



تأثیر منفی زندگی اضطراب‌آور شهری بر روی سلامتی

سروصدا، شلوغی و سرعت زیاد در زندگی، فضایی اضطراب‌آور به کلان‌شهرها بخشیده است. به اعتقاد پژوهشگران، زندگی در شهرهای بزرگ خطر انزوای فرد را افزایش می‌دهد و واکنش مغز او به شرایط تهدیدآمیز را دستخوش تغییر می‌کند.

همشهری آنلاین: سروصدا، شلوغی و سرعت زیاد در زندگی، فضایی اضطراب‌آور به کلان‌شهرها بخشیده است. به اعتقاد پژوهشگران، زندگی در شهرهای بزرگ خطر انزوای فرد را افزایش می‌دهد و واکنش مغز او به شرایط تهدیدآمیز را دستخوش تغییر می‌کند.

امید به پیدا کردن شغلی بهتر، درآمدی بالاتر و بهره بردن از سبک زندگی شهری از جذابیت‌هایی است که همواره افراد بیشتری را به سمت شهرهای بزرگ سوق می‌دهد. شصت سال پیش تنها یک‌سوم جمعیت جهان در شهرهای بزرگ زندگی می‌کردند. اما در حال حاضر نیمی از جمعیت جهان در کلان‌شهرها جای دارند. متخصصین پیش‌بینی می‌کنند که این میزان تا سال ۲۰۵۰ به هفتاد درصد خواهد رسید.

آندریاس مایر- لیندنبرگ، مدیر مرکز بهداشت روانی در شهر "مان‌هایم" آلمان هشدار می‌دهد که با افزایش شمار شهرنشینان، شمار بیماری‌های روانی نیز رو به افزایش خواهد گذاشت. او اعتقاد دارد که وسعت شیوع این بیماری‌ها دستکم گرفته می‌شود.

زندگی شهری افراد را منزوی می‌کند

روانپزشکان بریتانیایی در سال ۲۰۰۳ پژوهشی در مورد وضعیت روحی ساکنان شهر "کمبرول" در بریتانیا انجام دادند. این شهر در دهه ۱۹۶۰ رونق بسیاری یافت. از سوی دیگر در بین سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۷ شمار مبتلایان به روان‌گسیختگی (شیزوفرنی) در این شهر دو برابر شد؛ در حالی که رشد جمعیت شهر به این میزان افزایش نیافته بود.

همین‌طور در آلمان در بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ تعداد روزهای غیبت افراد شاغل، به دلیل بیماری‌های روانی دو برابر شده است.

به گزارش دویچه‌وله، آندریاس هاینتس، مدیر کلینیک روانپزشکی و روان‌درمانی در برلین می‌گوید: #171;افراد در کلان‌شهرها به ندرت همسایگان خود را می‌شناسند و حمایت اجتماعی‌ای که معمولا می‌توان به راحتی در شهرهای کوچک دریافت کرد، در شهرهای بزرگ بسیار سخت به دست می‌آید. از این رو افراد منزوی می‌شوند و در جامعه احساس طردشدگی می‌کنند.

تا به حال بررسی‌هایی که روی حیوانات صورت گرفته، نشان داده است که انزوای اجتماعی سیستم پیام‌رسانی مغز را تغییر می‌دهد. از نظر دانشمندان هورمون "سروتونین" مهم‌ترین انتقال‌دهنده عصبی در زمینه تعدیل شرایط تهدیدآمیز است. هنگامی که حیوانات از دیگر هم‌نوعانشان جدا می‌شوند، میزان ترشح این هورمون در بدنشان به شدت کاهش می‌یابد. در این صورت کنترل روی ناحیه‌هایی از مغز که مسئول واکنش به شرایط تهدیدآمیز هستند، کم می‌شود و حیوان به تهدید، واکنش به مراتب شدیدتری نشان می‌دهد.

به این ترتیب انزوای اجتماعی یا کمبود ارتباط کافی با دیگران باعث می‌شود که افراد در شرایط استرس‌زا حساس‌تر شوند و حتی نسبت به شرایطی هم که تهدیدآمیز نیست، واکنشی شدید نشان دهند. این مشکل افراد را در معرض خطر ابتلا به افسردگی و اختلالات روانی ناشی از ترس قرار می‌دهد.

تأثیر شهرنشینانی بر روی فعالیت مغز

تیمی پژوهشی به سرپرستی آندریاس لیندنبرگ فعالیت مغزی دو دسته از افراد را با کمک دستگاه ام‌آرآی بررسی کرده است؛ دسته اول افرادی که در شهر بزرگ شده‌اند و دسته دیگر افرادی که در بزرگسالی به شهر مهاجرت کرده‌اند. به نظر می‌آید که اولین پژوهش در این زمینه روی انسان‌ها، مهر تأییدی بر نتایج پژوهش‌های پیشین باشد.

در این پژوهش داوطلبان بایستی چندین مسئله ریاضی را حل می‌کردند. در حین این کار پژوهشگران با ایراد گرفتن از نحوه کار داوطلبان آنها را تحت فشار قرار می‌دادند.

لیندنبرگ می‌گوید: «#171؛ ما ناحیه‌ای از مغز را زیر نظر داشتیم که هنگام استرس فعال می‌شوند». پژوهشگران مشاهده کردند که دقیقاً همین ناحیه به استرس واکنش نشان می‌دهد و این واکنش در افرادی که در محیطی شهری بزرگ شده‌اند، شدیدتر است. این ناحیه از مغز به‌ویژه زمانی فعال می‌شود که انسان احساس تهدید می‌کند. این ناحیه در شرایط نامناسب موجب بروز اختلالات ناشی از ترس می‌شود.