

# OSAMLJENOST

pripravila: Daša Svetel



## OSAMLJENOST

### KAJ JE OSAMLJENOST?

Osamljenost je velik javno-zdravstveni problem, opredeljen kot neprijeten občutek, ki ga spremlja dožemanje, da niti s količino niti s kakovostjo svojih socialnih stikov ne moremo zadovoljiti svojih družbenih potreb.

Osamljenost lahko povzroča različne negativne čustvene izide, kot sta razdražljivost in depresivnost. Prav tako lahko pripomore k razvoju alkoholizma, socialne anksioznosti, impulzivnosti, agresivnega vedenja ter različnih drugih obolenj. Povezuje se celo s prezgodnjo umrljivostjo.

#### Koliko ljudi je osamljenih?

Žal vsak 12 posameznik na svetu trpi za hudo obliko osamljenosti, število pa se še povečuje.

### KDO JE LAHKO OSAMLJEN?

Osamljenost ne diskriminira in lahko prizadene vsakega posameznika. Sicer je pogostejša pri posameznikih, ki imajo ožji socialni krog, a se pojavlja tudi pri ljudeh, ki imajo veliko prijateljev in sorodnikov.

Občutke osamljenosti sicer res povzroča pomanjkanje socialnih stikov, ampak

je pri tem ključen razkorak med posameznikovo želeno in dejansko kakovostjo medosebnih odnosov.

Raziskave kažejo, da so sicer najbolj osamljeni mladih odraslih (mlajših od 30 let) in starostniki (starejši od 80 let).

### ALI SEM OSAMLJEN/A?

Osamljenost navadno merimo z naslednjimi trditvami, ki lahko za vsakega posameznika veljajo v manjši ali večji meri:

- Počutim se izolirano.
- Obstajajo ljudje s katerimi se lahko pogovorim.
- Občutek imam, da sem del skupine prijateljev.

### KAJ LAHKO NAREDIM SAM/A?

Pri spopadanju z osamljenostjo je bolj kot večaje števila prijateljev pomembna sama kvaliteta prijateljskih odnosov. Zato je pomembno, da se osredotočimo na slednjo.

Če imate v svojem življenju osebo, ki vam veliko pomeni in s katero se lahko pogovarjate o (skoraj) vsem poskusite z njo navezati stik. Tej osebi lahko napišete pismo, jo povabite na kavo, pokličete po telefonu, greste z njo na sprehod. Za ohranjanje kvalitetnih odnosov je potreben trud. Pomembno je, da je druženje redno, da si vsake na toliko, za to osebo vzamete čas.

# OSAMLJENOST

pripravila: Daša Svetel



Če take osebe nimate, lahko poskusite navezati stik s kakšno novo osebo ali znancem, ki ima podobne interese kot vi. V člani se lahko v kakšno društvo ali pa poskušate izboljšati odnos s prijateljem oz. družinskim članom.

Pri vzpostavljanju novih odnosov oz. poglobljanju starih je pomembna učinkovita komunikacija (več v zavihku Učinkovita komunikacija).

## Kaj še moram vedeti?

Ko se oseba počuti izolirano, želi navezati stik z drugimi, hkrati pa postane pri navezovanju stikov bolj previdna. Osamljeni posamezniki se bolj osredotočajo na negativne dogodke, njihovo mišljenje pa postane bolj iracionalno. Pri njih se pojavlja več negativnih misli in miselnih napak. Miselne napake so zmotna prepričanja, ki se jih v večini primerov ne zavedamo. Ker so navadno negativna, pa osebi še dodatno preprečujejo, da bi ohranjala kvalitetne odnose.

Ene izmed najbolj učinkovitih intervencij za zmanjševanje osamljenosti so intervencije, ki se osredotočajo na zmanjševanje miselnih napak in negativnih misli. In jih psihoterapevti izvajajo tudi v sklopu skupinske in individualne vedenjsko-kognitivne terapije, ki jo nudimo tudi v našem centru.

## Viri in poglobljeno branje:

- Cacioppo, J. T. in Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Hawkley, L. C. in Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Luhmann, M. in Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943.

## OSAMLJENOST IN SOCIALNA OMREŽJA

### Internetni paradoks

Mnogo socialnih omrežij se je pojavilo ravno v trenutku, ko je začela osamljenost po svetu naraščati. Zaradi prenatrpanosti in hitrega tempa življenja si ljudje danes, bolj kot kadarkoli prej, s težavo najdejo čas za druženje. Prej namreč najdemo čas za kratke pogovore preko socialnih

# OSAMLJENOST

pripravila: Daša Svetel



omrežij, kot za kakovostno druženje v živo.

Že nekaj let lahko govorimo o »internetnem paradoksu«. Pojavu, ko smo vedno bolj povezani z ljudmi, ki so od nas zelo oddaljeni, obenem pa vedno manj povezani s tistimi, ki so nam najbližje.

## Prednosti socialnih omrežij

Uporaba socialnih omrežij za to, da se s prijatelji dogovorimo za druženje, krepí socialne vezi. Če pa tega ne počnemo in na socialnih omrežjih le gledamo slike ljudi, kako uživajo, se bo naš občutek osamljenosti povečal.

Socialna omrežja so lahko odlično orodje za ohranjanje in krepitev naših socialnih vezi, vendar je odločitev vedno naša. Lahko jih izrabimo za to, da se povežemo z drugimi, lahko pa nas še bolj osamijo.

## Prisiljeni smo v konstantno primerjavo z drugimi

Raziskave so pokazale je, da se z manjšanjem uporabe socialnih omrežij zniža stopnja depresije in osamljenosti.

Za pojavljanje depresije in osamljenosti, naj bi v prvi vrsti bila kriva neprestana primerjava, ki jo omogočajo različne aplikacije kot so Facebook, Instagram, Snapchat in TikTok. Ob pogledu na fotografije iz življenja drugih zlahka dobimo vtis, da živijo boljše od nas samih. Ljudje na objavah kažejo glamurozne, pozitivne podobe in življenjski stil, ki pri

drugih zbuja zavist.

Več kot polovica uporabnikov socialnih omrežij pa priznava, da svoje razmerje in življenje na sploh prikazujejo v boljši luči kot je v resnici je. Zato imejmo v mislih, da so objave na socialnih omrežjih le tisti najboljše trenutki v življenju drugih, med tem ko ti prav tako doživljajo mnogo neprijetnih trenutkov.

## Viri in poglobljeno branje:

- Burke, M., Kraut, R. in Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating uses and users. In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems, 571-580.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. in Young, J. (2018). No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751-768.