

[Akceptuję](#)

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](#)

Dokuczliwa samotność jest powszechna

Analiza danych ze 106 krajów wskazuje na szeroki problem samotności. Dotyczy ona przy tym osób w różnym wieku, także młodych i często negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne oraz fizyczne.

Naukowcy z University of Sydney sprawdzili, jak na świecie kształtuje się problem samotności. Już wcześniejsze badania wskazywały bowiem na związane z nią zagrożenia w niektórych krajach. Np. jedna z amerykańskich analiz wskazała, że 1 na 12 osób doświadcza samotności na poziomie, który może prowadzić do zaburzeń zdrowia.

Zespół z Australii natomiast zebrał i podsumował dane pochodzące 106 krajów. Informacje dotyczyły osób z różnych grup wiekowych, a rezultaty - jak mówią autorzy badania - niepokoją.

Jeśli chodzi o nastolatki, szkodliwa samotność dotykała od 9,2 proc. tej populacji w Południowo-Wschodniej Azji do 14,4 proc. w rejonie Morza Śródziemnego.

W przypadku dorosłych analiza uwzględniła tylko Europę i na tym terenie ukazała się spójna zależność. Najniższy poziom samotności we wszystkich grupach wiekowych naukowcy zanotowali na północy kontynentu. Dotykała ona 2,9 proc. młodych dorosłych, 2,7 proc. - w średnim wieku i 5,2 proc. - starszych.

Najgorsze wyniki stwierdzono w Europie Wschodniej. Tutaj aż 7,5 proc. młodych dorosłych odczuwało niebezpieczną samotność, 9,6 badanych w średnim wieku i aż 21,3 proc. - starszych.

Dane uwzględnione w analizie dotyczyły okresu od 2000 do 2019 roku. Nie pozwoliły one na ocenę zmian problemu w czasie, ale zdaniem naukowców pandemia Covid-19 mogła mieć znaczący, negatywny wpływ na stan obecny.

Mimo ograniczeń przeprowadzonego badania, np. braku danych na temat niektórych krajów o niskich i średnich dochodach, wyniki podkreślają pilną potrzebę rozpoczęcia działań zaradczych. „Wysiłku z zakresu zdrowia publicznego, nakierowane na zapobieganie samotności, wymagają dobrze skoordynowanych obserwacji na różnych etapach życia i na szerokim terytorium” - piszą autorzy publikacji, która ukazała się w piśmie „The BMJ” (<https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-067068>).

„Wyraźne różnice w występowaniu samotności w różnych krajach i regionach zmuszają do przeprowadzenia głębokiej analizy przyczyn problemu na poziomie systemowym i do opracowania sposobów radzenia sobie z nim” - dodają.

Jak podkreśla Roger O’Sullivan z irlandzkiego Institute of Public Health w dołączonym do pracy komentarzu, samotność generuje duże koszty dla poszczególnych osób i społeczeństwa, a jej łagodzenie "powinno być politycznym priorytetem". Ekspert zwraca też uwagę, iż obecna pandemia pomogła rozwiązać mit, że samotność to tylko problem osób starszych. Oznacza to m.in., że odpowiednie działania muszą uwzględniać czynniki społeczne i strukturalne, wpływające na ryzyko samotności. Można tutaj wymienić np. biedę, poziom wykształcenia, nierówności społeczne, dostęp do komunikacji, czy stan mieszkaniowy.

Pomóc mogą natomiast np. kampanie uświadamiające, zwalczające stereotypy i stygmatyzację, jednocześnie wskazujące wartość zaangażowania w życie społeczne.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31135.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy