دراسة: من يشعرون بأنهم أصغر سناً يعيشون بصحة أفضل

كشف تقرير لصحيفة "واشنطن بوست"، أن كثيرا من الأشخاص يعيشون وبداخلهم إحساس بأنهم أقل سنًا من عمرهم الحقيقي.

وبحسب الأستاذ بجامعة هومبولدت في برلين، ماركوس ويشتاين فإن من يشعرون بأنهم أصغر يعيشون بصحة أفضل.

و حلل الأستاذ في علم النفس مع زملائه بيانات من إحصاء أجري في ألمانيا منذ عام 1996، وتم فيه رصد "14.928 بالغًا" على مدار 24 عامًا، وتتراوح أعمارهم بين 40 و85.

في المتوسط، شعر المشاركون بأنهم أصغر بنسبة 11.5% عن عمرهم الحقيقي، فعلى سبيل المثال يشعر شخص عمره 60 عامًا بأنه في أوائل الخمسينات من العمر.

و أكد العالم الآخر المشارك في الدراسة "ياكوب هوفمان"، أستاذ علم نفس سريري،أن شعور الشخص بأنه

أصغر سنًا يبعد عنه بعض الضغوط.

في ظل تحسن الظروف الصحية بشكل عام، وارتفاع متوسط عمر الإنسان، يزداد مثل هذا الشعور بصغر السن.

التفسيرات

من بين التفسيرات لهذا الشعور بحسب ويشتاين، هو أن بعض الناس مع بدء مرحلة الشيخوخة يحاولون بنوع من الابتعاد النفسي عن الانتماء إلى مجموعات بعيدة عن كبار السن.

وأشار التقرير إلى أن شعور الناس بشأن عمرهم مرتبط بثقافات متجذرة في المناطق التي يعيشون فيها، فالدول مثل اليابان والصين وكوريا الجنوبية تتقبل كبار السن بشكل أفضل.

ولا يجب التعامل مع العمر الفعلي للإنسان على أنه علامة على التقدم في السن فحسب، حيث يمكن للحالة الذهنية للشخص أن تؤثر على عمره الفعلي ولو على مدى قصير.

فقد كشفت دراسة، أخرى أنه لو شعر كبار السن بالاستياء حال استمعوا إلى موسيقى حزينة أو قرأوا موادًا حزينة، فسيشعرون بأنهم يتقدمون في العمر، والعكس.

وبحسب واشنطن بوست، فإن دراسة أخرى أظهرت أنه لو تم إبلاغ شخص كبير في السن أنه أدى بشكل جيد في اختبار ذاكرة مقارنة بعمره الفعلي، سيعيش فعلا بشعور وتصرفات شخص أصغر عمرًا.

تغير مفاهيم التقدم في العمر

وقال ويشتاين أيضًا إن "التفكير بشكل سلبي فيما يخص الشيخوخة، ولو كانت لدى الشخص صورا نمطية سيئة خاصة بكبار السن، فمن المرجح أنه سيعاني من أعراض اكتئاب وسيشعر أنه أكبر سنًا من عمره الفعلي".

وأوضح أن هناك برامج تعليمية مثمرة للغاية وتغيّر المفاهيم تجاه التقدم في العمر، وتعمل هذه البرامج على تغيير الصور النمطية عن الشيخوخة، مثل فكرة اعتبار كبار السن بالطبيعة أكثر نسيانًا.

كما أكد أستاذ علم النفس أن جزء من رحلة حياة صحية هو إدارة التوقعات بشكل جيد، فلا يمكن مثلا أن نراهن على أنفسنا ونحن في سن الستين أمام أشخاص في العشرينات من العمر.