

## Πιο υγιείς όσοι ανήκουν σε κοινωνικές ομάδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Ασπίδα» κατά της κατάθλιψης αποτελεί η ταύτισή μας με μια κοινωνική ομάδα σύμφωνα με τους επιστήμονες

Η μοναξιά βλάπτει σοβαρά στη σωματική και στην ψυχική υγεία υπογραμμίζουν οι επιστήμονες

### Λονδίνο

Η μοναξιά κάνει κακό στη σωματική και ψυχική υγεία, ενώ αντίθετα η ένταξη σε κοινωνικές ομάδες, από έναν αθλητικό όμιλο έως μια χορωδία, λειτουργεί προστατευτικά. Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας βρετανικής επιστημονικής έρευνας, που έρχεται να επιβεβαιώσει αυτό που πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν από προσωπική εμπειρία.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή **Φάμπιο Σάνι** του **Πανεπιστημίου του Νταντί**, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση σε συνέδριο της **Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας** στη Σκωτία, μελέτησαν δύο ομάδες ανθρώπων: ένα

δείγμα 1.814 ενηλίκων και ένα δείγμα 1.111 μαθητών.

## **Τα ενδιαφέροντα ευρήματα**

Στην πρώτη περίπτωση μελετήθηκε ο βαθμός που κάποιος αισθανόταν ότι ανήκει σε μια ομάδα, είτε αυτή ήταν η οικογένειά του, είτε κάποια άλλη κοινωνική ομάδα. Οι ερευνητές συσχέτισαν τον βαθμό ένταξης και ταύτισης των εθελοντών, με το ιατρικό ιστορικό καθενός και συγκεκριμένα, το αν είχε λάβει αντικαταθλιπτικά φάρμακα μέσα στο τελευταίο εξάμηνο.

Στη δεύτερη περίπτωση αξιολογήθηκε κατά πόσο ένας μαθητής ταυτιζόταν επίσης με την οικογένειά του, με τους φίλους του και με τις παρέες ή το σχολείο του γενικότερα. Παράλληλα, έγινε ανάλογη συσχέτιση με την εκδήλωση τυχόν ψυχολογικών προβλημάτων.

Στην περίπτωση των ενηλίκων διαπιστώθηκε ότι όσοι ένιωθαν να μην ταυτίζονται με κάποια κοινωνική ομάδα, αντιμετώπιζαν 20 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης, ενώ είχαν τριπλάσια πιθανότητα να έχουν πάρει αντικαταθλιπτικά κατά το τελευταίο εξάμηνο, σε σχέση με όσους αισθάνονταν να εντάσσονται και να ταυτίζονται με την οικογένεια, την τοπική κοινότητα ή κάποια άλλη κοινωνική ομάδα.

Αλλά και στην περίπτωση των μαθητών, όσοι δεν ταυτίζονταν με κάποια παρέα ή άλλη ομάδα, εμφάνιζαν τετραπλάσια πιθανότητα εκδήλωσης ψυχολογικού στρες σε σχέση με τους συνομηλίκους τους, που δήλωναν εντεταγμένοι σε ομάδες και κοινωνικά δίκτυα.

Η διαπίστωση ότι όσο πιο εντεταγμένος είναι κανείς στις διάφορες κοινωνικές ομάδες, τόσο λιγότερα ψυχολογικά προβλήματα εμφανίζει, βρέθηκε να ισχύει ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία ή το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο κάποιου.

*«Η ομαδική ζωή μπορεί να προσφέρει στους ανθρώπους προστασία από την κατάθλιψη. Αυτό όμως συμβαίνει μόνο όταν κάποιος υποκειμενικά νιώθει να ταυτίζεται με τις ομάδες. Επιπλέον, με όσες περισσότερες ομάδες ταυτίζεται κανείς, τόσο καλύτερη είναι πιθανό να είναι η ψυχική υγεία του»* δήλωσε ο Φάμπιο Σάνι.

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)