



استرس صبح یا عصر؟ کدام خطرناک تر است

تحقیقات نشان داد، استرسی که در هنگام عصر به سراغ افراد می آید می تواند خطرناک تر از استرس صبحگاهی باشد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، بر اساس یک مطالعه جدید، سیستم مرکزی بدن واکنشی که در عصر به استرس نشان می دهد، بسیار ضعیف تر از چیزی است که در صبح اتفاق می افتد.

این مطالعه نشان داد که سطح کورتیزول بزاق در داوطلبانی که روزانه هر صبح، در معرض استرس قرار داشتند، به طور قابل ملاحظه ای بالاست، در حالی که هیچ واکنش خاصی در افرادی که در طول شبانه روز تحت تأثیر استرس قرار داشتند، مشاهده نشد. این که سطح کورتیزول در این افراد افزایش می یابد نشان دهنده مجموعه ای از مکانیسمهاست که بدن را در برابر عوامل استرسزا کمک می کند.

واکنش بدن در کاهش استرس در عصر نشان می دهد که مردم در این زمان روز بیشتر آسیب پذیر و در معرض این بیماری قرار دارند.

با این حال این یک قاعده کلی نیست؛ زیرا باید زمان سنج بیولوژیکی منحصر به فرد هر شخص را در هنگام اندازه گیری اثرات استرس مورد توجه قرار دهیم.

انتهای پیام/