

1001 دلیل برای مرگبار بودن تنهایی



یافته‌های جالب یک پژوهش که اخیراً انجام شده است نشان می‌دهد رابطه‌ای بیولوژیک میان تنهایی و بروز بیماری‌های مختلف در فرد منزوی وجود دارد که می‌تواند زندگی‌اش را به مخاطره بیندازد.

جام جم آنلاین: یافته‌های جالب یک پژوهش که اخیراً انجام شده است نشان می‌دهد رابطه‌ای بیولوژیک میان تنهایی و بروز بیماری‌های مختلف در فرد منزوی وجود دارد که می‌تواند زندگی‌اش را به مخاطره بیندازد. «جان کاسیوپو» محقق دانشگاه شیکاگو و نویسنده پژوهش «اثرات بیولوژیکی تنهایی» نتایج تحقیقات خود را در نشست علمی «روانشناسی اجتماعی» در سن دیه‌گو اعلام کرد.

بر اساس نتایج این تحقیقات، رابطه‌ای میان تنهایی و بروز مشکلات قلبی و عروقی، بروز التهاب در بدن، مشکلات یادگیری و نقص حافظه وجود دارد و حتی مگس میوه ایزوله شده نیز از وضعیت سلامتی بدتری نسبت به سایر مگس‌ها برخوردار است و زودتر از سایرین می‌میرد.

تنهایی دارای اثرات منفی متعددی است که در یافته‌های این پژوهشگر به آنها اشاره شده است:

تنهایی و مشکلات قلبی و عروقی

این پژوهشگر، در بررسی‌های خود دریافت رابطه‌ای میان تنهایی و سخت شدن شریان‌های خونی که منجر به افزایش فشار خون می‌شود، وجود دارد.

تنهایی باعث افزایش ترشح هورمون استرس کورتیزول و بالا رفتن فشار خون می‌شود؛ به حدی که فرد در آستانه منطقه خطر و احتمال سکته قلبی و مغزی قرار می‌گیرد.

سیستم گردش خون افراد منزوی ضعیف است و این وضعیت عملکرد قلب را دشوار می‌سازد. شیوع مشکلات قلبی و عروقی در این گروه بیش از سایر افراد گزارش شده است.

تنهایی و ضعف سیستم ایمنی

محققان تغییراتی در برخی از ژن‌های سیستم ایمنی افراد منزوی مشاهده کرده‌اند. برخی از ژن‌های کلیدی و مهم که در واکنش‌های ضد ویروسی و تولید آنتی‌بادی نقش دارند، در بدن این افراد دچار تغییراتی می‌شوند که باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی در مقابل حملات ویروسی خواهد شد.

دیگر یافته‌های این پژوهش حاکی است، سیستم ایمنی باید بین حملات ویروسی و تهاجم باکتریایی یکی را انتخاب کند. در بدن افراد منزوی که جهان را مانند یک مکان تهدیدآمیز می‌بینند، سیستم ایمنی به جای تمرکز بر تهدیدات ویروسی، حملات باکتریایی را انتخاب می‌کند.

در این حالت بدن بدون حفاظت ضد ویروسی و تولید آنتی‌بادی مستعد ابتلا به بیماری‌های ویروسی می‌شود و در نتیجه توانایی برای مقابله با بیماری‌هایی از جمله سرطان به پایین‌ترین حد خود می‌رسد.

افراد منزوی و تنها از خطر بالای ابتلا به سرطان و بیماری‌های ویروسی برخوردار هستند.

تنهایی و مشکلات خواب

نتایج پژوهش یاد شده نشان می‌دهد، کیفیت خواب در افراد تنها، تنزل پیدا کرده و بر سلامت جسمی و روحی آنها اثر منفی می‌گذارد؛ فرد در طول شب بارها از خواب بیدار می‌شود و طول زمان واقعی خواب بسیار کم است.

تنهایی و دید منفی نسبت به اجتماع

یافته‌ها حاکی از آن است که میزان واکنش شدید به رفتارهای منفی دیگران در افراد منزوی بیشتر از سایرین است. از نظر افراد تنها، دنیا جای امنی نیست و این حس را به دیگران نیز القا می‌کنند. افراد تنها غمگین هستند و باعث ایجاد ناراحتی، سرخوردگی، ناامنی جسمی و روحی در دیگران می‌شوند.

رهایی از تنهایی

بر اساس نتایج این تحقیق، آموزش مهارت‌های اجتماعی برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به اجتماع و جمع کردن افراد دور هم برای گذراندن اوقات فراغت در محیطی شاد، بهترین راه کمک به افراد منزوی و تنهاست. (ایسنا)