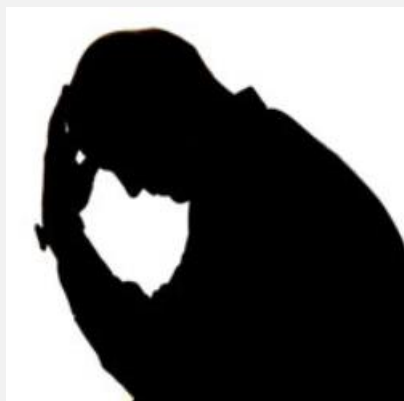


تنهایی موجب کوتاهی عمر می شود

تنهایی رابطه ای دیرینه با سلامت روانی ضعیف، از جمله افسردگی دارد.



تنهایی رابطه ای دیرینه با سلامت روانی ضعیف، از جمله افسردگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، مطالعه جدید حاکی از آن است که تنهایی و دوری از جامعه به سلامت فیزیکی هم آسیب زده و حتی موجب تسریع در مرگ می شود.

این یافته ها مبتنی بر بررسی داده های به دست آمده از دهها مطالعه بر روی بیش از ۳ میلیون نفر است.

«تیموتی اسمیت»، استاد دپارتمان روانشناسی دانشگاه «بریگام یانگ» ایالت یوتا، در این باره می گوید: «ما در این مطالعه به بررسی سه عامل ورزش کردن، فشار خون و مصرف داروهای کلسترول پرداختیم. اما در نهایت متوجه شدیم انزوای اجتماعی بیش از هر یک از سه عامل فوق موجب مرگ می شود.»

این تحقیق جدید بر اساس ۷۰ مطالعه انجام شده بین سال های ۱۹۸۰ و ۲۰۱۴ که همگی مربوط به بررسی نحوه تاثیر تنهایی، انزوای اجتماعی و تنها زندگی کردن بر طول عمر بود انجام شد. میانگین سنی شرکت کنندگان در این مطالعه ۶۶ سال بود و یک سوم آنها با نوعی بیماری مزمن دست به گریبان بودند.

تیم «اسمیت» دریافت که انزوای اجتماعی، یعنی داشتن روابط یا فعالیت های اجتماعی کم یا عدم داشتن هرگونه ارتباط و فعالیت، خطر مرگ زودتر را تا ۲۹ درصد افزایش می دهد.

در مطالعات گذشته هم حس تنهایی، بدون توجه به اینکه فرد دارای روابط اجتماعی باشد یا نه، با افزایش ۲۶ درصدی خطر مرگ زود هنگام مرتبط بود.

طبق این مطالعه، تاثیر تنهایی برای زنان و مردان به یک اندازه است و ارتباط بین تنهایی و مرگ زود هنگام برای افراد زیر ۶۵ سال به مراتب بیشتر از افراد مسن تر است. البته داشتن یک مشکل فیزیکی هم این تاثیر را تشدید می کند.

این مطالعه نشان می دهد افرادی که تنها زندگی می کنند ۳۲ درصد بیش از افرادی که با یک فرد دیگر زندگی می کنند در معرض خطر مرگ زود هنگام هستند.

در ادامه این مطالعه تحقیقاتی عنوان می شود: «افراد نیاز اساسی و حیاتی به داشتن حس رابطه و مراقبت از سوی فرد دیگر را دارند. افراد تنها فاقد این حس در این زمینه می باشند. این نیاز اساسی آنها تحقق نیافته و در نتیجه اتفاقات منفی حاصل آن خواهد بود.»

سلامت نیوز: تنهایی موجب کوتاهی عمر می شود