

# ۱۵ حقیقت درباره احساس تنهایی و راهکارهای مقابله با آن

اگر تا به حال تنها بوده‌اید یا هستید، می‌دانید که زندگی با احساس تنهایی سخت است. فرقی نمی‌کند این احساس، برایتان جدید باشد یا ناشی از تغییرات اخیر در شرایط شخصی شما یا حتی جنبه مزمن تر زندگی شما، به احتمال زیاد می‌خواهید راهی برای کاهش احساس تنهایی پیدا کنید.

## فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت-** بخشی از تجربه تنهایی شامل احساس تنهایی است؛ اما ممکن است در میان شبکه خانواده و دوستان خود و حتی نزدیک‌ترین رابطه خود تنها باشید. تنهایی ممکن است این‌طور خودش را نشان دهد که احساس کنید کسی را ندارید که به شما نیاز داشته باشد، کسی را ندارید که در صورت نیاز از او حمایت بگیرد یا به او مراجعه کنید، یا اینکه هیچ‌کس نیست که در سطح عمیق و معنادار به شما اهمیت بدهد.

### تنهایی چگونه است؟

فیبی مک‌کنا-پلاملی و همکارانش از دانشگاه کورنیز بلفاست (۲۰۲۳) تنهایی را پدیده ذهنی ناخوشایند و ناراحت‌کننده عنوان می‌کنند که وقتی سطح مطلوب روابط اجتماعی فرد با سطح واقعی آن‌ها از نظر تعداد یا کیفیت متفاوت باشد، به وجود می‌آید. آن‌ها خاطر نشان می‌کنند که با وجود اهمیت گسترده آن برای شیوه زندگی روزمره مردم، آثار منتشرشده محدودی درباره «تجربه زیسته» تنهایی وجود دارد. به عبارت دیگر، تعریف اهمیت همه‌چیز خوب است؛ اما افرادی که تنها هستند، درحالی که با این احساسات ناراحت‌کننده دست‌وپنجه نرم می‌کنند، چه چیزی را تجربه می‌کنند؟

مطالعه تنهایی بهره‌رساند، ممکن است متوجه شوید که تشخیص دقیق تفاوت ذاتی بین «واقعی» و «مطلوب» دشوار است. محققان می‌توانند تعداد افراد را در شبکه اجتماعی هرکس بشمارند؛ اما این لزوماً به این معنا نیست که فرد واقعاً احساس تنهایی می‌کند یا نه. برای مقابله با این تجربه درونی، تیم Queens U معتقد است که باید از روش‌های کیفی استفاده شود تا واژگان مردم را که برای توصیف حالات ذهنی خود استفاده می‌کنند، تجزیه و تحلیل کند. یکی دیگر از جنبه‌های کلیدی مطالعه تنهایی، در نظر گرفتن موقعیت فرد در طول عمر است؛ زیرا ماهیت روابط اجتماعی در طول زمان تغییر می‌کند. فرهنگ یکسری دیگر از عوامل احتمالاً مهم است؛ زیرا در یک جامعه فرد گرا، تجربه تنهایی می‌تواند اهمیت متفاوتی نسبت به فرهنگی که بر اجتماع تأکید دارد، پیدا کند. با این پیشینه، نویسندگان به تشریح جست‌وجوی خود برای ویژگی‌های اساسی تنهایی از دیدگاه درونی افراد در سنین مختلف و فرهنگ‌ها می‌پردازند. این جست‌وجو شامل بررسی جامعی از مطالعات کیفی منتشرشده قبلی است که مجموعه‌ای از دقیق‌تر از ابزارها و معیارهای تحقیق را برآورده می‌کنند. مجموعه نهایی ۲۹ مطالعه شامل ۱۳۳۱ شرکت‌کننده، نماینده تعدادی از ملیت‌ها و در محدوده سنی ۱۷ تا ۱۰۳ سال بود. مک‌کنا-پلاملی و همکاران از یک سیستم کدگذاری

### گروه بهداشت و سلامت-

حالی که استفاده از کافئین برای تأمین انرژی در طول روز می‌تواند کمک کند، اما ممکن است منجر به مشکلات خواب هم شود. خواب هم بیشتر بر بیشتر یافته‌اند مبنی بر اینکه کافئین بر الگوهای خواب و حتی جریان خون مغز تأثیر می‌گذارد. محققان مشاهده کردند که کافئین شروع خواب REM را به تأخیر می‌اندازد، اما باعث می‌شود خواب راحت‌تر اتفاق بیفتد. تحقیقات قبلی کمبود خواب را با هفت عامل از ۱۵ علت اصلی مرگ و میر، از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و تصادفات مغز تأثیر می‌گذارد. محققان مشاهده روزی از کمبود خواب خسته می‌شوند، به

را به تأخیر می‌اندازد، اما باعث می‌شود خواب راحت‌تر اتفاق بیفتد. تحقیقات قبلی کمبود خواب را با هفت عامل از ۱۵ علت اصلی مرگ و میر، از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و تصادفات مغز تأثیر می‌گذارد. محققان مشاهده روزی از کمبود خواب خسته می‌شوند، به

## عمارت رستوران

ساعت پذیرایی  
۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

«رستوران سه‌ساز جزیره»

20% تخفیف جشنواره‌ای

@emarat.restaurant.kish  
@emarat.restaurant.kish

**تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه RO (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک**

**با مرحله استریل داری بهره‌برداری و بهداشت**

**تایید شده سیستم توسط WHO**

شرکت تولید و پخش آب معدنی

**جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سپهر - خیابان سوم - شماره ۸**  
تلفن کارخانه: ۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۷۳۴۲۱ فکس: ۴۴۷۳۴۲۰



**استفاده مفید از زمان نقطه مقابل تنهایی است. برای ساعات طولانی آخر هفته که قرار است به تنهایی سپری کنید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که هم خودتان از آن‌ها لذت می‌برید و هم می‌تواند برای دیگران از مزیتی داشته باشد. ورزش که به‌طور کلی برای سلامت روان مفید است، پادزهر دیگری است که راهی برای تقویت سلامت جسمانی و پیشگیری از بیماری نیز هست.**

- مربوط شود** احساس تنهایی ممکن است پس از پایان ازدواج، از دست‌دادن همسر یا زمانی که اعضای خانواده از هم دور می‌شوند، ظاهر شود. فرهنگ تشریحی مهم ایفا می‌کنند؛ مانند زمانی که افراد مجرد «غیروابسته» تعریف می‌شوند. افراد همچنین اگر احساس کنند که با افراد دیگر در شبکه اجتماعی خود «مفاوت» هستند، ممکن است احساس تنهایی کنند.
- ۶. تنهایی به فقدان روابط نزدیک و معنادار مربوط می‌شود** مردم باید احساس کنند که بیش از یک ارتباط سطحی با دیگران دارند؛ اما آن‌ها و سایر افراد واقعاً یکدیگر را درک می‌کنند.
- ۷. تنهایی ممکن است شامل احساس قطع ارتباط باشد** افراد تنها نه تنها ممکن است احساس تنهایی داشته باشند، بلکه با احساس تنهایی درک می‌کنند. احساس تنهایی ممکن است شامل احساس قطع ارتباط باشد. به‌طور معمول، احساس تنهایی می‌تواند احساس کند که واقعاً هیچ چیز مشترکی ندارند. به‌طور
- ۸. تنهایی شامل تجربیات بین فردی منفی است** افراد زمانی احساس تنهایی می‌کنند که به‌طور فعال از طرف دیگران طرد می‌شوند؛ مانند اینکه در کودکی دچار آزار و اذیت شده باشند یا در بزرگسالی از آن‌ها سوءاستفاده شده باشد و با آن‌ها بی‌احترامی رفتار کرده باشند.
- ۹. تنهایی مستلزم مقایسه اجتماعی است** تماشای اوقات خوش دیگران درحالی که تنها هستید باعث احساس غمگینی و انزوا می‌شود. یکی دیگر از مقایسه‌های اجتماعی این است که افراد تنها احساس می‌کنند انواع روابطی را می‌کنند. فرزندانشان از آنان انتظار دارند، به دست نیآورده‌اند؛ مانند افرادی که طبق انتظارشان ازدواج نمی‌کنند یا

## مصرف کافئین چگونه بر چرخه خواب افراد تأثیر گذار است؟

دنبال چیزی می‌روند تا به آن‌ها انرژی بدهد. اغلب اوقات، این نوشیدنی حاوی کافئین است، مانند قهوه، چای یا یک نوشیدنی انرژی‌زا. با این حال، اثرات محرک کافئین دائمی نیست؛ و تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که مصرف کافئین می‌تواند منجر به مشکلات بیشتر خواب شود.

## اقتصاد کیش

**۱۰. تنهایی با انزوا و تنهایی مرتبط است؛ اما همان نیست** این تمایزات منعکس‌کننده مؤلفه احساسی تنهایی است. شما می‌توانید تنها و منزوی باشید اما احساس تنهایی نکنید.

**۱۱. تنهایی با تجارب و انتقال‌های زندگی تسریع می‌شود** برخی از انواع کلیدی رویدادها که در این دسته قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: سوگ، بازنشستگی، طلاق و نقل مکان. کوید-۱۹ دقیقاً یکی از این موارد است؛ زیرا فرقیته بسیاری از مردم را مجبور کرد ماه‌ها جدا از خانواده و دوستان زندگی کنند.

**۱۲. تنهایی در مدت، شدت و نوع در نوسان است** برای برخی افراد، تنهایی یک همراه همیشگی و تقریباً بخشی از شخصیت آن‌هاست. با این حال، ممکن است افراد بر اساس قرار گرفتن در معرض عوامل تشدیدکننده، در نقاط خاصی احساس تنهایی کنند.

**۱۳. تنهایی را می‌توان در زمینه‌های خاص ریشه‌یابی کرد** رویدادهایی که می‌توانند به تنهایی به‌طور روانه کمک کنند، عبارت‌اند از عصرها، تعطیلات آخر هفته، تعطیلات و زمستان. این مواقع کمتر شلوغ هستند. همچنین زمانی که افراد ممکن است در مقایسه‌های نامطلوب بیفتند، مانند گذراندن تعطیلات به تنهایی هم یکی از مواقع حساس است.

**۱۴. تنهایی تحت تأثیر چالش‌های سلامت جسمی و روانی قرار دارد** بیمار بودن از نظر جسمی، مانند انجام یک عمل جراحی بزرگ یا اتفاق مهمی که برای سلامت جسمی بیفتد، می‌تواند افراد را به انزوا بکشاند و نیز احساس «مفاوت‌بودن» با اطرافیان خود کند. طبق تعریف، افسردگی

خانواده تشکیل نمی‌دهند. **۱۵. تنهایی متأثر از چشم‌انداز سیاسی اجتماعی است** همان‌طور که گفته شد، رویدادهای بزرگ، مانند همه‌گیری کرونا، می‌تواند به تنهایی منجر شود؛ اما نگرش‌های فرهنگی و سیاسی نیز می‌تواند منجر به تنهایی شود.

**مقابله با تنهایی** در مطالعات و شناسایی عواملی که به تنهایی منجر می‌شوند، مضامینی نیز وجود دارد که راه‌هایی را برای مقابله با این حالت هیجانی ناخوشایند پیشنهاد می‌کند. از آن جمله این است: روی آوردن به دین و عضویت در گروه مذهبی که به افراد کمک می‌کند تا احساس ارتباط داشته باشند. راه‌های عملی دیگر درباره تنهایی از طریق تبادل چیزهای خوشایند مطرح است مثل کمک به دیگران و ارتباط با افرادی که به خوبی نمی‌شناسید.

مضامین شناسایی شده در این مطالعات راه‌هایی را برای توسعه منابعی پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند به جلوگیری از تنهایی کمک کند. شرکت‌کنندگان مسن‌تر، به‌ویژه اظهار داشتند که این مسئولیت آن‌ها است که با تنهایی کنار بیایند، به‌ویژه با برداشتن گام‌هایی برای ملاقات با افراد جدید یا یافتن راه‌هایی برای معاشرت.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که استفاده مفید از زمان نقطه مقابل تنهایی است. برای ساعات طولانی آخر هفته که قرار است به تنهایی سپری کنید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که هم خودتان از آن‌ها لذت می‌برید و هم می‌تواند برای دیگران از مزیتی داشته باشد.

و اضطراب نیز می‌تواند بر احساس تنهایی تأثیر بگذارد.

**۱۵. تنهایی متأثر از چشم‌انداز سیاسی اجتماعی است** همان‌طور که گفته شد، رویدادهای بزرگ، مانند همه‌گیری کرونا، می‌تواند به تنهایی منجر شود؛ اما نگرش‌های فرهنگی و سیاسی نیز می‌تواند منجر به تنهایی شود.

**مقابله با تنهایی** در مطالعات و شناسایی عواملی که به تنهایی منجر می‌شوند، مضامینی نیز وجود دارد که راه‌هایی را برای مقابله با این حالت هیجانی ناخوشایند پیشنهاد می‌کند. از آن جمله این است: روی آوردن به دین و عضویت در گروه مذهبی که به افراد کمک می‌کند تا احساس ارتباط داشته باشند. راه‌های عملی دیگر درباره تنهایی از طریق تبادل چیزهای خوشایند مطرح است مثل کمک به دیگران و ارتباط با افرادی که به خوبی نمی‌شناسید.

مضامین شناسایی شده در این مطالعات راه‌هایی را برای توسعه منابعی پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند به جلوگیری از تنهایی کمک کند. شرکت‌کنندگان مسن‌تر، به‌ویژه اظهار داشتند که این مسئولیت آن‌ها است که با تنهایی کنار بیایند، به‌ویژه با برداشتن گام‌هایی برای ملاقات با افراد جدید یا یافتن راه‌هایی برای معاشرت.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که استفاده مفید از زمان نقطه مقابل تنهایی است. برای ساعات طولانی آخر هفته که قرار است به تنهایی سپری کنید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که هم خودتان از آن‌ها لذت می‌برید و هم می‌تواند برای دیگران از مزیتی داشته باشد.

**گروه بهداشت و سلامت-** مهمترین عضو بدن است و برای عملکرد موثر آن باید هر روز زمانی را برای انجام فعالیت‌های بدنی اختصاص داد. همچنین می‌بایست بر رژیم غذایی که آن را تغذیه می‌کند نیز تمرکز کرد. حمله قلبی که قبلاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌داد، اکنون در بین جوانان و حتی کودکان نیز رایج شده است. باید نشانه‌های آشکار ناراحتی قلبی را بدانیم، زیرا در درمان زودهنگام می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد و از آسیب جلوگیری کند. در ادامه به چند علامت هشداردهنده که نمایانگر ناراحتی قلبی هستند، خواهیم پرداخت.

**درد یا ناراحتی قفسه سینه** ناراحتی قلبی اغلب با درد قفسه سینه نشان داده می‌شود که به صورت سفتی، فشار یا سوزش گزارش می‌شود. بازوها، گردن، فک یا کمر نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. ارزیابی فوری برای هر درد قفسه سینه که غیر قابل توضیح باشد، لازم است.

**تنگی نفس** تنگی نفس که حتی با انجام فعالیت سبک یا در حالت استراحت رخ می‌دهد، ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری قلبی باشد. احساس خفگی یا نفس زدن نیز می‌تواند همراه با آن باشد.

**خستگی** یک بیماری قلبی ممکن است با خستگی مداوم و غیر قابل توضیح نشان داده شود به خصوص اگر در توانایی شما برای انجام کارهای روزمره اختلال ایجاد کند. مسطح پایین انرژی می‌تواند ناشی از ناتوانی قلب شما در پمپاژ خون به طور موثر باشد.

**ضربان قلب نامنظم** هر گونه تپش قلب را جدی بگیرید. آریتمی قلب یا ضربان قلب نامنظم ممکن است نشان دهنده یک بیماری قلبی جدی‌تر باشد.

**تورم** نارسایی قلبی ممکن است با تورم در پاها، مچ یا شکم نمایان شود. زمانی که قلب نتواند به اندازه کافی خون پمپاژ کند، بدن پر از مایع می‌شود.

**سرگیجه یا غش کردن** خون رسانی ناکافی به مغز که ممکن است با بیماری قلبی مرتبط باشد، می‌تواند باعث سبکی سر، سرگیجه یا غش کردن شود. این وضعیت باید هر چه زودتر بررسی شود.

**تعیین زیاد**

## چند نشانه بیماری قلبی که نباید نادیده گرفت



دکتر چارلز، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ما در ایتم که تحت شرایط کنترل شده (یعنی بدون کافئین) خواب REM با افزایش زیادی در جریان خون مغز همراه است، که فکر می‌کنیم ممکن است در عملکرد خواب REM نقش داشته باشد.» او ادامه داد: «صرف کافئین در حالت

غذایی کم چرب و فربیر با مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل تأکید می‌کند. این مرکز سلامتی همچنین توصیه می‌کند که مقدار نمک مصرفی خود را محدود و از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده شامل برش‌های چسب گوشت، کره، خامه، یکک و بیسکویت اجتناب کنید. در عوض به سراغ غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع مانند ماهی، سبزیجات و دانه‌ها بروید.

وزن خود را نیز متعادل نگه دارید. بهترین راه برای انجام این کار ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش منظم است. بنا به اعلام NHS، داشتن وزن مناسب شانس ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و ورزش منظم، قلب و سیستم گردش خون را کارآمدتر می‌کند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. هر گونه ورزش هوازی مانند پیاده‌روی، شنا و رقصیدن، قلب را سالم نگه می‌دارد. سیگار نکشید. سیگار عامل اصلی مرگ و میرهای قابل پیشگیری است. همچنین به یاد داشته باشید که مصرف الکل خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

فشار خون و دیابت را تحت کنترل نگه دارید. شما می‌توانید فشار خون خود را از طریق یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و دارو کنترل کنید. دیابت نوع یک را می‌توان با انسولین کنترل کرد، در حالی که دیابت نوع دو معمولاً از طریق رژیم غذایی و ورزش و همچنین مراقبت از وزن و فشار خون کنترل می‌شود.

## روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹ | تحریریه: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴ | اینستاگرام: @eghtesadkish | تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴

## اقتصاد کیش