

## Ученые выяснили, как убивает одиночество



Четверть взрослого населения развитых стран чувствуют себя одинокими. Социальная изоляция и связанный с этим стресс опаснее для здоровья, чем курение, алкоголь и лишний вес. Какие болезни вызывает одиночество и почему оно заразно — в материале.

## Гены одиночества

Осенью 2004 года почти девять тысяч близнецов, живущих в Бельгии и Нидерландах, получили по электронной почте приглашение поучаствовать в амбициозном научном проекте. Международная группа ученых, состоящая из генетиков, биологов и психологов, собиралась найти гены, ассоциированные у человека со склонностью к одиночеству, и понять, передается ли это по наследству.

Близнецы были идеальным объектом для исследования, поскольку они представляют собой копии друг друга с одинаковым генотипом. Однояйцевых близнецов сравнивали с разнояйцевыми (дизиготными), то есть двойняшками, у которых только половина общих генов. Если склонность к одиночеству у первых выше, чем у вторых, то можно сделать вывод о влиянии наследственности.

После пяти лет работы ученые из Европы и США установили, что генетические факторы на 37 процентов определяют, будет человек стремиться к обществу себе подобных или нет, но сами «гены одиночества» идентифицировать не удалось. С этой задачей справились только через шесть лет исследователи Кембриджского университета.

*Проанализировав данные почти полумиллиона человек, они выявили участки ДНК, которые предположительно определяют, насколько сильно человек не переносит одиночество.*

Тринадцать генов формировали у человека желание посещать пабы и бары, шесть — ходить на фитнес, а 18 — стремление вступать в те или иные религиозные группы. Носители определенных вариантов этих генов плохо переносили одиночество и страдали от отсутствия компании.

## Механизм эволюционной адаптации

По мнению профессора Чикагского университета Джона Качиоппо, мучительное чувство одиночества — своего рода адаптационный механизм, выработавшийся у человека в процессе эволюции. Будучи социальными животными, в доисторические времена люди защищались и добывали пищу сообща. Исключение индивидуума из группы было равноценно смертному приговору — человек погибал от голода или хищников.

*Поэтому ощущение одиночества, заставляющее нас искать компанию себе подобных, аналогично, например, чувству голода, вынуждающему животное отправляться на охоту.*

Изучая в течение нескольких десятилетий людей, испытывающих трудности с социализацией, Качиоппо обнаружил, что большая часть физиологических нарушений у них связана с симпатической нервной системой, той самой, что отвечает за реакцию «замри или беги» при встрече с хищником. Видимо, организм человека считает чувство одиночества опасностью и расценивает его как предупредительный сигнал.

Дискомфорт, испытываемый из-за длительного одиночества, вместе с негативным физиологическим ответом (доказано, что одинокие пожилые люди больше подвержены инфекционным заболеваниям, чем их более общительные ровесники) были полезным приобретением в доисторические времена, когда человеку приходилось выживать среди враждебной природы.

*Но в современном обществе пользы от него никакой, даже наоборот — одиночество может привести к преждевременной смерти из-за постоянного внутреннего стресса.*



## Как убивает одиночество

Ученые из Йоркского и Ньюкаслского университетов выяснили, что одиночество и социальная изоляция на треть повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ 23 исследований, в которых в общей сложности приняли участие 180 тысяч добровольцев, показал, что низкий уровень социального взаимодействия увеличивает вероятность приступов ишемической болезни сердца на 29 процентов, а инсульта — на 32 процента.

*Люди, мало общающиеся с друзьями и родственниками и никогда не состоявшие в браке, в пожилом возрасте чаще страдают деменцией, уверяют британские исследователи.*

У убежденных холостяков риск возникновения этого недуга после 65 лет на 42 процента выше, чем у тех, кто был женат или имел постоянного партнера в течение нескольких лет.

Кроме того, у одиноких на 15 процентов выше смертность от онкологических заболеваний. Вероятно, срабатывает тот же механизм, что у серых крыс, — в организме животных, содержащихся в отдельных клетках без сородичей, нарушается выработка целого ряда важных гормонов, в результате чего возникают раковые опухоли.

Пожилые люди, живущие одни и не поддерживающие отношения с друзьями и родственниками, умирают раньше еще и потому, что одиночество и связанный с этим стресс сказываются на работе клеток иммунной системы, утверждают американские медики. Лейкоциты в крови одиноких более предрасположены к воспалениям и хуже реагируют на вирусы. Более того, этот эффект усиливается со временем — чем дольше одиночество, тем больше выражены эти нарушения.

## Это заразно

Ученые из Университета Бригама Янга предрекают, что в ближайшие годы человечество ждет настоящая эпидемия одиночества. Причем в группе риска молодежь, для которой вероятность преждевременной смерти от стресса, связанного с социальной изоляцией, намного выше, чем для пожилых. Авторы работы отмечают, что одинокими себя все чаще ощущают люди, живущие в семьях и имеющие много друзей.

По мнению Джона Качиоппо, это может быть связано с тем, что одиночество, как и многие другие социальные феномены (скажем, курение), — своего рода заразная болезнь. Проанализировав вместе с коллегами социальные связи в американском городке Фрамингем, ученый пришел к выводу, что одинокие люди предпочитают общаться с себе подобными, а значит, одиночество — проявление подражательного поведения.

*Статистика (на основе данных, собранных за 50 лет) это подтверждает: те, кто общается с одинокими, со временем тоже начинает страдать от одиночества.*

Опасность социальной изоляции и ее влияние на здоровье сильно недооценивают, отмечают исследователи Университета Квинсленда. Только 15 процентов опрошенных учеными граждан США и Великобритании признали, что одиночество может быть значимым фактором преждевременной смерти. Между тем, согласно данным специалистов из Университета Миннесоты, одиночество в год убивает больше людей, чем курение, алкоголь и ожирение.

Альфия Еникеева.

\*\*\*\*\*



### [Ученые признали одиночество главным врагом сердца и сосудов](#)

Наблюдения за здоровьем одиноких и семейных пожилых людей подтвердили, что отсутствие «второй половинки» или детей заметно повышает шансы заполучить и умереть от всех болезней сердца и сосудов. Об этом заявили ученые, выступавшие на конгрессе EuroHeartCare 2018 в Дублине.

*«Каждый год число одиноких людей на Земле бьет новые рекорды. Наши коллеги давно заметили, что одиночество и социальная изоляция были статистически связаны с повышенными шансами умереть от инсульта или коронарной болезни сердца. Мы проверили, характерно ли это для других проблем с сердцем и сосудами», — заявила Анна Винггаард (Anne Vinggaard) из университета Копенгагена (Дания).*

В последние годы ученые начали активно интересоваться тем, как различные социальные аспекты нашей жизни, в том числе наличие или отсутствие семьи, детей и родственников, влияет на здоровье человека.

Наблюдения последних лет показывают, что одинокие люди умирают на несколько лет раньше, чем их семейные сверстники, в том числе из-за большей подверженности инсультам и инфарктам.

Более того, год назад медики объединили результаты двух сотен подобных исследований и пришли к выводу, что одиночество убивает намного больше людей, чем ожирение и прочие болезни, обычно ассоциирующиеся с проблемной сердечно-сосудистой системой.

Винггаард и ее коллеги проверили, распространяется ли этот тренд на все типы болезней сердца и сосудов. Для этого ученые проанализировали данные, которые собирали кардиологические отделения клиник Копенгагена в 2013 и 2014 годах. За это время туда за помощью обратилось примерно 14 тысяч датчан, страдавших от ишемии, мерцательной аритмии и прочих проблем с системой кровообращения.

Как показал анализ историй их болезней, одиночество повышало вероятность преждевременной смерти примерно в два раза для женщин, и почти в два раза — для мужчин всех социальных категорий и возрастов.

Одной из причин этого, по словам Винггаард и ее коллег, было то, что одинокие люди

обычно ведут не самый здоровый образ жизни и чаще перестают принимать лекарства, которые им выписывают врачи, и заниматься спортом или просто вести активный образ жизни.

С другой стороны, как подчеркивают ученые, одиночество негативно влияет на здоровье людей само по себе. Даже когда Винггаард и ее коллеги «удалили» все следы вредных привычек и безответственного поведения из статистики, одинокие люди все равно умирали раньше, чем их семейные сверстники.

Все это, как считают ученые, следует учитывать здравоохранительным и социальным службам при наблюдениях за здоровьем пожилых людей для того, чтобы помочь им прожить максимально долгую и интересную жизнь.

Человек одинок. Рождается один и умирает один. Всё остальное — приходящее и уходящее. Иллюзии. Игра разумом. Привязанности. Попутчики в определённые моменты. Ты один. Всегда один. И это стоит понять.





### [Источник](#)

Тэги: [для](#) , [материале](#) , [почему](#) , [этим](#) , [чем](#) , [оно](#) , [здоровья](#) , [алкоголь](#) , [стресс](#) , [лишний](#) ,

[одинокость](#)

,

[курение](#)

,

[опаснее](#)

,

[заразно](#)