

[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.

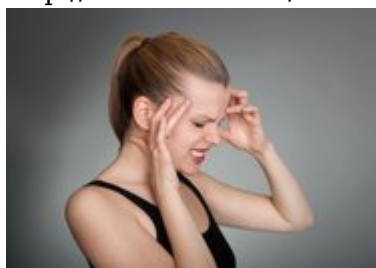
To pierwsze badanie, który nie pozostawia żadnych wątpliwości, że osamotnienie ma tak istotny wpływ na stan zdrowia. Najbardziej zaskakuje, że zdrowie pogarsza się nawet u tych ludzi, którzy nie czują się samotni z powodu braku kontaktów z bliskimi. Z kolei ci, którzy narzekają na samotność, na ogół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



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa

księżycy

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy