

التدخين يقود إلى العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة



أظهرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة «ذي لانسيت» كيف يمكن أن ترتبط عادة التدخين بزيادة العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة لدى الأشخاص الأكبر سناً، مما يعني احتمالية الآثار الضارة على جوانب أخرى غير الصحة الجسدية، وهي المشاكل النفسية والاجتماعية.

يعتبر البعض، وخاصة الشباب واليافعين، التدخين نوعاً من التواصل الاجتماعي نظراً لأنه يمنح شعوراً بالانتماء الاجتماعي عندما يجد الشخص أن غيره يدخن مثله. على النقيض من هذا أظهرت دراسة حديثة من المعهد الوطني للقلب والرئة في إمبريال كوليدج بالتعاون مع آخرين، أن التدخين يؤدي في الواقع إلى زيادة العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة.

في هذه الدراسة استخدم الباحثون عينة من الأشخاص في عمر 50 عاماً وأكثر، ووجدوا أن المدخنين أكثر عرضة للوحدة والعزلة الاجتماعية مقارنة بغير المدخنين. وبشكل أكثر تحديداً كانوا أكثر تواجداً بمفردهم، وأقل تواصلًا اجتماعياً مع الأصدقاء والعائلة خارج الأسرة، كما كانوا أقل مشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية.

يرى الباحثون أن منع الإقبال على التدخين أمر مهم، ولكن الاهتمام بالاستراتيجيات التي تدعم إقلاع كبار السن عنه أمر ضروري أيضاً، لا سيما الأشخاص الذين يعانون مشاكل الصحة العقلية، حيث معدلات التدخين مرتفعة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.