

Људи су друштвена бића имају потребу да се друже. Штавише, људи који имају слабије социјалне вештине имају 50 одсто већу вероватноћу да ће живети краће од оних који имају јаче друштве везе, тврде резултати метаанализе која је обухватила више од 308 хиљада људи. Другим речима, чини се да је усамљеност смртоносна попут пушења 15 цигарета дневно.



То је посебно узнемирујуће с обзиром на то да многи стручњаци за ментално здравље кажу да пандемија коронавируса погоршава проблем усамљености у целом свету.

Али, није увек лако препознати усамљеност.

"Људи се боје да признају да су усамљени због стигме коју она носи - боје се да ће бити осуђени или отуђени", рекла је Бабита Спинели, терапеут из Њујорка за Инсидер.

"То их спречава да савладају тај осећај или да се обрате другима за помоћ", додала је.

Оно што је интересантно је да постоји чак шест физичких симптома које усамљеност може да изазове, а на њих се не обраћа пажња.

Запушен нос и други симптоми прехладе

"Када се осећамо усамљено, кад нам недостаје интеракције с људима, осећамо се рањиво, угрожено и нападнуто", тврди Кори Флојд, професорка комуникација са Универзитета у Аризони, која проучава како наклоност утиче на стрес и физиолошко функционирање.

Не можете потпуно да оздравите

Здраво тело и ум могу да се опораве од прехладе. Онај кога је усамљеност дотукла, међутим, може се изнова и изнова разболевати, рекла је Спинели.

"Појединац може да се осећати болесно или стално да буде под стресом, а да то не повезује са усамљеношћу", рекла је и додала:

"Он то може дефинисати као физичку болест која се понавља, не гледајући на то као на нешто емоционално".

Потешкоће са спавањем

Усамљеност може да се подударе са депресијом и да дели симптоме са њом, рекла је

Спинели, а то може да укључи и потешкоће са спавањем или превише спавања.



Главобоља

И главобоље могу бити симптом усамљености, па чак и депресије.

Гојазност

"Поремећај хормона проузрокован осећајем усамљености такође може довести до гојазности", рекла је Спинели.

Стално проверавање друштвених мрежа

Иако само по себи није телесни симптом, одређена понашања, укључујући непрестано проверавање друштвених мрежа "и њихово коришћење као замена за директне контакте са људима, такође су сигнал да усамљеност негативно утиче на вас", објаснила је Спинели.

(H1, insider.com)