

Specialioji PAŽYMA: vienišumo problema

parengė [Andrius Kaluginas](#). Vilnius 2018-03-12

„We know that there is a real impact of social isolation and loneliness on people, on their physical and mental well-being but also on other aspects in society and we want to tackle this challenge”

Tracey Crouch, Britain's Minister of loneliness. [2018-01-17](#)

Vienišumas – tai milžiniška pilkoji mūsų visuomenės zona. Šiuolaikinis „socialinis vėžys“. Daugelio socialinių, šeimos, fizinės bei emocinės sveikatos, ekonominių ir pilietišκών bėdų tikroji priežastis.

Skaičiai rodo, jog nusivylę ir viltį praradę žmonės palieka šalį, nesiryžta kurti šeimų ir galiausiai padidina vienišų asmenų statistiką. Pagal ją Lietuva šiuo metu yra antroji Europoje. „Eurostato“ 2017 m. [TYRIMAS](#) parodė, kad per pastaruosius 5 metus Lietuvoje gyvenančių vienišų žmonių sparčiai daugėja. Šiuo metu Lietuvoje gyvena 43,3 proc. vienišų žmonių, o apie 27 proc. vyrų ir moterų 18–80 metų amžiaus jaučiasi vieniši (2015 m. [TYRIMAS](#); 2010 m. tas rodiklis buvo 22 proc.) – tai beveik **kas trečias** suaugęs šalies gyventojas.

Vienišumas kardinaliai neigiamai paveikia žmogaus gyvenimo kokybę, fizinę ir psichinę sveikatą. Be to, apie jį sunku kalbėti su kitais dėl gėdos jausmo.

Kas lemia vienišumą

„Tu vienišas, ne todėl, kad gyveni vienas – tu gyveni vienas, todėl, kad esi vienišas“

Kristin Ness.

Pagrindiniai faktoriai yra šie:

- negatyvus socialinis ir psichologinis klimatas artimoje aplinkoje, bendruomenėje; prasta socialinės komunikacijos kokybė; asmenybės bruožų ir sveikatos būklės ypatumai ([Knyga](#));
- vyresnis amžius;
- nepasitikėjimas kitais ir savimi ([TYRIMAS](#) ir [ČIA](#)) ir socialinė anomija (susvetimėjimo jausmas). Lietuvoje jau daugelį metų išlieka aukštas nepasitikėjimo kitais lygis bei vyrauja žmonių pasitikėjimo krizė. Visuomenės anomija išlieka labai aukšta (tyrimo aprašymas [ČIA](#)). Socialinė [ANOMIJA](#) sukelia žmogaus socialinę ir psichinę dezorientaciją, menkavertiškumą, nusivylimą, apatiją, skatina savižudybes, alkoholizmą, narkomaniją, nusikalstamumą ir kt.

Dauguma tyrimų patvirtina, kad vienišumas nepriklauso nuo pinigų kiekio. Be to, ypatinga svarbą turi ne socialinių kontaktų (bendravimo) gausa, bet emocinio ryšio ir bendravimo kokybė.

Kas yra vienišumas

(atsižvelgiant į globalius [TYRIMUS](#) bei [ČIA](#) ir [ČIA](#))

Vienišumas yra skaudus **emocinis atsakas** į tai, kad nepatenkinami svarbiausi žmogaus socialiniai poreikiai – suinteresuoto bendravimo su kitais bei reikalingumo pojūčio. Diskomfortas ir slogūs išgyvenimai dėl prastų ryšių su aplinkiniais. *Socialinis badas, skurdas, skausmas.*

Socialinis vienišumas – kada žmogus gyvena ir sunkiai verčiasi vienas (namų ūkį sudaro vienas asmuo arba vienišas suaugęs žmogus su vaikais; žmogus netekęs arba neturintis artimųjų, žmonės išėję iš vaikų globos namų). Dažniausiai tai pensinio amžiaus žmonės (našliai, nesusituokę, išsiskyre, palikti vaikų) bei vaikai našlaičiai. Tačiau daug tokių socialiai vienišų asmenų yra ir darbingo amžiaus.

Psichologinis vienišumas – kada jautiesi niekam (valstybei, visuomenei, artimiesiems, aplinkiniams) neįdomus ir nereikalingas; kada bjaurus net pats sau; kada jau nebesitiki, kad tau kas nors padės; kada jautiesi pašalintas iš aktyvios visuomenės.

Pažeidžiamiausios grupės: emigrantai ir jų šeimos nariai; ligoniai; neturintys darbo; nesukūrę šeimos; išsituokę; vyresnio amžiaus moterys; našliai.

Mirtina tiesa apie vienišumą. Vieništumo pasekmės.

Vieniši – yra labai didelė, ypatingai pažeidžiamų žmonių grupė. Išsami 2016 m. Britanijos Raudonojo kryžiaus [ATASKAITA](#) bei tyrimų [APŽVALGA](#), Jo Cox fondo [APŽVALGA](#).

Socialinė atskirtis yra ligų ir ankstyvos mirties rizikos [FAKTORIUS](#). Neseniai paskelbta tyrimų [APŽVALGA](#) rodo, kad socialinių ryšių stoka kelia tokią pat riziką anksčiau numirti, kaip ir atsiradus fiziniams rodikliams. Vieništumas yra daugelio fizinės [SVEIKATOS BĖDŲ](#) – rizikos faktorius. Daugybė tyrimų ([ČIA](#); [ČIA](#); [ČIA](#); [ČIA](#)) parodė, kad vieništumas gali tapti socialinių faktorių kombinacijos padariniu. Vieništumas ir socialinis uždarumas:

- didina depresijos ir kitų emocinių sutrikimų riziką. Vieništumas provokuoja depresiją, bet ne atvirkščiai (globalus [TYRIMAS](#))
- ženkliai didina savižudybių riziką ([TYRIMAS](#) ir [ČIA](#))
- ženkliai mažina darbo našumą: lėtina mąstymą ir sprendimų priėmimą, blogina emocijų (pykčio, agresijos) valdymą, mažina dėmesio sutelkimą ([TYRIMAS](#)); trukdo atlikti užduotis, vykdyti pareigas, mažina atsakomybės bei darbo drausmės jausmus ([TYRIMAS](#)).
- labai kenkia sveikatai: turi didžiulę įtaką alkoholio, narkotikų vartojimui, kitų priklausomybių atsiradimui, silpnina imuninę sistemą, sukelia stresus, atsiliepia nervų sistemai, turi įtakos miego kokybei, kraujospūdžio pokyčiams, hormono kortizolio kiekio padidėjimui, skatina širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, skatina organizmo senėjimo procesus (tyrimų [APŽVALGA](#)); didina peršalimo, virusinių ligų ir nedarbingumo riziką ([TYRIMAS](#)).
- didina riziką įsitraukimo į religinę sektą ([KNYGA](#))
- slopina gyvenimo džiaugsmą, didina psichikos sutrikimų riziką ir skatina socialinę anhedoniją (nesidomėjimas bendravimu arba negalėjimas patirti malonumo bendraujant su kitais žmonėmis). ([TYRIMAS](#))
- ankstina mirtingumą ([TYRIMAS](#)).

Visi šie faktoriai tėra vieništumo padariniai, socialinių ydų ledkalnio viršūnė. Be to, vieništumo ir nereikalingumo pojūtis skatina žmonių socialinį pasyvumą bei nepasitikėjimą.

Vis daugiau Lietuvos gyventojų bei emigravusių svetur mūsų tautiečių jaučiasi nepritaipę, izoliuoti, atstumti ir labai vieniši. Yra labai daug nusivylimo ir nevilties. Dėl to griūva gyvenimai, byra šeimos, didėja socialinė atskirtis ir emigracija.

Socialinė epidemija

Vieništumo problema tiek rimta, kad JAV, Europos bei Lietuvos mokslininkai ją pripažino **socialine epidemija**:

- Vienatvė kaip visuomenei grėsmę keliantis veiksnys [ČIA](#); [ČIA](#); [ČIA](#);
- JAV vyriausiojo chirurgo [PRANEŠIMAS](#);
- JAV organizacijos [ATASKAITA](#);
- Britanijos premjeres T.May [PASISAKYMAI](#).
- Britanijos Jo Cox komisijos [ATASKAITA](#).
- Apžvalgos: [ČIA](#); [ČIA](#); [ČIA](#).
- Lietuvos gydytojų [SIGNALAI](#).
- Vienatvė yra užkrečiama (žr. [ČIA](#); [TYRIMAS](#))

Vienatvės ministerija

Didžioji Britanija pirmoji pasaulyje iškėlė šią problemą į valstybės lygį. 2018 m. pradžioje, premjeres Therosos May nurodymu, įsteigta „vienatvės ministro“ pareigybė. Pranešimai [ČIA](#) ; [ČIA](#); [ČIA](#). Po tokios iniciatyvos, diskusijos prasidėjo Vokietijoje, Šveicarijoje, Švedijoje ([ČIA](#)).

Britanijoje sudaryta [NACIONALINĖ STRATEGIJA](#).

Vieništumo pojūtis stumia žmones į socialinę atskirtį, o ne atvirkesčiai. Vieništumas žmogus kenčia skausmą. Dėl įvairiausių priežasčių pasijutę vieniši, žmonės tampa pažeidžiami. Kai kas vieništumą gali išgyventi laikinai ir lengvai jį įveikti. Kitiems tai gali tapti didžiausia gyvenimo problema. Vieništam žmogui atrodo, kad jo kiti nesupranta, kad jis nemoka užmegzti reikšmingų santykių.

Visos tendencijos ir tyrimai rodo, kad vienatvė tampa ypatingai grėsmingas ir paplitęs reiškinys, o vienišų žmonių skaičius didėja ir dar dides. Galime bandyti jiems padėti nekristi į beviltiškumo ir savidestrukcijos liūną, sukurti ir įgyvendinti plataus masto paramos ir palaikymo programas.

Turime priimti iššūkį įveikti vieništumą ir stengtis kurti reikšmingus santykius su aplinkiniais. Nebegalime nepaisyti vis gausesnių mokslinių tyrimų rezultatų, aiškiai atskleidžiančių neigiamas vieništumo pasekmes fizinei ir psichikos sveikatai.

Kaip įveikti vieništumą

Visų pirmą, reikia garsiai pripažinti, kad vieništumas nėra lokali individo problema, o labai rimtas ir grėsmingas socialinis reiškinys. (Puikūs pavyzdžiai yra JAV, JK, Norvegija).

Vieniši žmonės skatinami burtis į grupes, susirasti draugų manant, jog tada vienatvė ims ir išgaruos. Tai yra teisinga priemonė, tačiau vien tik jos – nepakanka. Atvertos galimybės bendrauti su kitais sukuria prielaidas naujiems santykiams megzti, bet socialinis skausmas taip paprastai ir greitai nepalengvės. Tyrimai [PARODĖ](#), jog būdai, nukreipti į neigiamo mąstymo apie kitus įveikimą, buvo efektyvesni nei atvertos socialinio bendravimo galimybės. Būtina pagerinti glaudžius ryšius su aplinkiniais, akcentuojant pozityvias emocijas mezgant santykius ar gerinant elgesį su kitais.

Iki šiol visuomenė kovojo tik su skaudžiais vieništumo padariniais: depresija, alkoholizmas, emigracija, skyrybos, smurtas, savižudybės ir k.t. Tačiau atėjo laikas pažvelgti į **tikrąją šių skaudulių šaknį ir spręsti problemas iš esmės.**

Modernioje Lietuvos visuomenėje reikia nacionalinio masto sisteminės kovos su vieništumu. Tam būtina sukurti ir palaikyti efektyviai funkcionuojantį fondą, kuris taptų socialinių iniciatyvų kūrimo, vystymo, finansavimo ir plėtros centru, siekiančiu padėti vieništumą išgyvenantiems mūsų visuomenės nariams.

Ryškiausia tarptautinė patirtis:

JAV American Association of Retired Persons <https://www.aarp.org>

Didžioji Britanija:

- fondas Age UK <https://www.ageuk.org.uk>
- fondas Open Age <https://www.openage.org.uk>
- UK grupė <https://www.coop.co.uk>
- aktyviai veikianti parlamentinė grupė (All Party Parliamentary Group on Loneliness and Social Isolation), kuri glaudžiai bendradarbiauja su Age UK.

Norvegija: resursas <https://www.noisolation.com/uk>