

دراسة: بعض مشاكل الصحة العقلية ناتجة عن الوحدة والعزلة جراء " كورونا "



يعتبر الشعور بالوحدة حالة من الاحتياج إلى اتصال عميق وليس سطحيًا ، وهي حالة نفسية ليس لها علاقة ببقاء الشخص وحيدًا ، فهناك من يعيش وحده دون أن يشكو من شيء ، وغيره يشعر بوحدة شديدة و حزن رغم وجود الكثير من الناس حوله .

شهدت غالبية دول العالم ، عمليات إغلاق للحد من انتشار عدوى فيروس كورونا ، وتستند دراسة جديدة لعمليات الإغلاق تلك لفهم "كيفية استجابة البشر للعزلة ومشاعر الوحدة".

وكشفت دراسة نشرها موقع "ساينس أليرت" أن "الوحدة والعزلة مضرّة بالصحة العقلية والجسدية" ، لبعض البشر لكنها "فرصة للحصول على مساحة خاصة" للبعض الآخر.

وشملت الدراسة 70 مشاركًا تراوحت أعمارهم بين 17 و 73 عامًا ، وسلطت الضوء على " كيفية شعور جميع الأجيال العمرية بالوحدة وسبل تفاعلهم معها" ، حسب "ساينس أليرت".

وقالت عالمة النفس بجامعة يورك البريطانية، رويانا ليري، إن الدراسة قدمت فرصة رائعة لاستكشاف "كيفية شعور الناس من جميع الأعمار بالوحدة"، وفقا لـ"بيان للجامعة".

وكانت أكثر النتائج التي توصلت إليها الدراسة تتعلق بـ"اختلاف الأشخاص في التفاعل مع الوحدة والعزلة"، وفقا لعالمة النفس.

وحدد الباحثون ثلاثة أنواع رئيسية من الوحدة، وهي الوحدة الاجتماعية "قلة الاتصال بالأصدقاء والعائلة"، والوحدة العاطفية "الافتقار إلى الروابط الوثيقة مثل الشراكات الرومانسية"، والوحدة الوجودية "الشعور بالانفصال التام عن الآخرين".

وعن ذلك تقول ليري: "غالبا ما تحدث الوحدة الوجودية عن طريق التفكير في الموت أو الاحتضار، وهو ما يفسر على الأرجح سبب تعرض العديد من الأشخاص لها أثناء الوباء".

وتشير "دراسة بريطانية" سابقة إلى أن "الشعور بالوحدة يؤثر على رفاهية ما يصل إلى 3 من كل 10 أشخاص في بريطانيا".

وتضر الوحدة بـ"الصحة العقلية للإنسان"، وترتبط بالإصابة بـ"أمراض القلب والأوعية الدموية الضعيفة وضعف المناعة"، وفقا لـ"دراسات سابقة".

وفي تقرير سابق، يقول موقع "سيانس أليرت" إن "الوحدة عاطفة معقدة وقد يكون من الصعب على الناس الاعتراف بها".

لكن أشارت الدراسة في الوقت ذاته إلى "فوائد للعزلة والوحدة"، وعلى رأسها "الاقتراب من الطبيعة وعدم الاضطرار إلى إرضاء الآخرين".

واقترح الباحثون إجراء المزيد من الدراسات على الأشخاص الذين يستمتعون بالعزلة والوحدة لفهم "كيفية حماية الآخرين من الآثار السلبية".

وخلصت الدراسة إلى أهمية "تحديد استراتيجيات للتعامل مع الوحدة والاستفادة منها في بعض الأحيان، والنظر في كيفية مساعدة الأفراد على تعلم واستخدام تلك الاستراتيجيات".

