Merak Ettikleriniz

İlay Çelik Sezer [*merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr*

Neden Bazen Yoğun ve Stresli Bir Dönemin Hemen Bitiminde **Hasta Oluruz?**

Hiç yoğun ve stresli bir çalışma dönemi ya da zorlu bir sınav süreci biter bitmez hastalandığınız oldu mu? Her zaman ve herkes için geçerli olmasa da yoğun stres altında geçen görece kısa bir zaman dilimini takiben hasta olmak pek çok kişiye tanıdık gelen bir durum. İnsanların tam da rahatlamaları gereken zamanda hastalandıkları bu durum, bilimsel literatürde "tatil hastalığı" (leisure sickness) ya da daha genel bir ifadeyle stresin azalmasını izleyen fizyolojik etki (let-down effect) olarak ele alınır. Bu olguya ilişkin bazı bilimsel çalışmalar bulunsa da çoğu, sınırlı örneklemlerle yapılmış ve gözlemsel nitelikte olduğu için altta yatan nedenler henüz tam olarak açıklığa kavuşmuş değil. Bununla birlikte bilim insanları, stres yanıtının sona ermesiyle birlikte bağışıklık sistemi, hormon dengesi ve bedensel toparlanma süreçlerinde yaşanan değişimlerin bu durumla ilişkili olabileceğini düşünüyor.

Stresin uzun vadede sağlığı olumsuz olarak etkilediği iyi bilinse de kısa süreli stres dönemlerinde farklı dinamikler devreye girebilir. Stres, sempatik sinir sistemini etkinleştirerek vücudun adrenalin ve kortizol gibi hormonlar salgılamasına neden olur. Kronik stres, kortizol seviyelerinin uzun süre yüksek seyretmesine, bu da zamanla bağışıklık sistemimizin enfeksiyonlara karşı yanıtının zayıflamasına neden olabilir ki bu durumda bir virüs ya da bakteriyle temas durumunda hasta olma ihtimalimiz artar. Kısa vadede ise hem adrenalin hem de kortizol, bağışıklık sistemimizin bazı unsurlarının aslında daha iyi çalışmasını sağlayabilir. Bu da kısa süreli stresin bizi enfeksiyonlara karşı geçici olarak daha dirençli tutması anlamına gelir. Yoğun bir çalışma ya da sınav döneminde her şeye rağmen hasta olmayıp dinç kalabilmemiz bundan kaynaklanır. Ayrıca kortizolün yangı (enflamasyon) önleyici etkisi ağrıları da baskılayabilir. Ancak geçici stres sona erip de nihayet dinlenme fırsatı bulabildiğimizde ani değişimler olur. Artık bağışıklığı geçici olarak güçlendiren ya da ağrıları geçici olarak baskılayan bu etkiler ortadan kalkar. Bu yüzden de hastalanmaya ve baş ya da kas ağrısı gibi belirtileri hissetmeye daha yatkın oluruz. Şayet stresli bir dönem sonunda bir yolculuğa çıkmışsak bu durum farklı virüs ya da bakterilerle karşılaşmamıza neden olarak hastalanma ihtimalimizi daha da artırabilir.

Kaynak

https://theconversation.com/why-do-i-seem-to-get-sick-as-soon-as-i-take-time-off-270673

Dima Berlin / iStock