

Θέλετε να ζήσει η μητέρα σας περισσότερα χρόνια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια βρήκαν κάτι που πιθανότατα όλοι υποψιαζόμαστε αναφορικά με τους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους και τους γονείς μας: Ότι **η μοναξιά παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη σωματική και διανοητική παρακμή που συχνά σχετίζεται με την τρίτη ηλικία**. Η μελέτη παρακολούθησε 1.600 ενήλικες, με μέσο όρο ηλικίας τα 71. Το συμπέρασμα ήταν πως παρά τις κοινωνικοοικονομικές τους συνθήκες και την κατάσταση της υγείας τους, η μοναξιά επί σταθερής βάσης ήταν ένας βασικός παράγοντας που αύξησε τα ποσοστά θνητότητας. Περίπου το 23% των μοναχικών συμμετεχόντων πέθαναν μέσα σε έξι χρόνια από την έναρξη της μελέτης, σε αντίθεση με το 14% εκείνων που ανέφεραν ικανοποιητικό επίπεδο σχέσεων με τα μέλη της οικογένειάς τους και φίλους. «*Η ανάγκη που είχαμε σε όλη μας τη ζωή -να έχουμε γύρω μας ανθρώπους που να μας εκτιμούν, να μας γνωρίζουν και να μας δίνουν χαρά- είναι η ίδια και ίσως πιο έντονη όσο μεγαλώνουμε*» εξηγεί η Barbara Moscovitz, γηρίατρος στο

Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης.

Μια δεξιότητα που δεν βρίσκει διέξοδο

Οι ηλικιωμένοι δίνουν μεγαλύτερη αξία σε αυτές τις σχέσεις, δυστυχώς όμως συχνά νιώθουν **παραμελημένοι από τα παιδιά και τα εγγόνια τους**. Από την άλλη πλευρά, οι μεγαλύτεροι άνθρωποι διαθέτουν συνήθως σημαντικές **δεξιότητες στις διαπροσωπικές σχέσεις**, επισημαίνει η Rosemary Blieszner, καθηγήτρια ανθρωπίνης ανάπτυξης στο εκπαιδευτικό ίδρυμα Virginia Tech, δεξιότητες που τους έχει πάρει πολλές δεκαετίες να αναπτύξουν. «Έχουν μάθει να είναι πιο ανεκτικοί στα ελαττώματα και στις διαφορές ιδιοσυγκρασίας των γύρω τους, πολύ περισσότερο από τους νέους ενήλικες” επισημαίνει. «Όταν έχεις ζήσει αρκετές δεκαετίες μπορείς να προσφέρεις πολλά από την εμπειρία σου. Γνωρίζεις ποιες μάχες αξίζει να δώσεις και ποιες όχι”.

Μια πρόσκληση για φαγητό δεν αρκεί

Αξίζει να προσπαθήσουμε να είμαστε πιο κοντά με τους γονείς μας, αλλά αυτό δεν αρκεί για να ζήσουν περισσότερα και κυρίως καλύτερα χρόνια. Είναι σημαντικό, επισημαίνει η Blieszner να τους ενθαρρύνουμε **να είναι πιο κοινωνικοί, να βγαίνουν από το σπίτι, να ταξιδεύουν, να έχουν ενδιαφέροντα, να γνωρίζουν καινούργιους ανθρώπους**. Ίσως αυτός να είναι κι ένας λόγος που, παρά την αντίθετη κοινή πεποίθηση, πολλοί ηλικιωμένοι άνθρωποι ζουν καλύτερα και είναι πιο ευτυχισμένοι σε έναν οίκο ευγηρίας που τους προσφέρει καλή ποιότητα ζωής και πολλές δυνατότητες κοινωνικοποίησης.

Δεν ωφελούνται όμως μόνο οι ηλικιωμένοι από την επαφή μαζί μας

Ο ποιοτικός χρόνος με τους γονείς μας και των παιδιών με τους παππούδες τους, είναι μια ανεκτίμητη εμπειρία ζωής αφού τα οφέλη από αυτή τη σχέση είναι αμφίδρομα. Οι περισσότεροι ενήλικες νιώθουμε καλύτερα, πιο ήρεμοι και πληρέστεροι συναισθηματικά όταν έχουμε καλή επαφή και επικοινωνία με τους γονείς μας ενώ τα παιδιά γνωρίζουν καλύτερα τους παππούδες τους, απολαμβάνουν τη συντροφιά τους και αναπτύσσουν μαζί τους μια ιδιαίτερη και ξεχωριστή επικοινωνία και σχέση αγάπης.

Πηγή: capital.gr