

ما هي مخاطر الشعور بالوحدة؟

الصداقة تشبه الطعام كثيرا؛ نحن بحاجة إليهما للبقاء على قيد الحياة. يجد علماء النفس أن البشر لديهم حاجة أساسية إلى الاندماج في الحياة الجماعية والعلاقات الوثيقة. النتيجة هي أننا نعمل بشكل أفضل عندما يتم تلبية هذه الحاجة الاجتماعية. من الأسهل الحفاظ على الدوافع ، لمواجهة تحديات الحياة المتنوعة.

في الواقع ، توصلت الأدلة إلى أنه عندما لا يتم الوفاء باحتياجاتنا للعلاقات الاجتماعية ، فإننا نسقط عقليًا وحتى جسديًا. هناك آثار على الدماغ وعلى الجسم. بعض الآثار تعمل ببراعة ، من خلال تعرض أنظمة الجسم المتعددة للكميات الزائدة من هرمونات التوتر . ومع ذلك، فإن الآثار تختلف بما يكفي لقياس مرور الوقت، بحيث الاحتياجات الاجتماعية التي لم تلب اتخاذ عدد خطيرة على الصحة ، وتآكل الشرايين لدينا، وخلق ارتفاع ضغط الدم، وحتى تقوض التعلم والذاكرة .



عادة ما يؤدي عدم وجود أصدقاء مقربين ونقص في التواصل الاجتماعي الأوسع إلى الشعور بعدم الراحة أو الكرب العاطفي المعروف بالوحدة . يبدأ بوعينا لنقص العلاقات. هذا الوعي المعرفي يلعب من خلال دماغنا مع مسار صوتي عاطفي. هذا يجعلنا حزينين قد نشعر بالفراغ. قد نكون مليئين بالشوق للاتصال. نشعر بالعزلة عن الآخرين. هذه المشاعر تمزق عاطفتنا.

على الرغم من الآثار السلبية للوحدة ، فإنه بالكاد يمكن اعتباره غير طبيعي. إنه شعور طبيعي للغاية. يشعر الجميع بالوحدة أحيانًا - بعد الانفصال مع صديق أو عشيق ، عندما ننتقل إلى مكان جديد ، عندما يتم استبعادنا من بعض التجمعات الاجتماعية.

الوحدة المزمنة هي شيء آخر تماما. وهو واحد من أضمن علامات وجود في عدم التوافق.

في الأطفال ، فإنه يؤدي إلى جميع أنواع المشاكل. الفشل في التواصل الاجتماعي مع الأقران هو السبب الحقيقي وراء معظم المتسربين من المدرسة. إنها تحرك مسارًا يدور حوله الأطفال إلى وضع المنبوذين ويطورون الجنوح والأشكال الأخرى من السلوك غير الاجتماعي.

في البالغين، الوحدة هي محرضا رئيسيا للإكتئاب و الإدمان على الكحول . ويبدو بشكل متزايد السبب في مجموعة من المشاكل الطبية ، وبعضها يستغرق عدة عقود حتى يظهر.

كان عالم النفس جون كاثوبو من جامعة شيكاغو يتتبع آثار الوحدة. قام بسلسلة من الدراسات الجديدة وأفاد بأن الوحدة تعمل ببعض الطرق المدهشة لتهديد الصحة.

▪ لعل الأكثر إثارة للدهشة هو أن الأطباء أنفسهم أكدوا أنهم يقدمون رعاية طبية أفضل أو أكثر اكتمالا للمرضى غير المعزولين اجتماعيا.



▪ العيش وحيداً يزيد من خطر الانتحار بين الصغار والكبار على حد سواء.

▪ الأفراد الوحيدين يبلغون عن مستويات أعلى من الإجهاد المتصور حتى عندما يتعرضون لنفس الضغوطات مثل الأشخاص الذين لا يشعرون بالوحدة ، وحتى عندما يكونون مسترخين.

▪ إن التفاعل الاجتماعي الذي يشعر به الناس بالوحدة ليسوا إيجابيين مثلهم مثل الأشخاص الآخرين ، وبالتالي فإن العلاقات التي يمتلكونها لا تخففهم من التوتر كما تفعل العلاقات عادة.

▪ الشعور بالوحدة يرفع مستويات هرمونات التوتر المنتشرة ومستويات ضغط الدم. إنه يقوض تنظيم الدورة الدموية بحيث تعمل عضلة القلب بشكل أكثر صعوبة والأوعية الدموية عرضة للتلف بسبب اضطراب تدفق الدم.

▪ الوحدة تدمر نوعية وكفاءة النوم ، بحيث تكون أقل تصالحية ، جسدياً ونفسياً. هؤلاء الأشخاص يستيقظون أكثر في الليل ويقضون وقتاً أقل في السرير في الواقع.

هناك عواقب وخيمة تهدد الحياة عندما لا نحصل على ما يكفي من العلاقات الإجتماعية. لا يمكننا البقاء على المسار الصحيح. ونحن تعرضنا للخطر جسدياً. المهارات الاجتماعية ضرورية لصحتك.