

## زیان‌های تنهایی

یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه وین در اتریش و دانشگاه کمبریج در بریتانیا نشان می‌دهد که هشت ساعت تنهایی می‌تواند انرژی را آنقدر کم کند و خستگی را آنچنان افزایش دهد که انگار ۸ ساعت است غذا نخورده‌ایم. بررسی‌های آزمایشگاهی و آزمایش میدانی این تیم نشان داد هم افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند یا از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند.

به گزارش سایت خبری پرسون، از آنجایی که ما به اصطلاح حیوانات اجتماعی هستیم، انسان‌ها تقریباً به همان اندازه که به آب، هوا و تغذیه نیاز دارند، به معاشرت و همراهی نیاز دارند. مطالعات گذشته نشان داده‌اند که انزوای پایدار، از راه‌های مختلف ما را در معرض آسیب فیزیکی قرار می‌دهد.

یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه وین در اتریش و دانشگاه کمبریج در بریتانیا نشان می‌دهد که هشت ساعت تنهایی می‌تواند انرژی را آنقدر کم کند و خستگی را آنچنان افزایش دهد که انگار ۸ ساعت است غذا نخورده‌ایم.

بررسی‌های آزمایشگاهی و آزمایش میدانی این تیم نشان داد هم افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند یا از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند، به احتمال زیاد تحت تأثیر عدم همراهی قرار می‌گیرند. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که کاهش انرژی نتیجه تغییرات در پاسخ هموستاتیک بدن است: نوعی عمل متعادل کننده، که در آن فقدان ارتباط اجتماعی باعث واکنش زیستی می‌شود.

دو روانشناس به نام‌های آنا استیوویچ و پل فوربس از دانشگاه وین در اتریش می‌گویند: «در مطالعه آزمایشگاهی، ما شباهت‌های قابل توجهی بین انزوای اجتماعی و محرومیت از غذا پیدا کردیم. هر دو باعث کاهش انرژی و افزایش خستگی می‌شوند، که با توجه به اینکه محرومیت از غذا به معنای واقعی کلمه باعث از دست دادن انرژی ما می‌شود، شگفت آور است.»

برای مطالعه آزمایشگاهی، ۳۰ داوطلب زن در سه روز جداگانه هشت ساعته مورد بررسی قرار گرفتند: یک روز بدون تماس اجتماعی، یک روز بدون غذا، و یک روز بدون تماس اجتماعی یا غذا. شرکت کنندگان در مورد استرس، خلق و خو و خستگی خود بازخورد دادند، در حالی که ضربان قلب و سطح کورتیزول بزاق (شاخص های استرس استاندارد) نیز اندازه‌گیری شد.

این آزمایش شامل ۸۷ شرکت‌کننده ساکن اتریش، ایتالیا یا آلمان بود و دوره‌های اقدامات قرنطینه کووید-۱۹ را بین آوریل تا مه ۲۰۲۰ پوشش داد. افراد شرکت‌کننده حداقل هشت ساعت را در انزوا گذرانده بودند و از آنها خواسته شد از طریق گوشی هوشمند به سؤالات پاسخ دهند.

ننایچ نشان می‌داد که تنهایی تا حد زیادی شبیه ۸ ساعت غذا نخوردن است. سطح انرژی گزارش شده منزوی‌ها در روزهایی که با هیچ کس تعامل نداشتند، در مقایسه با روزهایی که برخی از تعاملات اجتماعی کوتاه داشتند، کاهش می‌یابد.

جورجیا سیلانی، روانشناس از دانشگاه وین می‌گوید: «این واقعیت که ما حتی پس از یک دوره کوتاه انزوای اجتماعی این تأثیر را می‌بینیم، نشان می‌دهد که انرژی کم می‌تواند یک پاسخ «هموستاتیک اجتماعی» باشد.» این پاسخ در کوتاه‌مدت پاسخ سازگاری است و ما را تشویق به تغییر می‌کند، اما کسی در بلندمدت مجبور به انتخاب تنهایی باشد، این پاسخ، پاسخ ناسازگاری است و حالش را بدتر می‌کند.

به عبارت دیگر با طولانی شدن زمان انزوا، آسیب احتمالاً بدتر می‌شود: مطالعات قبلی تنهایی را با مشکلات بهداشت عمومی مانند چاقی مقایسه کرده بودند، که نشان می‌داد خطر قابل توجه مرگ زودرس به دلیل انزوای اجتماعی وجود دارد.

تحقیقات قبلی همچنین شواهدی از یک حلقه بازخورد بدخیم را نشان داده است، که در آن فقدان تعامل اجتماعی باعث می‌شود کمتر بخواهیم به بیرون برویم و ارتباط برقرار کنیم و این سیکل معیوب ادامه می‌یابد.

ما همچنین می‌دانیم تنهایی برای افراد خاصی از نظر رفاه آنها می‌تواند مفید باشد. تحقیقات بعدی در میان گروه‌های بزرگتر و متنوع‌تر از شرکت‌کنندگان می‌تواند این اقلیت را بیشتر مورد بررسی قرار دهد.

منبع: یک پزشک