

تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت جسم و روان

مطالعات محققان کانادایی نشان می دهد، افرادی که از روابط اجتماعی بهتری نسبت به سایرین برخوردارند نه تنها کمتر بیمار می شوند بلکه درصد کمتری از آنها به حملات قلبی مبتلا می شوند.



مطالعات محققان کانادایی نشان می دهد، افرادی که از روابط اجتماعی بهتری نسبت به سایرین برخوردارند نه تنها کمتر بیمار می شوند بلکه درصد کمتری از آنها به حملات قلبی مبتلا می شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، در عصر امروز و با رشد شبکه های اجتماعی، وسایل ارتباطی و ... انسان های بسیاری از راه های دور و نزدیک با یکدیگر در ارتباط هستند و این موضوع را می توان یکی از مزایای عصر فناوری و ارتباطات دانست. اما آیا داشتن دایره بزرگی از دوستان و روابط اجتماعی بر سلامت جسم و روان انسان تاثیری دارد؟

محققان کانادایی معتقدند، داشتن دامنه گسترده ای از دوستان می تواند تاثیر مثبت و متمایزی را بر سلامت جسم انسان داشته باشد. مطالعات محققان مونترال کانادا نشان می دهد، افراد اجتماعی به نسبت سایرین از کارکرد منظم تر و بهتر قلب برخوردار بوده و از حملات و بیماری های قلبی نیز در امان هستند.

محققان در مدت یک سال به بررسی احساسات اشخاص تنها و افرادی که از روابط اجتماعی مناسبی برخوردار بودند، پرداختند. پرفسور «گوین»، سرپرست این تیم تحقیقاتی در رابطه با این مطالعه می گوید: «افراد منزوی و تنها دارای ضربان قلب نامنظمی بودند در صورتی که ضربان قلب افراد اجتماعی ریتمی منظم را نشان می داد. در این مطالعه با نگاه ویژه ای به نوسانات قلبی نگریسته شد زیرا ضربان قلبی بد و نامنظم می تواند الارم هشدار برای ابتلا به بیماری یا حملات قلبی باشد.»

انزوای طولانی مدت می تواند اثرات منفی چشمگیری را بر سلامت جسم بخصوص سلامت قلب به دنبال داشته باشد؛ در نتیجه برای حفظ سلامت روح و جسم خود از پیله تنهاییتان خارج شوید.