

تنهایی، بلایِ جانِ آدمیزاد!

✍ سمیرا مرچمی

بر اساس مطالعات جدید تنها بودن به مدت طولانی مانند کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز انسان را پیر می‌کند.

مطالعه‌ای از مؤسسه ملی سالمندی آمریکا (the National Institute on Aging) نشان می‌دهد، افرادی که به مدت طولانی تنها می‌مانند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته، اضطراب، افسردگی و زوال عقل (دمانس) هستند، که در نتیجه خطر مرگ زودرس را تا بیست و شش درصد افزایش می‌دهد. بر طبق این مطالعات تنهایی، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند، استرس را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را بالا می‌برد. ارتباط انسانی فقط یک خواسته نیست، بلکه یک نیاز است. فاطمه زیدآبادی دانش‌آموخته‌ی روانشناسی بالینی و استاد دانشگاه آزاد سیرجان در تایید این پژوهش می‌گوید: اینکه تنهایی را چطور معنا کنیم خیلی

مهم است. گاهی اوقات فرد تنها زندگی میکند ولی احساس تنهایی ندارد. ولی گاهی اوقات فرد تنها نیست، اما احساس تنهایی دارد.

بنابراین انقدر که احساس تنهایی انسان را اذیت می‌کند، خود تنهایی کمتر آزاردهنده‌ست.

پس انسان موجودی اجتماعی هست و در عین حال سراسر از عاطفه و احساس؛ افرادی که تنها هستند این ارتباط اجتماعی و به دنبال آن تبادل عاطفی و احساسی را به شکلی که افراد غیر تنها تجربه می‌کنند را ندارند و به نظر می‌رسد نوعی خلا را تجربه می‌کنند که در طولانی مدت می‌تواند باعث ایجاد نابسامانی از جمله اضطراب و افسردگی شود.

طبق نتیجه‌ی این پژوهش زندگی سالمندان چگونه تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد؟

سحر موسوی دانشجوی سلامت سالمندی دانشگاه کرمان ارتباط فرد

سالمند و برقراری ارتباطات اجتماعی مؤثر و تعامل مثبت با دیگران، جامعه و محیط اطراف را دلیل پویایی فرد سالمند می‌داند و می‌گوید: سالمندان با داشتن سلامتی اجتماعی بهتر، می‌توانند از حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند شوند. احساس تعلق به جامعه را تجربه کنند و در فعالیت‌های گروهی مشارکت کنند. این عوامل می‌توانند به پیشگیری از انزوا، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند.

مشارکت در گروه‌های اجتماعی و فعالیت‌های گروهی که احساس تعلق و هدفمندی را افزایش می‌دهد یعنی همان چیزی که تنهایی‌شان را کم می‌کند.

یکی از معضلات جمعیت سالمند ما در سال‌های نه چندان دور، سالمندان تنهاست. مشکلی که اگر سیاست‌گذاری لازم برای مواجه شدن با آن نشود، بار بسیاری را بر بهداشت و درمان تحمیل خواهد کرد.

