

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Osamljenost je ena glavnih težav sodobnega časa

Povsod v razvitem svetu, tudi pri nas v Sloveniji, je vedno več osamljenih ljudi. Izbruh novega koronavirusa oziroma omejitve za zajezitev njegovega širjenja pa so spodbudile še porast te težave.

Osamljeni so predvsem mladi ljudje. Študija britanske organizacije Mental Health Foundation iz leta 2014 je pokazala, da je **občutek osamljenosti štirikrat pogostejši pri mladih med 18. in 24. letom kot pri starejših, ki so dopolnili vsaj 70 let.** Raziskava britanske producerske korporacije BBC, ki so jo leta 2018 izvedli psihologi z univerz v Manchestru, Exterju in Londonu (v sodelovanju z muzejem in knjižnico Wellcome Collection v Londonu) in je zajela 55.000 ljudi z vsega sveta, je pokazala, da **se osamljenih počuti 40 odstotkov mladih med 16. in 24. letom ter 27 odstotkov starejših od 75 let.** Iskanje po ključniku **#lonely** (osamljen) na družbenem omrežju **Instangram** (katerega uporabniki so predvsem mladi) marca 2022 pa je **razkrilo devet milijonov objav.**



Morda je osamljenost pripadnikov tako imenovane **generacije Z** (rojenih po letu 1995) **vsaj deloma posledica glavnih značilnosti njihovega načina življenja** – povečanega časa, preživetega pred ekranom, zmanjšane udeležbe v skupnostnih dejavnostih, kot so na primer dejavnosti športnih skupin, in povečane priljubljenosti samskega življenja. Poleg tega se mladi pogosteje borijo s svojo osebno identiteto in tudi tovrstna borba lahko poveča občutek osamljenosti.

Karkoli že so razlogi za **osamljenost**, pa je ta **povezana s pomembnimi težavami v telesnem in duševnem zdravju.** Številne klinične raziskave so pokazale, da lahko osamljenost poveča smrtnost za najmanj 50 odstotkov, kar pomeni, da **bolj škoduje zdravju kot debelost, kajenje in telesna nedejavnost.** Sicer pa **osamljeni odrasli bolj tvegajo bolezn** srca in ožilja (kardiovaskularne bolezni), zlasti srčni napad (miokardni

infarkt), poapnenjenje žil (ateroskleroza) in visok krvni pritisk (hipertenzijo), pa tudi **rakava obolenja** in **slabše okrevanje pri zdravljenju teh obolenj** ter **počasnejše zdravljenje ran**. Prav tako je pri njih večje tveganje za težave v duševnem zdravju, zlasti **motnje spanja** in **depresijo**, tudi **upad spoznavnih (kognitivnih) sposobnosti**. Pri otrocih pa osamljenost predstavlja **večje tveganje** predvsem za **motnje spanja, depresijo in omejenost izvršilnih funkcij**.

KAJ LAHKO STORITE, ČE SE POČUTITE OSAMLJENE?

- **Ne vdajte se skušnjavi, da se skrivate.**
Osamljenost ima namreč zahrbtnen učinek, in sicer da smo tesnobni oziroma nas je strah ob druženju z drugimi ljudmi, ki bi nas lahko ocenjevali ali obsojali, kar poruši našo samozavest in nas odvrne od tega, da bi se obrnili nanje. Če opazite, da se skušate izogniti drugim, se poskusite temu upreti – poravnajte svojo držo, vzpostavite očesni stik z drugim človekom in začnite pogovor z njim, pri tem pa ne pozabite, da nimate česa izgubiti.
- **Osamljenost nas tudi oropa udobja, ki bi ga sicer občutili ob udeležbi v novih dejavnostih.**
Poskušajte delati proti temu – vprašajte se, ali bi se morda želeli lotiti kake nove prostočasne dejavnosti, preko katere bi lahko spoznali ljudi, s katerimi imate nekaj skupnega. Oziroma, počnite karkoli – hodite na sprehode ali pač kaj drugega – vendar to svojo dejavnost načrtujte tako, da v njej ne boste mogli biti preprosto sami.

NAPOVEDUJEMO: Okrogla miza o posledicah dela na daljavo na področju duševnega zdravja

Letošnji svetovni dan varnosti in zdravja pri delu bomo v programu OMRA obeležili z izvedbo **okrogle mize**, ki bo **potekala v živo, 25. 4. 2022 v Atriju ZRC** (Novi trg 2, Ljubljana), s pričetkom ob **16.00 uri**. Na okrogli mizi bodo sodelovali:

- psihiatrinja dr. Mojca Zvezdana Dernovšek;
- psihoterapevta Luka Agrež in Malka Čeh;
- predsednica društva ALTRA dr. Suzana Oreški;
- oseba z izkušnjo težav v duševnem zdravju.

Povečan obseg dela na daljavo v času epidemije je prinesel številne koristi pa tudi nekatere pasti. Kako so jih doživljali strokovnjaki in strokovnjakinje na področju duševnega zdravja in kako tisti, ki so iskali pomoč? S katerimi težavami so se najpogosteje srečevali? Kakšne nove oblike podpore in pomoči na daljavo se najbolj uveljavljajo in kakšna je njihova učinkovitost? Kakšna so priporočila za delo na daljavo v luči skrbi za dobro duševno zdravje? Na ta in še mnoga druga bo odgovore poiskala moderatorka okrogle mize Agata Tomažič.

Vljudno vabljeni!

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli

bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.