



تاریخ
۷
مهر
۱۴۰۱
پنجشنبه



تنهایی مضرتز از سیگار کشیدن است

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که تنهایی و غمگین بودن، روند پیری را حتی بیشتر از سیگار کشیدن تسریع می‌کند. به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، هنگامی که احساس تنهایی یا غمگینی می‌کنیم، ممکن است تمایل داشته باشیم به کنج عزلت برویم یا درنهایت، اطراف خود را با افرادی که به آنها اعتماد داریم پر کنیم تا فقط یک چسب زخم موقت روی اندوهی که تجربه می‌کنیم، بگذاریم. با این حال، علاج نکردن تنهایی و ناراحتی به مدت طولانی می‌تواند اثرات مخربی نه تنها بر سلامت روانی، بلکه بر سلامت جسمی و حتی ظاهر و چهره ما داشته باشد.

بر اساس پژوهشی که در مجله Aging-US منتشر شده است، دانشمندان به تازگی تایید کرده‌اند که تنهایی و ناراحتی طولانی‌مدت می‌تواند روند پیری افراد را حتی بیشتر از سیگار کشیدن تسریع کند. آسیب‌های مولکولی انباشته، سهم عمده‌ای در ایجاد ضعف و بیماری‌های جدی مرتبط با پیری دارند که ممکن است در برخی افراد منجر به پیری سریع و زودرس شوند. با این حال، این فرآیند می‌تواند قبل از وقوع ششاسایی شود.

دانشمندی از ایالات متحده و چین همراه با شرکت دیپ لانگویتی (Deep Longevity)، شرکتی که بر ارائه زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر به مردم متمرکز است، تأثیر عوامل مختلفی مانند تنهایی، خواب بی‌قرار و احساس ناراحتی را بر سرعت پیری اندازه‌گیری کرده‌اند.

این گروه، یک مدل پیری جدید را که روی داده‌های خون و بیومتریک ۱۱ هزار و ۹۱۴ بزرگسال چینی آموزش داده شده بود، مدل‌سازی کرد و نتایج آن در عین قابل انتظار بودن، شگفت‌انگیز بود.

اثرات هولناک تنهایی بر روی مغز انسان

تحقیقات نشان می دهند که انزوای فیزیکی و اجتماعی شدید با اثرگذاری محسوس روی ساختار مغز، برخی از قسمت های آن را به طور قابل ملاحظه ای کوچک می کنند. به گزارش سالم نو، این تحقیق با اینکه در سطح گسترده ای انجام نشده، ولی نتایج آن حاصل سال ها تحقیق است و حبس انفرادی و محرومیت اجتماعی را با بیماری های روانی مرتبط دانسته و از تغییر بنیادین ساختار مغز به خاطر انزوای شدید خبر می دهد.

زندان انفرادی؛ تخریب‌گر سلامت روانی

سال ۱۹۶۹ فردی به نام رابرت کینگ با وجود اصرار بر بی گناهی، به جرم دزدی بازداشت و محاکمه شد. سه سال بعد یکی از هم بندان سلولی که کینگ در آن زندانی بود، به قتل رسید. این قتل گردن کینگ انداخته شده و با اینکه وی باز هم مد اعا می کرد که بی گناه است، به سلول انفرادی منتقل شد.

کینگ، ۲۹ سال را در سلول انفرادی گذراند. او در طول دوره حبس فقط مدت زمان بسیار کوتاهی می توانست در هوای آزاد قدم بزند و به هیچ عنوان اجازه صحبت کردن با زندانیان دیگر را نداشت. سال ۲۰۰۱، محکومیت قتل او برداشته و سرانجام از زندان آزاد شد. اما آسیب های روحی و روانی زندان انفرادی او را رها نکردند.

کینگ سال ۲۰۱۰ در گفتگویی با روزنامه گاردین گفت:«مانی که از آنگولا خارج شدم، نمی دانستم تجربه حبس انفرادی برای همیشه با من می ماند. زندگی کردن در سلول بسیار کوچک به بینایی من صدمه زد و حالا به سختی می توانم فواصل دور را ببینم.»

حافظه کینگ نیز به خاطر زندان انفرادی برای همیشه آسیب دید و مدت ها پس از آزادی نمی توانست چهره افراد را تشخیص دهد. وی اواخر سال ۲۰۱۸ در گردهمایی سالانه انجمن علوم اعصاب شرکت کرد و از تجربیات زندان انفرادی و تاثیراتی که روی عملکرد ذهن او گذاشته، صحبت کرد. او در آن جلسه گفت:«مردم می خواهند بدانند من مشکلات روانی دارم یا نه. آنها از من می پرسند چطور دیوانه نشدی؟ من در پاسخ به آنها می گویم که من به شما نگفتم که دیوانه نیستم؛ منظورم این است که بیمار روانی نیستم. وقتی ۲۳ ساعت در روز را در سلول ۲ در ۳ متری می گذرانید، هر چندر هم که از لحاظ جسمی سالم به نظر برسید، از لحاظ روحی سالم نخواهید بود.»

محققان تا مدت ها می دانستند که انزوای اجتماعی اثرات منفی متعددی برای سلامتی دارد. تنهایی، علاوه بر صدمه زدن به سلامت روحی، با مشکلات جسمی مثل التهاب و بیماری قلبی عروقی مرتبط داده شده است. بر اساس برخی مطالعات، تنهایی می تواند همانند سیگار کشیدن و چاقی ریسک مرگ زودرس را افزایش دهد.

در چند دهه گذشته تحقیقات مختلفی در مورد تاثیرات روانی انزوای اجتماعی مزمن انجام شده است؛ ولی تاکنون تحقیقی در مورد اثرات جسمی انزوا منتشر نشده بود.



تحقیقاتی که روی حیوانات انجام شده نشان می دهد انزوای طولانی مدت می تواند در ساختار مغز (خصوصاً هیپوکامپ) تغییراتی ایجاد کند. مطالعه تغییرات این چینی در انسان ها کار دشواری است و به خاطر مسائل اخلاقی، امکان منزوی کردن طولانی مدت انسان ها و مطالعه اثرات انزوای شدید روی مغز وجود ندارد و تنها با مطالعه روی زندانیان انفرادی قبل و بعد از دوره حبس می توان اثرات تنهایی را مطالعه کرد.

یکی از روش های بررسی اثرات طولانی مدت انزوای اجتماعی بر روی مغز انسان، مطالعه روی آن دسته از انسان های شجاعی است که مدت زمان های طولانی را در ایستگاه های تحقیقاتی دور افتاده در قطب جنوب می گذرانند.

در تحقیق جدیدی که در ژورنال New England Journal of Medicine منتشر شده، پژوهشگران مغز ۹ نفر از افرادی را مطالعه کردند که

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: آسیب تنهایی به مغز

صفحه
۶
شماره
۳۴۶۳
سال
بیست و هشتم

سلامت



مغز در تنهایی آسیب میبیند

دکتر سید سلمان فاطمی



ده ساله، پژوهشگران بررسی کردند چگونه تنهایی در شبکه های اجتماعی توسعه پیدا میکند. نتایج نشان داد افرادی که نزدیک به فرد دیگری هستند– که دچار تنهایی است– ۵۲٪ بیشتر ممکن است دچار احساس تنهایی شوند.

ولی گاهی، جدایی و تنها بودن بدترین چیز نیست. تنها بودن برای مدتی برای DMN ما سودمند است(در علوم اعصاب، شبکه حالت پیش‌فرض (به انگلیسی: Default mode network) یا (DMN) یا شبکه پیش‌فرض، یک شبکه ی مغزی در مقیاس بزرگ است و مناطقی را شامل می‌شود که فعالیتشان به شدت هم‌بسته‌است و در عین‌حال از دیگر شبکه‌های مغزی جدا هستند. شبکه حالت پیش‌فرض، بیش‌تر در شرایطی که شخص متمرکز جهان بیرونی نباشد و در زمانی که درحین بیداری در حالت استراحت باشد مشاهده شده‌است؛ مثلاً هنگامی که شخص غرقه در افکار خود است. اما افزون بر این در شرایطی که شخص به دیگران فکر می‌کند، به خود فکر می‌کند، گذشته را در ذهن تداعی می‌کند یا برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند نیز این شبکه فعال است. این شبکه به‌طور «پیش‌فرض» در هنگامی که فرد مشغول کاری نباشد، فعال می‌شود.)

وقتی ما در حالت استراحت هستیم و احساس میکنیم در حال خودشناسی هستیم، در شبکه ی پیش فرض، بخش های مختلفی از مغز با هم در ارتباط هستند. تنها بودن به ما اجازه میدهد بر زندگی خود تعمق و تمرکز کنیم.

نشانه‌های هشدار دهنده تأثیر منفی تنهایی بر سلامت

تواناییشان برای انجام کار، رفتن به مدرسه و یا برقراری روابط اجتماعی اختلال ایجاد می‌کرد.

به افسردگی مبتلا هستید

یک تصور اشتباه رایج این است که فردی با تعداد دوستان اندک، انسانی تنها است. با این وجود، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند تا دایره دوستان محدودی داشته باشند و با مشکلی نیز مواجه نیستند. اما برای برخی دیگر شرایط این گونه نیست. بنابر مطالعه ای که در نشریه Journal of Health and Social Behavior منتشر شد، ترکیبی از گروه دوستان محدود همراه با احساس انزوا می‌تواند افزایش ۶۵ درصدی علائم افسردگی را در پی داشته باشد.

فشار خون شما به سطوح ناسالم رسیده است

بیماری قلبی، سکتة مغزی، و آنوریسم تنها برخی از شرایطی هستند که در صورت عدم درمان پرفشاری خون شکل می‌گیرند. درمان فشار خون بالا برای برخی افراد می‌تواند به سادگی یافتن چند دوست جدید باشد.

بنابر پژوهشی که در دانشگاه شیکاگو انجام شد، بزرگسالان تنها دارای فشار خون بیشتر نسبت به افراد اجتماعی‌تر هستند.

بیشتر از حد معمول به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوید

اگر تنها هستید در فصول سرد سال بهتر است پیش از این که بیمار شوید، دایره روابط اجتماعی خود را گسترش دهید. بنابر پژوهشی که در نشریه Health Psychology منتشر شد، تنهایی و ارتباطات اجتماعی کم می‌تواند موجب واکنش کمتر بدن به واکنسن آنفلوآنزا شود، از این رو، هرچه بیشتر مستعد ابتلا به بیماری می‌شوید.

برای کاهش وزن تقلا می‌کنید

اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، ممکن است در ابتدا مجبور باشید به مسائلی که موجب احساس انزوا می‌شوند، رسیدگی کنید. تنهایی می‌تواند مانعی بزرگ در برابر درمان چاقی باشد. تنهایی یکی از محرک های رایج برای پرخوری است، از این رو، شرایط برای افرادی که در تلاش برای محدود کردن کالری های مصرفی خود هستند، دشوارتر می‌شود.

علائم سرماخوردگی همواره شدید هستند

سرماخوردگی به طور معمول شرایطی بسیار آزاردهنده محسوب نمی‌شود، اما اگر تنها باشید، ابتلا به یک سرماخوردگی ساده نیز می‌تواند احساس به پایان رسیدن دنیا را در شما ایجاد کند. بنابر پژوهشی که در نشریه Health Psychology منتشر شد، افراد تنها در مقایسه با آنهایی که روابط اجتماعی گسترده‌تری دارند، هنگام سرماخوردگی علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند. ظاهراً، تنهایی در ترکیب با عامل استرس‌زای بیماری برای تبدیل یک سرماخوردگی ساده به مساله ای جدی‌تر و شدیدتر کفایت می‌کند.

همواره غذاهای کم ارزش مصرف می‌کنید

اگر برای دیگران غذا درست کنید، احتمال تهیه وعده های غذایی سالم‌تر شامل مواد غذایی مختلف بیشتر از زمانی است که تنها برای خود غذا درست می‌کنید. زمانی که تنها هستید، دنبال کردن یک رژیم غذایی ناسالم و استفاده از غذاهای کم ارزش مانند فست فودها و غذاهای منجمد که مواد مغذی اندکی ارائه کرده یا فاقد هر گونه ارزش غذایی هستند، راحت‌تر است.

در تلاش برای مقابله با استرس هستید

اگرچه همه ما در زندگی خود با مقداری استرس مواجه می‌شویم، اما افراد تنها و فاقد پشتیبان عملکرد ضعیف‌تری در مقابله با آن دارند.

بنابر پژوهشی که در نشریه Psychiatry منتشر شد، پشتیبانی اجتماعی می‌تواند واکنشی نوروشیمیایی در مغز را تقویت می‌کند که مقابله با استرس را تسهیل می‌کند و فقدان پشتیبانی اجتماعی واکنش ضعیف‌تر به استرس را در پی دارد.

با اختلال غذا خوردن مواجه هستید

طی یک مطالعه پژوهشگران رابطه بین اختلالات غذا خوردن و تنهایی را تجزیه و تحلیل کرده و دریافته‌اند که روابط میان فردی منفی اختلالات غذا خوردن و احساس تنهایی را تشدید می‌کند.

تنهایی می‌تواند باعث التهاب در مغز شود.

افرادی که از نظر اجتماعی خود را جدا می‌دانند– در مغز، سطوح بالاتری مارکرهای التهابی دارند. آنها همچنین فعالیت تشدید شده ترس یا پاسخ پرشی تری در بدن دارند. ترس یا پرش وقتی فعال میشود که فرد زیر شرایط استرس زا است. این حالت، می‌تواند سبب شود برخی افراد نسبت به تهدیدها بدبین شوند. افرادی که تنها هستند توانایی تصمیم‌گیری کمتر و قدرت حافظه و یادگیری کمتری دارند. افرادی که از نظر اجتماعی مرتبط با دیگران نیستند، علایمی از تشدید خشونت را نشان می‌دهند.

با طولانی شدن دوره های تنهایی افراد می‌توانند در رفتار و سبکی که با جهان ارتباط برقرار میکنند دچار تغییرشوند. این به علت بازنویسی سیناپس های عصبی است. مطالعه ای نشان داد، موشی که دو هفته به صورت جدا دنگه داشته شود سطوح بالاتری از مواد شیمیایی را درمغز نشان می‌دهد و این در ارتباط با رفتار استرس زا است. این، موشها را ترسوتر و مستعد به واکنش های متغیر کرد.

مطالعه ی دیگری نشان می‌دهد جدایی، سلول های مغزی را در موش چروکیده می‌کند. پژوهشگران، مطالعه ای را بر موش انجام دادند و این با جدا کردن موش از جامعه ی موش ها بود. پس از یک ماه این موش ها سلول های مغزی کوچکتر در برخی مناطق مغز داشتند. اندازه ی کلی نورون ها پس از یک ماه جدایی در حدود ۲۰٪ کاهش پیدا کرد. این چروکیدگی پس از آنکه موش، ۳ ماه در حالت قرظینه نگه داشته شود پایدار باقی می‌ماند. افرادی که تنها هستند به بیماری‌ها هم حساس‌ترند. سیستم ایمنی فرد جدا شده از دیگران به ویروس های مهاجم به شکل متفاوتی پاسخ می‌دهد و سبب می‌شود آنها بیشتر بیمار شوند. تنهایی و جدایی فیزیکی–اجتماعی می‌تواند منجر به ۳۰٪ افزایش در مرگ قبل از بلوغ شود.

مطالعه نشان میدهد بیماران قلبی با تنهایی مزمن، سه برابر دیگر هم گروه های اجتماعی خود، در خطر مرگ هستند.

تنهایی، متفاوت از ایزوله شدن اجتماعی است. تنهایی حالتی ذهنی است. مطالعه‌ای

تنهایی بلند مدت می‌تواند اثر منفی چشمگیری بر سلامت کلی و بهزیستی انسان داشته باشد. افراد تنها اغلب با یک احساس ناامیدی مواجه هستند و این احساسات می‌توانند به روش هایی مخرب بر بدن تاثیرگذار بوده و موجب اضطراب، افسردگی، افزایش خطر خودکشی یا دیگر رفتاری خشونت آخیز شده و حتی ضرر این شرایط می‌تواند برابر با کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز باشد.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از بست لایف، شرایط زمانی وخیم‌تر می‌شود که بدانیم افراد تنها اغلب بدترین دشمن خود هستند و می‌توانند اثر منفی تنهایی را با فصولات خود دربراهه این که چرا هیچ دوستی ندارند و احساس انزوا تقویت کنند که در نهایت می‌تواند شکست در اتخاذاقدام های ضروری برای تعامل با دنیای اطراف را موجب شود. در ادامه با نشانه هایی که از تاثیر منفی تنهایی بر شرایط سلامت حکایت دارند، بیشتر آشنا می‌شویم.

بیماری قلبی شما وخیم‌تر شده است

آیا به بیماری قلبی مبتلا هستید و به نظر می‌رسد بدون دلیل خاصی شرایط آن وخیم‌تر شده است؟ تنهایی ممکن است دلیل این شرایط باشد. طی یک مطالعه در دانمارک، زمانی که پژوهشگران شرایط ۱۳،۴۶۳ بیمار مبتلا به بیماری های قلبی مانند آرتیمی، نارسایی قلبی و بیماری درجه یک قلب را تجزیه و تحلیل کردند، دریافته‌ند که احساس تنهایی با دو برابر شدن خطر مرگ مرتبط بوده است.

همواره با احساس خستگی مواجه هستید

افرادی که از روابط خود در زندگی ناراضی هستند، اغلب بی‌خوابی‌های شبانه را تجربه می‌کنند که به دشواری در تمرکز و احساس خستگی در طول روز منجر می‌شود. بنابر مطالعه ای که در نشریه Psychological Medicine منتشر شد، افراد تنها نسبت به هم‌تایان اجتماعی خود ۲۴ درصد احتمال بیشتری دارد با احساس خستگی مواجه شده و در حفظ تمرکز نیز دچار مشکل می‌شوند.

با چربی اضافه در ناحیه شکم مواجه هستید

سطوح هورمون کورتیزول در جریان خون افرادی که احساس تنهایی می‌کنند بیشتر است و این خبری بد برای آنهاییست که نگران اندازه دور کمر خود هستند.

بنابر پژوهشی که در دانشگاه ییل انجام شد، افزایش سطوح هورمون کورتیزول می‌تواند موجب افزایش وزن در ناحیه شکم افرادی شود که اضافه وزن ندارند. باید به این نکته اشاره داشت که از بین بردن چربی این قسمت از بدن دشوارتر است.

بیماری های مزمن مختلف در شما تشخیص داده شده اند

تنهایی به همان اندازه که می‌تواند سلامت جسمانی انسان را تحت تاثیر قرار دهد، بر سلامت روانی نیز تاثیرگذار است.

بنابر پژوهشی که در دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد، افراد تنها زمانی که با استرس مواجه می‌شوند، افزایش در سطوح پروتئین های التهاب‌زا را تجربه می‌کنند و این التهاب می‌تواند به بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، آرتريت و بیماری قلبی منجر شود.

حافظه شما رو به افول است

تنهایی می‌تواند بر شرایط حافظه انسان نیز اثر منفی بگذارد، از این رو اگر قصد دارید در سنین بالا حافظه ای قوی داشته باشید، برقراری ارتباط با دیگران و پرهنیز از تنهایی یکی از گزینه هایی است که می‌توانید مد نظر قرار دهید. بنابر پژوهشی که در نشریه JAMA Psychiatry منتشر شد، افرادی با سطوح بالای پلاک های آمیلوئیدی، نشانگری از بیماری آلزایمر، در مقایسه با آنهایی که فاقد این نشانگر بودند، ۷.۵برابر احتمال بیشتری داشت تا تنهایی خود را گزارش کنند.

از مشکلات اضطراب رنج می‌برید

احساس تنهایی می‌تواند اثر منفی چشمگیری بر سلامت روانی انسان داشته باشد. بدون یک سیستم پشتیبانی شامل دوستان و اعضای خانواده، شما آسیب پذیری بیشتری به موارد اضطراب‌زا خواهید داشت. بنابر مطالعه ای که در نشریه Psychological Medicine منتشر شد، جوانان تنها بیش از دو برابر احتمال بیشتری داشت به مشکلات سلامت روانی، مانند اضطراب مبتلا باشند که زندگی روزانه آنها را تحت تاثیر قرار داده و در