

Az egyedüllét beteggé tesz!

A magány nyomon követése és kezelése Európában, elkészült az első Uniós felmérés

„A magány nem csak magánügy. Akadályozhatja a társadalmi kohéziót és szociális problémának kell tekinteni és ekként kell kezelni. A magányt, az érdemi társadalmi interakciók hiányának érzését súlyos közegészségügyi problémaként azonosították, és számos tényezővel – többek között a rossz egészségi állapottal és az alacsony társadalmi összekapcsoltsággal – hozták összefüggésbe. A magány fokozott kockázatára -amely a világvárvány alatt elhúzódó lezárásokkal és elszigeteléssel még inkább felhívta a figyelmet erre a problémára- fókuszált a Mental Health Europe legutóbbi hírlevelében.

A társadalmi kapcsolatok alapvető fontosságúak az egyéni jóllét szempontjából. Az Európai Bizottság bemutatta az első Uniós szintű magányosságra vonatkozó felmérés megállapításait. A magányra vonatkozó kísérleti projekt magában foglalta az adatok EU-szerte történő összegyűjtését, a meglévő bizonyítékok szintézisét és bővítését, valamint a magány leküzdését célzó intervenciók intézkedésekkel kapcsolatos jó gyakorlatok átértékelését. A felmérésben 2022-ben több mint 25.000 válaszadó vett részt és kiderült: a magány nemcsak az idősek számára jelent problémát, a fiatalok valójában gyakrabban vannak egyedül és szenvednek ettől, mint az idősebb generációk. Ez a megállapítás, összhangban a korábbi kutatásokkal, nem jelenti azt, hogy az idősek magányossága nem jelent problémát, mivel a magány következményei életkor szerint változhatnak.

A magány kockázati tényezői:

A MHE beszámolója szerint az eredmények értékes betekintést nyújtanak a magány kockázati tényezőibe. A kedvező gazdasági helyzet, valamint a társadalmi interakciók mennyisége és minősége kulcsfontosságúak a magány megelőzésében, míg a súlyos életesemények, mint például a partner, vagy a munkahely elvesztése, megzavarhatják a szociális hálót, és jelentősen növelhetik a magány kockázatát. Az adatok szerint azok az emberek, akik mindig, vagy életük jelentős részében magányosak, körülbelül 20 százalékkal nagyobb valószínűséggel szenvednek depressziós tünetektől. Hasonlóképpen, a magány kapcsolódik a rosszabb egészségügyi állapothoz és az egészségtelen életmóddhoz. Nem világos azonban, hogy a magány milyen mértékben okoz egészségügyi problémákat, illetve a társasági lét mennyiben javíthatja. A felmérés további megállapítása rámutat a közösségi média használata és a magány közötti összefüggésre, amely kérdéseket vetett fel azzal kapcsolatban, hogy a közösségi média hogyan befolyásolja a magányt. A felmérés azt mutatja, hogy a virtuális közösségi terek intenzív használata a magány növekedésével jár, ami arra utal, hogy ezek nem helyettesítik az élő kapcsolatokat, azok intimitását és minőségét nem adják meg.

A magány kezelése:

A célzott szakpolitikai megoldások kidolgozásának előmozdítása érdekében helyi, nemzeti és nemzetközi szinten összehangolt fellépésekre van szükség. Hogyan lehet megelőzni és enyhíteni a magányt? A hatékony politikák kialakításához nagyon fontos növelni a beavatkozások tudatosságának fokát, tudni, hogy kinek kell segítséget nyújtania, és hogy van társul-e stigma az ilyen beavatkozásokhoz.

Az adatok azt mutatják, hogy a válaszadók 43 százaléka számolt be arról, hogy magánjellegű problémái léteznek, de jelentős különbségek vannak az országok között. Három tagállamban (Litvánia, Portugália és Szlovénia) a megkérdezettek több mint 60 százaléka tudott az országukban működő segítség lehetőségekről, míg hét országban (Svédországban, Romániában, Magyarországon, Belgiumban, Olaszországban, Cipruson és Bulgáriában) legfeljebb 35 százalék. A felmérés információkat is tartalmaz az emberek véleményéről, hogy a különböző szereplőknek milyen szerepet kell játszaniuk azoknak a támogatásában, akik magányosnak érzik magukat. Összességében a nagy többség úgy véli, hogy az egyéneknek és a családoknak jelentős szerepet kell játszaniuk ebben. Az is kiderült viszont, hogy a társadalmi megbélyegzés káros, ezekben a folyamatokban is szerepe van.

Kun Viktória