

## تنهایی عمرتان را کم می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تنهایی، انزوای اجتماعی و زندگی انفرادی می‌تواند سال‌ها از عمر افراد کم کند. این کاهش عمر در مبتلایان به بیماری‌های قلبی به مراتب بیشتر است.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تنهایی، انزوای اجتماعی و زندگی انفرادی می‌تواند سال‌ها از عمر افراد کم کند. این کاهش عمر در مبتلایان به بیماری‌های قلبی به مراتب بیشتر است. به گزارش آیسنا، **خبرآنلاین** نوشت: «بر اساس آخرین تحقیقات بین‌المللی، تنهایی و اجتماع گریزی، افراد را در معرض خطر مرگ زودرس قرار می‌دهد. نتایج این مطالعه بین‌المللی که اخیراً در مجله Psychosomatic Medicine منتشر شد، نشان می‌دهد که مرگ زودرس در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی که سطوح بالاتری از تنهایی و انزوای اجتماعی را تجربه کرده و تنها زندگی می‌کنند، بیشتر است.

روبین لانگ (Robin Long)، روانشناس بالینی و سرپرست این تحقیق، می‌گوید: «مسئله سلامت اجتماعی اخیراً توجه چشمگیری را در علوم پزشکی به خود جلب کرده و با توجه به بررسی‌های اخیر مشخص شد که برخی از حالات سلامت اجتماعی (مانند تنهایی و انزوا) بر سلامت قلب و عروق تأثیر شگرفی دارند. تحقیقات ما نشان داد که هر یک از این عوامل در درمان بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مهم هستند، زیرا افزایش سطح انزوای اجتماعی و حتی تنها زندگی کردن منجر به مرگ زودرس می‌شوند.»

او در توضیحات تکمیلی می‌گوید: دلایل مختلفی برای این مسئله وجود دارد؛ از حمایت‌های فردی و اجتماعی از سوی دیگران گرفته تا نحوه واکنش بیولوژیکی یک فرد به استرس. فردی که تنهاست و هیچ ارتباطی با اجتماع ندارد، از این بُعد دچار کمبود است و در معرض خطر قرار دارد.

### انزوای اجتماعی چگونه خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد؟

برای تکمیل این تحقیقات، محققان ۲۵ مطالعه انجام شده در اروپا، آمریکای شمالی و آسیا را طی چندین دهه بررسی کردند و دریافتند اثرات منفی ناشی از زندگی انفرادی در کشورهای اروپایی بیشتر است. این آمار می‌تواند بازتابی از تعداد بالای افرادی باشد که در بخش‌هایی از اروپا به تنهایی زندگی می‌کنند. بر اساس بیانیه علمی انجمن قلب آمریکا، انزوای اجتماعی و تنهایی با حدود ۲۰ درصد افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی یا مرگ ناشی از هر دو مرتبط است. خطر انزوای اجتماعی در سنین بالا به دلیل عوامل مختلف مانند مهاجرت فرزندان، مرگ همسر، بازنشستگی و ... افزایش می‌یابد. با این حال، جوانان نیز ممکن است انزوای اجتماعی و تنهایی را تجربه کنند؛ همانطور که یک نظرسنجی در حوزه مراقبت روانی از سوی دانشگاه هاروارد، نسل زد (Gen Z)، شامل جوانان ۱۸ تا ۲۲ ساله، را به عنوان تنهاترین نسل توصیف می‌کند.

انزوای اجتماعی و تنهایی از عوامل رایجی هستند که در سلامت قلب و عروق و مغز مؤثر شناخته شده‌اند. فقدان ارتباط اجتماعی، با افزایش خطر مرگ زودرس [به هر دلیلی]، به خصوص در مردان، مرتبط است. انزوا و تنهایی با افزایش نشانگرهای التهابی ارتباط دارد و افرادی که از نظر اجتماعی ارتباط کمتری با دیگران دارند، احتمال دارد بیشتر علائم فیزیولوژیکی استرس مزمن را تجربه کنند.

شواهد محکمی وجود دارد که اثبات می‌کند انزوای اجتماعی و تنهایی، با افزایش خطر سلامت قلب و مغز مرتبط است. همچنین در ارزیابی ریسک فاکتورها، رابطه بین انزوای اجتماعی و عوامل خطر آن، دو طرفه است:

افسردگی ممکن است منجر به انزوای اجتماعی شود و انزوای اجتماعی ممکن است احتمال تجربه افسردگی را افزایش دهد. انزوای اجتماعی در دوران کودکی با افزایش عوامل خطر قلبی عروقی در بزرگسالی مانند چاقی، فشار خون بالا و افزایش سطح گلوکز خون همراه است.

عوامل اجتماعی-محیطی از جمله روتین زندگی، نارضایتی از روابط خانوادگی، حتی قرنطینه در دوران پاندمی کرونا و سایر بلایای طبیعی نیز از عوامل مؤثر بر ارتباطات اجتماعی هستند و ممکن است در مزوی شدن افراد نقش داشته باشند.

منابع: [medicalxpress](#) ، [upi](#)