7 Ιανουαρίου 2016

Οι συναντήσεις με τους φίλους απαραίτητες για καλή ψυχική υγεία

/ Γενικά Θέματα



Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Οι άνθρωποι που βασίζονται στα κινητά και στα κομπιούτερ για να διατηρούν επαφή με τους φίλους και τους συγγενείς τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν κατάθλιψη, προειδοποιούν επιστήμονες από τις ΗΠΑ.

Αντιθέτως, όσοι φροντίζουν να βλέπουν τους αγαπημένους τους ανθρώπους τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, «θωρακίζονται» μακροπρόθεσμα εναντίον της.

Η σχετική μελέτη διεξήχθη σε περισσότερους από 11.000 εθελοντές, ηλικίας 50 ετών και άνω, οι οποίοι συμπλήρωσαν ειδικά ερωτηματολόγια για τη συχνότητα των διαπροσωπικών επαφών, τα τηλεφωνήματα και τις γραπτές κοινωνικές επαφές τους (λ.χ. email, SMS).

Δύο χρόνια αργότερα, οι ερευνητές αξιολόγησαν την ψυχική κατάστασή τους αναζητώντας ενδείξεις καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι περιορίζονταν σε κοινωνικές επαφές εξ αποστάσεως

είχαν σχεδόν διπλάσιες πιθανότητες να πάσχουν από κατάθλιψη, ακόμα κι αν μιλούσαν πολύ στο τηλέφωνο ή έγραφαν πολλά SMS, email και γράμματα.

Όσοι όμως προτιμούσαν να επικοινωνούν και δια ζώσης, ήσαν πιο προστατευμένοι, με τις τρεις ή περισσότερες συναντήσεις την εβδομάδα να παρέχουν την μέγιστη προστασία.

Στην πραγματικότητα, τα επίπεδα κατάθλιψης σε όσους έβλεπαν αρκετές φορές την εβδομάδα τους συγγενείς και τους φίλους τους ήταν 6,5% ενώ σε όσους τους έβλεπαν κάθε λίγους μήνες ή σπανιότερα ήταν 11,5%.

Αναλόγως με την ηλικία, όμως, ρόλο έπαιζε και το είδος της σχέσης με τους ανθρώπους που έβλεπαν συχνά.

Έτσι, για τα άτομα ηλικία 50 έως 69 ετών, ως πιο σημαντικές απεδείχθησαν οι συχνές συναντήσεις με τους φίλους, ενώ μετά τα 70 πιο προστατευτικές ήταν οι συχνές συναντήσεις με τα παιδιά, τα εγγόνια και τους λοιπούς συγγενείς.

Τα ευρήματα αυτά ίσχυαν ακόμα και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ’ όψιν άλλους παράγοντες κινδύνου για κατάθλιψη, όπως το ατομικό ιστορικό της νόσου, τυχόν συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας και το πόσο κοντά ή μακριά έμεναν οι εθελοντές με την οικογένειά τους.

«Η ιατρική έρευνα υποστηρίζει εδώ και χρόνια τη θεωρία ότι οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί ενισχύουν την ψυχική υγεία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Άλαν Τέο, επίκουρος καθηγητής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο Υγείας & Επιστήμης του Όρεγκον.

«Είναι, όμως, η πρώτη φορά που αποδεικνύεται ότι το είδος της επικοινωνίας με τους συγγενείς και τους φίλους παίζει ρόλο στην προστασία από την κατάθλιψη.

»Τα ευρήματά μας υποδηλώνουν με σαφήνεια πως δεν είναι το ίδιο όλες οι μορφές επικοινωνίας και ότι τα τηλεφωνήματα και η ψηφιακή επικοινωνία είναι υποδεέστερα από την προσωπική κοινωνική αλληλεπίδραση».

Η νέα μελέτη δημοσιεύθηκε στην «Επιθεώρηση της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας» (JAGS).

Πηγή: ygeia.tanea.gr