

## تحذيرات علمية من العزلة الإجتماعية: قد تسبب الموت المبكر!



يؤثر على الصحة عدة عوامل بينها النظام الغذائي والوراثة ، كما تلعب عادات في نمط الحياة دورها أيضا، مما قد يزيد نسبة "الموت المبكر".

والآن، سلطت دراسة جديدة لأكثر من مليوني شخص بالغ، الضوء على مدى أهمية هذه الأشياء.

ووجدت الأبحاث، التي قادتها جامعة "Harbin" الطبية في الصين، أن الأشخاص الوحيدين أو المنعزلين اجتماعيا لديهم مخاطر أكبر للوفاة المبكرة.

ونظرت العديد من الدراسات السابقة في الرابط بين الشعور بالوحدة والموت مبكرا، ومع ذلك، فقد كانت النتائج مختلطة، وفقا لورقة بحثية في مجلة "Behavior Human Nature".

وحللت الدراسة الجديدة "90 تقريراً" موجودا فحصت الروابط بين الوحدة والعزلة الاجتماعية والموت المبكر لدى أكثر من مليوني شخص.

وكجزء من البحث، تمت متابعة المشاركين في أي مكان من ستة أشهر إلى 25 عاما .

وكشف هذا أن أولئك الذين عانوا من العزلة الاجتماعية كانوا أكثر عرضة بنسبة 32% للوفاة مبكرا لأي سبب مقارنة بأولئك الذين لم يكونوا معزولين إجتماعيا .

والأشخاص الذين أبلغوا عن شعورهم بالوحدة كانوا أكثر عرضة للوفاة مبكرا بنسبة 14% مقارنة بمن لم يفعلوا ذلك.

وفي هذه الدراسة، تم تعريف "العزلة الاجتماعية" على أنها عندما يكون لدى شخص ما نقص موضوعي في الاتصال بأشخاص آخرين، والذي يمكن أن يشمل وجود شبكة محدودة أو العيش بمفرده.

ومع ذلك، تم تعريف الشعور بالوحدة على أنه الضيق الذاتي الذي يشعر به الناس إذا كانت جودة العلاقات الاجتماعية التي تربطهم مقارنة بما يريدونه بالفعل مختلفة.

ونظر الفريق في الروابط المحتملة بين الوحدة والعزلة الاجتماعية والموت بين الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية أو سرطان الثدي أو الأمعاء .

وأظهرت الدراسات السابقة أن العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة يمكن أن تكون حلقة مفرغة حيث يتسبب سوء الحالة الصحية في فقدان المرضى للدعم الاجتماعي بمرور الوقت، لكن المرضى يميلون إلى الدعم الاجتماعي أكثر من عامة السكان.

وفي الدراسة، كان الأشخاص المعزولون اجتماعيا والذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أكثر عرضة للوفاة مبكرا مقارنة بمن لا يعانون من المرض.

وقال الفريق إن "هناك العديد من العوامل المحتملة التي يمكن أن تساهم في العزلة الاجتماعية التي يكون لها تأثير أقوى على مخاطر الوفاة المبكرة من الشعور بالوحدة".

وخلص الفريق إلى أن معالجة العزلة والشعور بالوحدة يمكن أن تساعد في تحسين متوسط العمر المتوقع.

وقالت الدراسة: "التركيز الأكبر على العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة قد يساعد في تحسين رفاهية الناس ومخاطر الوفاة".