

"بدخواهی" احساس تنهایی را تشدید و مسری می‌کند

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا برکلی دریافتند که افراد بدخواب برای دیگران کمتر جذاب هستند و این امر موجب احساس تنهایی می‌شود که می‌تواند مسری شود.

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا برکلی دریافتند که افراد بدخواب برای دیگران کمتر جذاب هستند و این امر موجب احساس تنهایی می‌شود که می‌تواند مسری شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، پژوهشی در سال گذشته نشان داد جهان در حال ورود به یک "اپیدمی تنهایی" است. تأثیرات منفی تنهایی و انزوای اجتماعی در سلامت در حال حاضر با افزایش نرخ مرگ زودهنگام همراه است. به طوری که یک مطالعه تا آنجا پیش رفت که این عامل را به تاثیرگذاری مرگ و میر بر اثر مصرف سیگار و الکل دانست.

در حال حاضر یک مطالعه جدید از دانشگاه یو. سی برکلی، ارتباط بین بدخواهی و کم‌خوابی با تنهایی را بررسی کرده و دریافت است حتی پس از یک شب بدخواهی، مردم تمایل به عقب نشینی از اجتماع و خودداری از تعاملات اجتماعی دارند.

این تحقیق شامل تعدادی از آزمایش‌های مختلف از جمله بررسی محرومیت از خواب و تصویربرداری مغز با روش fMRI بود.

این مطالعه پاسخ‌های ۱۸ بزرگسال سالم را پس از خواب منظم و بعد از یک شب بی‌خوابی مقایسه کرد.

پژوهشگران دریافتند فعالیت قسمت مربوط به واکنش به تهدیدات در مغز افراد بدخواب افزایش می‌یابد. همچنین فعالیت بخش دیگری از مغز که به تعامل اجتماعی تشویق می‌کند، کاهش می‌یابد.

بررسی شرکت‌کنندگان در این مطالعه نشان داد که بدخواهی و محرومیت از خواب با کیفیت، در نهایت منجر به تنهایی می‌شود و افراد دیگر هم کمتر تمایل دارند با این افراد ارتباط برقرار کنند.

نتایج این مطالعه نشان داد که تنهایی می‌تواند تقریباً به عنوان نوعی از انزوای مسری اجتماعی تعبیر شود که به افراد خاصی منتقل می‌شود که خودشان تنها هستند.

"متیو واکر" نویسنده ارشد این مطالعه توضیح می‌دهد: هر چه کمتر بخوابید، کمتر می‌خواهید به تعاملات اجتماعی بپردازید و افراد دیگر شما را به عنوان یک فرد ضد اجتماعی می‌شناسند. این چرخه بد ممکن است عامل مهمی در بحران سلامت عمومی شود.

البته این مطالعه همچنین نشان داد که احساس تنهایی و آثار مخرب آن می‌تواند تنها با یک خواب کامل برطرف شود.

"واکر" گفت: از نقطه نظر مثبت، فقط یک شب کامل و خوب خوابیدن باعث می‌شود احساس اجتماع و پذیرش و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و علاوه بر این، دیگران را به سمت شما جذب می‌کند.

این تحقیق جدید در مجله Science Communications منتشر شده است.