المعارك الزوجية تؤثر على صحة الشريكين

لقد لاحظ السيكولوجي "بروس ماكوين" بـ"جامعة ييل" في بحث حول العلاقة بين التوتر والمرض، لاحظ مجموعة كبيرة من التأثيرات. ومن أكثر الشواهد إثارة للإهتمام على تأثير التوتر في الحالة الصحية، بحوث الأمراض المسببة للعدوى مثل نزلات البرد، والأنفلونزا! ومن المعروف أننا جميعاً نتعرض بإستمرار لمثل هذه الفيروسات لكن جهازنا المناعي يقاومها. أمّا إذا تعرضنا لتوتر إنفعالي، فسنجده يفشل غالباً في مقاومتها. فقد بينت التجارب التي فحصت فيها مباشرة قوة الجهاز المناعي أن قوته تضعف نتيجة التوتر والقلق. ومن ثمّ نجد أن أقوى الروابط العلمية بين التوتر والقلق وبين سرعة تأثر العلاج الطبي بهما، تأتي في الدراسات التي تابعت الحالات على مدى زمن معيّن، وتبدأ هذه الدراسات بالأصحاء ثمّ تراقب تصاعد التوتر وما يتبعه من ضعف الجهاز المناعي إلى أن يحدث المرض. وقد قام – في هذا الشأن – "شيلدون كوهين" السيكولوجي بجامعة "كارنجي ميللون". ويعمل مع علماء وحدات أبحاث أمراض "البرد" بإجراء دراسة من أهم الدراسات التي أثارات إهتماماً علمياً، كبيراً قيّـَم خلالها حجم التوتر الذي يتعرض له الناس في حياتهم تقييماً دقيقاً، ثمّ عرّضهم بطريقة نظامية لفيروس البرد. فوجد "كوهين" أنّ الفيروس لم يصب كل مَن تعرضوا له بنزلة برد، لأن جهاز المناعة القوي لدى أغلبهم إستطاع مقاومة الفيروس، إلا أنّه وجد أيضاً أنّه بقدر حجم الضغوط والتوتر في حياة بعضهم، فإنّه الإحتمال الأكبر لإصابتهم بنزلة البرد. إذ أصيب بنزلة البرد 37% فقط من الذين تعرضوا للفيروس، مما يدل مباشرة على أنّ

التوتر ذاته يضعف جهاز المناعة. لقد كانت هذه النتيجة إحدى النتائج العلمية التي أكدت ما أشار إليه المختصون، وباتت تمثل نقطة تحول، لدقتها العلمية. كما أظهرت القوائم التي سجلها الأزواج للمشاحنات والأحداث المزعجة مثل المعارك الزوجية، التي حدثت لهم خلال ثلاثة أشهر قبل إجراء هذه الدراسة مثالاً قوياً يؤكد هذه النتيجة العلمية. كانت تلك الأيام الفاصلة على وجه التحديد هي فترة الحضانة لكثير من الفيروسات الشائعة الخاصة بالبرد والتي ظهرت أعراضها بعد توتر الزوجين وإنزعاجهما الشديد فيها جعلهما عرضة للتأثر الشديد بالفيروس. ختاماً أقول: إنّ إسترخاء وسيلة مهمة للحد من الإثارة الفسيولوجية الناتجة عن التوتر، وكذا فإن مساعدة المرضى على الإسترخاء وعلى معالجة مشاعرهم المضطربة يمكن أن يساعدهم على التخفيف من آلامهم في كثير من الأحيان.