

[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>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

[Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść](#)

[zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#)
[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwiecznione w ultracienkiej](#)
[siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu](#)
[Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#)
[Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad](#)
[biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy