

Osamljenost, prekletstvo povezane družbe

- Zdravje ni le fizično in psihično, ampak tudi socialno
- Pomemben del socialnega zdravja je osamljenost, ki ostaja spregledana kategorija
- Večino časa se počuti osamljenih že 13 odstotkov Evropejcev

Tekst: Irena Duša



Kaj je socialno zdravje? Gre za vidik splošnega zdravja, ki ga pogosto spregledamo. Vsi vemo, da moramo poskrbeti za dovolj kvalitetnega spanca, če hočemo biti zdravi. Vemo, da moramo biti telesno aktivni, pa čeprav gre le za 10.000 korakov na dan. Če hočemo biti zdravi, se bomo prehranjevali po mediteransko, ne preveč in ne premalo. Za duševno zdravje pa se sproščamo, meditiramo, obiskujemo terapevte.

Vse to pod črto pomeni izboljšano telesno in duševno zdravje, a le do neke mere. Večina nasvetov zdravnikov, vplivnežev in ponudnikov alternativnih praks spregleda enega najpomembnejših temeljev zdravja – medčloveške povezave. Vsak od nas potrebuje »svoje« ljudi, pa naj bodo to partner, družinski člani, prijatelji ... In ne, ni dovolj, da se z njimi slišite po telefonu ali se obiščete za praznike. Kdor v življenju nima ljudi, ki so mu zelo blizu in z njimi deli svoje izkušnje, upe in strahove, uspehe in padce, ima večjo možnost za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni, depresije, demence ... Če fizično zdravje govori o stanju telesa in psihično o mentalnem stanju, socialno zdravje vzdržuje odnosi. Socialno zdravi ljudje gojijo pristne odnose in krepijo vezi z družino, prijatelji, sodelavci, celo z ljudmi, ki se zgolj po naključju znajdejo v njihovi bližini, kot so sosede, sodelavci, branjevke na tržnici. Vse to jim da občutek pripadnosti skupnosti in podpore, počutijo se spoštovane in ljubljene. Te sestavine, dozirane v ravno pravi meri, so za človeka kot kavna usedlina in jajčne lupine za utrujene lončnice. Žalosten podatek kaže, da je bilo leta 2006 v Evropski uniji socialno izoliranih 7,2 % ljudi. A obsežna raziskava Skupnega raziskovalnega središča Evropske komisije je leta 2022 pokazala, da se večino časa počuti osamljenih že 13 % Evropejcev, 35 % vprašanih pa je odgovorilo, da so osamljeni, a ne vedno.

Kdo je kriv za zaostanek?

Zakaj kljub očitno pereči temi o tem ni več govora, zakaj ni večjega poudarka na socialnem zdravju, zakaj tovrstne raziskave niso deležne ne veliko sredstev, ne pozornosti ali pospeška? Začetki socialne medicine segajo v leto 1848, prve zagovornike je imela v Franciji in Nemčiji. Od takrat se je ideja o socialnem zdravju razširila po vsem svetu in se razvijala v raznolike smeri.

V Evropi spremljamo predvsem »socialne determinante zdravja«, torej nemedicinske dejavnike, ki vplivajo na zdravje. Govorimo torej o tem, v kakšnih okoliščinah se je nekdo rodil in odraščal, o izobrazbi, dohodku, (negotovih) oblikah zaposlitve, prehranski varnosti, bivanjskih in okoljskih dejavnikih ... Res je, da vse to lahko pozitivno ali negativno vpliva na zdravje, a zakaj nikjer niso omenjeni medosebni odnosi?

Morda se odgovor skriva v dejstvu, da omenjene dejavnike države lahko vsaj nekoliko spodbujajo ali odpravljajo in s tem zagotavljajo čim bolj enake možnosti za zdravo življenje, nikakor pa ne morejo vplivati na to, ali je nekdo v življenju ljubljen ali ne.

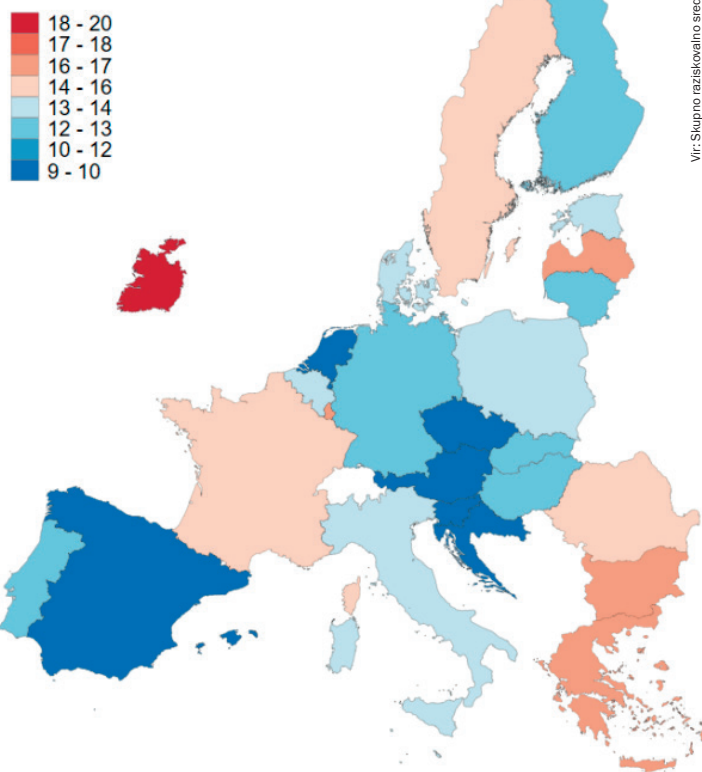
Socialna medicina se je rodila iz predpostavke, da socialni in ekonomski dejavniki pomembno vplivajo na zdravje (oziroma bolezni) ter da bi se raziskovanja teh povezav nujno morala lotiti znanost. Socialno zdravje je več kot le socialne determinante, a so te vseeno njegov pomemben del. Poleg težav z izobrazbo, zaposlitvami,



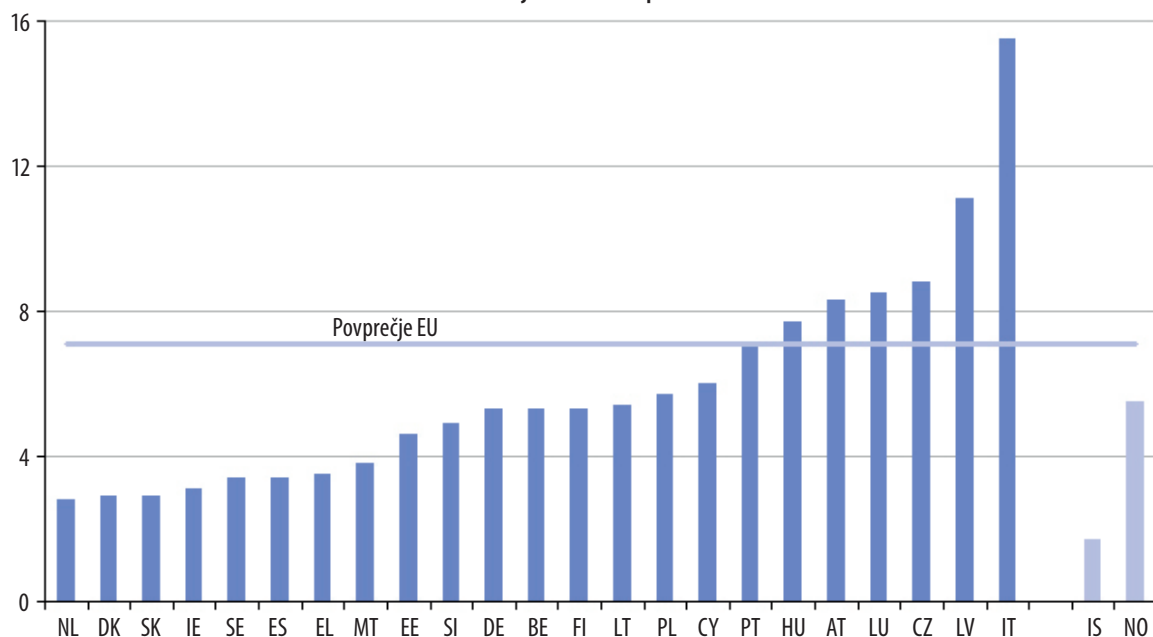
Vsak od nas potrebuje »svoje« ljudi, pa naj bodo to partner, družinski člani, prijatelji ... In ne, ni dovolj, da se z njimi slišite po telefonu ali se obiščete za praznike.

dohodkom in drugimi stvarmi lahko namreč vplivajo tudi na sprejetost ljudi v družbi. Socialne determinante so odgovorne za 30–55 % zdravstvenih izidov, več kot zdravstvena nega ali življenjski slog. A tudi tu se včasih mešajo carjeviči in kosmači, Eurostat namreč skupaj meri tveganje za revščino in socialno izključenost. Ker med njima ne ločujemo, lahko rečemo le, da je oboje resen problem. Leta 2023 je v to skupino namreč padlo kar 94,6 milijona Evropejcev oziroma 21 % populacije EU. (To je sicer rahel napredek od leta 2022, ko je bila številka pri 95,3 milijona oziroma 22 %). Seveda ni povsem

Delež (v %) sodelujočih v raziskavi, ki so se počutili osamljene skoraj ves čas ali ves čas leta 2022.

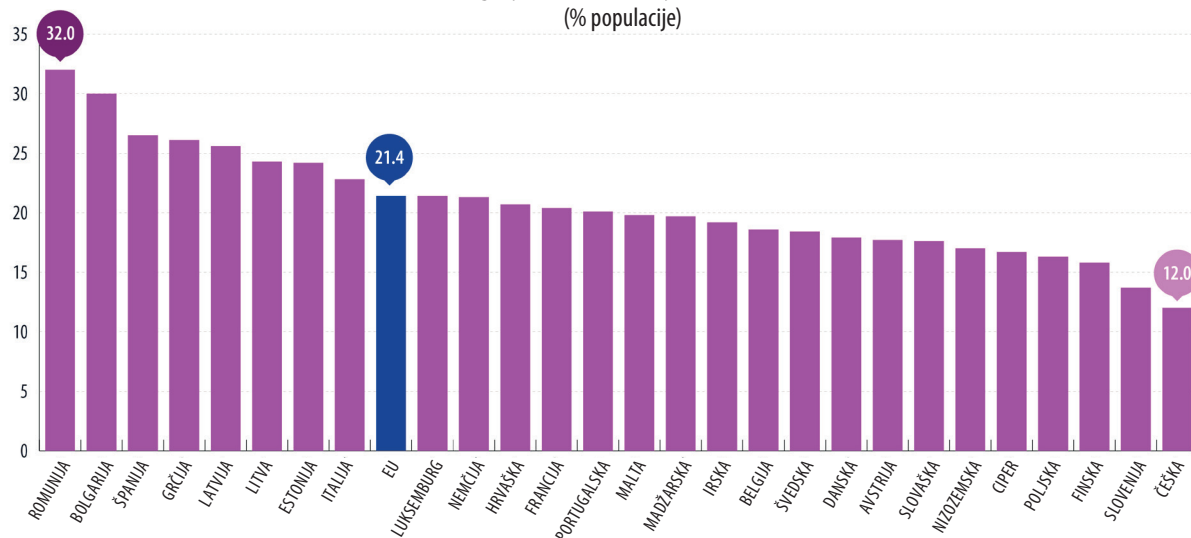


Socialna izolacija v odstotkih po državah EU leta 2006



Vir: Eurostat

Tveganje za socialno izključenost, 2023
(% populacije)



vseeno, v kateri državi Evropske unije živite. Najbolj so tveganju za revščino in socialno izključenost izpostavljeni Romuni (32 %), Bolgari (30 %), Španci (27 %) in Grki (26 %), najmanj pa Čehi (12 %), Slovenci (14 %), Finci in Poljaki (oboje 16 %).

Osamljenost in socialna izolacija v številkah

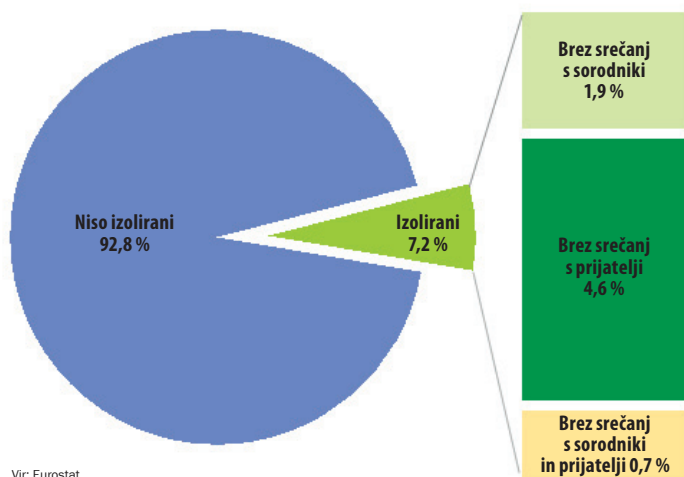
Ko smo že pri statistiki – tudi osamljenost v nekaterih deželah uspeva bolje kot v drugih. Za to so krive kulturne in demografske razlike. Največ osamljenosti je na Irskem (20 %), sledijo ji Luksemburg, Bolgarija in Grčija. Najmanj osamljeni (pod 10 %) so ljudje na Nizozemskem, Češkem, Hrvaškem in v Avstriji. Četudi torej med obema meritvama najdemo nekaj povezav, nikakor ne gre za isto stvar,

ampak za dve jasno ločeni kategoriji, ki bi se jima morali tudi ločeno posvečati.

Na to je posebej boleče opozorila pandemija covid-19, ki je s sabo prinesla zapiranja, karantene, policijske ure, ohranjanje medosebne razdalje in ukinitev številnih skupnostnih dejavnosti in dogodkov po vsem svetu. Debata o upravičenosti ali neupravičenosti teh ukrepov verjetno še dolgo ne bo zaključena, jasno pa je, da so ustvarili še oblike socialne izolacije, ki je prejšnje generacije niso poznale.

V prvem letu pandemije covid-19 se je delež anksioznosti in depresije globalno povečal za neverjetnih 25 %. Najpomembnejši vzrok za ta skok je bila socialna izolacija. Strokovnjaki so začeli opozarjati,

Socialna izolacija na ravni EU leta 2011



da nimamo pojma, kakšne bodo dolgoročne posledice izolacije za telesno in duševno zdravje, najverjetneje pa nas bodo spremljale še dolgo po tem, ko je kriza minila.

Kaj je osamljenost

Vsekakor biti osamljen ni enako kot biti sam. Osamljenost je povezana s socialno izolacijo, nista pa ti dve stvari eno in isto. Za začetek je izolacija merljiva, določa jo število socialnih kontaktov, medtem ko je osamljenost subjektivna izkušnja. Zato jo je težko definirati. Zagotovo lahko rečemo, da gre za negativno subjektivno izkušnjo slabe ali nezadostne socialne mreže posameznika.

Tudi med tipi osamljenosti so bistvene razlike. Čustvena osamljenost se nanaša na občutek pomanjkanja globokega odnosa z bližnjo osebo ali tesnim prijateljem. Pri socialni osamljenosti gre bolj za nezadostno širšo socialno mrežo, ki zajema tako prijatelje kot sode in sodelavce.

Osamljenost je lahko blaga, zelo intenzivna ali nekaj vmes. Lahko traja kratek, omejen čas in se večkrat ponavlja, lahko je tudi situacijska, kar pomeni, da je vezana na določena obdobja in jo sprožijo točno določeni dogodki ali življenjske prelomnice. Lahko pa se razvije tudi v kronično stanje.

Ne preseneča, da jo je težko izmeriti, saj je odvisna od osebne interpretacije in subjektivnih občutij. Edini neposredni način za merjenje osamljenosti so ankete, v katerih ljudje poročajo o svojih subjektivnih občutkih osamljenosti v določenem časovnem obdobju. Ker je takšno merjenje najpreprostejše, je tudi najpogostejše uporabljena metoda v obsežnih raziskavah o tej temi.

Bolj avanturistični znanstveniki se raziskovanja osamljenosti lotevajo s preučevanjem posrednih kazalnikov, pri čemer uporabljajo posebej v ta namen razvite vprašalnike. Pri tem sodelujoči z ocenami od ena do štiri odgovarjajo, koliko na primer za njih drži, da jim manjka družbe, da jih nihče zares ne pozna ali da se radi družijo. Zagovorniki te bolj zapletene metode so prepričani, da je stigma, povezana z osamljenostjo, še vedno prevelika, in zato od vprašanih

pričakujejo, da bodo svojo stisko hoteli skriti in s tem izkrivili rezultate. Kakorkoli že, pomembno je, da so se zadeve resneje lotili in nam tudi postregli z zanimivimi podatki (izmerjeni so bili v Veliki Britaniji na 56,6 milijona prebivalcev):

- 16–29-letniki imajo dvakrat višjo možnost, da bodo osamljeni kot starejši od 70 let,
- osamljenost bolj ogroža ovдове in tiste, ki so šibkega zdravja, kronično bolni ali invalidi,
- občasno je osamljenih 45 % odraslih,
- delež osamljenih ljudi, starejših od 50 let, se je v zadnjih desetih letih povečal za 49 %,
- pol milijona starejših pet do šest dni na teden nikogar ne sreča in z nikomer ne govori,
- dve tretjini starejših pravita, da je njihova glavna družba televizija.

Socialno zdravje po petdesetem

Nekoliko več pozornosti študije namenjajo starejšim, pri katerih je že dlje časa znana povezava med simptomi depresije in vnetnimi biomarkerji. Nedavno sta bili v Evropi opravljeni dve longitudinalni študiji (pri zbiranju podatkov raziskovalci opazujejo iste udeležence v več časovnih točkah in dlje časa), ki sta pod drobnogled vzeli vpliv socialnega zdravja na kognitivni upad.

Prva, angleška raziskava, je 12 let spremljala več kot 7000 posameznikov, starejših od 50 let. Druga, švedska nacionalna raziskava o staranju in oskrbi, teče že od leta 1999, uvedlo pa jo je švedsko ministrstvo za socialne zadeve, da bi mu izsledki pomagali izboljšati sistem oskrbe starejših na Švedskem.

Analiza rezultatov obeh raziskav je pokazala, da so simptomi depresije sredstvo, preko katerega socialno zdravje, predvsem pozitivni in negativni vidiki socialne podpore, vplivajo na kognitivno zdravje, vključno z upadom kognitivnih sposobnosti. Ugotovitve niso potrdile vloge vnetnih procesov pri teh povezavah. Mehanizmi za njimi za zdaj ostajajo neznani, a so ugotovitve vseeno dovolj, da bi lahko pomagale oblikovati boljše sisteme oskrbe starejših.

Nič ni narobe z raziskavami, načrti in strategijami, a izkušnje nas učijo, da bodo sadove našega truda žele šele prihodnje generacije, dokler se kolesje ne začne premikati, pa je pametno, da si pomagamo sami.

Po obsežni raziskavi Skupnega evropskega znanstvenega središča je med dejavniki tveganja za osamljenost tudi čezmerna raba družabnih medijev.





Socialno zdravi ljudje gojijo pristne odnose in krepijo vezi z družino, prijatelji, sodelavci, celo z ljudmi, ki se zgolj po naključju znajdejo v njihovi bližini, kot so sosiede, sodelavci, branjevke na tržnici.

Da bi v javnosti razširili zavedanje o pasteh osamljenosti, angleška dobrodelna organizacija Marmelade Trust od leta 2017 organizira teden zavedanja o osamljenosti. Naslednjemu se boste lahko pridružili od 9. do 15. junija 2025.

Po obsežni raziskavi Skupnega evropskega znanstvenega središča je med dejavniki tveganja tudi čezmerna raba družabnih medijev, po drugi strani pa so osamljeni ljudje bolj nagnjeni k nezdravim navadam, kot sta na primer kajenje in neprimerna prehrana. Kaj je bilo prej, kura ali jajce?

Kot že rečeno, ima lahko osamljenost škodljive posledice, ki so jih raziskave pri starejših od 50 let tudi natančneje definirale. Zanje tako velja, da socialna izolacija bistveno poveča tveganje za prezgodnjo smrt iz kateregakoli razloga, tveganje pa je primerljivo s tistimi zaradi kajenja, debelosti in telesne neaktivnosti.

Med pomembnejšimi je še podatek, da je socialna izolacija povezana s 50-odstotnim povečanjem dviga demence, 29 % večjim tveganjem za bolezni srca in 32 % večjim tveganjem za možgansko kap. Osamljeni bolniki z odpovedjo srca umrejo štirikrat verjetneje kot neosamljeni, 68 % več jih je hospitaliziranih in 57 % verjetneje obiščejo urgenco.

Osamljeni ljudje so tudi večkrat depresivni, tesnobni in samomorilni. Osamljenosti so najbolj izpostavljeni priseljenci in LGBT-osebe, manjšine in žrtve zlorab starejših.

Pomagaj si sam in ...

Različne organizacije in ves splet so polni nasvetov za spopadanje z osamljenostjo, a roko na srce je včasih težko najti energijo in samozavest za izstop iz osamljenosti. Zato je prvo pravilo, da se iz

osamljenosti leze postopno in počasi, pri tem pa naj bi se sprva poskušali bolje počutiti v lastni družbi. Strokovnjaki opozarjajo, da veliko prijateljev še ne pomeni, da človek ni osamljen. Marsikdaj je osamljenost povezana s slabo samopodobo in samozavestjo.

Sprehodi, hobiji, umetnost, kuhanje – vse to naj bi pomagalo, da se povežemo sami s sabo. Naslednji korak je povezovanje z ljudmi, ki jih poznamo, ter poglobljanje vezi z njimi, nato sledi vzpostavljanje novih poznanstev, pri čemer pride v poštev vse od spletnih skupnosti do prostovoljnega dela.

Pri tem velja opozorilo, da je nujna skrb zase, primerjava z drugimi pa niti ne. Strokovnjaki svetujejo, da ob težji osamljenosti obiščete zdravnika, ki bo ocenil vaše stanje in vam svetoval, na katere organizacije se lahko obrnete za pomoč (in družbo). Socialno zdravje danes postaja po vsem svetu integralen del preventivne medicine. Seme, zasajeno ob pomladi narodov, bo očitno tako končno obrodilo sadove. ■

Biti osamljen ni enako kot biti sam. Osamljenost je povezana s socialno izolacijo, nista pa ti dve stvari eno in isto. Za začetek je izolacija merljiva, določa jo število socialnih kontaktov, medtem ko je osamljenost subjektivna izkušnja.
