دراسة تكشف عن علاقة بين الاكتئاب ودرجة حرارة الجسم

كشفت دراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو (UCSF) عن وجود صلة مثيرة للاهتمام بين الاكتئاب ودرجة حرارة الجسم.

وقام الباحثون بتحليل بيانات من 20880 فردًا من 106 دول على مدار 7 أشهر، ووجدوا أن المصابين بالاكتئاب يميلون إلى ارتفاع درجات حرارة أجسامهم.

وقال آشلي ماسون، الطبيب النفسي بجامعة كاليفورنيا: "على حد علمنا، هذه هي أكبر دراسة حتى الآن تفحص العلاقة بين درجة حرارة الجسم وأعراض الاكتئاب باستخدام أساليب التقرير الذاتي وأجهزة الاستشعار القابلة للارتداء".

وأشار إلى أن نتائج الدراسة تشير إلى وجود ارتباط يستحق التحقيق بين الاكتئاب ودرجة حرارة الجسم، لكنه لا يكفي لإثبات أن أحدهما يسبب الآخر.

ويرى الباحثون أن هناك عدة أسباب محتملة لهذا الارتباط، فقد يكون الاكتئاب مرتبطًا بعمليات التمثيل الغذائي التي تولد حرارة إضافية، أو بتبريد الوظائف البيولوجية التي لا تعمل بشكل صحيح.

كما يمكن أن يكون هناك سبب مشترك مثل الإجهاد العقلي أو الالتهاب الذي يؤثر على درجة حرارة الجسم وأعراض الاكتئاب بشكل منفصل.

وتشير الأبحاث السابقة إلى أن استخدام أحواض الاستحمام الساخنة والساونا يمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب، ربما من خلال التعرق الذي يسبب التبريد الذاتي ويؤثر بشكل إيجابي على الحالة العقلية.

وخلصت الدراسة إلى أنه عندما أصبحت أعراض الاكتئاب أكثر حدة، ارتفعت متوسطات درجة حرارة الجسم، مع وجود ارتباط بين درجات الاكتئاب المرتفعة وانخفاض تقلبات درجات الحرارة اليومية، ولكن ليس بمستوى ذي دلالة إحصائية.

ويؤكد الباحثون على أهمية مثل هذه الدراسات في فهم الحالة وعلاجها بفاعلية، واختتم ماسون، قائلاً: "نحن متحمسون لإمكانيات إيجاد وسيلة جديدة للعلاج في ضوء هذه النتائج".