

# Samotność źle wpływa na stan zdrowia

<https://oczymlekarze.pl>

## Jak wykazują badania, samotność nie tylko pogarsza jakość życia, ale nawet może je skrócić.

Stwierdzenie, że człowiek nie jest samotną wyspą, to nie tylko utarty frazes. Przez całe życie ludzie dążą do stworzenia interakcji z innymi i zbudowania trwałych więzi społecznych. Szczęście człowieka w dużym stopniu zależy od tego, czy czuje się akceptowany w rodzinie, w gronie przyjaciół, wśród współpracowników.

Poczucie przynależności do grupy dla wielu osób jest niezbędne, by rozwijać indywidualne talenty, a izolacja stanowi jeden z czynników blokujących ten rozwój. Osoby samotne często nie mają motywacji, by stawiać sobie kolejne cele, a wręcz popadają w pewien rodzaj odrętwienia, stagnacji, a w skrajnych przypadkach nawet depresji. Więzi z innymi ludźmi są motorem napędowym naszych działań, a **samotność sprawia, że nie wykorzystujemy wszystkich możliwości**.

Dlaczego tak się dzieje? Poczucie osamotnienia odbiera nam energię w sensie emocjonalnym, ale nie tylko. Coraz liczniejsze badania naukowe pokazują, że izolacja powoduje również zmiany fizyczne w organizmie, obniżając odporność, wpływając na pracę mózgu i serca, zwiększając ryzyko chorób układu naczyniowego, demencji czy bezsenności. Brak wsparcia bliskich powoduje nawet wzrost śmiertelności w przypadku zawału serca!

## Mechanizm odrzucenia

Naukowcy twierdzą dziś, że odrzucenie społeczne aktywuje w naszym ciele system reagujący i odpowiadający na ból, zmieniając sposób jego odczuwania. Co więcej, na zranienie fizyczne i psychiczne ciało reaguje za pomocą tego samego systemu. Oznacza to, że fizyczne i psychiczne odczuwanie bólu są ze sobą połączone.

Potwierdził to eksperyment psychologów z Uniwersytetu Stanowego na Florydzie. Odkryli oni, że **poczucie samotności** powoduje nie tylko większą odporność na ból fizyczny, ale i mniejszą empatię. Osoby, u których celowo wzbudzono poczucie wykluczenia, wykazywały istotnie większą tolerancję oraz mniejszą wrażliwość na ból - wzrosły one u nich prawie o 100% w porównaniu do pierwszego pomiaru<sup>1</sup>. Badani z grupy "wykluczonych" wykazywali też mniejsze współczucie w stosunku do osób, które przeżyły trudne chwile.

Zdaniem ekspertów mechanizm odrzucenia społecznego powoduje rodzaj odrętwienia i obojętności. Po prostu potrzeba akceptacji jest na tyle naturalna i istotna, że **samotność stanowi dla organizmu szok blokujący zarówno emocje, jak i fizyczne reakcje.**

Udało się nawet udowodnić, że wpływa na odczuwanie temperatury otaczającego nas środowiska. W jednym z eksperymentów osoby, które przywoływały w pamięci nieprzyjemną sytuację wykluczenia przez grupę oceniły temperaturę pomieszczenia na 21°C, a grupa wspominająca moment akceptacji - na 24°C<sup>2</sup>.

## Samotne serce

Związek między osamotnieniem a fizycznym i psychicznym funkcjonowaniem naszego organizmu jest jednak dużo głębszy. Najlepiej znamy dziś tę relację w przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego. U osób, które czują się odrzucone, zmienia się aktywność układu parasympatycznego hamującego czynność serca. W efekcie z powodu braku akceptacji serce zaczyna bić wolniej, a spowolniona częstość jego akcji utrzymuje się dłużej niż u osób z poczuciem akceptacji społecznej<sup>3</sup>.

Inne badania pokazały, że **samotność jest największym czynnikiem ryzyka chorób serca.** Spośród 655 pacjentów po zawale u tych wyizolowanych społecznie prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnego zawału w przeciągu 5 lat było 2 razy wyższe<sup>4</sup>. Eksperci z Uniwersytetu Brigham Younga w Utah doszli do podobnych wniosków po przeanalizowaniu 148 badań nad związkami międzyludzkimi i ogólnym stanem zdrowia. Ich zdaniem poczucie odizolowania jest równie niebezpieczne jak wypalanie 15 papierosów dziennie i 2 razy bardziej szkodliwe niż otyłość<sup>5</sup>!

Ponadto więzi międzyludzkie wpływają na ścieżki neuronalne w mózgu. U osób, które codziennie mają kontakt z ludźmi, badania wykazały niższy poziom kortyzolu (hormonu stresu) w nieprzyjemnej sytuacji<sup>6</sup>. Zdaniem autorów eksperymentu nawet posiadanie zwierzęcia domowego daje podobne wsparcie w stresujących sytuacjach. Potwierdziły to obserwacje wśród ludzi starszych: ci, którzy posiadają zwierzęta domowe, mają niższe ciśnienie tętnicze.

## Śmiertelna samotność

Niestety ryzyko nie kończy się na zachorowaniu. Poczucie osamotnienia i wynikający z nich stres, a nawet depresja, wpływają na długość życia. Spośród ponad 20 tys. osób obserwowanych przez okres 9 lat, te, które żyły samotnie i w społecznym odizolowaniu, były nawet 2-3 razy bardziej zagrożone śmiercią z powodu chorób serca i innych przyczyn.

Co więcej, ryzyko to było niezależne od takich czynników jak wysoki poziom cholesterolu i wysokie ciśnienie, palenie papierosów czy dieta. Z kolei w innym badaniu pacjenci po

zawale serca, których **samotność doprowadziła już do stanów depresyjnych**, charakteryzowali się czterokrotnym wzrostem ryzyka zgonu<sup>7</sup>.

Zgodnie z szacunkami naukowców ludzie, którzy dzielą życie z partnerem, są aktywni towarzysko i posiadają wielu przyjaciół, mają o 50% większe szanse na dłuższe życie, choć dobroczynny wpływ relacji międzyludzkich może zwiększać prawdopodobieństwo dłuższego życia nawet o 62%<sup>5</sup>.

Wniosek wynikający z tych badań jest oczywisty: **samotność nie jest stanem, do którego człowiek został stworzony**, a zamykanie się w czterech ścianach własnego domu wpływa negatywnie na nasz stan emocjonalny i zdrowie. Dlatego przełamanie się i wyjście do ludzi (w klubie dyskusyjnym, stowarzyszeniu, domu seniora itp.) pozwoli zmniejszyć poziom codziennego stresu, pobudzić produkcję endorfin i pracę umysłu.

Ma to szczególne znaczenie u ludzi starszych: wszelkie formy społecznej aktywności wpływają na sprawność intelektualną, co pozwala dłużej zachować jasność umysłu. Rozmowy z innymi ludźmi wzmagają koncentrację i dostarczają nowych wiadomości, są więc wzywaniem dla mózgu. Wspólny cel, działania czy zainteresowania oraz poczucie przynależności do grupy gwarantują zatem ciekawsze - i dłuższe! - życie.

## Bibliografia

1. Journal of Personality and Social Psychology 2006; 91: 1-15
2. Psychological Science 2008; 19: 838-842
3. APS 2010; 21(9), 1326-33 PMID: 20696852
4. Neurology 2005; 64: 1888-1892
5. PLoS Med, 2010; 7: e1000316
6. Neuroimage 2007; 35: 1601-1612
7. JAMA 2008; 300(20): 2379-2388