

[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>



07-04-2025

[Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiologzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

[Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

[Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

[W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#)

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

[Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par](#)

[bocianów](#)

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

[Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

[Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

[Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda](#)

[odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

Partnerzy