

احساس تنهایی در بوته آزمایش علمی



دوستی بسیار شبیه غذاست. ما به غذا برای ادامه حیات نیازمندیم. از این مهم‌تر ما غریزه‌ای بنیادی برای آن داریم. روانشناسان دریافته‌اند که انسان‌ها نیازی بنیادی برای وارد شدن به زندگی گروهی و ارتباطات نزدیک دارند. ما حقیقتاً موجوداتی اجتماعی هستیم. پیامد وجود این نیاز این است، که هنگامی به بهترین وجه عمل خواهیم کرد که نیاز اجتماعی ما برآورده شده باشد. در این صورت است که با انگیزه باقی می‌مانیم و می‌توانیم چالش‌های گوناگون زندگی مواجه شویم.

در واقع شواهد علمی فرایندهای به دست آمده است که نشان می‌دهد که هنگامی که نیاز ما برای ارتباطات اجتماعی برآورده نشود، از لحاظ ذهنی و جسمی دچار فروپاشی می‌شویم و تأثیراتی بر روی بدن و مغز ایجاد می‌شود. برخی از این تأثیرات به طور نامحسوس از طریق قرارگیری دستگاه‌های بدن به "هورمون‌های استرس" ایجاد می‌شوند. با این حال این تأثیرات آنقدر مشخص هستند که در طول زمان بتوان آنها را اندازه‌گیری کرد.

بنابراین نیازهای اجتماعی برآورده نشده تأثیرات وخیمی بر روی سلامتی به جای می‌گذارند، شریان‌ها را تخریب می‌کنند، فشار خون بالا به وجود می‌آورند، و حتی قدرت یادگیری و حافظه را متزلزل می‌کنند.

فقدان دوستان نزدیک و نداشتن تماس اجتماعی وسیع‌تر به طور معمول باعث ناراحتی یا زجر عاطفی می‌شود که آن را "احساس تنهایی" می‌نامند. این احساس با آگاهی از نداشتن روابط با دیگران شروع می‌شود.

این آگاهی شناختی در مغز ما طنین می‌اندازد. این احساس ما را غمگین می‌کند. ممکن است احساس خلا کنیم. ممکن است از احساس نیاز به ارتباط برقرار کردن آکنده شویم. احساس انزوا، دور بودن از دیگران و ناکامی می‌کنیم. این احساسات سلامتی عاطفی ما را به خطر می‌اندازد.

علیرغم اثرات منفی احساس تنهایی، همیشه نمی‌توان این احساس را غیرطبیعی شمرد.

این احساس طبیعی‌ترین احساس انسان است. هرکسی گاهی در زندگی احساس تنهایی می‌کند- بعد از جدا شدن از یک دوست، هنگام نقل مکان به یک خانه جدید، هنگامی که از یک حلقه اجتماعی کنار گذاشته می‌شویم.

اما احساس تنهایی "مزمّن"، چیزی کاملاً متفاوت است. این احساس یکی از مهمترین علت‌های ناسازگاری است.

این احساس در کودکان به همه انواع مشکلات ختم می‌شود. ناتوانی در برقراری ارتباط اجتماعی با هم‌کلاسان یکی از دلایل اصلی مردود شدن کودکان در مدرسه است. و این احساس کودکان را در مسیری قرار می‌دهد که به دچار شدن آنها به بزهکاری و سایر اشکال ضدا اجتماعی منتهی می‌شود.

در بزرگسالان، احساس تنهایی زمینه‌ساز افسردگی و اعتیاد می‌شود و به نظر می‌رسد که این احساس تنهایی به گستره‌ای از مشکلات پزشکی می‌انجامد که برخی از آنها ده‌ها سال بعد خود را نشان می‌دهند.

جان کاسیویو، روانشناسی از دانشگاه شیکاگو، اثرات احساس تنهایی را مورد بررسی قرار داده است.

او رشته‌ای از بررسی‌های بدیع را انجام داد و گزارش کرد که احساس تنهایی به شیوه‌هایی غیرمنتظر به مختل کردن سلامت می‌انجامد:

شاید شگفت‌آورترین نتیجه این تحقیق این بود که در نظرخواهی از گروهی از دکترها، آنها گفتند که آنها مراقبت پزشکی بهتری یا کاملتری را برای بیمارانی فراهم می‌آورند که خانواده‌هایی پشتیبانی‌کننده داشتند و از لحاظ اجتماعی منزوی نبودند.

تنها زندگی کردن به یکسان خطر خودکشی در جوانان و سالمندان را افزایش می‌دهد.

افراد تنها نسبت به افراد غیرتنها، هنگامی که در معرض عامل استرس‌زا قرار می‌گیرند، حتی در هنگامی که در آرامش به سر می‌برند، میزان بالاتری از استرس را تجربه می‌کنند.

ارتباط اجتماعی افراد تنها با دیگران با به اندازه افراد غیرتنها، مثبت نیست، بنابراین روابطشان با دیگران نمی‌تواند آنها را از استرس حفظ کند، اثری که در مورد افراد عادی به وجود می‌آید.

احساس تنهایی میزان هورمون‌های استرس در خون و فشار خون را بالا می‌برد. این وضعیت تنظیم دستگاه گردش خون را متزلزل می‌کند، بنابراین عضلات قلب سخت‌تر منقبض می‌شوند و رگ‌های خونی در معرض آسیب ناشی از فشار خون بالا قرار می‌گیرند.

احساس تنهایی کیفیت و کارایی خواب را از بین می‌برد، بنابراین فرد از لحاظ جسمی و روانی احساس سرزندگی نمی‌کند. افراد دچار تنهایی نسبت به افراد عادی، بیشتر شب‌ها از خواب می‌پرند و مدتی را که در تخت‌خواب می‌گذرانند، خواب واقعی نیست.

کاسیویو نتیجه‌گیری می‌کند که احساس تنهایی فرآیندهای متعدد آسیب‌زننده‌ای را به راه می‌اندازد که به آهستگی اثر خود را به جای می‌گذارند. نتیجه خالص این است که تجربه تنهایی در مجموع فرسودگی بدنی و روانی را باعث می‌شود.

به بیان دیگر، ما برای تماس اجتماعی ساخته شده‌ایم. هنگامی که ما به اندازه کافی از ارتباط اجتماعی برخوردار نباشیم، به عواقب وخیم و مرگبار دچار می‌شویم، تعادل روانی‌مان را از دست می‌دهیم، و از لحاظ جسمی دچار زوال می‌شویم.

مهارت‌های اجتماعی برای سلامت شما حیاتی است.

همشهری آنلاین