



مطالعات از ۱۱۳ کشور، گستره دردناک تنهایی را در جوامع مختلف نشان می‌دهد

درحالی‌که جمعیت کنونی جهان بیشتر از همیشه است، مردم جوامع مختلف هنوز اغلب اوقات احساس تنهایی می‌کنند. آیا راهی برای مهار این معضل جهانی وجود دارد؟

درحالی‌که جمعیت کنونی جهان بیشتر از همیشه است، مردم جوامع مختلف هنوز اغلب اوقات احساس تنهایی می‌کنند. آیا راهی برای مهار این معضل جهانی وجود دارد؟

به گزارش نصر، تنهایی احتمالاً فصل مشترک همه‌ی ما انسان‌ها است. در قرن فعلی جمعیت روی زمین روز به روز بیشتر می‌شود اما همچنان هیچ چیز پایدارتر از تنهایی نیست. ما با آدم‌های جامعه رفت و آمد می‌کنیم، به یکدیگر عشق می‌ورزیم، کنار هم به کار و تحصیل می‌پردازیم و در نهایت وقتی از کارهای روزمره دست می‌کشیم و به خودمان می‌آییم، چیزی به جز تنهایی نمی‌یابیم. تنهایی به ویژه برای کودکان که روحیات حساس‌تر و نیاز بیشتری به تعامل با دیگران دارند، تأثیراتی ماندگارتر به همراه دارد.

حتی پیش از آنکه دنیاگیری ویروس کرونا از راه برسد، پژوهشی کلی نشان داده بود که تنهایی مزمن یا شدید، تجربه‌ای شایع و نادیده گرفته شده در کشورهای متعدد است. مطالعات پیشین در جوامع صنعتی نشان داده‌اند که تنهایی رو به افزایش است؛ اما بدون داده‌های تاریخی درباره‌ی این مسئله، به سختی می‌توان گفت که آمار امروزی چگونه در طول زمان یا در مناطق جغرافیایی مختلف مقایسه می‌شوند. ملودی دینگ، متخصص همه‌گیری‌شناسی از دانشگاه سیدنی، می‌گوید: این یک باور همگانی است که از هر ۱۲ نفر حداقل یک نفر تنهایی را به حدی تجربه می‌کند که می‌تواند مشکلات جدی روانی را برایش به همراه داشته باشد اما متأسفانه این داده‌ها علمی نیستند؛ زیرا پژوهشگران هرگز میزان تنهایی گسترده‌ی انسان را نسنجیده‌اند. به همین دلیل، ما تصمیم گرفتیم به بررسی این مسئله بپردازیم.

دینگ و همکارانش ۵۷ مطالعه‌ی مشاهده‌ای درباره‌ی تنهایی را از ۱۱۳ کشور یا قلمرو بین سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۹ گردآوری کردند. نویسندگان مطالعه انتظار دارند در آینده از این یافته‌ها به عنوان داده‌های پایه برای سنجش میزان احساس تنهایی پیش از همه‌گیری کرونا، استفاده شود. از آنجاکه تنهایی به رفاه ذهنی، حسی و فیزیکی وابسته است، اطلاعات جدید می‌توانند در سلامت عمومی افراد تأثیر بگذارند و از این نظر حائز اهمیت‌اند.

بررسی‌های جهانی در مورد تنهایی بیشتر درباره‌ی نوجوانان انجام شده و اطلاعاتی در ۷۷ کشور ثابت می‌کنند در جنوب شرق آسیا ۹,۲ درصد و در مدیترانه شرقی ۱۴,۴ درصد از نوجوانان با تنهایی شدید دست و پنجه نرم می‌کنند. متأسفانه تنها آماري که از میزان تنهایی بزرگسالان در دست است، به اروپا مربوط می‌شود. در این گوشه از جهان دانشمندان باری دیگر به هم آمیختن تفاوت‌های جغرافیایی و حالات اجتماعی را مشاهده کردند. کشورهای اروپای شمالی به کمترین میزان تنهایی دچار بودند؛ به طوری که آمار تنهایی برای نوجوانان این منطقه ۲,۹ درصد و برای بزرگسالان ۲,۷ درصد بود. از بین افراد مسن‌تر (بالای ۶۰ سال) نیز ۵,۷ درصد تنهایی را حس می‌کردند.

این در حالی است که کشورهای واقع در اروپای شرقی نسبت به تمام اروپا سهم بیشتری از تنهایی داشتند. ۷,۵ درصد از جوانان و ۹,۶ درصد از میانسالان ساکن اروپای شرقی تنهایی مزمن را تجربه کرده بودند؛ همچنین آمار ۲۱,۳ درصدی تنهایی افراد مسن این منطقه بسیار شوکه‌کننده بود.

هنوز اطلاعاتی در دست نیست که چرا تفاوت میزان تنهایی در اروپای شرقی با دیگر نواحی اروپا اینقدر زیاد است، اما یک مطالعه نشان می‌دهد که احتمالاً پیامدهای ضعف در سلامت عمومی، مراقبت‌های بهداشتی و حمایت‌های اجتماعی از دلایل شکل‌گیری انزوا در اروپای شرقی هستند. آسایش و امنیت اجتماعی معمولاً شاخص‌هایی برای سنجش میزان تنهایی به شمار می‌روند، به این صورت که هرچه این شاخص‌ها در یک کشور مثبت‌تر ارزیابی شوند، انزوای جمعی کمتری در آنجا رخ می‌دهد. دلیل آمار طبیعی و غیرنگران‌کننده‌ی تنهایی در اروپای شمالی نیز به برتری سطح رفاه این منطقه برمی‌گردد؛ البته باید تحقیقات بیشتری برای اثبات این فرضیه انجام شود. نویسندگان مقاله معتقدند درک تنهایی به عنوان یک مشکل جهانی که سلامت دنیا را به خطر می‌اندازد، ضروری است و سایر کشورها هم باید این موضوع را جدی بگیرند.

نبودن امکان اندازه‌گیری تنهایی در کشورهای مختلف داده‌های دانشمندان را به مناطق کمی از جهان محدود می‌کند، برای مثال آن‌ها حتی نمی‌دانند میزان تنهایی فعلی با میزان تنهایی در گذشته به طور دقیق چقدر تفاوت دارد. چیزی که روشن است، بدتر شدن وضع تنهایی در دنیا است و کارشناسان بهداشت عمومی و سیاستگذاران باید با سرعت بیشتری آن را مهار کنند. اکنون مهم‌ترین زمان برای پذیرفتن حقیقت انزوا و مقابله با آن است. سازمان جهانی بهداشت هشدار داده که سیاست قرنطینه‌ی کشورهای برای در امان نگه داشتن مردم از ویروس خطرناک کرونا، به افزایش تنهایی، افسردگی، مصرف بیش از حد الکل و مواد مخدر، آسیب‌رسانی به جسم و حتی خودکشی منتهی می‌شود.

بررسی اخیر کشورهای فقیرتر را پوشش نداده است، زیرا هیچ آماری در سطح ملی از داخل این کشورها به گوش نمی‌رسد که به تحقیقات جهانی کمک کند؛ همین موضوع باعث می‌شود مشکل تنهایی به عنوان یک آسیب جهانی تلقی نشود. دانشمندان

تأثیر انزوای جهانی بر میزان مرگ و میر را با تأثیر سیگار کشیدن یکسان می دانند، باین حال هنوز نمی دانیم چه مکانیسمی پشت این رابطه ی کشنده قرار دارد.

آمار اخیر سرشماری در ایالات متحده نشان می دهد اکنون جوانان و میانسالان بیشتری نسبت به گذشته تمایل به تنها زیستن دارند. نتایج متفاوت در کشورهای مختلف نشانگر این است که الگوی سنی تنهایی در هر منطقه می تواند به زمینه ای خاص مربوط شود اما هنوز داده های بیشتری لازم است تا این موضوع اثبات شود.

غم انگیز و تکان دهنده است که با وجود تأثیر عمیق ارتباط با دیگران بر زندگی های ما، هنوز تحقیقات زیادی در مورد این آسیب انجام نشده است. همه گیری کرونا مانند تلنگری بود که ما را با این موضوع آشناتر کرد. محققانی مثل دینگ سعی می کنند اطلاعات بیشتری ارائه دهند تا آینده ی انسان برایمان روشن تر شود. گروهی از کارشناسان عمومی ایرلند و بریتانیا در سرمقاله ی پژوهش جدید نوشته اند:

همان قدر که مقابله با فقر، مشکلات آموزشی، حمل و نقل نامناسب، بی عدالتی، معضل مسکن و... اهمیت دارد؛ ایجاد یک رویکرد جهانی برای مهار انزوای مزمن نیز لازم است. باید سیاست هایی اتخاذ شود که برقراری ارتباط، کار کردن در محیط های عمومی و اعتماد کردن به دیگران را برای مردم جهان آسان تر کند.