

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد
بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Social	اجتماعی
--------	---------

فرستنده: انجنیر محمد هاشم رائق امریکا- از منابع خارجی

۰۱ اپریل ۲۰۱۳

تنهائی ، بلای جسم و جان

« تنهائی و تنها زندگی کردن در سراسر جهان در حال افزایش است. تا چه حد دیدار دوستان و خانواده می تواند بر سلامتی نقش داشته باشد.

دوکتوران پیش از این به تأثیرات بد "تنها زندگی کردن" بر مغز پی برده بودند ، تأثیراتی که به مشکلات روحی، روانی نظیر افسردگی ، استرس، اضطراب، و فقدان اعتماد به نفس منجر می شود.

اما شواهد زیادی در مورد ارتباط بین انزوای اجتماعی با افزایش خطر بروز بیماری های فیزیکی وجود دارد. در سال ۲۰۰۶ میلادی ، تحقیق بر روی ۲۸۰۰ زن مبتلا به مریضی سرطان سینه نشان داد، احتمال مرگ ناشی از این بیماری در زنانی که تماس کمتر با دوستان و اعضای خانواده خود داشتند پنج برابر بیشتر از زنانی بود که تماس های اجتماعی زیادی داشتند.

محققان در تلاش اند تا در یابند چگونه "تنهائی" می تواند بر سلامت بدن تأثیر گذاشته و فرد را بیمار کرده و در نهایت باعث مرگ شود.

روان شناسان در دانشگاه های شیکاگو و اوهایو نشان داده اند، کسانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، تغییراتی در سیستم ایمنی بدن آنها ایجاد می شود که این می تواند به بروز وضعیتی موسوم به التهابات مزمن منجر شود. بروز تورم های کوتاه مدت در بهبود زخم ها و یا عفونیت ها امری ضروری است ، اما اگر التهاب ادامه یابد می تواند باعث بروز بیماری های قلبی و سرطان شود.

محققان دانشگاه شیکاگو دریافته اند که برای افرادی که تنها زندگی می کنند ، فعالیت های روزانه بسیار استرس آورتر از کسانی است که از نظر اجتماعی منزوی نیستند. این محققان میزان هورمون کورتیزول را که در زمان استرس تولید می شود در شمار زیادی از افراد سالم در صبح و غروب اندازه گیری کردند. این بررسی نشان داد که میزان هورمون کورتیزول تولید شده در افراد تنها، بیشتر بوده است. پژوهشگران دانشگاه اوهایو به بررسی میزان التهاب در پاسخ به استرس در افراد تنها پرداختند و در همین رابطه دوکتور «لیزاجارمکا» از دانشگاه اوهایو زنان مبتلا به سرطان سینه را که از این بیماری جان سالم بدر برده بودند با داوطلبان سالم مقایسه کردند. به گفته دوکتور «جارمکا» مدتهای مدیدی طول کشید تا پزشکان تأثیر تنهائی و تنها زندگی کردن را بر سلامتی تشخیص دهند. اما حال می دانیم که تا چقدر پی بردن به زندگی اجتماعی بیماران امری مهم است. شمار افرادی که تنها زندگی می کنند در سراسر جهان رو به افزایش

است. بسیاری از آنها افراد مسنی هستند که پس از مرگ شریک زندگی شان تنها مانده اند و یا و یا خانواده های شان آنها را از خود دور کرده اند. تنها در بریتانیا نیمی از از افراد ۷۵ ساله تنها زندگی می کنند، و از هر ده نفر، یک نفر از این تنهایی رنج می برد.

دوکتور «چارمکا» معتقد است تنها بودن به معنای آن است که از نظر احساسی به کسی وابسته نیستید و یا برای کسی مهم نیستید. او می افزاید: ما باید به دنبال راههایی برای کمک به این افراد باشیم. بدبختانه ما نمی توانیم به کسی پیشنهاد کنیم که برو بیرون و کسی را پیدا کن که دوستت داشته باشد. به دنبال ایجاد شبکه های حمایتی از این افراد باشیم.»

هموطنان گرامی!

با در نظر داشت آنچه در فوق مطالعه فرمودید، چقدر خوب خواهد شد تا اگر جمعیت های مهاجر افغان که متأسفانه در چار گوشه جهان آواره هستیم و تعدادی از ما به خصوص سالمندان به تنهایی زندگی می کنند، در زمینه توجه جدی صورت گیرد و مانند دیگر ملیت های مهاجر با تشکیل کمیته ها، سازمان ها با ایجاد مرکز سالمندان یک نوع سرگرمی و دید و بازدید برای ریش سفیدان و پیچه سفیدان که قدرت رفتن و موثر رانی را ندارند و نجات شان از آفت تنهایی اقدام گردد. به نظر من انجام این کار وظیفه ای بس مقدس است.

خوشبختانه در شهری که ما را سرنوشت مهاجر ساخته "ایالت ورجینا- امریکا" سالهاست سازمانی توسط یک عده از افغانان دلسوز تشکیل گردیده که در امور اجتماعی جمعیت افغانان مهاجر این منطقه فعالیت می دارند و توانسته اند مسجدی برای ادای مراسم مقدس اسلامی، تهیه حظیره، ایجاد مکتب آخر هفته برای تدریس السنه ملی و دینیات برای اطفال، به وجود آورند یکی از اهداف اساسی دیگر این سازمان تشکیل مرکز سالمندان است که در زمینه سخت در تلاش اند. ومن الله التوفیق.