

Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση απειλούν την υγεία μας - ΤΑ ΝΕΑ

Λινός Δημήτρης Δημοσίευση στην Έντυπη Έκδοση 14/10/2023, 05:00

Σε μια πρόσφατη μελέτη στο επιστημονικό περιοδικό «SSM-Population Health», γνωστοί καθηγητές από το Harvard αναφέρουν ότι η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.

Η κοινωνική απομόνωση περιγράφεται αντικειμενικά δηλαδή στο εάν περνάς τον χρόνο σου με άλλους ανθρώπους, αν συμμετέχεις στη ζωή της κοινότητας, αν συμμετέχεις στις διάφορες μορφές κοινωνικής ζωής. Αντίθετα, μοναξιά είναι η υποκειμενική αίσθηση για τη συμμετοχή στην κοινότητα. Υπάρχουν άνθρωποι που περνάνε πολύ χρόνο με άλλους αλλά αισθάνονται μόνοι τους, ότι δεν τους καταλαβαίνουν, δεν τους αγαπούν και άλλοι άνθρωποι που περνούν λίγο χρόνο με άλλους και αισθάνονται ικανοποιημένοι.

Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 13.752 άτομα (59% γυναίκες) μέσης ηλικίας 67 ετών. Μετρήθηκε πώς η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση επηρέασαν, 4 χρόνια αργότερα, 32 δείκτες υγείας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι αυτοί που αισθάνονταν μεγαλύτερη μοναξιά είχαν 40% μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν τα επόμενα 4 χρόνια, ενώ αυτοί που ήταν κοινωνικά απομονωμένοι είχαν 75% μεγαλύτερη πιθανότητα. Επιπλέον, αυτοί που ήταν κοινωνικά απομονωμένοι είχαν 35% αύξηση στην πιθανότητα κατάθλιψης.

Η απελπισία όμως ήταν δύο φορές μεγαλύτερη σε αυτούς που αισθάνονταν μοναξιά σε σχέση με τους κοινωνικά απομονωμένους.

Οι Αμερικανοί συνιστούν ότι για την καταπολέμηση της μοναξιάς απαιτείται να «κτίσουμε κοινότητες», να δίνουμε τον ελεύθερο χρόνο μας στους άλλους όπως «το να βεβαιωνόμαστε δύο φορές την εβδομάδα για τις πιθανές ανάγκες τους».

Ακριβώς ένα τέτοιο Πρόγραμμα που εφαρμόζεται στην Ελλάδα περιλαμβάνει τακτική τηλεφωνική επικοινωνία (αλλά και προσωπικές συναντήσεις πλέον μετά την Covid περίοδο) ατόμων μεγάλης ηλικίας που αισθάνονται μοναξιά, με εθελοντές που τους στηρίζουν. Τα αποτελέσματα αυτού του Προγράμματος δημοσιεύθηκαν πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό «Behavioral Sciences» με τίτλο «Πολεμώντας τη μοναξιά σε ηλικιωμένα άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19: ευρήματα από ένα εθελοντικό Πρόγραμμα στην Ελλάδα».

Στη μελέτη αυτή αναλύθηκαν οι απαντήσεις σε αρχικά και επόμενα ειδικά ερωτηματολόγια (UCLA Loneliness Scale) από ηλικιωμένους ασθενείς με τους οποίους ερχόταν τακτικά σε τηλεφωνική επαφή ομάδα εθελοντών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επειτα από τις συνολικά 4.033 τηλεφωνικές συναντήσεις βρέθηκε μια στατιστικά σημαντική ελάττωση στην κλίμακα μοναξιάς

για όλους τους ωφελούμενους με παρόμοια αποτελέσματα ανά φύλο, επίπεδο εκπαίδευσης και περιοχή κατοικίας.

Η μελέτη αυτή απέδειξε ότι προγράμματα όπως αυτό της «Φιλίας για κάθε ηλικία» αποτελούν αποτελεσματική μέθοδο καταπολέμησης της μοναξιάς.

Μόλις την περασμένη Τετάρτη 11 Οκτωβρίου 2023, η καθηγήτρια της Ψυχολογίας και Νευροεπιστημών, Dr. Julianne Holt-Lunstad, μιλώντας στο κέντρο για την Υγεία και Ευτυχία Lee Kum Sheung του Harvard, τόνισε τις πολλαπλές επιστημονικές ενδείξεις, για τις επιπτώσεις στην υγεία της κοινωνικής σύνδεσης ή της έλλειψής της. Τόνισε ότι «αν και η παγκόσμια πανδημία ανέδειξε τη σημασία της μοναξιάς και την ανάγκη της κοινωνικής σύνδεσης, συγχρόνως αποκάλυψε τα κενά στην κατανόησή της».

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναγνωρίσει την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά ως επείγον πρόβλημα δημόσιας υγείας και θέμα πολιτικής για τους ηλικιωμένους συνανθρώπους μας, που πρέπει να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά μέχρι το 2030. Στο χέρι μας (και στον χρόνο που διαθέτουμε για τους άλλους) όπως και στα διάφορα κρατικά αλλά και άλλα μη κερδοσκοπικά ανθρωπιστικά πρόγραμμα εναπόκειται η αντιμετώπισή του και στη χώρα μας.

Ο Δημήτρης Λινός είναι ομ. καθηγητής ΕΚΠΑ, Lecturer Harvard Medical School, διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής «Υγεία» και εθελοντής ιερέας