دراسة: فقدان الأحباء يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة عند الإنسان

اكدت دراسة جديدة أن:"تجربة فقدان أحد الأحباء لا تؤثر في الشخص عاطفياً فحسب، بل قد تؤدي أيضاً إلى تسريع عملية الشيخوخة لديه".

وبحسب شبكة "فوكس نيوز: الأميركية، فقد وجد الباحثون أن:"الأشخاص الذين عانوا من فقدان أحد أفراد الأسرة المقربين، مثل أحد الوالدين أو الطفل أو الشقيق، يبدو أن لديهم عُمْراً بيولوجياً أكبر مقارنة بأولئك الذين لم يتعرّضوا لذلك".

ويشير العُمْر البيولوجي للشخص إلى حالة جسده وصحته، بخلاف العُمْر الزمني الفعلي الذي يشير إلى المدة التي عاشها.

وجمع فريق الباحثين التابع لجامعة كولومبيا بيانات من دراسة وطنية أميركية طويلة المدى لصحة المراهقين إلى البالغين، بدأت في عام 1994.

وتم تتبع أكثر من "20" ألف مشارك تتراوح أعمارهم بين 12 و19 عاماً لمدة 24 عاماً، حتى عام 2018.

وسجّل الباحثون أي خسائر للأقارب أو الأحباء لدى جميع المشاركين. ووجدوا أن نحو 40 في المائة من المشاركين عانوا من خسارة واحدة على الأقل في مرحلة البلوغ.

ووافق "4500" من المشاركين على الخضوع لفحوص منزلية واختبارات دم إضافية.

وتمّ البحث عن بعض علامات الحمض النووي في عينات الدم لتحديد العُمْر البيولوجي للأشخاص.

وعلى الرغم من أن خسارة شخص واحد مقرب أثبتت أنها تسرّع الشيخوخة البيولوجية، فإن خسارتين أو أكثر في مرحلة البلوغ كان لها تأثير أكثر وضوحاً، وفقاً لما وجده الباحثون.

وكتب الباحثون في دراستهم، التي نُشرت في مجلة "جاما" العلمية:"ربطت الدراسات السابقة صدمة فقدان أحد الوالدين أو الأشقاء بالفعل بكثير من أنواع المشكلات الصحية، حيث أثبتت أن الحزن والضغط النفسي مرتبطان بنتائج صحية سلبية، وأن الخسارة عامل ضغط رئيسي في الحياة، وغالباً ما ترتبط بمشكلات الصحة العقلية والتدهور المعرفي وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب ومعدلات الوفيات".

وأضافوا أن:"آثار مثل هذه الخسائر قد لا تظهر على الفور، لكنها قد تظهر بمرور الوقت. وعلى الرغم من أن الخسارة يمكن أن تسبب هذه الآثار الصحية في أي عُمْر، فإنها قد تكون أكثر عمقاً خلال أوقات معينة في حياة الشخص".

وأكملوا:"لقد وجدنا أن أولئك الذين فقدوا الأحباء خلال مرحلة البلوغ المبكرة - حتى أوائل الأربعينات - شهدوا زيادة أكبر في الشيخوخة البيولوجية مقارنة بأولئك الذين فقدوا أحباءهم في أثناء الطفولة أو المراهقة".

وأكد الباحثون أنهم:"بحاجة إلى مزيد من البحث لفهم التأثيرات الفورية وطويلة الأمد لخسارة الأحباء على الشيخوخة البيولوجية بشكل أفضل، والبحث في استراتيجيات التأقلم الفعالة بعد فقدان أحد الأحباء".