می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید؟ به دوستانتان سر بزنید!

تاثیر ملاقات دوستانه در افراد سالخورده

تغذیه مناسب، داشتن فعالیت بدنی، دوری از عوامل خطرآفرین برای قلب و عروق، و... به داشتن دوران پیری سالم کمک می‌کند، اما آنچه به تازگی ثابت شده، تاثیر روابط افراد سالمند بر سلامت آنها است. برای حفظ قدرت تطابق با محیط، به رغم کاهش قدرت تطابق جسمی و روحی ناشی از بالا رفتن سن، ضروری است که روابط اجتماعی خود را حفظ کنیم. به طور کلی، برای جلوگیری از منزوی شدن بهتر است در طول هفته حداقل با پنج نفر در ارتباط باشیم. داشتن ملاقات‌های بیش از اندازه محدود، می‌تواند منجر به از دست دادن قدرت انطباق اجتماعی و در نتیجه کاهش روابط شود. در چنین شرایطی شخص دچار تنهایی و مشکلات آن شده که برای برطرف کردن آن باید به پزشک مراجعه کند. در غیر این صورت گرفتار چرخه‌ای معیوب خواهد شد.

عکس: نامور عباسیان

.....دوستی.....

آنچه در دوستی‌ها اهمیت دارد، کیفیت ارتباط است و نه تعداد ملاقات‌ها. پژوهش‌ها نشان داده‌اند داشتن برنامه‌ای منظم و نه لزوما فشرده برای دیدار یک دوست، تاثیر مثبتی در طول عمر افراد بسیار سالخورده دارد. هر چه این دوستی عمیق‌تر باشد، تاثیر مثبت آن بیشتر است و این، ربطی به وضعیت جسمی شخص سالخورده ندارد. به طور کلی در هر سنی، داشتن دوستانی در اطراف خود، نه تنها از نظر تاثیرگذاری بر طرز تفکر و شیوه‌ی زندگی ما اهمیت دارد، بلکه در هنگام گرفتاری‌ها و مشکلات روحی، ظرفیت انطباق و تحمل شخص را نیز به میزان قابل‌توجهی بالا می‌برد.

به طور خلاصه، داشتن زندگی عاطفی در خارج از چارچوب افراد خانواده، که بدون شک بیشترین تاثیر را در زندگی هر شخصی دارند، نقشی غیر قابل انکار و کاملا قطعی دارد، به طوری که حتی بر طول عمر افراد نیز تاثیرگذار می‌باشد. ■