



خانواده یا دوستان؛ کدام یک عمر را زیاد می کنند؟

خانواده یا دوستان؟ کدام یک در بهبود شرایط جسمانی ما مؤثر هستند؟ کدام یک می توانند به عنوان یک اهرم پیش گیرنده مانع از ابتلا به برخی بیماری ها شوند؟ در نهایت وجود کدام یک از آنها موجب عمر طولانی تر ما می شود؟

خانواده یا دوستان؟ کدام یک در بهبود شرایط جسمانی ما مؤثر هستند؟ کدام یک می توانند به عنوان یک اهرم پیش گیرنده مانع از ابتلا به برخی بیماری ها شوند؟ در نهایت وجود کدام یک از آنها موجب عمر طولانی تر ما می شود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی، بر کسی پوشیده نیست که زندگی با دوستان و خانواده در دوران میانسالی و بعد از آن برای سلامتی ما مزایایی بسیاری به همراه دارد. تنهایی در بزرگسالی خطر ابتلا به افسردگی، بیماری های قلبی و بسیاری مشکلات دیگر را افزایش می دهد؛ اما تحقیقات اخیر نشان داده اند که تنها خانواده می تواند خطر مرگ نا به هنگام را کاهش دهد. در واقع، آنهایی که در خانواده های بزرگ تر زندگی می کنند و روابط صمیمانه تری با اعضای خانواده خود دارند در مقایسه با دیگران عمر طولانی تری دارند.

بنا بر مطالعات گسترده انجام شده در این زمینه، بزرگسالانی که ارتباطات چهره به چهره اندکی با دوستان و خانواده خود دارند دو برابر بیش از دیگران به افسردگی مبتلا می شوند. همین مطالعات می گویند آن دسته افرادی که متأهل هستند، بچه دار شده اند و در خانواده نسبتاً بزرگ زندگی می کنند شرایط جسمانی بهتر و رضایت بخش تری دارند. صرفه نظر از اینکه یک فرد بیا اعضای خانواده اس روابط صمیمانه ای دارد یا خیر زندگی و بودن در کنار آنها می تواند به طور متوسط پنج سال طول عمر افراد را افزایش دهد.

یکی دیگر از نتایج غافل گیر کننده این پژوهش اذعان به این است که ازدوج کردن فارغ از هر کیفیتی به طولانی تر شدن زندگی کمک می کند. در واقع، فارغ از اینکه رابطه عاطفی دو نفر در چه سطحی است بودن آنها در کنار یکدیگر و احساس حمایت نسبی آنها به هم می تواند بر بیشتر شدن سال های زندگی اثرگذار باشد. این در حالی است که سپری کردن وقت با دوستان و بودن در میان آنها نمی تواند اثر خاصی بر این مسأله داشته باشد.

در مجموع، تنهایی در بزرگسالی و میانسالی پدیده ناخوشایندی است که نه تنها روح بلکه جسم ما را هم تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین خوب است که برای این دوران از زندگی خود همراهانی پیدا کنیم و چه بهتر که آنها اعضای خانواده ما باشند، خانواده ای که به طولانی تر شدن زندگی ما کمک می کنند.

منبع medicalnewstoday