

## Έρευνα: Η πανδημία αύξησε τη μοναξιά σε όλον τον κόσμο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι άνθρωποι, σε όλον τον κόσμο, που βίωσαν μοναξιά στη διάρκεια της Covid-19 εμφάνισαν μικρή αύξηση σε ποσοστό περίπου 5% σε σχέση με τα προ πανδημίας επίπεδα. Αυτή η αύξηση, παρ' όλο που δεν ήταν μεγάλη, μπορεί να έχει επιπτώσεις για την ψυχική και σωματική υγεία αρκετών ανθρώπων σε βάθος χρόνου, καθώς και για το προσδόκιμο ζωής τους, σύμφωνα με μία νέα γερμανο-αμερικανική επιστημονική έρευνα.



Οι ερευνητές των Ιατρικών Σχολών των πανεπιστημίων Γιοχάνες Γκούτενμπεργκ στο Μάιντς, Γκέτε στη Φρανκφούρτη και Κορνέλ στη Νέα Υόρκη, με επικεφαλής τη δρ Μαρέικε Ερνστ του πρώτου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «American Psychologist» της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης, αξιολόγησαν στοιχεία από 34 έρευνες που έγιναν σε τέσσερις ηπείρους (κυρίως σε Ευρώπη και Βόρεια Αμερική) και αφορούσαν συνολικά περισσότερους από 200.000 ανθρώπους. Η μελέτη (συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση) αξιολόγησε σε ποιο βαθμό τα lockdowns, η κοινωνική αποστασιοποίηση, η τηλεργασία, η τηλεεκπαίδευση και τα λοιπά περιοριστικά μέτρα αύξησαν τη μοναξιά των ανθρώπων.

Όλα τα παραπάνω που συνέβησαν λόγω της πανδημίας αύξησαν την κοινωνική απομόνωση, αλλά οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η κοινωνική απομόνωση δεν οδηγεί πάντα σε μοναξιά. Κοινωνική απομόνωση σημαίνει ότι κάποιος έχει πια ένα πολύ μικρό κοινωνικό δίκτυο και λίγες αλληλεπιδράσεις με άλλους, ενώ η μοναξιά είναι ένα οδυνηρό συναίσθημα που συνοδεύει την αίσθηση κάποιου ότι ποσοτικά και ποιοτικά δεν έχει τις κοινωνικές διασυνδέσεις και επαφές που θα ήθελε.

Η έως τώρα επιστημονική μελέτη του θέματος έχει βρει πως υπάρχει μία ασθενής συσχέτιση ανάμεσα στην κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά, κάτι που εν μέρει επιβεβαιώνει και η νέα μελέτη σε συνθήκες πανδημίας. Η νέα έρευνα συμπέρανε ότι κατά μέσο όρο υπήρξε μία αύξηση κατά περίπου 5% στον αριθμό των

ανθρώπων που ένωσαν μοναξιά εν μέσω Covid-19, αν και υπήρχαν διαφορές ανάλογα με παράγοντες όπως η ηλικία, η περιοχή κ.ά.

«Η πανδημία φαίνεται ότι πράγματι αύξησε τη μοναξιά. Όμως, δεδομένης μόνο της μικρής αύξησης, οι δυσοίωνες προειδοποιήσεις για “πανδημία μοναξιάς” φαίνονται υπερβολικές. Από την άλλη πλευρά, η μοναξιά συνιστά όντως παράγοντα κινδύνου για πρόωρη θνητότητα, καθώς επίσης για χειρότερη ψυχική και σωματική υγεία», δήλωσε η Ερνστ.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ