

# افرادی که احساس جوانی می‌کنند، معتقدند پیری دیرتر شروع می‌شود

به نظر می‌رسد پاسخ این پرسش که «از چند سالگی پیر محسوب می‌شویم؟»، در حال تغییر است زیرا عمر مردم طولانی‌تر شده است، دیرتر بازنشسته می‌شوند و تا سنین بالاتری همچنان از سلامتی جسمی و روحی برخوردارند.

طبق پژوهشی که نتیجه آن در مجله انجمن سالمندی آمریکا منتشر شد، افراد در اواسط دهه ۶۰ سالگی معتقدند که پیری از ۷۵ سالگی شروع می‌شود، در حالی که افراد مسن‌تر فکر می‌کنند سن پیری دیرتر از این شروع می‌شوند.

به گزارش ان‌بی‌سی، این تحقیق که در مجله روانشناسی و سالمندی انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شد، داده‌های ۱۴ هزار شرکت‌کننده در یک نظرسنجی سالمندی در آلمان را بررسی کرد که درباره پیری به‌عنوان مرحله‌ای از زندگی مطالعه می‌کرد. تاریخ تولد شرکت‌کنندگان بین سال‌های ۱۹۱۱ و ۱۹۷۴ بود و از سن ۴۰ تا ۸۵ سالگی به این مطالعه وارد شده بودند.

شرکت‌کنندگان طی ۲۵ سال، هشت بار درک خود را از سالمندی گزارش کردند. آن‌ها هر چهار تا پنج سالی که می‌گذشت، آغاز سن پیری را یک سال دیرتر از بار قبل اعلام کردند. شرکت‌کنندگانی هم که زودتر یعنی بین سال‌های ۱۹۱۱ تا ۱۹۳۵ به دنیا آمده بودند، در مقایسه با افرادی که بعد از ۱۹۳۵ متولد شده بودند، فکر می‌کردند که پیری زودتر آغاز می‌شود.

«مارکوس وتشتاین»، نویسنده ارشد این مطالعه و روانشناس دانشگاه هومبولت برلین، گفت: درک و تصور ما از پیری در گذر زمان به‌وضوح تغییر می‌کند. افرادی که امروز در سنین میانسالی هستند یا افراد مسن‌تر باور دارند که سن پیری آنها دیرتر از همسالانشان در ۲۰ سال پیش است.

به گفته وتشتاین، این تغییر تا حدودی به بالا رفتن سطح امید به زندگی در افراد برمی‌گردد. امید به زندگی در آلمان حدود ۸۱ سال است که از ۷۱ سال در ۱۹۷۴ بیشتر شده است. همچنین بسیاری از مردم برای مدت طولانی‌تر یک زندگی همراه با سلامتی دارند.

وتشتاین می‌گوید: افرادی که احساس جوانی می‌کنند، معتقدند پیری دیرتر شروع می‌شود.

شرکت‌کنندگانی که تنها تر بودند، بیماری‌های مزمن داشتند یا از سلامتی کامل برخوردار نبودند، بیشتر بر این تصور بودند که پیری زودتر آغاز می‌شود. زنان هم فکر می‌کردند که سن پیری در مردان حدود ۲.۴ سال دیرتر آغاز می‌شود.

با این حال برخی کارشناسان می‌گویند این نتایج ممکن است قابل تعمیم به کشورهای دیگر نباشد زیرا دیدگاه‌های فرهنگی درباره پیری و روند تحولات جوامع در طول زمان متفاوت است. به عنوان مثال امید به زندگی در ایالات متحده در طول همه‌گیری کووید از ۷۹ سال در ۲۰۱۹ به ۷۶ سال در ۲۰۲۱ رسید در حالی که امید به زندگی در آلمان از سال ۲۰۱۴ نسبتاً پایدار بوده است.

به گزارش ایندیپندنت، تحقیقات قلبی نیز نشان داده بود باورهای منفی درباره افزایش سن با افزایش سطح استرس مرتبط است که به نوبه خود می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. برعکس افرادی که به پیری نگرشی مثبت دارند، احتمالاً کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند و در مقایسه با افرادی که نگرش منفی درباره افزایش سن دارند، طولانی‌تر عمر می‌کنند.

همچنین افرادی که خود را جوان‌تر از سن شناسنامه‌ای‌شان می‌دانند، زوال حافظه آهسته‌تر، عملکرد شناختی بهتر و کاهش علائم افسردگی را گزارش کردند. در مقابل افرادی که خود را مسن‌تر از سن حقیقی‌شان می‌بینند بیشتر در معرض خطر مرگومیر قرار دارند.