

Aile ve Arkadaşlarla Sık Görüşmek Erken Ölüm Riskini Azaltıyor

İlay Çelik Sezer

Yapılan bir araştırmada insanların arkadaşlarıyla ve ailesiyle düzenli olarak bir araya gelmesinin erken ölüm riskini azalttığı, başka bir deyişle sevdikleriyle düzenli olarak bir araya gelen kişilerin ortalama olarak daha uzun yaşadığı yönünde bulgular elde edildi. Diğer yandan arkadaşları ya da aile dostları tarafından hiç ziyaret edilmeyen kişilerin, aileleriyle yaşıyor olsalar bile, erken ölme risklerinin daha fazla olduğu görüldü. Elde edilen sonuçlar, bazı sosyal bağlantıların diğerlerine göre sağlık üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu düşündürdü.

Daha önce sosyal izolasyonun sağlıklı olumsuz etkilediği yönünde bulguların elde edildiği ya da sosyal bağlantı durumunun ölüm riskiyle ilişkisinin incelendiği araştırmalar

yapılmıştı. Ancak farklı biçimlerdeki sosyal bağlantıların yaşam süresi üzerindeki etkisiyle ilgili pek fazla bilgi yoktu. Birleşik Krallık'taki Glasgow Üniversitesinden Hamish Foster ve ekibi, Birleşik Krallık'ta yaşayan 38-73 yaş arası 450.000'den fazla kişiden sosyalleşme ve yalnızlıkla ilgili veriler topladı. Bu kişiler, 2006-2010 aralığında tek seferlik bir fiziksel sağlık değerlendirme formu ile beş farklı çeşit sosyal bağlantıyı ölçümleyen bir anketi tamamladı. Ankette kişilerin hangi sıklıkta yalnız hissettiği, yakın birine içini döktüğü, arkadaşlar ya da aile tarafından ziyaret edildiği ve haftalık grup etkinliklerine katıldığı soruldu. Ayrıca katılımcıların yalnız yaşayıp yaşamadığı da soruldu. Daha sonra araştırmacılar katılımcıları takip ederek 2021 itibarıyla kaçının hayatını kaybettiğini belirledi.

Araştırmacılar istatistiksel analizler sırasında yaş, cinsiyet, fiziksel etkinlik



aidomurillo / istock

düzeyi, sosyoekonomik statü ve kronik sağlık sorunları gibi faktörler açısından ayarlamalar yaptıktan sonra beş sosyal bağlantı çeşidinin de ömür süresini etkilediğini belirledi. Kişinin arkadaşları ve ailesi tarafından ziyaret edilmesinin en büyük etkiye sahip olduğu görüldü. Ortalama olarak arkadaşları ya da ailesi tarafından hiç ziyaret edilmeyen insanların sevdiği tarafından günlük olarak ziyaret edilenlere göre araştırmanın yapıldığı zaman aralığında %39 daha yüksek ölüm riskine sahip olduğu belirlendi. Bulgulara göre tek başına yaşamayanlar bile eğer aileleri ve arkadaşları tarafından ziyaret edilmiyorsa bu zaman aralığında %25 daha yüksek ölüm riskine

sahipti. Haftalık grup etkinliklerine katılmak bu etkiyi ortadan kaldırmadı.

Etkinin yalnız başına yaşamayanlar için bile geçerli olmasının ilişki kalitesiyle ilgili olabileceği düşünülüyor. Örneğin yalnız yaşamayan biri için, birlikte yaşadığı kişiyle ilişki kalitesi düşükse sevdiği tarafından ziyaret edilmek daha da önem kazanabilir. Öte yandan sevdiği tarafından aylık, haftalık ya da günlük olarak ziyaret edilmek arasında, araştırmanın yapıldığı zaman aralığındaki ölüm riski açısından fark görülmedi. Dolayısıyla araştırmacılara göre bu riski düşürmek için aylık ziyaretler bile yeterli olabilir. ■