

5 فوائد صحية المدعومة بالعلوم للصداقات

إن العلاقات الصحية مع أصدقائك لا تساعد فقط في الحفاظ على ضغط الدم والوزن تحت السيطرة ، كما أن الأصدقاء المقربين يقدمون الكثير من الفوائد خاصة الصحة! اليك أهمها:

1. فائدة الصحة النفسية

هل تشعر في كثير من الأحيان بخفة وراحة من الإجهاد والسعادة بعد قضاء فترة ما بعد الظهر مع أصدقائك المقربين؟ تظهر الدراسات أن الدعم المدرك يفيد الصحة العقلية ، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق. هذا يعني أن الصداقة تعود بالفائدة على صحتك عندما تعرفها هناك ، وأن لديك علاقة وثيقة تشعر أنك مدعوم من خلالها .



2. تعزيز صحة القلب

قامت إحدى الدراسات التي أجريت على رجال سويديين في منتصف العمر بتحليل كيفية تأثير الدعم العاطفي من الأشخاص المقربين والدعم المقدم من شبكة موسعة (يشار إليها باسم "الاندماج الاجتماعي") في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وجد الباحثون أن كلا من "التعلق" و "الاندماج الاجتماعي" كانا أقل لدى الرجال الذين تم تشخيصهم بمرض القلب التاجي. وفقا للدراسة ، كان التدخين وقلة الدعم الاجتماعي عاملين رئيسيين في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بين مجموعة المشاركين. هذا منطقي ، نظراً لأن الأبحاث تربط أيضاً الشعور بالوحدة إلى الوفيات أكثر من السمنة.

3. مساعدة تقليل نسبة السكري

في دراسة أجريت على ما يقرب من 3000 شخص في منتصف العمر أو كبار السن ، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم شبكات اجتماعية أكبر (تتكون من 10 إلى 12 شخصاً) كانوا أقل عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 مقارنةً بالأشخاص الذين لديهم شبكة اجتماعية أصغر (تتكون من سبعة إلى ثمانية أصدقاء). وقالت الدراسة إن طرح أحد أعضاء الشبكة يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بداء السكري بنسبة

تتراوح بين 5% و 12%.

يعتقد الباحثون أن الشبكات الاجتماعية الأوسع قد تساعد الناس على تحسين أسلوب حياتهم ، وتناول أطعمة أكثر صحة ، وأن تكون أكثر نشاطًا بدنيًا ، وهي خطوات مهمة للوقاية من مرض السكري من النوع الثاني. يرتبط هذا المرض أيضًا بنمط حياة غير نشط وكونه يعاني من زيادة الوزن.



4. قد تخفض مخاطر الإصابة بالخرف

لا يتم إنشاء جميع الصداقات على قدم المساواة ، ولكن. تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة لديهم مخاطر متزايدة من الإصابة بالخرف - بغض النظر عما إذا كانوا متزوجين أو لديهم دعم اجتماعي. هذا يعني أنه إذا كنت تشعر بالوحدة حتى داخل مجموعة الأصدقاء المحصنة ، فقد لا تساعد دائرة صديقك في تقليل خطر الإصابة بالخرف. من بين المشاركين الذين قالوا أنهم شعروا بالوحدة في بداية الدراسة ، فإن 13.4% من الأطفال قد طوروا الخرف خلال السنوات الثلاث التالية. من ناحية أخرى ، فإن 5.7% من المشاركين الذين لم يبلغوا عن مشاعر وحيدة ظهرت لديهم أعراض الخرف.

الباحثون لم يأتوا حتى الآن مع سبب واضح لهذه العلاقة. فهم يفترضون أن "مشاعر الوحدة هي رد فعل لمهارات التفكير المتناقضة" أو "أولئك الذين يعانون من نقص في التنبيه ، وهذا يؤثر على أنظمة الدماغ المشاركة في التفكير."

5. يساعدونك على العيش لفترة أطول

وجدت إحدى الدراسات أن كبار السن الذين لديهم أكبر شبكة من الأصدقاء كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 22 في المائة خلال فترة الدراسة مقارنة بأولئك الذين لديهم أضعف شبكة.

يقول الباحثون إن الأصدقاء قد يكون لهم تأثير إيجابي على السلوكيات السلبية مثل التدخين والشرب ، بينما يساعدون أيضًا على تعزيز المزاج واحترام الذات ، مما يسمح لك بالتعامل بشكل أفضل مع المواقف الصعبة.

