

68% dorosłych Polaków odczuwa samotność

17 lutego 2025

Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu na populacji 5 tys. osób pokazały, że 68 proc. dorosłych Polaków odczuwa samotność. Tymczasem, jak wskazał psychiatra z UMW prof. Błażej Misiak, samotność i izolacja społeczna są czynnikami ryzyka rozwoju wielu chorób.

Jak podała uczelnia w przesłanym w piątek komunikacie, ogólnopolskie, największe badanie na reprezentatywnej populacji ponad 5 tys. dorosłych Polaków w wieku od 18 do ponad 80 lat przeprowadził zespół naukowców z Katedry Psychiatrii UMW. „Wyniki są druzgocące – około 68 proc. osób dorosłych odczuwa samotność, natomiast do izolacji społecznej przynajmniej 23 proc. ankietowanych” – poinformował UMW.

Cytowany w komunikacie prof. Błażej Misiak z Katedry Psychiatrii UMW podkreślił, że zjawisko samotności i izolacji społecznej dotyczy przede wszystkim nastolatków i tzw. młodych dorosłych oraz seniorów. „Czekamy na wyniki drugiej fazy badania: czy jest to samotność przemijająca, którą czasem odczuwa każdy z nas, czy bardzo niebezpieczna samotność przewlekła” – powiedział specjalista.

„Ktoś, kto czuje się samotny, może mieć bardzo dobrą sieć kontaktów społecznych, czyli czuje się samotnym w tłumie. Ale oczywiście są też osoby, które izolują się społecznie i które odczuwają w związku z tym samotność. Może być też jeszcze inaczej: są osoby, które nie mają dobrej sieci kontaktów społecznych, izolują się, ale nie odczuwają samotności, ponieważ jest to zgodne z ich potrzebami. We wszystkich przypadkach zwiększenie na siłę liczby znajomych, zachęcanie do wspólnych wyjść czy celebrowania Walentynek, niczego nie zmieni. Może tylko zaszkodzić” – powiedział prof. Misiak.

Ocenił, że w rozwoju relacji z drugim człowiekiem najciekawsza jest pierwsza, ostra faza miłości. „To mieszanka euforii, szaleństwa, także stresu. To wtedy produkuje się kortyzol, wzrasta dopamina. To ona odpowiada za odczuwanie przyjemności, stymuluje do powtarzania kontaktu z bliską osobą. To dzięki dopaminie zakochani robią różne, czasem dziwne rzeczy – mogą nie jeść, nie spać, śpiewać serenady pod balkonem, nawet drastycznie zmieniać swoje życie” – wyjaśnił prof. Misiak.

U zakochanych spada stężenie serotoniny, a wtedy może się nawet pojawić obsesja na punkcie obiektu miłości, to ostra faza uzależnienia od drugiej osoby. Kolejne zmiany hormonalne dotyczą produkcji oksytocyny, która odpowiada za przywiązanie, a produkowana jest przy zbliżeniach fizycznych, w momentach intymnych, przy dotyku ukochanej osoby. Ta pierwsza faza trwa do dwóch lat. Potem następuje faza spokoju, stabilizacji, bezpieczeństwa, ale naukowcy pokazują niezwykle zjawiska – czasem nasz mózg może wrócić do tej ostrej fazy zakochania się i to nawet po 30 latach w związku. „Może pojawić się miłość taka, jak była na początku do tego samego partnera. Problem w tym, że niestety nie wiemy, dlaczego tak się dzieje” – dodał prof. Misiak.

Dla wielu osób poważnym problemem jest to, że sens ma dla nich tylko ta pierwsza, ostra i dość krótka faza zakochania. Potem trudno im się zmierzyć z kolejnym etapem miłości, gdzie ważna jest odpowiedzialność za kogoś czy chęć dawania poczucia bezpieczeństwa. „Taki problem mają osoby uzależnione od nagród. One nie wchodzi w kolejną fazę miłości, tylko znowu szukają +paliwa+ dla siebie nagrody, czyli zakochania” – powiedział psychiatra.

Zaznaczył, że kontakt z drugim człowiekiem stymuluje nasze funkcje poznawcze. Okazuje się, że osoby starsze, które odczuwają samotność, izolują się społecznie, nie stymulują się przez kontakty społeczne – częściej zapadają na choroby ołepienne np. na alzheimera. Badania wykazują, że samotność i izolacja społeczna są czynnikami ryzyka rozwoju wielu chorób,

a nawet jest to związane z większą śmiertelnością.

„Osoby żyjące w stałych, dobrych związkach, w stabilnych, romantycznych relacjach z drugim człowiekiem mają inny profil neurohormonalny. Długofalowo takie trwałe związki sprawiają, że te osoby mają lepsze zasoby adaptacyjne, lepiej radzą sobie ze stresem. Bliska relacja, właśnie miłość, jest elementem ochronnym dla zdrowia. Ludzie pozostający w udanych związkach cieszą się lepszym zdrowiem, żyją dłużej i są szczęśliwsi. Miłość pomaga przetrwać także trudne momenty” – podsumował prof. Misiak.

Autorstwo: PAP

Źródło: NaukawPolsce.pl