

چگونه استرس مغز شما را کوچک می‌کند؟!

لویس دانیل پالم / ترجمه: سودابه گلپایگانی

بنا بر گزارش بروس مک‌وین رئیس آزمایشگاه عصب‌شناسی دانشگاه راکفلر در نیویورک، مطالعات بالینی نشان می‌دهد که در نمونه‌های مورد مطالعه، تنش‌های مکرر و استرس مداوم باعث کوچک شدن سلول‌های عصبی در مغز شده است. این افراد وقتی تنش داشتند، قدرت انعطاف‌پذیری روانی خود را از دست می‌دادند. این مسئله گویای این نکته است که بخشی از مغز به نام کورتکس پری‌فرونتال که مربوط به توجه و تصمیم‌گیری است، هنگام استرس تحت تاثیر منفی قرار گرفته بود.

این چه معنایی برای انسان دارد؟ مک‌وین می‌گوید: «وقتی مغز مدت طولانی در معرض میزان زیادی از هورمون‌های مربوط به استرس قرار می‌گیرد، شکل ظاهری و عملکردش تغییر می‌یابد و نتیجه‌ی آن، کاهش قدرت توجه و حافظه‌ی فرد است.»

اما خبر خوب این است که

این آسیب دائمی نیست. تا زمانی که ما می‌توانیم با مشکلات مان که باعث

ایجاد تنش شده‌اند مقابله کنیم، مغز می‌تواند به تدریج خود را ترمیم کند. به گفته‌ی مک‌وین: «روان‌درمانی، دارودرمانی، رفتار درمانی و ورزش می‌توانند تنش و اضطراب را کاهش دهند و در نهایت مغز را به اندازه‌ی قبلی برگردانند.» □

