



Monika Kripp
Consultazione ASAA

Cosa bisogna sapere sulla solitudine

I suoi rischi per la salute e cosa possiamo fare per prevenirla o curarla.



La solitudine è descritta come una sensazione di abbandono o, connessa con la depressione, come un profondo senso di vuoto interiore.

Solitudine nella società

La solitudine cronica è diventata una sfida crescente per i sistemi sanitari di tutto il mondo. L'individualizzazione e il declino delle famiglie intergenerazionali stanno portando a un numero crescente di nuclei familiari composti da una sola persona.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce l'importanza delle condizioni di vita e della salute mentale e, in relazione alla solitudine, cita un rischio maggiore di mortalità precoce, malattie cardiovascolari, disturbi d'ansia, depressione e demenza. La solitudine

è vissuta in modo individuale e soggettivo e compromette l'autostima, il benessere e la gioia di vivere.

Tra le persone che soffrono maggiormente di solitudine ci sono gli anziani, i malati cronici, le persone colpite da povertà, le persone con un basso livello di istruzione, le vittime di violenza, le minoranze, le persone con minori risorse personali o coloro che hanno vissuto esperienze di migrazione o di fuga.

In Germania, nel 2022 è stata istituita una specifica Rete di Com-

petenza come strategia per combattere la solitudine. Il Barometro della Solitudine misura la prevalenza della solitudine tra diversi gruppi di popolazione, tenendo conto di fattori socioeconomici, istruzione e molto altro.

La solitudine colpisce i giovani tanto quanto gli anziani. Nel Regno Unito, nel 2018 è stato istituito un Ministero per la Solitudine. Da allora, i medici possono rilasciare prescrizioni per attività di gruppo che danno diritto a partecipare a eventi culturali o sportivi.



La connessione è un bisogno psicologico fondamentale

Fin dalla nascita, il legame con la madre, il padre e le figure di riferimento è vitale per la sopravvivenza del neonato.

La sicurezza di crescere in una relazione affettuosa e affidabile promuove lo sviluppo sano del neonato e del bambino piccolo. Nel corso degli anni, fratelli o com-

pagni di gioco diventano sempre più importanti per l'interazione sociale, l'apprendimento condiviso e il senso di appartenenza.

Fiducia, empatia e vicinanza, così come valori condivisi e interessi comuni, uniscono le persone in gruppi e comunità. Una forte autostima è la base per relazioni

di successo. Sentirsi connessi a se stessi e accettarsi per come si è diviene il prerequisito per i legami emotivi con gli altri.

Più trattiamo noi stessi amorevolmente più è facile avvicinarci agli altri e permettere la vicinanza. Connessioni durature e forti con gli altri inducono felicità.

Amicizie e il loro impatto sul benessere

Le buone relazioni sociali hanno un impatto molto significativo sul benessere. Le amicizie sono legami scelti individualmente e si basano su empatia, fiducia e apprezzamento. I legami familiari sono spesso associati a maggiori obblighi,

mentre le amicizie si basano sulla volontarietà. La maggiore interdipendenza nelle relazioni familiari le rende spesso più inclini ai conflitti. Parlare apertamente e onestamente della propria situazione è spesso più facile tra amici che in famiglia.

Questo è ciò che rende le amicizie così importanti. La vicinanza agli altri è fondamentale per affrontare le crisi. L'importanza delle amicizie sta crescendo man mano che sempre più persone vivono da sole o non hanno figli.

Solitudine nel matrimonio o nella convivenza

La solitudine può verificarsi anche in relazioni stabili e dure, quando le persone coinvolte trascorrono più tempo solo in vicinanza anziché insieme.

La mancanza di sostegno, i bisogni insoddisfatti di compagnia, intimità e affetto, le dipendenze o la perdita di responsabilità condivisa

quando i figli se ne vanno di casa possono esserne le cause.

Il bisogno di vicinanza rimane insoddisfatto quando la comunicazione all'interno della relazione non è più efficace. Se ci si sente emotivamente distanti dalla persona con cui si vive, questo può portare a insoddisfazione e a problemi relazionali.

La solitudine in una relazione può anche nascere da litigi o crisi come infedeltà o relazioni extraconiugali.

Anche la separazione e il divorzio possono portare alla solitudine, ma si possono rivelare anche come la via d'uscita dalla solitudine in una relazione.

Social media e solitudine

Un crescente numero di prove scientifiche dimostra che piattaforme di social media come Instagram e TikTok hanno effetti negativi sulla salute mentale degli adolescenti.

Ciò ha portato al divieto di utilizzo dei telefoni cellulari nelle scuole austriache per le prime otto classi.

È ampiamente riconosciuto che l'uso eccessivo dei social media tra gli adolescenti può contribuire a depressione, bullismo o problemi di dipendenza.



Gli anziani traggono beneficio da WhatsApp e Facebook

È interessante notare che i risultati dello studio mostrano l'esatto opposto per gli anziani. Questo gruppo migliora la forma fisica e le prestazioni mentali attraverso l'uso dello smartphone. Inoltre, a differenza degli adolescenti, gli anziani sperimentano un senso di connessione attraverso l'uso di Facebook, Snapchat o altre app. La differenza potrebbe risiedere nell'uso più acritico dei media digitali tra gli adolescenti rispetto all'uso consapevole e mirato da parte degli anziani.

Solitudine in età avanzata

La perdita di un compagno per malattia o decesso, o l'abbandono del proprio ambiente di vita familiare, aumenta il rischio di solitudine. Trascurare o interrompere le relazioni è un ulteriore passo

verso la solitudine. Pertanto, il senso di connessione è particolarmente importante in età avanzata. Senza di esso, sorgono sentimenti di abbandono, isolamento, alienazione, irrequietezza e tristezza.

Le persone più socialmente attive hanno una visione del mondo più positiva e meno paura di invecchiare. Le amicizie le incoraggiano a confrontarsi con altre prospettive, anche opposte.

La solitudine fa ammalare

Le persone sole fanno meno esercizio fisico, vivono vite complessivamente più malsane e muoiono prima. Sono più inclini a ricorrere all'alcol o alle sigarette per combattere il vuoto interiore e la bassa autostima.

La mancanza di relazioni strette e di supporto innesca stress. Il conseguente aumento dei livelli di

cortisolo porta a un rischio maggiore di infarto, nonché di demenza, depressione, diabete e un sistema immunitario indebolito.

La produzione di ormoni o neurotrasmettitori è più debole nelle persone sole perché mancano i fattori che li scatenano come p.es. il senso di connessione. L'effetto protettivo dei singoli neurotrasmettitori è ben

noto: l'ossitocina riduce l'ansia e lo stress, le endorfine danno sensazioni di felicità e alleviano lo stress e il dolore.

La serotonina viene rilasciata durante le intense esperienze di connessione e ha un effetto di miglioramento dell'umore.





Solitudine nelle malattie croniche e progressive come la demenza

Viviamo più a lungo e il numero di persone affette da demenza è in aumento.

I quadri clinici riassunti sotto il termine generico di demenza comportano, nella stragrande maggioranza delle persone colpite, limitazioni nelle capacità di comunicazione verbale.

La capacità di interagire tra loro è fondamentale per la convivenza e le relazioni sociali. Ciò significa che le persone affette da demenza

sono maggiormente a rischio di solitudine. Spesso, anche chi assiste le persone colpite si sente sopraffatto e la vergogna e lo stigma rafforzano il loro isolamento.

Per molte persone con problemi di memoria, i cambiamenti nel mondo stanno avvenendo a un ritmo sempre più rapido. Il mondo sta rapidamente diventando più confuso e complesso. Sentirsi sopraffatti o incapaci di comprendere spesso

porta a isolamento e solitudine. Pregiudizio, esclusione, stigma e discriminazione, comuni nei disturbi neurocognitivi o nella demenza, hanno un impatto negativo sul benessere e aggravano i sentimenti di solitudine e isolamento sociale.

Attenzione: i problemi di udito non trattati sono il fattore di rischio più comune per il deterioramento cognitivo e la solitudine nella mezza età.

Vie d'uscita dalla solitudine e dalla povertà sociale

La partecipazione sociale è importante per tutti. L'esempio del "Generationen Café Vollpension" di Vienna dimostra come le persone anziane possono rimanere attive, costruiscono legami intergenerazionali e si percepiscono come membri

validi della società. Vivere e lavorare insieme è pensato per giovani e anziani e vuole contrastare il crescente anonimato. In questi progetti, le persone anziane possono condividere le loro conoscenze ed esperienze. Un'altra sede sarà aperta tra breve

a Graz. Attività di volontariato come assistenza alla lettura, nonni surrogati a prestazione, nonni vigili, servizi di visita o accompagnamento e molto altro creano un'esperienza di utilità e soddisfazione.

Soluzioni a livello politico

Prevenire la solitudine richiede iniziativa personale, ma è anche una questione sociale. Tra i principali obiettivi di impatto, le raccomandazioni d'azione e gli ambiti di applicazione figurano: la lotta alla povertà, la creazione di alloggi multigenerazionali, il rafforzamento del lavoro sociale nelle scuole, anche con l'ausilio di coach per la salute

mentale, l'integrazione di persone con disabilità e/o con un background migratorio, l'ampliamento dei servizi di consulenza telefonica, il supporto agli anziani attraverso guide digitali, l'incoraggiamento al o l'obbligo di volontariato, sedute di psicoterapia facilmente accessibili e a prezzi moderati e spazi di incontro gratuiti per la socializzazione.

Anche i gruppi di auto-aiuto contro la solitudine, come quello fondato a Merano otto mesi fa, rappresentano un modo per offrire sollievo alle persone che vivono questa condizione. Queste misure non sono particolarmente nuove. Tuttavia, devono essere attuate; richiedono impegno e denaro e quindi anche decisioni politiche coraggiose.

Consigli di lettura:



Colophon:

Editore: Alzheimer Alto Adige - info@asaa.it - T. 0471 051 951 | **Design:** mediamacs.design | **Immagini:** Freepik und Unsplash

Il nostro sito web



Tel. 0471 051 951
info@asaa.it
www.alzheimer.bz.it

Scriveteci le vostre **domande** oppure dateci un **Feedback**:

info@asaa.it o numero verde **800 660 561**