

Oczami niewidomego: Samotność skraca życie

Data publikacji: 3.01.2021 9:00

Starość zbliża się wielkimi krokami. Społeczeństwa robią się coraz bardziej wiekowe. Statystyki są nieubłagane. Dziś coraz częściej mówi się o tym, że jednym z największych kłopotów seniorów jest samotność. Problemu tego nie można bagatelizować. Naukowcy są zgodni: samotność skraca życie.



fot: pixabay.com

Według badań Brigham Young University z 2015 roku izolacja społeczna sprawia, że szanse na wczesną śmierć wzrastają o 30 proc. Ze statystyk wynika, że samotność jest równie groźna, co nałogowe palenie czy otyłość. Na negatywne skutki odizolowania i bezczynności szczególnie narażone są osoby słabsze i te z naturalnie obniżoną odpornością na wirusy i stres. Sytuacja taka dotyczy nie tylko osób starszych ale całego zabieganego społeczeństwa, które nie wiedząc kiedy nie ma np. z kim spędzić świąt czy innych uroczystych chwil.

Jak sobie z tym poradzić? Co robić aby ta samotność nie przerodziła się w załamanie, niechęć do życia, depresja? Najważniejszym w takiej sytuacji jest kontakt z drugą osobą. Wiadomo w obecnej sytuacji jaka panuje i ciągłym nakazom aby się nie spotykać w większym gronie wzajemne odwiedzenie się na kawie czy herbatce nie wyjdzie nikomu źle na zdrowiu. Wręcz przeciwnie, godzina w towarzystwie drugiej osoby wyjdzie tylko pożytecznie na zdrowiu.

„Nie chcę robić kłopotu” można usłyszeć najczęściej od osób samotnych, szczególnie starszych. Historie takich osób są różne. Jedni stracili wszystkich bliskich. Inni mają rodzinę, ale gdzieś daleko, a w ich wieku trudno jechać przez pół Polski, żeby z kimś pobyć. Zdarza się, że dzieci wyjechały za granicę. Niektóre wpadają tylko na chwilę, zajęte pracą.

Samotność to także wstyd i dlatego wiele osób samotnych nie prosi innych o pomoc. Wstydzą się, że nie ma przy nich rodziny, że będą dla innych kłopotem, że są samotni. Wpadają często w pułapkę – krępując się poprosić o pomoc, popadają w coraz większą izolację, wyobcowanie i samotność. Takie osoby są na pewno w naszym towarzystwie i może warto zwrócić na nich uwagę, wyjść z sąsiedzką pomocą, odwiedzeniem chociaż na godzinie i porozmawiać, pomóc w zakupach czy sprawach np. urzędowych.

Efekty odizolowania w czasach pandemii koronawirusa są widoczne bardziej niż kiedykolwiek. Chociaż praca z domu jest wygodna, ograniczenia w poruszaniu się i interakcjach społecznych dały się wielu osobom we znaki. Samotność jako zjawisko społeczne okrzyknięte zostało prawdziwą "epidemią" naszych czasów i zagrożeniem dla życia oraz zdrowia. Warto więc pamiętać o takich osobach w naszym otoczeniu, którym może doskwierać nuda i osamotnienie.

AK