

چگونه مسیر سالمندی مطلوب را تقویت کنیم؟

اکسیر جوانی کشف شد؟!

نقش حمایت اجتماعی و عوامل روانی - اجتماعی در سالمندی مطلوب



واحد روانشناسی بیمارستان آیت ا... موسوی

دانشگاه علوم پزشکی زنجان



مطالعات نشان می دهند که داشتن مزیت های اجتماعی مانند: (روابط حمایتی، امنیت روانی، وضعیت اجتماعی پایدار و فرصت های مشارکت اجتماعی) با کندتر شدن روند پیری زیستی و کاهش التهاب سیستمیک بدن مرتبط است. به عبارتی، افرادی که در طول زندگی از روابط مثبت و حمایت اجتماعی کافی برخوردارند، فرآیند پیری سلولی و اپی ژنتیک شان آهسته تر بوده و احتمال ابتلا به بیماری مزمن کاهش می یابد.



تحقیقات انجام شده در بزرگسالان کره ای و سایر جوامع نیز تاکید می کند که وجود یک فرد امن و حمایت کننده در زندگی، چه خانواده باشد یا دوست یا همکار مورد اعتماد، می تواند مانند عوامل رفتاری سالم (ترک سیگار، پرهیز از مصرف الکل، تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم) اثر محافظتی بر سلامت داشته باشد. این حمایت، علاوه بر کاهش استرس، باعث افزایش تاب آوری روانی، ایجاد معنا و هدف در زندگی و ارتقای سلامت روانی می شود که در نهایت با سلامت جسمی، عملکرد شناختی بهتر و کیفیت زندگی بالاتر مرتبط است .



چگونه مسیر سالمندی مطلوب را تقویت کنیم؟

(۱) سرمایه اجتماعی فعال:

حفظ روابط معنادار و صمیمی، مشارکت در فعالیت ها و گروه های اجتماعی و دریافت و ارائه حمایت متقابل.

(۲) سرمایه روانی:

تمرین مدیریت استرس و تنظیم هیجان، افزایش تاب آوری و انعطاف پذیری روانی و ایجاد معنا و هدف شخص در زندگی.

(۳) سبک زندگی حمایتی از سلامت زیستی:

اجتناب از رفتارهای مضر مثل سیگار و مصرف الکل، رعایت خواب کافی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و استفاده از تمرین های ذهن آگاهی و آرام سازی.



در واقع داشتن یک محیط امن، روابط حمایتی و سرمایه روانی قوی به اندازه انتخاب های سبک زندگی سالم می تواند به طول عمر و کیفیت بالای زندگی کمک کند. به زبان ساده، سالمندی مطلوب نتیجه ترکیبی از سلامت روان، روابط اجتماعی غنی و رفتارهای جسمی محافظت کننده است.

خانم نگین رستملو – واحد روانشناسی بیمارستان آیت الله موسوی

-Ong, A. D., Mann, F. D., & Kubzansky, L. D. (2025). Cumulative social advantage is associated with slower epigenetic aging and lower systemic inflammation. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, 48, 101096. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2025.101096>.

-Han, K., Lee, Y., Gu, J., Oh, H., Han, J., & Kim, K. (2015). Psychosocial factors for influencing healthy aging in adults in Korea. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0225-5>.