم مرتين، حيث قاس خلالها العلماء مستويات الكورتيزول والخلايا اللمفاوية التائية. وتبيّن أن الأزواج الذين ترتفع مستويات القلق في علاقاتهم ينتجون كميات كورتيزول أعلى بنسبة 11% مقارنة بمن تخف لديهم مستويات القلق. كما أن الأزواج الذين يرتفع مستوى القلق لديهم، تنخفض عندهم مستويات الخلايا اللمفاوية التائية بنسبة تتراوح بين 11% و22%.