

## «غصه شنبه» از نظر علمی ثابت شد!



دانشمندان می‌گویند اضطراب، عصبانیت یا غم و غصه‌ای که صبح‌های شنبه به عنوان اولین روز کاری وجودتان را فرا می‌گیرد، واقعی است و اکنون ما اثبات بیولوژیکی برای آن داریم.

دانشمندان می‌گویند اضطراب، عصبانیت یا غم و غصه‌ای که صبح‌های شنبه به عنوان اولین روز کاری وجودتان را فرا می‌گیرد، واقعی است و اکنون ما اثبات بیولوژیکی برای آن داریم. به گزارش اسپنا، اگر شنبه‌ها را دوست ندارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مشکلات سلامتی مرتبط با استرس و اضطراب، از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی باشید، چرا که تحقیقات جدید نشان می‌دهد که شنبه‌ها نشانه مشخصی از واکنش استرس را در بدن ما به جا می‌گذارند.

به نقل از نیو اطللس، دانشمندان برای اولین بار، منبع بیولوژیکی مشخصی از «غصه شنبه» را یافته‌اند که مستقل از وضعیت کاری است و در هیچ روز دیگری از هفته دیده نمی‌شود. علاوه بر این، برای برخی افراد، استرس طولانی مدت که در شنبه‌ها ایجاد می‌شود، قلب آنها را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد.

محققان دانشگاه هنگ کنگ (HKU) دریافتند که شنبه‌ها که برای بسیاری از افراد، آغاز هفته کاری است، تأثیر منحصر به فردی بر پاسخ استرس بدن دارد و می‌تواند موجب مشکلات مزمنی شود که می‌توان با سطح کورتیزول در مو اندازه‌گیری کرد.

پروفسور تارانای چاندولا (Tarani Chandola) از گروه جامعه‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی HKU گفت: «شنبه‌ها به عنوان یک تقویت‌کننده استرس فرهنگی عمل می‌کنند. برای برخی از افراد مسن، گذار هفته باعث ایجاد یک آشپز بیولوژیکی می‌شود که ماه‌ها ادامه می‌یابد. این موضوع مربوط به کار نیست، بلکه مربوط به این است که شنبه‌ها، حتی پس از پایان شغل ما چقدر عمیق در فیزیولوژی استرس ما ریشه دارند.»

این مطالعه به بررسی داده‌های ۲۵۱۱ بزرگسال ۵۰ سال به بالا پرداخت. همه این شرکت‌کنندگان سطح استرس خود را برای یک دوشنبه (اولین روز کاری در اغلب کشورها) در طول جلسات پرسشنامه ثبت کرده بودند. آنها همچنین نمونه‌های موی خود را برای ارزیابی قرار گرفتن در معرض هورمون استرس طولانی مدت، به ویژه کورتیزول و کورتیزون (متابولیت کورتیزول) ارائه دادند. از آنجا که نمونه‌ها حدود ۲ سانتی‌متر طول داشتند و از پوست سر گرفته شده بودند، محققان توانستند محتوای هورمون استرس را در طول دو تا سه ماه اندازه‌گیری کنند.

داده‌های مربوط به سن، جنس، BMI، سیگار کشیدن، دارو و وضعیت اجتماعی-اقتصادی نیز در نتایج لحاظ شده است. آنچه آنها دریافتند، این بود که بزرگسالان مسن‌تری که سطح اضطراب خود را در روز اول کاری هفته به عنوان بالاترین سطح ارزیابی کردند، سطح هورمون‌های بسیار بیشتری در نمونه‌های موی خود داشتند که نشان‌دهنده وضعیت استرس پایدار و مزمن است. این موضوع هم در بین افرادی که شاغل بودند و هم افرادی که بازنشسته شده بودند، مشاهده شد و نشان می‌دهد که صرف نظر از وضعیت شغلی، شروع هفته راهی برای تحریک این پاسخ استرس پایدار است.

یک مطالعه قبلی ارتباطی بین شنبه‌ها و افزایش شیوع حمله قلبی شدید پیدا کرده بود. در حالی که این دو مطالعه به طور مستقیم با هم مرتبط نیستند، افزایش استرس بیولوژیکی مرتبط با این روز از هفته و مکانیسم ایجاد شده، سرخ‌هایی از فرآیند بیولوژیکی ارائه می‌دهد که زمینه را برای بیماری قلبی-عروقی فراهم می‌کند.

محققان دریافتند که این مکانیسم، اختلالی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA)، یکی از سیستم‌های اصلی پاسخ به استرس بدن است. این سیستم یک حلقه بازخورد بین هیپوتالاموس و غده هیپوفیز در مغز و غدد فوق کلیوی که کورتیزول آزاد می‌کنند، تشکیل می‌دهد. تنظیم طبیعی باعث می‌شود که سطح کورتیزول زمانی که بدن تهدیدی را درک می‌کند، افزایش یابد و پس از آن به حالت اولیه بازگردد.

اگر محور HPA دچار اختلال تنظیم مداوم باشد، همانطور که در استرس مزمن و سایر شرایط مانند اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) مشاهده می‌شود، سطح پایدار کورتیزول می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی، اضطراب بالینی و سایر اختلالات شناختی شود.

افراد که گفتند به طور خاص در روز شنبه و نه در روزهای دیگر احساس اضطراب می‌کنند، به طور متوسط ۲۲ درصد سطح کورتیزول بالاتری در موهای خود در مقایسه با افرادی که گفتند در هر روز دیگری احساس اضطراب می‌کنند، داشتند. در حالی که هر کسی که اضطراب را گزارش کرده بود، سطحی از کورتیزول در بدنش تشخیص داده شده بود، محققان دریافتند که افراد پراسترس (۱۰ درصد از پاسخ‌دهندگان با سطح کورتیزول بالا) با فرا رسیدن روز شنبه، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین در حالی که بسیاری از افراد ممکن است در روزهای شنبه احساس اضطراب کنند، به نظر می‌رسد فقط کسانی که از قبل استرس فیزیولوژیکی بالایی دارند، این اضطراب را به شکل کورتیزول طولانی مدت بالا، به زیست‌شناسی خود منتقل می‌کنند.

محققان خاطرنشان کردند: مطالعات قبلی شواهدی مبنی بر سطح بالاتر کورتیزول در روزهای هفته نسبت به آخر هفته‌ها نشان داده‌اند، اگرچه هیچ کدام اثر خاص «غصه شنبه» را شناسایی نکرده‌اند. آنها افزودند: از آنجایی که کورتیزول مو یک معیار یکپارچه از فعالیت محور HPA در چند ماه گذشته است، این مطالعه نتوانست تشخیص دهد که آیا سطح کورتیزول در روزهای شنبه بالاتر است یا خیر. در عوض، این مطالعه ارتباطی بین احساس اضطراب گزارش شده در روزهای شنبه و سطح بیش از حد تولید گلوکوکورتیکوئید را نشان داد.

تحقیقات بیشتری برای شناسایی افزایش ناگهانی کورتیزول در روزهای شنبه مورد نیاز است. با این حال، این مطالعه پاسخ بیولوژیکی واضحی به «غصه شنبه» ارائه می‌دهد که توسط افراد مسن صرف نظر از وضعیت کاری احساس می‌شود. همچنین مسیری را برای هدف قرار دادن اضطراب‌ها، به ویژه برای افرادی که در معرض خطر بالای استرس مزمن و نشانگرهای کورتیزول

بالا هستند، فراهم می کند که ممکن است در نتیجه آن از مشکلات جدی سلامتی رنج ببرند.  
این مطالعه در مجله Affective Disorders منتشر شده است.