

## מחקר: חוויות מלחיצות עלולות לגרום להזדקנות המוח במספר שנים

החוקרים בחנו יותר מאלף איש שבעבר איבדו עבודה, עברו גירושים או גדלו לצד הורים מכורים לאלכוהול או סמים, ומצאו כי האירועים המלחיצים משפיעים לרעה על הביצועים הקוגניטיביים

14:02 17.07.2017 "הארץ"

מחקר חדש קובע כי חוויות מלחיצות עלולות לגרום להזדקנות המוח במספר שנים. לפי החוקרים מבית הספר לרפואה של אוניברסיטת ויסקונסין, אפילו אירוע מלחיץ אחד בחיים עלול להשפיע על בריאות המוח בהמשך.

צוות המחקר בדק 1,320 בני אדם שגילם הממוצע 58, שהעידו כי עברו חוויות מלחיצות בחייהם. הם עברו מבחנים ניורו-פסיכולוגיים שבחנו זיכרון ומחשבה. בין היתר בוצע מבחן זיכרון לטווח קצר, זיכרון חזותי, זיכרון שמיעתי ויכולת לשחזר סיפור. בתוצאות נחשף קשר בין מספר רב של אירועים מלחיצים לבין לביצועים קוגניטיביים טובים פחות בהמשך החיים.

האירועים המלחיצים שנכללו במחקר היו מגוונים: אובדן עבודה, מוות של ילד, גירושים, או ילדות לצד הורים המכורים לאלכוהול או סמים. ד"ר מריה קריו מהאיגוד אמרה כי בשביל חלק מהילדים, אפילו מעבר בית ספר עשוי להיחשב כאירוע מלחיץ בעל השפעות בעתיד. המחקר, שלא פורסם במגזין עם ביקורת עמיתים, הוצג בכנס הבינלאומי של איגוד האלצהיימר האמריקאי בלונדון.

"אנחנו יודעים שללחץ ממושך יש השפעה על הבריאות שלנו", צוטט מנהל המחקר באיגוד, ד"ר דוג בראון, בסוכנות הידיעות PA, "אז זו לא הפתעה שהמחקר מוכיח כי לאירועים מלחיצים בחיים יש גם השפעה על הזיכרון שלנו או יכולת המחשבה בהמשך החיים". בראון ציין כי עדיין לא ברור אם האירועים הללו מגבירים את הסיכון לדמנציה (שיטיון). "למידת משמעות הסטרס היא מורכבת", הוסיף, "קשה להפריד אותו מגורמים אחרים כמו חרדה ודיכאון שתורמים גם הם לסיכון לדמנציה". לדברי בראון, המחקר מוכיח כי צריך לתמוך באנשים מהפריפריה, שבהן יש יותר סיכוי לחוות אירועים מלחיצים.

מחקרים נוספים בעבר העידו כי יש קשר סביר בין לחץ לבין דלקות כרוניות, שעלולות להגביר את הסיכון לדמנציה. אבל מדענים מעריכים כי אורח חיים בריא ותזונה בריאה יכולים לצמצם את הסיכון, אפילו בקרב מי שעבר אירועים מלחיצים.