



ZDRAVLJE

ANA BUTKOVIĆ

Za blagdane se mnogi osjećaju usamljeno, ali usamljenost nije trajno stanje

Svaka četvrta osoba u dobi od 60 do 74 godine osjeća se usamljeno, pokazalo je nedavno istraživanje provedeno u Hrvatskoj. A ako znamo da je usamljenost tim zastupljenija što su osobe starije, valja osvijestiti da oko nas živi doista velik broj usamljenih pripadnika zlatnog životnog doba. Za njih, ali i društvo u cjelini to predstavlja velik problem, jer usamljenost donosi povećanu podložnost psihičkim problemima poput depresije, a narušava i tjelesno zdravlje jer povećava rizik od ranije smrti, demencije te srčanog i moždanog udara. O tome kako se boriti protiv usamljenosti, gdje potražiti stručnu pomoć, ali i kako svatko od nas može pridonijeti boljitku starije populacije, govorila je izv. prof. dr. sc. Ana Butković s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.



Objavljeno prije 1 tjedan | 24. 12. 2022.
Autor **Gordana Arh**



Foto: Mihály Köles/ Unsplash



Ljudi se međusobno razlikuju po tome koliko socijalnih odnosa žele pa se neke osobe koje žive same osjećaju jako usamljeno, dok su druge zadovoljne svojom razinom socijalnih odnosa i ne osjećaju se usamljeno.

Prema jednoj od definicija, prava usamljenost je neugodan doživljaj koji se javlja zbog nesklada između željene i trenutačne kvalitete ili količine socijalnih odnosa. Srećom, usamljenost nije trajno stanje, već se može mijenjati, što je važno iz perspektive mogućnosti smanjenja problema usamljenosti! Više o problematici doznajte iz našeg intervjua s psihologinjom **prof. dr. sc. Anom Butković**.

Top workmans comp insurance

Search & Compare The Best workmans comp insurance for small business | Get Free Results

workmans comp insurance

Open

Koji su sve razlozi zbog kojih se osobe starije dobi mogu osjećati usamljeno?

Kao prvi razlozi usamljenosti osoba starije dobi su oni koji dovode do smanjenja količine socijalnih odnosa zbog, primjerice, umirovljenja ili gubitka supružnika i prijatelja. Također, fizički problemi osoba starije dobi, poput problema s kretanjem, vidom i sluhom mogu otežati uspostavljanje i održavanje socijalnih odnosa. Međutim, ljudi se mogu osjećati usamljenima i kad su okruženi drugim ljudima. Tako na primjer suvremeni užurbani život u kojem ljudi imaju sve manje vremena za druženje sa starijim osobama može doprinijeti njihovom osjećaju usamljenosti.

Je li usamljenost rastući problem kod nas i u svijetu, zašto?

Dekada u kojoj smo sad (2021-2030) proglašena je UN-ovom dekadom zdravog starenja, a socijalna izolacija i usamljenost su prepoznati kao prioritetni javno-zdravstveni problem starijih osoba. Glavni razlog je taj što populacija Zemlje postaje sve starija, a u nekim državama čak jedna trećina starijih osoba izjavljuje da je usamljena.

Postoje li neki podaci koliko se starijih ljudi osjeća usamljeno?

U jednom nedavnom istraživanju u Hrvatskoj koje je provedeno na 120 osoba dobi od 60 do 74 godine četvrtina njih se osjećala usamljeno. Međutim, teško je govoriti o brojkama jer usamljenost nije trajno obilježje osobe, a i gotovo svi ljudi se ponekad osjećaju usamljenima. Međutim, kao što sam već napomenula prema različitim izvorima u svakom trenutku postoji veći broj osoba starije dobi koje se osjećaju usamljeno.

Jesu li sve skupine starijih jednako ugrožene? Koje su skupine rizičnije?

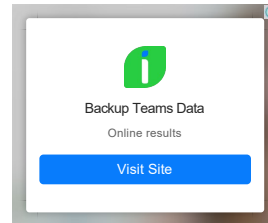
Nedavno je provedeno istraživanje o usamljenosti starijih osoba u Međimurskoj županiji koje je pokazalo da je usamljenost bila veća kod žena, starijih osoba te na nekim mjerama usamljenosti kod onih koji žive u vlastitom domaćinstvu u odnosu na dom za starije. U starijoj dobi postotak žena prema zadnjem popisu stanovništva je 25,3%, a muškaraca 19,4%. Prosječni životni vijek muškaraca je 75 godina, a žena 81 godinu što ujedno znači da među ženama starije dobi vjerojatno ima i više onih koje su izgubile partnere.

Osim toga, žene su u prosjeku više orijentirane na ljude, a manje na stvari od

ŽIVOT POČINJE S 50!

Mi smo medij zajednice. Razbijamo predrasude o starenju i starosti – živimo. Pratimo teme zdravlja, zdravstvene, obiteljske i mirovinske politike, politike, kulture, zabave, znanosti i životnog stila. Želimo vas ohrabriti, povezati i inspirirati kako biste zdravije i aktivnije uživali u životu. Poštujemo različitosti, promoviramo toleranciju i potičemo argumentiranu raspravu. Naš moto je: Živite brzo, umrite stari. Jako stari.

EPP



NOVO



ŽIVOT / prije 15 sati

Gospođa Đurđica dvije je godine udovica: 'Nemam se više s kim ni posteno posvađati'



VIJESTI / prije 1 dan

Radno vrijeme trgovina na Staru godinu (31. 12. 2022.) i Novu godinu (1. 1. 2023.)



MOZAIK / prije 1 dan

Vidovnjakinja Verna Čubrilo otkriva umirovljenicima što ih čeka u novoj godini



VIJESTI / prije 2 dana

Zagreb otkazao novogodišnji vatromet, dobrobit životinja i kvaliteta zraka su važniji



VIJESTI / prije 2 dana

Papa Benedikt XVI. umire, no ne želi u bolnicu

muškaraca zbog čega je moguće da ih smanjena količina i kvaliteta socijalnih odnosa više pogađa, odnosno doprinosi doživljaju usamljenosti. Život u domu za starije može pružiti više prilika za ostvarivanje novih socijalnih odnosa i doprinijeti smanjenju doživljaja usamljenosti, ali opet naglašavam da postoje razlike među ljudima i da će nekim starijim osobama više odgovarati život u vlastitom domaćinstvu.

Je li uočena neka razlika u broju usamljenih ljudi u gradu odnosno na selu? Ako da, koji su razlozi?

U Hrvatskoj nema puno istraživanja, ali ona koja jesu uspoređivala usamljenost starijih osoba u gradu i selu, nisu pokazala da postoje razlike u usamljenosti. Razlike su pronađene samo s obzirom na to jesu li osobe živjele same ili sa supružnikom. Međutim, u literaturi se navodi kako je usamljenost zastupljenija što su osobe starije, žive u gradu te ženskog spola.

Imamo li dovoljno programa kroz koje se nastoji suzbiti odnosno smanjiti problem usamljenosti starijih? Koji su to programi?

Ne znam da postoje neki kontinuirani programi koji se bave usamljenosti starijih osoba kod nas. Inače se programi koji žele smanjiti problem usamljenosti starijih osoba bave poboljšanjem socijalnih vještina, povećanjem socijalne podrške, proširenjem mogućnosti za uspostavljanje socijalnog kontakta i promjenom neadaptivnih razmišljanja u kontekstu socijalnih odnosa (npr. stalni doživljaj prijetnje).

Kako si starije usamljene osobe mogu i same pomoći?

To dosta ovisi o tome kakvo im je fizičko zdravlje. Kod starijih osoba koje se mogu samostalno kretati, uključivanje u aktivnosti koje pružaju mogućnosti upoznavanja novih osoba i uspostavljanja novih socijalnih odnosa mogu biti dobar prvi korak. Postoje različiti tečajevi i radionice za umirovljenike, ali naravno njihova dostupnost varira u različitim dijelovima Hrvatske. Veći problem postoji kod osoba starije dobi koje zbog problema s fizičkim zdravljem teže mogu doći u kontakt s drugim ljudima. Digitalna tehnologija može biti od pomoći u tim slučajevima, ali većini osoba starije dobi prvo trebaju osnovna tehnička znanja za korištenje potrebne tehnologije.

Nosi li dugotrajna usamljenost i zdravstvene probleme? Koji su problemi kod starijih najčešći?

Prema podacima američkog Centra za kontrolu bolesti usamljenost i socijalna izolacija nose sa sobom povećani rizik ranije smrti, demencije, srčanog i moždanog udara te depresije. I iz tog razloga važno je pokušati smanjiti usamljenost starijih osoba.

Kako prepoznati usamljenu osobu u svojoj okolini? Kako kao pojedinci svi možemo pomoći starijim usamljenim osobama?

Budući da je usamljenost doživljaj osobe, važna je komunikacija. Znamo da je s jedne strane korištenje mobitela i digitalne tehnologije općenito otvorilo mogućnosti komuniciranja s osobama koje nam i nisu fizički blizu, ali s druge strane ljudi su sve češće više usmjereni na svoje mobitele nego na ljude koji su oko njih. Dolazak blagdana nas sve čini osjetljivijima za potrebite skupine, ali važno je napomenuti da je pomoć starijim usamljenim osobama potrebna tijekom cijele godine.

Božićni su blagdani pred vratima, to je za usamljene ljude često najteže razdoblje u godini. Je li baš sada vrijeme da odlučimo nekome pomoći? Kako?

Mislim da je dobro vrijeme za donošenje odluke da ćemo nekome pomagati tijekom cijele godine, ne samo za vrijeme blagdana. Na primjer tjedni razgovor s osobom starije životne dobi koja je proživjela već različite stvari u životu može se pokazati korisnim i za našu vlastitu dobrobit, a sigurno može pomoći smanjenju doživljaja usamljenosti kod te osobe.

Učinite nešto već danas

Ondesite već danas usamljenoj susjedi kolače, pitajte je treba li štogod, povedite je u kratku šetnju ili joj jednostavno poželite sreću u nadolazećoj godini i zagrlite je!

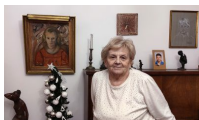
Gdje potražiti pomoć?

- [Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja](#) – besplatno
- [Popis psihologa](#) – uglavnom se plaća
- Psiholozi u Domovima zdravlja preko uputnice doktora primarne zdravstvene zaštite

Ovaj prilog je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

SVE O TEMI: [#MENTALNO ZDRAVLJE](#) [#USAMLJENOST](#)

PROČITAJTE I OVO



Gospođa Đurđica dvije je godine udovica: 'Nemam se više s kim ni pošteno posvađati'



Vdaran Cvitanić (89): 'Lijepo je imati nekoga kraj sebe, čovjek nije stvoren da bude sam'



Zlata Kipčić (89): 'Nakon suprugove smrti dugo sam tražila smisao u samačkom životu'

VIŠE S WEBA



Uložite - 5% na Inotherm ulazna vrata s dodatnim sustavima zaključavanja



Nakon otkazivanja koncerta Miše Kovača, poznato koja će ga legenda iz Dalmacije "zamijeniti"

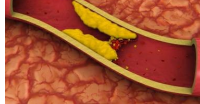


3 koraka i zglobovi će biti kao novi. Počni s...





U 97. godini života preminula akademska slikarica i ilustratorica Danica Rusjan



Znakovi srčanog udara - reagirajte na vrijeme!



Savjeti iz 1950-ih: Kako mužu biti dobra, lijepa i marljiva žena



Čujem 1000% bolje. Protuotrov za gluhoću 70-godišnjakinje



Opasna ljubav, Colleen Hoover: 'Volio je i bio je voljen, ali...'



Meliam – djelovanje, nuspojave, cijena, iskustva

Sponsored by [Midas](#) 

MOJE VRIJEME
ŽIVOT POČINJE S 50



[IMPRESUM I KONTAKT](#) [UVJETI KORIŠTENJA](#) [RSS](#)

© 2014 - 2022 Moje Vrijeme®