Cross Cultural Health

تنهایی

February 1, 2020

healthletter.mayoclinic.com, Volume 37, Number 12 (December 2019)

نقش نگران‌کننده تنهایی در سلامتی

شاید تصوّر کنید که در دنیای امروز ارتباط برقرار کردن با مردم آسان است. برای مثال می‌توانید برای دوست دوران کودکی یک ایمیل (email) بفرستید یا اینکه از طریق فیس بوک (facebook) با دوستان و آشنایان خود ارتباط برقرار کنید. یا می توانید دوستان جدیدی را آنلاین (online) برای سرگرمی و یا تفریح پیدا کنید.

با وجود این تسهیلات، تنهایی مسئله جدّی‌تری از آن است که تصوّر می‌کنید. تنهایی یعنی احساس کمبود و انزوا و نداشتن انگیزه دربرقرارکردن ارتباط برای رسیدن به هدف و منظور مشخّص. حتّی اگر دائماً با دیگران سر و کار داشته باشید، امکان دارد که احساس تنهایی کنید.

تنهایی می تواند نقش نگران کننده ای در سلامتی افراد داشته باشد و متاسفانه در پزشکی به اندازه کافی به آن توجّه لازم نشده است. همانطور که ما به ارزشهای قابل اهمیّت در سلامت بدن مانند خوردن، آشامیدن و خوابیدن اهمیت می‌دهیم، باید ارزش روابط انسانی را درک کنیم و بدانیم که به اندازه سایر موارد اهمیّت دارد. تنهایی می‌تواند به اندازه اعتیاد دراز مدّت به سیگار و چاقی مفرط مضر باشد. خطرات تنهایی به سلامتی روح و روان ارتباط دارد و باعث افسردگی، اضطراب و تشویش می شود.

یک بیماری همه گیر

بررسی دقیقی که در سال ۲۰۱۸ میلادی بوسیله یک سازمان آمریکایی بنام اِ اِ آر پی (AARP)[1]انجام شد به این نتیجه رسید که ۳۵ درصد از افراد آمریکایی ۴۵ ساله و مسن تر تنها هستند. این بررسی در سال ۲۰۱۰ نیز انجام شده بود و نتایج آن مانند سال ۲۰۱۸ بود. بعد از آن یک عامل غیر مترقّبه باعث تغییر بسیار سریع شد و آن از رسانه های اجتماعی سرچشمه گرفت. در ۲۰۱۰ فقط ۱۳٪ از شرکت کننده ها از فیس بوک، توییتر و یا سایر منابع نظیر آنها استفاده می کردند. در سال ۲۰۱۸ درصد استفاده کننده های(فیس بوک و...) از ۱۳٪ به ۴۲٪ رسید و هنوز شماره افراد تنها تغییر نکرد.

---

[1] Medicare Plans from UnitedHealthcare AARP

در واقع پیشرفت ارتباطات از طریق تکنولوژی و ردّ و بدل کردن پیغام ها (text)، رفاهی بود که جای فیس بوک را گرفت و در حقیقت مانعی شد برای توسعه ارتباطات عمیق و واقعی. در بررسی اِا آرپی فقط یک چهارم از مردمی که بیشتر همسایه های خود را می‌شناختند تنها بودند. در ضمن آنهایی که اصلا آشنایی با همسایه ها نداشتند دو سوّم آنها احساس بی کسی و غریبی می‌کردند.

جای شک و تردید نیست که تنهایی سلامتی روح و روان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و معمولا به سوی افسردگی پیش می رود.

تنهایی چنانچه برای سالهای طولانی ادامه یابد، تاثیر عمیقی بر سلامتی فیزیکی بدن می گذارد. مطالعات پزشکی نشان می‌دهد که تنهایی دراز مدّت باعث بروز دی منشا (dementia) و بالاخره آلزایمر (Alzheimer's) می شود. احساس انزوا هم ممکن است باعث تسریع تغییرات بدن مانند آرتری تیز (arthritis) و امراض قلبی شود.

معاشرت و عادات اجتماعی خود را تغییر دهید

آگاهی و آشنایی به خطرات تنهایی مسئله ایست قابل اهمیّت ولی تلاش برای رفع تنهایی کاملا مسئله دیگری است. برای پیدا کردن دوستان جدید و همچنین عمیق تر کردن روابط خود با دوستانی که در حال حاضر دارید، کوشش کنید که:

- **مثبت باشید و به اطرافیان خود علاقه نشان دهید** – درباره زندگی مردم سوال کنید و با علاقه به پاسخ آنها گوش دهید. دیگران را با مبارزات و ناگواریهای زندگی خود شریک کنید و سعی کنید که از تکرار مکرّرات بپرهیزید.
- **جوابگو باشید** – یک تلفن، ایمیل و یا یک پیغام غیر منتظره از دوستان و آشنایان باعث خوشحالی است و شروعی است برای در ارتباط بودن با آنها. سعی کنید که به موقع پاسخ گوی دوستان و آشنایان باشید. چنانچه دیرترازموعد ارتباط برقرارکنید، تماس گرفتن سخت می شود و مجبور به برقراری رابطه تازه با دیگران می‌شوید.
- **با روی باز با مردم برخورد کنید** – با مردمی مانند فروشنده و یا پیش خدمت رستوران با روی بازو خوشرویی برخورد کنید. به این ترتیب می توانید روحیه خود را شاد نگهدارید.
- **گفتن بله** – اگر به جایی دعوت می شوید، از پیش آوردن بهانه خودداری کنید وسعی کنید که دعوت را بپذیرید. چه بسا که اوقات خوبی را خواهید داشت و دوستان جدیدی را پیدا خواهید کرد.
- **ملاقات رو در رو (face to face) –** مطالعات و بررسی‌ها بطور پیوسته نشان داده که ملاقات‌های حضوری در ادامه دوستی و روابط اجتماعی بسیار مهم است. میزان تنهایی بین افراد سالخورده‌ای که هر ماه در مراسم مختلف شرکت می کنند کمتر است از همسالان آنها است که رخدادها را نادیده گرفته‌اند. چنانچه میزان تحرُک شما محدود است، می توانید دوستان و آشنایان را به منزل خود دعوت کنید. اگر قادرید که از منزل خارج شوید، با دوستان خود قرار صرف ناهار بگذارید. با پیاده روی در همسایگی خود، چه بسا کسانی را ملاقات می‌کنید که آنها را می‌شناسید و یا افراد دیگری که باعث دوستی و آشنایی جدیدی می‌شوند.
- **در حدّ نیاز و توانایی خود عمل کنید** – برای برقراری رابطه با مردم از میزان راحتی و امکانات خود فراتر نروید. برای بعضی از افراد صحبت کردن آرام « یک با یک» شاید بهترین روش باشد. برای افراد دیگر شاید ملاقات‌های پرسروصدا از بهترین ها باشد. فعالیّت‌های اجتماعی خود را بر اساس خشنودی ،خوشحالی و راحتی خود برقرار کنید.

- **برقراری رابطه با غیر انسان –** شاید یک حیوان اهلی خانگی پردار، فلس دار، یا با پوست مخملی بتواند مانند انسان همزیستی و علاقه و محبّت ایجاد کند.

تنها بودن هم به نوبه خود مورد نیاز است

قبل از هر چیز باید معنی تنها[2] و تنهایی[3] را درک کنیم و در معنای آنها اشتباه نکنیم. ممکن است شما در جمع گروهی باشید که احساس می کنید با سایرین همراه و هم مسلک نیستید ولی خوشحال و سرحال هستید. زمانی هم که بی کس و یک تنه هستید می توانید با قدرت و استقامت مسائل را حلّ و فصل کنید.

در حالی‌که دوستی و رابطه اجتماعی مهم است، گذراندن وقت در تنهایی و سکوت هم سرمایه با ارزشی است.

برنامه ریزی زمان برای داشتن روابط اجتماعی و تنها بودن (زمان فقط برای من) روش صحیحی است برای مبارزه با تنهایی.

نکات باورنکردنی درباره تنهایی

ممکن است به افراد تنهایی برخورد کنید که بر خلاف انتظار شما باشند:

- **بزرگسالان مسن –** این افراد مردمی هستند در سن ۴۰ و ۵۰ سال و آنهایی که هنوز کار می کنند و بالاترین حد تنهایی را دارند و بالاخره آنهایی که ۶۰ و یا مسن تر که بازنشسته هستند و یا در خلوت و نقاط دور افتاده زندگی می کنند.
- **روستاها –** در بعضی از نقاط پر جمعیّت روستاها تنهایی در درجه بالا گزارش شده
- **بیوه ها –** افراد بیوه تنهاتر از افراد ازدواج کرده نیستند. میزان تنهایی بین افرادی که هرگز ازدواج نکرده اند و یا طلاق گرفته اند بالاتر از افراد بیوه و ازدواج کرده میباشد.
- **زن یا مرد –** اختلاف میزان تنهایی بیـــــن زن و مرد بسیار ناچیز است.

---

[2] لغت نامه دهخدا. تنها یعنی یکتا، یکتنه

[3] لغت نامه دهخدا. تنهایی یعنی بی کس، احساس انزوا و افسردگی