

(57)

قدر أصحابك

عندما نفكر بالطرق التي تحافظ على صحتنا، فإننا عادة نفكر فيما يتعلق بالأنشطة- والتمارين الرياضية، والأكل الصحيح، والنوم الكافي، ولكن الجانب المهم لتحقيق الصحة الجيدة هو جانب علاقاتك مع أصدقائك وعائلتك. إن الأشخاص الذين لديهم علاقات جيدة وقوية يتمتعون بصحة جيدة لأن شعورهم بالضغط يكون عامة أقل كما أنهم يتعاملون مع الظروف الصعبة بشكل أفضل. إن تقدير علاقتك مع العائلة ومع الأصدقاء أمر مهم لصحتك تماماً مثل التغذية والتمارين.



تعمل ليلى كمرضة. وتعرف كيف تحدد المؤشرات الخطرة التي تشير إلى حالة صحية غير سليمة، وتقضي جزءاً من عملها الأسبوعي في محاولة تعليم الناس المؤشرات الخطرة التي عليهم البحث عنها في عائلتهم، ومع أصدقائهم، ومع الجيران.

"يفكر الناس من منطلق الحصول على كفاية الغذاء، والمسكن الملائم. عندما يحصل خطأ ما، نعتقد أننا سنتمكن من ملاحظته فوراً. ولكن لا أحد يتصور معنى الوحدة. لا تحدث الوحدة عندما نسأل عن حولنا؛ ولكنها تحدث من عدم سؤالنا".

رأت ليلا علامات الوحدة بين مجموعات مختلفة الأعمار، بين أشخاص كبار عمروا أكثر من أصحابهم وبين أشخاص شعروا بالهجران أو سوء الفهم.

تفسر ليلا الوحدة بأنها حالة لها تلميحات ضخمة، ليس فقط كيف نشعر تجاه أنفسنا، ولكن كيف نعامل أنفسنا. "غالباً ما يفوت الشخص الذي يشعر بالوحدة الوجبات، أو يأكل طعام غير صحي. ومن المحتمل أن يتجنب الفحص الطبي عندما يكون مريضاً، وقد ينسى أو يهمل تناول الأدوية. الشخص الذي يشعر بالوحدة مستعد إلى قبول مستوى عيشة أقل لنفسه."

"سواء كنت تهتم بشخص يعيش لوحده، أو كنت نفسك شخصاً وحيداً"، تقول ليلا، "إن أفضل شيء تقوم به هو أن تظهر اهتمامك بشخص آخر. وبمجرد ما تكتشف أن العزلة النابعة من شعورك بالهجران، وبعدم اهتمام الآخرين بك، سترى الآخرين يعاملون أنفسهم بشكل أفضل. الوحدة هي إحساس ممكن استبداله بإحساس أفضل."



يصاحب الوحدة ارتفاع في ضغط الدم وضعف في القلب؛ وذلك وفقاً لأطباء جامعة شيكاغو.

