

Epidemia samotności

„Człowiek jest istotą społeczną. Ten zaś, kto nie żyje w społeczeństwie, jest bestią albo bogiem.”

Arystoteles

Epidemia samotności

Czy w czasie *lockdownu* z powodu stresu zdarzyło się wam wypalić paczkę papierosów dziennie? Mnie na szczęście nie, więc nie muszę się martwić o swoje zdrowie. Tak myślałam, ale okazuje się, że jest coś równie szkodliwego dla naszego zdrowia jak wypalanie 15 papierosów dziennie. Uwaga! Nadchodzi szara eminencja – samotność.

W 2018 roku „The Economist” uznał niewidzialną, wstydliwą samotność, o której nie chcemy mówić, za trąd XXI wieku¹. W 2020 roku w czasie pandemii nie możemy dłużej milczeć, bo miliony ludzi w domowych kwarantannach zostały skazane na samotność.

Każdy z nas kiedyś czuł się samotnie – to naturalne ludzkie uczucie. Jednak uczucie samotności utrzymujące się przez dłuższy czas może zwiększyć ryzyko chorób serca, demencji, depresji, lęku oraz obniżyć odporność². Osoby, które w czasie pandemii musiały same spędzać izolację w czterech ścianach, bez kontaktu z drugą osobą, były narażone na poważny uszczerbek na zdrowiu. Niestety, w rozwiniętych społeczeństwach takich osób jest bardzo dużo. W Unii Europejskiej średnio jedna trzecia populacji mieszka w pojedynkę³. W Szwecji aż połowa ludzi mieszka sama⁴. Sztokholm jest stolicą singli, aż 60 procent mieszka samotnie⁵. W Polsce jest to 22 procent populacji⁶.

Trzeba podkreślić, że samodzielne życie oraz poczucie samotności to zupełnie inne zjawiska. Młodzi single często nie czują się samotnie, bo korzystając z wolności, wychodzą z domu na imprezy, spotykają się ze znajomymi, prowadzą aktywne życie. Ale wśród ludzi mieszkających pojedynczo jest też wiele osób starszych, które nie są same z wyboru. W czasie *lockdownu* nie mogliśmy wychodzić z domu i takie osoby miały szczególnie trudną sytuację.

Zaczęłam się zastanawiać, jak to się stało, że przestaliśmy żyć wśród ludzi, pozbawiając się społecznych więzi tak istotnych dla zdrowia psychicznego? Jak to możliwe, że w 2017 roku 200 tysięcy starszych osób w Wielkiej Brytanii przez miesiąc nie przeprowadziło ani jednej rozmowy z rodziną czy przyjacielem, a 9 milionów ludzi, czyli 14 procent mieszkańców, cierpi na samotność?⁷ Dlaczego z samotnością zmagają się też młodzi ludzie? Na przykład w Kanadzie 70 procent studentek, które wyjechały z domu, żeby zamieszkać na kampusie, borykało się z poczuciem samotności i izolacji. 30 procent czuło się „bardzo samotnie”, a prawie połowa odczuwała depresję⁸. Czy samotność to nowa choroba Zachodniej cywilizacji? Kiedy się zaczęła?

Według brytyjskiej historyczki Fay Alberti współczesna samotność to „dziecko kapitalizmu i sekularyzmu”. Przed 1800 rokiem samo słowo „samotność” rzadko występowało w języku angielskim. Do końca XIX wieku pojedynczo mieszkało nie więcej niż 10 procent ludności świata⁹. W książce *Biografia samotności* Alberti pisze, że samotność to „świadome poczucie wyobcowania, społecznej separacji od ważnych w życiu osób”¹⁰.

¹ M. Ferguson (2018), How does it really feel to be lonely?, “The Economist”, <https://www.1843magazine.com/features/how-does-it-really-feel-to-be-lonely>.

² L.Y. Hawkey, L.C. Waite, J.T. Cacioppo (2012), Loneliness, health and mortality in old age. A national longitudinal study, “Social Science & Medicine”, 74 (6), s. 907–914.

³ S. Sykes (2017), Single society. A third of EU homes contain just one person, Euronews, 5 IX 2017, <https://www.euronews.com/2017/09/05/people-living-alone-europe-solo-living> (20 V 2020).

⁴ EuroStat (2017), Over half of Sweden’s households made up of one person, <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170905-1?inheritRedirect=true&redirect=%2F%2Fec.europa.eu/eurostat%2F> (20 V 2020).

⁵ E. Ortiz-Ospina (2019), The rise of living alone. How one-person households are becoming increasingly, <https://ourworldindata.org/living-alone> (20 V 2020).

⁶ GUS (2019), Polska w liczbach, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2019,14,12.html> (20 V 2020).

⁷ Jo Cox Commission Report (2017), Combatting loneliness one conversation at a time, https://www.jocoxfoundation.org/loneliness_commission (20 V 2020).

⁸ T. Beaudette (2016), Nearly 70 percent of university students battle loneliness during school year, CBC News Sep 09, <https://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/university-loneliness-back-to-school-1.3753653> (20 V 2020).

⁹ E. Ortiz-Ospina (2019), The rise...

¹⁰ F. Bound Alberti (2019), *A Biography of Loneliness. The History of an Emotion*, Oxford.

Wyobcowanie i wzrost jednoosobowych domostw rozpoczął się w latach 60. XX wieku, głównie w krajach rozwiniętych¹¹. Wraz ze wzrostem PKB wzrasta też liczba singli. Wiele osób decyduje się na życie solo, jeśli je tylko na to stać. Zakładanie rodziny w późniejszym wieku oraz zmniejszony przyrost naturalny to również przyczyna wzrostu liczby ludzi mieszkających samotnie. Zachętą do samodzielnego funkcjonowania jest także kultura z rozbudowaną siecią społecznych interakcji. Kiedy mieszkałam w Wielkiej Brytanii, byłam zachwycona możliwością łatwego nawiązania kontaktów społecznych we wspólnotach sąsiedzkich, lokalnych pubach, ośrodkach kultury, czy klubach wędrowców i obserwatorów ptaków.

Dodatkowym czynnikiem wzrostu liczby ludzi mieszkających samodzielnie jest starzenie się populacji. Na przykład w Wielkiej Brytanii połowa seniorów po 75. roku życia mieszka sama. Lekarze rodzinni w Wielkiej Brytanii, podobnie jak lekarze w Polsce, przyjmują każdego dnia kilku starszych pacjentów, którzy w rzeczywistości nie są chorzy, ale przyszli do lekarza, bo nie mają się do kogo odezwać¹². Wzrost rozwodów i niezależność kobiet również wpływają na wzrost liczby singli. Coraz więcej matek samotnie wychowuje dzieci.

Nic dziwnego, że to właśnie w ostatniej dekadzie na popularności zyskały media społecznościowe, które mają łączyć ludzi. Niektórzy uważają, że Facebook cynicznie wykorzystuje dla zysku nową epidemię samotności, a jego sukces polega na żerowaniu na samotnych ludziach z różnych powodów odseparowanych od rodziny i przyjaciół, desperacko szukających jakiegokolwiek kontaktu.

Negatywne skutki samotności są nie tylko zdrowotne. Samodzielnie mieszkające osoby ponoszą większe koszty mieszkaniowe i więcej wydają na jedzenie; są bardziej niespokojne, mniej szczęśliwe. Odbiegają negatywnie od średniej krajowej, jeśli chodzi o poziom satysfakcji z życia¹³.

Dlatego też w 2018 roku Wielka Brytania powołała pierwszego na świecie ministra ds. samotności. Pamiętam żartobliwe komentarze, że skoro już u Harry’ego Pottera jest minister ds. magii, to czemu nie minister ds. samotności, a może jeszcze minister ds. szczęścia? Nie ma się z czego śmiać. Samotność to od dawna narastający problem społeczny. Dopiero w czasie pandemii odpowiednio nagłośniono to masowe zjawisko. Bo właśnie wtedy władze, nakazując nam dystans społeczny, skazały miliony ludzi na całym świecie na samotność.

Kolektywizm azjatycki okazał się cenniejszy od indywidualizmu społeczeństw zachodnich w czasie pandemii. A bieda w krajach rozwijających się sprawiła, że ludzie żyjący w większych rodzinach i wspólnotach mniej odczuwali samotność, nawet w czasie kwarantanny.

Relacje społeczne

Potrzeba relacji społecznych jest naszym biologicznym instynktem, który ewoluował przez tysiące lat. Potrzebujemy dotyku i obecności fizycznej drugiego człowieka, tak jak ryba potrzebuje wody. Bez dotyku drugiego człowieka nie wytwarzamy oksytocyny, endorfin, serotoniny, ważnych hormonów, które wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie, poprawiają odporność i obniżają stres¹⁴. Noworodki z sierocińca, które nie były dotykane i przytulane, cierpią na problemy rozwojowe.

Historia ludzkości pokazuje, że oddzielenie od grupy budziło lęk i nie dawało jednostce dużych szans na przetrwanie. W średniowieczu jedną z najbardziej dotkliwych kar była banicja, czyli skazanie na wykluczenie ze społeczności, pozbawienie kontaktu ze wspólnotą. Nawet dziś izolacja od ludzi i zamknięcie na małej powierzchni stosowane są jako kary za najcięższe przestępstwa. We współczesnym świecie, kiedy ekonomicznie staliśmy się

¹¹ K.D.M. Snell (2017), The rise of living alone and loneliness in history, “Social History”, 42 (1), s. 2–28.

¹² UK Gov Press release (2018), PM launches Government’s first loneliness strategy, <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy> (20 V 2020).

¹³ Office for National Statistics (2019), The cost of living alone As the number of one-person households continues to rise, analysis reveals the financial situation and personal well-being of those living alone, <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/articles/thecostoflivingalone/2019-04-04> (20 V 2020).

¹⁴ J. Holt-Lunstad, W.C. Birmingham, K.C. Light (2015), Relationship quality and oxytocin. Influence of stable and modifiable aspects of relationships, “Journal of Social and Personal Relationships”, vol. 32, no. 4, s. 472–490.

zdolni do samodzielności, ewolucyjnie jesteśmy niedopasowani do społecznej separacji¹⁵. Profesor Robin Dunbar z Oksfordu, specjalizujący się w psychologii ewolucyjnej, podkreślał na zajęciach, że kontakt fizyczny jest podstawą budowania relacji międzyludzkich, przyjaźni, tworzenia rodziny i wspólnot. Co będzie, jeśli w czasie pandemii tego kontaktu zabraknie?

Naukowcy z Harvardu przewidują, że trzeba będzie zachować dystans społeczny do 2022 roku, ponieważ COVID-19 może powracać falami, dopóki nie będzie szczepionki¹⁶. Jeśli tak się stanie, będziemy świadkami największego psychologicznego eksperymentu w historii. Jeszcze nigdy tak duża część ludzkości nie była długotrwale pozbawiona bliskiego kontaktu, a nasze mózgi w wyniku brutalnej ewolucji nauczyły się, że „społeczna izolacja to wyrok śmierci”¹⁷.

Potwierdzają to badania Julianne Holt-Lunstad, naukowca z Brigham Young University, z których wynika, że brak kontaktu społecznego zwiększa ryzyko śmiertelności o 29 procent¹⁸. Brak kontaktu społecznego może prowadzić do chorób serca, demencji oraz depresji. Wystarczy dwutygodniowy epizod depresyjny, aby zwiększyć ryzyko kolejnej depresji o 50 procent. Dwa takie epizody zwiększają ryzyko depresji o 75 procent, a trzy o 90 procent. Jak widać, nie tylko wirusy atakują nas w cyklach. Depresja również. A cykl depresji jest trudny do przerwania¹⁹. Czy pandemia COVID-19 wywoła zatem epidemię zaburzeń chorób psychicznych?

W wyniku izolacji społecznej wielu ludzi zmieniło się w tykające bomby pełne agresji, a jednocześnie apatii, poczucia beznadziejności i bezbronności. Poradnie psychologiczne odnotowały wzrost przypadków przemocy w rodzinie. Osoby uzależnione od narkotyków i substancji psychoaktywnych, których na świecie niestety są miliony, mając trudności ze zdobyciem używek, stawały się agresywne. Osoby z zaburzeniami psychicznymi też często zostały bez wsparcia i nadzoru. Społeczna izolacja i rosnące bezrobocie to przepis na zapaść zdrowia psychicznego na niespotykaną dotąd skalę. Po kryzysie finansowym w 2008 roku, kiedy tysiące ludzi straciło pracę i domy, samobójstwa związane z bezrobociem wzrosły o 20–50 procent. Według Międzynarodowej Organizacji Pracy aż 500 milionów ludzi na całym świecie straciło pracę w wyniku pandemii²⁰. W tym roku zatem również możemy się obawiać wzrostu liczby samobójstw.

Dystans społeczny to nie tylko zachowanie odległości, ale również zakaz koncertów, wydarzeń sportowych i innych zbiorowych imprez. Czy to duża strata? Przecież możemy oglądać w domu transmisje na żywo. Niestety to nie to samo, bo zabiera ludziom możliwość doświadczania zbiorowej egzaltacji, fenomenu zdefiniowanego przez Durkheima już sto lat temu²¹. Chodzi tu o doświadczenie zbiorowego uniesienia emocjonalnego, na przykład w czasie religijnych ceremonii czy kulturalnych wydarzeń. Rytuály wspólnotowe są nam potrzebne, aby generować zbiorową świadomość. To właśnie dzięki doświadczeniom wspólnego uczestnictwa w meczu, koncercie, festynie człowiek czuje, że należy do społeczeństwa, a co za tym idzie, jest bardziej skłonny do poświęceń na rzecz ogółu, nawet za cenę osobistej niewygody. Pozbawienie nas możliwości uczestnictwa w zbiorowych wydarzeniach społecznych może osłabić więzy społeczne oraz wspólnotową świadomość.

Kiedy pozbawiono nas możliwości odczuwania zbiorowej ekscytacji, Włosi wyszli na balkony i śpiewali, aby podtrzymać się na duchu. Odezwała się w nich biologiczna potrzeba przeżywania wspólnego rytuału zaprogramowana przez ewolucję. Być może Włochom łatwiej było śpiewać, bo otrzymali od państwa finansowy parasol bezpieczeństwa. Amerykanie nie byli w nastroju do śpiewania, gdy w czerwcu wyszli na ulicę. Chleba

¹⁵ J. Lepore (2020), *The Isolation Ward. The History of Loneliness*. Until a century or so ago, almost no one lived alone; now many endure shutdowns and lockdowns on their own. How did modern life get so lonely? “The New Yorker”, March 30, <https://www.newyorker.com/magazine/2020/04/06/the-history-of-loneliness>.

¹⁶ S.M. Kissler, Ch. Tedijanto, E. Goldstein, Y.H. Grad, M. Lipsitch (2020), *Projecting the transmission dynamic of SARS CoV-2 through the post pandemic period*, “Science”, vol. 368, no. 6493, s. 860–868.

¹⁷ J.A. Coan, J.J.B. Allen (2007), *The Handbook of Emotion Elicitation and Assessment*, Oxford.

¹⁸ J. Holt-Lunstad, T.F. Robles, D.A. Sbarra (2017), *Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States*, “American Psychological Association”, vol. 72, no. 6, s. 517–530.

¹⁹ R. Wright (2020), *How Loneliness from Coronavirus Isolation Takes Its Own Toll*, “The New Yorker”, 23 III 2020.

²⁰ International Labour Organization (2020), *ILO. As job losses escalate, nearly half of global workforce at risk of losing livelihoods*, https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_743036/lang--en/index.html (10 VI 2020).

²¹ E. Durkheim (2010), *Elementarne formy życia religijnego*, przeł. A. Zadrożyńska, Warszawa.

i igrzysk – te stare jak świat potrzeby zbiorowe są realizowane w nowożytnych czasach na meczach, koncertach, festynach. W pandemii COVID-19 zabrakło chleba, zabrakło też igrzysk, bo przez trzy miesiące nie odbywały się żadne imprezy sportowe, Olimpiada w Japonii została przełożona, liczne imprezy kulturalne zostały odwołane. Ludzie nie mieli forum, gdzie mogliby dokonać katartrycznego oczyszczenia w akcie zbiorowej egzaltacji. W Ameryce w marcu 2020 roku sprzedano dwa miliony sztuk broni palnej. Ten 85-procentowy wzrost jest największy w historii i wskazuje na rosnące poczucie zagrożenia. Niestety, z badań wiemy też, że część tych zakupów związana jest z planowanym samobójstwem albo z aktami przemocy²². Od maja obserwujemy zaognione konflikty społeczne w USA, Wielkiej Brytanii, Polsce, Hong Kongu, Białorusi. To jeden z efektów społecznej recesji w czasie pandemii.

Nasz gatunek jest niezwykle odporny na katastrofy i nawet po wojnach, huraganach, trzęsieniach ziemi potrafimy się zaadaptować do nowego środowiska. Powstaje pytanie, jakim kosztem następuje ta adaptacja? Eksperci nauk społecznych apelują, że podczas gdy wszyscy zajmujemy się recesją gospodarczą, powinniśmy też się martwić recesją społeczną, ponieważ przedłużanie dystansu społecznego negatywnie odbije się na społeczeństwie²³.

Wpływ izolacji na psychikę

Wiele skutków pandemii można zmierzyć: można podać liczbę ofiar śmiertelnych, liczbę nowych zakażeń, skalę bezrobocia, spadek PKB, wstrzymanie produkcji i handlu międzynarodowego. Każdego dnia jesteśmy zarzucani statystykami. Dużo trudniej zmierzyć zmiany społeczne, koszt emocjonalny, skazy psychiczne, bo te wymagają rozmów, wywiadów, ankiet z ludźmi, a co za tym idzie, więcej czasu i kontaktów międzyludzkich. A to właśnie te podskórne, z pozoru niewidoczne procesy, na koniec prowadzą do obalenia rządów, rewolucji i radykalnych zmian. Zobaczmy, jak pandemia wpłynęła na naszą psychikę. Jak zmienimy się po izolacji, w jaki sposób będziemy myśleć o kontaktach społecznych?

Badania ludzi po poprzednich epidemiach SARS, eboli i świńskiej grypy mówią o wspólnych uczuciach lęku, depresji i złości. Utrata kontroli nad własnym życiem, utrata wolności i normalności, brak kontaktów z ludźmi to często opisywane doświadczenia osób badanych przez Sim Kang, psychiatrę z Instytutu Zdrowia Psychicznego w Singapurze po epidemii SARS w 2003 roku. „Lancet”, opiniotwórcze pismo medyczne, opublikowało przegląd ponad 3 tys. doniesień naukowych na temat efektu izolacji w czasie epidemii. Niestety, wnioski nie są budujące. Typowe skutki to lęk, złość, bezsenność, zagubienie, frustracja, stygmatyzacja, stres z powodu utraty środków do życia²⁴. Ludzie w izolacji cierpią z powodu separacji od rodziny, lęku przed chorobą, utraty wolności. Może to prowadzić do depresji, samobójstw, rozwodów, przemocy w rodzinie. To skutki porównywalne z doświadczeniami osób, które przeżyły wojnę czy katastrofę naturalną. Z tego też powodu naukowcy nawoływali w pandemii COVID-19, aby skrócić samoizolację do minimum.

W wielu przypadkach negatywne skutki izolacji utrzymują się nawet po jej zakończeniu. Wiele tygodni po zakończeniu epidemii SARS ludzie unikali osób kaszlących i kichających i zatłoczonych miejsc²⁵. Badania wykazują długotrwałe zmiany zachowania polegające na częstym i dokładnym myciu rąk, unikaniu tłumów,

²² R. Mannix, L.K. Lee, E.W. Fleegler (2020), Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Firearms in the United States. Will an Epidemic of Suicide Follow?, “Annals of Internal Medicine”, <https://annals.org/aim/fullarticle/2765237/coronavirus-disease-2019-covid-19-firearms-united-states-epidemic-suicide> (20 V 2020).

²³ R. Wright (2020), How Loneliness...

²⁴ S.K. Brooks, R.K. Webster, L.E. Smith, L. Woodland, S. Wessely, N. Greenberg, G.J. Rubin (2020), The psychological impact of quarantine and how to reduce it. Rapid review of the evidence, <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>.

²⁵ D.L. Reynolds, J.R. Garay, S.L. Deamond, M.K. Moran, W. Gold, R. Styra (2008), Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience, “Epidemiology & Infection”, 136, s. 997–1007.

noszeniu maseczki, nawet gdy nie jest to nakazywane i zalecane²⁶.

Czy nasze pokolenie, które przeżyło izolację z powodu COVID-19, również długo będzie odczuwać lęk przed wirusami? Jak długo będziemy nosić maseczki w miejscach publicznych? Kiedy zaczniemy się towarzysko spotykać? Kiedy wszystko wróci do normy? Niektórzy mówią, że nigdy, że czeka nas tzw. nowa normalność. Inni mówią, że ludzie szybko zapominają.

Nastroje w czasie pierwszego lockdownu

Zespół psychologów z Uniwersytetu SWPS i Polskiej Akademii Nauk zbadał psychologiczne konsekwencje epidemii COVID-19 w Polsce. Polacy martwią się o innych bardziej niż o siebie samych. Własnej choroby obawia się ponad połowa z nas, a $\frac{3}{4}$ Polaków boi się, że zachoruje ktoś im bliski. Aż 70 procent Polaków czuje strach przed kryzysem finansowym i załamaniem rynku. Trzy czwarte Polaków obawia się, że wirus będzie rozprzestrzenił się zbyt szybko, że inni ludzie nie będą stosować się do zaleceń. Stan służby zdrowia też jest powodem stresu, 73 procent Polaków boi się przepełnionych szpitali i niewydolnej służby zdrowia. Tylko jedna trzecia Polaków obawia się pustych półek sklepowych²⁷.

Według badań Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu ponad połowie Polaków brakowało kontaktów z innymi. Blisko 40 procent odczuła utratę wolności, rutyny i ulubionych aktywności. Tylko 20 procent z nas brakowało usług. Blisko 1/3 Polaków czuła nadmiar informacji na temat pandemii.

Według badań Brytyjskiego Urzędu Statystycznego w czasie pandemii ludzie borykali się głównie z lękiem, nudą, obawą o stabilność finansową oraz o zdrowie bliskich. Te lęki nie ustąpiły na wieść o odmrażaniu gospodarki i rozluźnieniu obostrzeń. Wręcz przeciwnie, jedna czwarta badanych bała się zakażenia po zniesieniu kwarantanny, jedna szósta obawiała się o utratę pracy. Osoby żyjące z dziećmi zgłaszały wyższy poziom stresu niż bezdzietni.

W czasie pandemii mniej więcej jedna trzecia ludzi na świecie doświadczyła izolacji. To niespotykany eksperyment psychologiczny na globalną skalę. Już dziś wiemy, że jego skutki będą brzemiennie.

Zasady cytowania:

Kotłowska A. (2020) *10 Prawd o Pandemii. Jak pandemia Covid-19 zmienia świat*. Wydawnictwo JAK

²⁶ M.A. Cava, K.E. Fay, H.J. Beanlands, E.A. McCay, R. Wignall (2005), The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto, "Public Health Nurs", 22, s. 398–406.

²⁷ SWPS (2020), Wpływ epidemii koronawirusa na emocje i zachowania Polaków, <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21552-wplyw-epidemii-koronawirusa-na-emocje-i-zachowania-polakow> (5 VI 2020).