التواصل الاجتماعي.. "دواء طبيعي" يحمي الذاكرة ويطيل العمر



نخيل نيوز ـ متابعة

أفادت الدكتورة أولغا تكاتشيوفا، مديرة المركز الروسي للبحوث السريرية في طب الشيخوخة بجامعة بيروغوف الطبية، أن الشعور بالوحدة المزمنة يرتبط بزيادة خطر الوفاة المبكرة.

وقالت الدكتورة إن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية يعيشون في الغالب حياة أطول، مشيرة إلى أن كبار السن الذين يحتفظون بذاكرة قوية – مماثلة لذاكرة الشباب – يميلون أيضا إلى النشاط الاجتماعي بشكل أكبر، بينما يرتبط الشعور بالوحدة المزمنة بزيادة خطر التدهور الإدراكي وحتى الوفاة المبكرة.

وأضافت أن العلاقات الاجتماعية تقدم فوائد متعددة، إذ تتيح تبادل الخبرات ومناقشة القرارات المهمة وتخفف من الشعور بالعزلة، مؤكدة أن غياب هذا التواصل قد يكون سببا مباشرا للشعور بالوحدة، وهو بحد ذاته عامل مرهق نفسيا وجسديا.

وأوضحت أن التوتر المزمن الناتج عن الوحدة قد يحفّز عمليات التهابية في الجسم، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف وغيرها من الأمراض.

وأشارت إلى أن وجود دعم عملي من الآخرين يُعد أمرا بالغ الأهمية، خاصة وجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم في الحياة اليومية والمواقف الصعبة، معتبرة أن وجود دائرة من عدة أشخاص مقرّبين أفضل من الاعتماد على شخص واحد فقط، لما يوفره ذلك من توازن واستقرار نفسي.

كما أكدت أن العلاقات الاجتماعية تشجع على تبني عادات صحية، مثل الأنشطة المشتركة والمشي والرياضة واللقاءات المنتظمة، مما يزيد من اهتمام الفرد بصحته. وأضافت أن الجانب النفسي مهم أيضا، إذ إن العلاقات ذات المعنى تعزز الدافع الداخلي للحفاظ على الصحة والبقاء جزءا من المجموعة.

وتابعت أن التواصل بحد ذاته يُعد محفزا معرفيا قويا، مشيرة إلى أن حتى الحديث مع الغرباء مفيد للدماغ، لأنه يتطلب صياغة الأفكار بدقة والاستماع بانتباه أكبر، ما يساهم في تنشيط القدرات الذهنية، لافتة إلى أن محادثة قصيرة في متجر أو مقهى يمكن أن تُعتبر تمرينا عقليا مفيدا.

وختمت تكاتشيوفا بالتأكيد على أهمية الإدراك الذاتي، موضحة أنه إذا لم يشعر الإنسان بالوحدة حتى عند بقائه بمفرده،

فإن جسده لا يتعرض لنفس مستوى التوتر. لكنها شددت في الوقت نفسه على أن ذلك لا يعني تجنب التواصل، بل إن وجود عدد محدود من الأصدقاء المقربين وعلاقات اجتماعية معتدلة ومريحة يظل الخيار الأكثر فائدة للصحة النفسية والجسدية.