



سه برابر شدن خطر مرگ در زنان میانسال با «تنهایی طولانی»

گاهی احساس تنهایی بخشی طبیعی از زندگی است؛

گاهی احساس تنهایی بخشی طبیعی از زندگی است؛ اما وقتی این احساس به یک وضعیت مزمن تبدیل شود، ممکن است اثرات عمیقی بر سلامت انسان داشته باشد. پژوهش تازه ای نشان می دهد که این مسئله برای زنان در میانسالی می تواند بسیار جدی تر از آن باشد که پیش از آن تصور می شد. به گزارش ایسنا، موضوع احساس تنهایی و تأثیر آن بر سلامت روانی و جسمی افراد، سال هاست که مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش ها نشان داده اند که تنهایی می تواند با بیماری هایی مانند افسردگی، زوال عقل، بیماری های قلبی و دیابت ارتباط داشته باشد. با این حال، بیشتر این تحقیقات تنها به همبستگی ها اشاره داشتند و شواهد محکمی از رابطه علت و معلولی وجود نداشت. در همین حال، زنان میانسال به خصوص در دورانی از زندگی قرار دارند که با تغییرات عمده ای از جمله مسئولیت نگهداری از کودکان یا والدین سالمند، ورود به دوران یائسگی، بازنشستگی یا ترک خانه توسط فرزندان مواجه می شوند؛ شرایطی که ممکن است احساس انزوا و کاهش ارتباطات اجتماعی را تشدید کند.

پژوهشگران دانشگاه سیدنی با همکاری دانشگاه نیوساوت ولز و دانشگاه وسترن سیدنی، برای بررسی این موضوع تحقیقی انجام داده اند که برای اولین بار توانسته است رابطه ای علی میان تنهایی مزمن و مرگ زودرس در زنان میانسال نشان دهد. این تحقیق توسط پروفیسور ملودی دینگ از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه سیدنی سرپرستی شده و با همکاری دکتر نتا هاگانی به انجام رسیده است. آن ها با استفاده از داده های طرح طولی سلامت زنان در استرالیا که از سال ۱۹۹۶ آغاز شده و

وضعیت بیش از ۵۷ هزار زن را بررسی کرده، به این نتایج رسیده اند. روش انجام این مطالعه بر پایه داده هایی بوده که هر سه سال یک بار از شرکت کنندگان جمع آوری شده است. پژوهشگران زنانی را بررسی کرده اند که در آغاز مطالعه بین ۴۸ تا ۵۵ سال سن داشتند و وضعیت سلامت آن ها را طی ۱۵ سال بعد دنبال کرده اند. پرسش ها شامل ارزیابی سطح سلامت و همچنین احساس تنهایی شرکت کنندگان بوده است. نتایج این تحقیق نشان داد زنانی که در طول ۱۵ سال هیچ گاه احساس تنهایی نداشته اند، احتمال مرگ زودرس حدود ۵ درصدی داشته اند؛ اما این رقم برای زنانی که در تمام دوره احساس تنهایی را گزارش کرده اند، به ۱۵ درصد یعنی سه برابر افزایش یافته است.

همچنین مشخص شد هرچه احساس تنهایی مکررتر و ماندگارتر باشد، خطر مرگ نیز بیشتر می شود. این رابطه به صورت «وابسته به میزان» بوده، به این معنا که دفعات بیشتر تجربه تنهایی با افزایش احتمال مرگ زودرس همراه بوده است.

این یافته ها از آن جهت اهمیت دارند که تنهایی را به عنوان یک عامل خطر واقعی و قابل اندازه گیری در نظر می گیرند؛ عاملی که مانند فشار خون بالا یا کلسترول باید توسط پزشکان مورد ارزیابی قرار گیرد. پژوهشگران همچنین تأکید کرده اند که آگاهی عمومی درباره تنهایی باید افزایش یابد تا این احساس طبیعی کمتر با شرم و سکوت همراه باشد.

مقاله علمی وقتی مربوط به این پژوهش در نشریه پزشکی BMJ Medicine منتشر شده که یکی از مجلات وابسته به سازمان BMJ (گروه انتشارات پزشکی بریتانیا) است.