Одиночество: влияние на здоровье и качество жизни

Тэги: причины одиночества

«Количество одиноких людей удвоилось за последние 50 лет, и, судя по всему, одиночество обретает масштаб эпидемии», - сообщают исследователи из Калифорнийского Университета в Сан Диего.

Дилип Джесте, профессор психиатрии и нейронауки, вместе с коллегами провел исследование и обнаружил, что одиночество от умеренного до высокого уровня присутствует в течение всей взрослой жизни, но особенно остро оно проявляется в возрасте 27-30, 55-57 и 87-89 лет.

Уровень одиночества оказался намного выше, чем предполагали ученые: три четверти участников исследования сообщили о том, что они одиноки. Данные цифры указывают на серьезное повышение уровня одиночества по сравнению с предыдущими исследованиями, проведенными в США, которые сообщали, что 17-57% населения относят себя к одиноким людям.

«Данные выводы заслуживают внимания, поскольку участники исследования даже не находятся в группе риска одиночества: у них не было серьезных физических заболеваний, они не страдали от таких значительных психических расстройств, как депрессия или шизофрения, которые часто являются причиной одиночества. Этих людей можно назвать среднестатистическими», - говорит Джесте.

Исследование было проведено при участии 340 жителей Сан Диего в возрасте от 27 до 101 года, все они ранее принимали участие в одном из трех исследований, посвященных проблемам старения и психическому здоровью. Люди с серьезными физическими или психологическими заболеваниями, включая диагностированную деменцию, были исключены из выборки, наряду с людьми, которые проживают в домах престарелых или требуют особого ухода.

Исследователи использовали различные шкалы при изучении одиночества, включая известную шкалу одиночества Калифорнийского Университета (3 версия), шкалу социальной изоляции, разработанную Департаментом Здравоохранения США, а также шкалу мудрости, разработанную Джесте и коллегами для оценки уровня мудрости, которая основана на концептуализации мудрости как нейробиологической и психосоциальной черты.

Исследователи отмечают, что уровень одиночества существенно возрастает в определенные периоды жизни как у мужчин, так и у женщин. Пол не оказывает влияния на распространенность одиночества или на его тяжесть.

Специалисты в области здравоохранения обеспокоены тем, как одиночество влияет на здоровье людей. Бывший главный хирург США Вивек Мерфи отметил, что одиночество оказывает не менее негативное воздействие на здоровье человека, чем курение или ожирение. Ранее в этом году в Британии было основано министерство одиночества, главной целью которого является психологическая и практическая помощь одиноким людям.

Соавтор исследования Эллен Ли еще раз подчеркивает, что одиночество – весьма распространенное явление среди взрослого населения, которое связано со многими негативными аспектами и влечет за собой проблемы с психическим здоровьем, злоупотребление алкоголем и наркотиками, ухудшение физического здоровья, снижение когнитивных функций и бессонницу.

В ходе исследования Джесте и коллегам удалось выявить одну интересную закономерность. Как оказалось, существует обратная взаимосвязь между мудростью и одиночеством. Более мудрые люди оказались менее одинокими. Возможно, это связано с тем, что поведение, определяющее мудрость, а именно такие проявления, как эмпатия, сострадание, саморегуляция, способность рефлексировать, препятствует одиночеству.

Ученые указывают на необходимость дальнейших исследований, особенно интересно было бы более глубоко изучить взаимосвязь между мудростью и одиночеством. Данное исследование уникально, так как в ходе него было задействовано сразу несколько шкал и достаточно широкая выборка испытуемых. Кроме того, в данном исследовании изучались как негативные, так и позитивные психологические характеристики и состояния.

«У нас пока недостаточно знаний, чтобы ответить на все вопросы относительно одиночества, но полученные результаты позволяют рассматривать его под другим ракурсом. Оно связано не только с социальной изоляцией. Человек может быть один, но не одинок, или быть в толпе, но испытывать одиночество. Наша задача – найти способ помочь людям преодолеть это состояние и стать мудрее, ведь так они смогут быть более счастливыми и менее одинокими».

Оригинальная статья: Ellen E. Lee, Colin Depp, Barton W. Palmer, Danielle Glorioso, Rebecca Daly, Jinyuan Liu, Xin M. Tu, Ho-Cheol Kim, Peri Tarr, Yasunori Yamada, Dilip V. Jeste. High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor. International Psychogeriatrics, 2018; 1 DOI: 10.1017/S1041610218002120

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психотерапия, одиночество, семейная психология, психология личности

Источник фото: unsplash.com

