

الصداقة الحقيقية تحارب الأمراض

أثبتت الدراسات أن الصداقة أهمية كبرى في محاربة الأمراض والحفاظ على صحة جيدة، فالحصول على مجموعة ودية من الأصدقاء قادرة على تحسين الصحة البدنية والنفسية على حد سواء. من الممكن أن الأصدقاء يتخاضمون ويواجهون المشاكل في بعض الأحيان، إلا أن وجودهم في حياتك يضمن لك العيش لفترة أطول.

وقد راقبت دراسة أجريت في "مركز أبحاث الشيخوخة" في جامعة فلندرز في استراليا، 1500 شخص من كبار السن لاكثر من 10 سنوات، ووجدت أن الأشخاص الذين تكون دائرة اصدقائهم أوسع، يزيد طول عمرهم بنسبة 22٪ أكثر من الأشخاص الذين لديهم دائرة أصدقاء أصغر.

كيف يساعد أصدقاؤك في تحسين صحتك؟

يرى الباحثون أن الأصدقاء الحقيقيين يمكنهم منع التصرفات غير الصحية مثل التدخين وشرب الكحول بكثرة، كما يمكنهم مقاومة الإكتئاب، وتعزيز احترام الذات وتقديم الدعم. في المقابل، يؤكد الباحثون أن العلاقات مع العائلة - الأولاد أو الأقارب - لا تؤثر أبدًا على طول العمر على الرغم من أهمية العلاقات الأسرية.

الصداقة والوقاية من أمراض السرطان

نُشرت دراسة في مجلة Cancer، بعد مراقبة 61 امرأة من المصابات بسرطان المبيض في مرحلة متقدمة، أن النساء اللاتي حصلن على الكثير من الدعم الاجتماعي لديهن مستويات أقل من البروتين الذي يرتبط بنوع من السرطان الأكثر عدوانية. مستوى منخفض من البروتين، الذي يدعى انترلوكين 6 أو IL-6 يؤدي إلى تحسن كفاءة العلاج الكيميائي. أما النساء اللاتي حظين بدعم اجتماعي منخفض كان لديهن 70٪ مستويات أعلى من البروتين IL-6 في المنطقة المحيطة بالورم.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة قديمة أن عمر النساء المصابات بسرطان الثدي اللاتي شاركن في مجموعات الدعم كان ضعف عمر النساء اللاتي لم يشاركن في هذه المجموعات، كما أن النساء اللاتي شاركن في مجموعات الدعم عانين من ألم أقل من اللواتي لم يشاركن فيها.

الصداقة والآلام النفسية

يساهم الدعم الاجتماعي في مساعدة الناس على التعامل مع حالات

الضغط، خصوصًا أنّ الأصدقاء يساعدون في التعامل مع الألم والآثار الجانبية، ويوفرون المساعدة المادية، الدعم المعنوي والمعلومات لمساعدة المرضى على التعامل مع حالات الضغط. كما يشجع الأصدقاء المرضى على رعاية أنفسهم والإهتمام بصحتهم. لذلك نلاحظ أنّ الأشخاص الذين لديهم دائرة كبيرة من الأصدقاء، يكون لديهم زيادة في احترام الذات ويشعرون أنهم يسيطرون على حياتهم بشكل أفضل.

وفي المقابل، إنّ الأشخاص الذين لديهم عدد قليل من الأصدقاء، يموتون بوقت مبكر بعد إصابتهم بأزمة قلبية مقارنةً مع الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأصدقاء. إضافة إلى ذلك، الأفراد الذين يتفاعلون مع الكثير من الأصدقاء، يقللون من احتمال إصابتهم بالنزلات البردية أو الإنفلونزا. ويعود سبب ذلك إلى أنّ الأشخاص الذين يكونون على اتصال مع عدد كبير من الأصدقاء يكونون معرضين أكثر للفيروسات والأمراض، ونتيجةً لذلك تكون مناعتهم أقوى.