

## تنهایی و انزوا خلاقیت را نابود می‌کند؟

سالهاست که پژوهشگران مختلف درباره خطرات تنهایی و انزوا صحبت کرده اند و اکنون نیز گروهی از پژوهشگران دانشگاه مگ گیل در کانادا دریافته اند که انزوای اجتماعی نتایجی بسیار منفی بر عملکردهای مختلف مغز دارد.



سالهاست که پژوهشگران مختلف درباره خطرات تنهایی و انزوا صحبت کرده اند و اکنون نیز گروهی از پژوهشگران دانشگاه مگ گیل در کانادا دریافته اند که انزوای اجتماعی نتایجی بسیار منفی بر عملکردهای مختلف مغز دارد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، این پژوهشگران سعی کردند بررسی کنند که در دوران قرنطینه شدید روز های ابتدایی شیوع کرونا و سپس کاهش معاشرت های اجتماعی در روز های بعدی، عملکرد مغز افراد چه تغییراتی کرده است.

آن ها بررسی خود را براساس تغییرات در حجم مناطق مختلف مغز و همچنین بر اساس نحوه ارتباط آن مناطق با یکدیگر در شبکه های مغزی انجام دادند. تیمی از محققان داده های تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI)، ژنتیک و ارزیابی روانشناختی تقریباً ۴۰ هزار نفر داوطلب را بررسی کردند و بین گروه افرادی که احساس تنهایی و انزوا داشتند و البته افرادی که چنین احساسی نداشتند، یک بررسی گسترده انجام دادند.

### تنهایی و انزوا

محققان چندین تفاوت در مغز افراد تنها پیدا کردند. این مظاهر مغزی متمرکز بر آنچه شبکه پیش فرض نامیده می شود: مجموعه ای از مناطق مغز درگیر افکار درونی مانند یادآوری، برنامه ریزی آینده، تخیل و تفکر در مورد دیگران است. محققان دریافتند شبکه های پیش فرض افراد تنها با شدت بیشتری به هم متصل شده اند و جای تعجب دارد که حجم ماده خاکستری آن ها در مناطق شبکه پیش فرض بیشتر است.

ما هنگام یادآوری گذشته، تصور آینده و یا فکر کردن در مورد حال حاضر فرضی، از شبکه پیش فرض استفاده می کنیم. این واقعیت که ساختار و عملکرد این شبکه با تنهایی ارتباط مثبت دارد، ممکن است به این دلیل باشد که افراد تنها برای غلبه بر انزوای اجتماعی خود بیشتر از تخیل، خاطرات گذشته یا امید به آینده استفاده می کنند. افزون بر این ها کاهش خلاقیت و نوآوری در افرادی که مجبور به انزوای اجتماعی هستند تا حدی کاهش پیدا می کند.

دکتر ناتان اسپرنگ استاد دانشگاه مونترال می گوید: «در صورت عدم وجود تجارب مطلوب اجتماعی، افراد تنها ممکن است نسبت به افکار کارگردانی شده داخلی مانند یادآوری یا تصور تجارب اجتماعی تعصب داشته باشند. ما می دانیم که این توانایی های شناختی توسط مناطق مغز شبکه پیش فرض انجام می شوند.»

تنهایی به طور فزاینده ای به عنوان یک مشکل عمده سلامتی شناخته می شود و مطالعات قبلی نشان داده است که در افراد مسن که احساس تنهایی می کنند، خطر کاهش شناختی و زوال عقل بیشتر است. درک اینکه چگونه تنهایی در مغز خود را نشان می دهد می تواند برای جلوگیری از بیماری های عصبی و ایجاد روش های درمانی بهتر کلیدی باشد.