راهی برای کاهش سرعت پیری

14 بهمن 1403

مطالعه‌ای جدید در دانشگاه «ادیت کوآن» نشان می‌دهد سفر ممکن است بهترین راه برای کاهش سرعت پیری باشد.

مطالعه‌ای جدید در دانشگاه «ادیت کوآن» (Edith Cowan, ECU) نشان می‌دهد سفر ممکن است بهترین راه برای کاهش سرعت پیری باشد و این تحقیق به اثرات مثبت گردشگری بر سلامت جسمی و روانی می‌پردازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این مطالعه با به کارگیری مفهوم علمی «آنتروپی» که به روند کلی سیستم‌ها به سمت بی‌نظمی و فرسایش اشاره دارد به این نتیجه رسیده است که سفر می‌تواند روند پیری را کُند کند.

به عبارت دیگر همان‌طور که فعالیت‌های منظم از سلامت جسمی ما محافظت می‌کنند، سفر همچون نوعی ورزش ذهنی و احساسی به کاهش «بی‌نظمی» در سازوکارهای مختلف بدن کمک می‌کند.

تجربه‌های مثبت سفر؛ رمز کاهش بی‌نظمی بدن

دکتر «فانگلی هو»، سرپرست این تحقیق در این باره توضیح می‌دهد: پیری همچون هر فرایند طبیعی، برگشت‌پذیر نیست، اما با خلق تجربه‌های مثبت در زندگی می‌توان سرعت آن را کاهش داد.

او تغییر محیط و قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید را عامل مهمی می‌داند که باعث می‌شود بدن و ذهن واکنش‌های مثبتی نشان دهند.

در طول سفر به ویژه در فعالیت‌هایی مانند گردشگری سلامت، تندرستی و یوگا، افراد در معرض مناظر و شرایط جدیدی قرار می‌گیرند که به آنها کمک می‌کند استرس‌های روزانه را کاهش دهند و سلامت ذهنی و جسمی‌شان را بهبود بخشند. این تحقیق نشان می‌دهد که چنین تجربیاتی نه تنها به کاهش استرس و بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند که به ایجاد «آنتروپی پایین» در بدن منجر شود؛ حالتی که در آن سازوکارهای جسمی در تعادل و هماهنگی بیشتری قرار دارند.

گردشگری به‌منزله نوعی درمان

دکتر هو در ادامه می‌گوید: سفر کردن اگر به منزله نوعی مداخله درمانی در نظر گرفته شود می‌تواند با فعال‌سازی چهار سیستم اصلی بدن (متابولیک، ایمنی، هورمونی و عصبی) به حفظ تعادل بدن کمک کند. در شرایط عادی، بدن ما به دلیل استرس و فشار روزمره به تدریج به سمت بی‌نظمی و فرسایش پیش می‌رود، اما قرار گرفتن در محیط‌های آرامش‌بخش و با تجربیات مثبت می‌تواند این روند را معکوس کند.

تاثیرات منفی احتمالی سفر

به گزارش ایندیپندنت، اما همانطور که سفر می‌تواند بر سلامت تاثیر مثبت بگذارد، نباید از اثرات منفی آن غافل شد. براساس این تحقیق، تجربه‌های ناخوشایند مانند بیماری‌های عفونی، حوادث، خشونت یا شرایط نامناسب بهداشتی می‌تواند آنتروپی را در بدن افزایش دهد و به‌جای کاهش پیری مشکلات جدیدی به وجود بیاورد. نمونه بارز این اثرات منفی بحران بهداشت عمومی کووید-۱۹ بود که بی‌نظمی شدیدی در زندگی مردم ایجاد کرد و حتی بسیاری را از سفر بازداشت.