

Więzi społeczne ratują życie

23 lutego 2014

Samotność powoduje przedwczesny zgon osób starszych dwukrotnie częściej niż otyłość – wyliczyli naukowcy pod kierunkiem prof. Johna Cacioppo.

„Gazeta Wyborcza” opisuje badania wspomnianego zespołu. Wynika z nich, że poczucie samotności może zwiększać u seniorów ryzyko przedwczesnej śmierci o 14 proc. Badacze dowodzą, że samotność wpływa na stan zdrowia podobnie jak bieda, która zwiększa o 19 proc. ryzyko przedwczesnej śmierci po 50. roku życia. Ta pierwsza jest jednocześnie dwukrotnie groźniejsza niż otyłość.

Konsekwencje samotności są w przypadku osób starszych bardzo poważne. Jest ona często przyczyną depresji, powoduje wysokie ciśnienie krwi, zwiększa poziom kortyzolu (hormonu stresu), jest źródłem bezsenności i w konsekwencji prowadzi do przyjmowania leków nasennych. Ponadto samotni seniorzy mają słabszą odporność, co przyczynia się do powstawania infekcji.

Prof. Cacioppo zwraca uwagę, że towarzystwo i współpraca z innymi ludźmi są dla nas absolutnie niezbędne, żeby żyć dłużej i dobrze się czuć. Badania Amerykanina dowodzą, że mieszkanie samemu nie jest największym problemem osób samotnych. Chodzi tu raczej o subiektywne poczucie osamotnienia.

Samotnych starszych osób przybywa z powodu zmian społecznych, w tym zmniejszającej się liczby rodzin wielopokoleniowych. Jak wyszło z badań przeprowadzonych w 2012 r. wśród seniorów z Wielkiej Brytanii, ponad jedna piąta z nich czuje się samotna przez cały czas, połowa – przede wszystkim w weekendy, trzy czwarte – najbardziej w nocy. Wyniki te zostały opublikowane w „The Journal of Psychology”.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)