

# العلاقة بين الاكتئاب وحرارة الجسم دراسة جديدة تسلط الضوء

5 نوفمبر، 2024



كشفت دراسة علمية جديدة أن درجة حرارة الجسم لدى المصابين بالاكتئاب تكون أعلى من تلك الخاصة بغير المصابين بالمرض. ووفق موقع «ساينس آليرت» العلمي، فقد أجريت الدراسة بواسطة باحثين من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، وشملت أكثر من 20 ألف شخص من 106 دولة، تم جمع وتحليل بياناتهم على مدى 7 أشهر.

وأظهرت البيانات وجود صلة بين تفاقم أعراض الاكتئاب والارتفاع الطفيف في درجة حرارة الجسم.

ويعتقد الباحثون أن هناك عدداً من الأسباب لهذا الارتباط، وكتبوا في دراستهم التي نُشرت في مجلة «ساينتيفيك ريبورتس» العلمية: «قد يكون الاكتئاب مرتبطاً بالعمليات الأيضية التي تولد حرارة إضافية في الجسم، أو ببعض الاضطرابات في الوظائف الحيوية في الجسم التي تؤثر في حرارته. كما أن هذه العلاقة قد ترجع أيضاً إلى سبب مشترك بين الاكتئاب وحرارة الجسم، مثل الإجهاد العقلي أو الالتهاب الذي يؤثر في كل من درجة حرارة الجسم وأعراض الاكتئاب بشكل منفصل».

وأضافوا: «هذا شيء يمكن للدراسات المستقبلية أن تبحث فيه. في الوقت الحالي، نعلم أن الاكتئاب حالة معقدة ومتعددة الأوجه، ومن

المرجح أن يكون لها كثير من المحفزات المختلفة، وقد تلعب درجة حرارة الجسم دوراً في هذا الشأن».

وقد وجدت الأبحاث السابقة أن الاستحمام بالمياه الساخنة، والساونا يمكن أن يخففا من أعراض الاكتئاب، وإن كان ذلك في مجموعات صغيرة من العينات. وقد أشار الخبراء إلى أن السبب في ذلك قد يرجع إلى التبريد الذاتي الذي تحدثه هذه الممارسات، من خلال التعرق، والذي يؤثر في العقل.

وقال الطبيب النفسي آشلي ماسون الذي شارك في إعداد الدراسة الجديدة: «على حد علمنا، هذه هي أكبر دراسة حتى الآن لفحص العلاقة بين درجة حرارة الجسم وأعراض الاكتئاب في عينة جغرافية واسعة».

وأضاف: «هذه النتائج قد تساعد على إيجاد علاجات للاكتئاب. إذا كان شيء بسيط مثل الحفاظ على البرودة يمكن أن يسهم في علاج أعراض المرض، فإن هذا الأمر سيساعد ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم».

لكن منتقدي الدراسة أشاروا إلى أنها لا تكفي لإثبات أن ارتفاع درجة حرارة الجسم يسبب الاكتئاب، أو أن الاكتئاب يؤدي بالفعل إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، مؤكدين الحاجة لمزيد من الدراسات للتحقيق في هذه العلاقة.