

تنهایی، قاتل خاموش زنان میانسال

25 خرداد 1404

یک مطالعه طولی در استرالیا نشان می‌دهد زنانی که در میانسالی دچار تنهایی مزمن هستند، تا سه برابر بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند؛ خطری پنهان که شاید به اندازه فشار خون یا کلسترول بالا نادیده گرفته شده است.

نتایج یک مطالعه جدید در استرالیا نشان داده است که تنهایی مزمن می‌تواند تا سه برابر خطر مرگ زودرس را در زنان میانسال افزایش دهد. این پژوهش برای اولین بار توانسته است ارتباط معناداری بین احساس مداوم تنهایی و مرگ زودهنگام در زنان بین ۴۸ تا ۵۵ سال پیدا کند.

پژوهشگران دانشگاه سیدنی، با تحلیل داده‌های بیش از ۵۷ هزار زن که طی ۲۰ سال در مطالعه ملی سلامت زنان شرکت کرده بودند، دریافتند زنانی که در طول ۱۵ سال احساس دائمی تنهایی را گزارش کرده‌اند، در معرض خطر سه‌برابری مرگ قرار دارند.

به گفته نتا هاگانی، نویسنده اصلی این مطالعه:

«تنهایی باید مانند فشار خون و کلسترول بالا، به‌عنوان یک عامل خطر پزشکی جدی توسط پزشکان مورد غربالگری قرار گیرد. این احساس فقط یک ناراحتی روانی نیست؛ بلکه ممکن است پیامدهای فیزیکی مرگبار داشته باشد.»
آمار کلیدی:

زنان بدون احساس تنهایی: ۵٪ احتمال مرگ زودرس

زنان با تنهایی مداوم: ۱۵٪ احتمال مرگ زودرس

هرچه مدت و شدت تنهایی بیشتر باشد، خطر مرگ نیز افزایش می‌یابد

پروفسور ملودی دینگ از دانشگاه سیدنی هم در این خصوص گفت:

«میانسالی برای زنان با چالش‌های فراوانی همراه است؛ از مراقبت از والدین سالخورده و فرزندان کوچک گرفته تا یائسگی، بازنشستگی یا ترک خانه توسط فرزندان. این شرایط می‌توانند به انزوای اجتماعی منجر شوند، که اگر مزمن شود، عواقب فاجعه‌باری برای سلامت دارد.»

هرچند این تحقیق تمرکز اصلی خود را بر زنان گذاشته، اما محققان هشدار داده‌اند که برای مردان نیز ممکن است اثرات مشابهی وجود داشته باشد و لزوم تحقیقات مشابه برای مردان احساس می‌شود.

محققان تأکید کرده‌اند که افزایش آگاهی عمومی، مراقبت‌های روانی بهتر و ایجاد شبکه‌های اجتماعی فعال، گام‌هایی کلیدی برای کاهش این خطر خاموش هستند.