

[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/>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17190.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy