پنج دلیل اهمیت دوستان در وضعیت زندگی

آذر 26, 1393

به گزارش نگاه روز، دوستی نه تنها موجب می شود که افراد کمتر تنها باشند بلکه موجب کاهش بیماری می شود. بنا بر این گزارش افراد تنها و منزوی ناسالم تر زندگی می کنند و بیشتر به دلیل ناراحتی قلبی فوت می کنند. انسان موجودیست اجتماعی و به سایر انسان ها همانند هوا برای تنفس احتیاج دارد. انسانها مکانیسم های ژنتیکی، هورمونی و عصبی دارد که مسئول هستند تا ما را در ارتباطات، حوزه ها و جوامع ساماندهی کنند. اما سبک زندگی مدرن جوامع، از فرهنگ انفرادی حمایت می کنند و ساختارهای اجتماعی را تضعیف می شوند. تنهایی علی الخصوص در سنین بالا، مشکل رو به افزایش جوامع غربیست. 15 الی 30 درصد جوامع به صورت طولانی تنها هستند. این تنهایی رو به رشد جوامع را در برابر چالش های سلامتی جدیدی قرار داده است. امری که دانشمندان امروزه در آن متفق هستند. John Cacioppo دانشمند عصب شناس دانشگاه شیکاگو معتقد است تنها بودن نه تنها خطرناک است بلکه مهلک و کشنده است. روش بیمار شدن افراد تنها بسیار آرام و غیر محسوس است.

در اینجا به پنج دلیل که تنهایی موجب بیماری می شود اشاره می کنیم:

1) افراد تنها و منزوی کمتر به خودشان توجه می کنند

افراد تنها و منزوی بیشتر به سبک ناصحیح و نا سالم زندگی تمایل دارند. بنا بر تحقیق دانشمندان افرادی که از جمع دوستان برخوردارند تا 50 درصد شانس بیشتری دارند که به سن پیری برسند. برخلاف آن، کسانی که روابط اجتماعی ندارند، وضعیتی مانند فردی که 15 سیگار در روز می کشد، دارند و این امر 2 برابر چاقی آسیب زننده تر است. همچنین فعالیت هایی که موجب تقویت سلامتی می شوند مانند ورزش کردن و تغذیه صحیح به یک نیروی اراده احتیاج دارند که این نیرو به وسیله شبکه های (روابط) اجتماعی تقویت می شوند و به دلیل انزوا از بین می روند.

2) افراد منزوی بیشتر استرس دارند.

بنا بر تحقیقات در افراد جوان تنها بودن یا نبودن تاثیر چندانی در میزان استرس ندارد اما این امر در سنین بالا متفاوت است و در این گروه، کسانی که تنها هستند بیشتر دچار استرس می شوند.

3) افراد منزوی کمتر منعطف هستند.

افراد منزوی موقعیت های مواجهه و برخورد را بیشتر یک خطر می بینند تا یک چالش. به همین دلیل به جای خوش بینی، بیشتر با بد بینی و با استراتژی طفره رفتن برخورد می کنند.

4) تنهایی، سیستم امنیتی را تضعیف و به سیتم قلبی عروقی آسیب می زند.

بنا بر پارامتر داشمندان به این نتیجه رسیدند که بین احساس تنهایی و بیماری قلبی عروقی ارتباطی و ضعف سیستم های منیتی بدن وجود دارد. در افراد منزوی که بررسی شدند میزان هورمون های استرس زا آدرنالین بیشتر بوده است. تحقیقات نشان داده است که حجم بالای این هورمون موجب تضعیف سیستم امنیتی می شود. محققین دانشگاه هاروارد در سال 2012 به این نتیجه رسیدند که در افرادی که تنها زندگی می کنند احتمال مرگ بر اثر ناراحتی قلبی 24 درصد بیشتر از افرادی است که از روابط اجتماعی برخوردارند.

5) افراد منزوی بدتر می خوابند

لیانا کورینا از دانشگاه شیکاگو بر روی اثر تنهایی بر روی کیفیت خواب تحقیق کردند. نتیجه: هرچقدر افراد خود را منزوی تر احساس می کردند، بدتر می خوابیدند. کمبود خواب بر روی تنظیم هورمونی، عصبی و متابولوژی اثری بسیار شبیه به اثر پیری می گذارد.

وظیفه ما و جامعه:

به دلایل که گفته شد باید وضعیت ضعیف اجتماعی را به عنوان خطری برای سلامتی به رسمیت بشناسیم و این موضوع را مانند موضوع مصرف تنباکو، تغذیه و ورزش جدی بگیریم. اگر خطر این موضوع برایمان روشن شود، انگیزه برای افزایش رضایت اجتماعی در سطح جامعه و فرد بالا می رود.

برگرفته از سایت اشترن