

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Osamotnienie skraca życie

Izolacja społeczna zwiększa ryzyko zgonu i to nawet u tych osób, które nie czują się samotne - wynika z raportu opublikowanego przez „Proceedings of the National Academy of Sciences”.

Badania przeprowadzono w Wielkiej Brytanii. Objęto nimi 6,5 tys. kobiet i mężczyzn po 52. roku

życia. Wykazały one, że osoby, które nie utrzymują kontaktów z rodziną ani przyjaciółmi lub utrzymują je w niewielkim stopniu o 26 proc. wykazują większe ryzyko śmierci.

To pierwsze badanie, który nie pozostawia żadnych wątpliwości, że osamotnienie ma tak istotny wpływ na stan zdrowia. Najbardziej zaskakuje, że zdrowie pogarsza się nawet u tych ludzi, którzy nie czują się samotni z powodu braku kontaktów z bliskimi. Z kolei ci, którzy narzekają na samotność, na ogół wykazują już objawy depresji.

Główny autor badań, prof. Andrew Steptoe, dyrektor Institute of Epidemiology and Health Care na University College London, podkreśla, że izolacja społeczna jest niezależnym czynnikiem ryzyka zdrowia i zgonu. Zwraca jednak uwagę, że wiele zależy od mobilności danej osoby. W najtrudniejszej sytuacji są ludzie samotni, którzy poważnie chorują i są niepełnosprawni, np. z powodu choroby płuc lub reumatyzmu.

"Kontakt z innymi ludźmi daje wsparcie psychiczne oraz praktyczne korzyści, takie jak uzyskanie czyjejś rady lub konkretnej pomocy, czy też przypominanie o tym, że trzeba zażywać leki" – twierdzi brytyjski specjalista. Jest to szczególnie ważne u osób starszych, borykających się z problemami zdrowotnymi.

Samotność staje się problemem społecznym. W Wielkiej Brytanii w ostatnich 15 latach aż o 50 proc. zwiększyła się liczba singli w wieku 55-64 lat. Te osoby, gdy zaczynają się starzeć częściej żyją w izolacji.

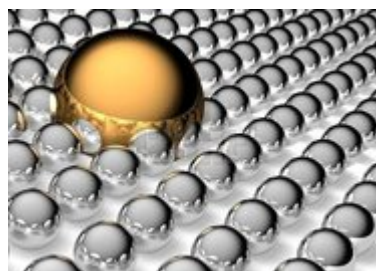
Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/http://laboratoria.net/aktualnosci/17190.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy