

O krok blíž

... k řešení osamění. My, členové koalice O krok blíž, jsme přesvědčeni, že současná krize nám zároveň otevírá nové možnosti a ukazuje nejen nepostradatelnost pomáhajících profesí, ale také důležitost některých dosud přehlížených témat. Takovým tématem je i samota a sociální izolace, do které se **v období** karantény dostalo výrazně víc lidí.

Samota je riziko

I mimo období karantény trpí samotou vyšší procento starší populace. Protože se tímto tématem dosud systematicky nikdo nezabýval, je těžké určit přesná aktuální čísla. Podle dotazníku Diakonie ČCE, ovšem z roku 2009, žije 75% lidí ve věku 65-90 let ve vlastní domácnosti, 46% z nich však žije osaměle. Hrubým odhadem můžeme říct, že osaměle žije cca 500 000 až 700 000 lidí nad 65 let. A většina z nich jsou ovdovělé ženy. Cílená evidence toho, kdo se opravdu cítí osamělý, ovšem neexistuje.

Podle mnoha studií je ze zdravotního pohledu samota stejné riziko jako cigarety nebo alkohol. Absence sociálního kontaktu zvyšuje riziko úmrtnosti o polovinu. Jedním z mechanismů, kterými se samota projevuje na fyzickém zdraví, je zhoršení imunity. **Víc jich zmiňuje publikace Světové zdravotnické organizace (Sociální předpoklady zdraví: Tvrdá fakta).**

„Sociální izolace je spojena s vyšším rizikem předčasného úmrtí a horší šancí přežití po infarktu. U lidí, kteří mají nízkou sociální a emocionální podporu od okolí, je také větší pravděpodobnost deprese, vyšší riziko komplikací v těhotenství a výraznější komplikace spojené s chronickými onemocněními.“ Holt-Lunstadová a Smith, autoři meta studie, ze které vycházíme, navíc upozorňují, že padesátiprocentní zvýšení rizika úmrtí spojené s osamělostí je možná podhodnocené.

Samozřejmě si uvědomujeme to, že hodnocení vlivu samoty na zdraví je velmi komplikované a závěry nebereme jako dogma, velmi těžce se odfiltrovávají jiné faktory. **Tímto argumentem rozhodně nechceme studie na tohle téma smést ze stolu.** Spojitost mezi samotou a zdravím prokazatelně existuje a je dobré to brát v potaz.

Pokud se spojíme, překážky překonáme

Když se člověk cítí sám, **snadněji se stane obětí zneužívání.** Nemá kvalitní sociální kontakty, nemá se komu svěřit a s kým se poradit. Je mnohem méně obezřetný, když se mu někdo cizí ozve a chce mu něco prodat. To platí i o zneužívání v rodině. **V karanténě je navíc** těžké zachytit lidi, kteří nemají žádné sociální vazby a jsou sami. Starší lidé doma i v domovech seniorů také velmi strádali chybějícím sociálním kontaktem a vznikalo mnoho projektů, které jim ho chtěly vynahradit.

Krize nám ukázala, že pokud se spojíme a budeme se vzájemně podporovat, překážky snadněji a lépe překonáme. Vlna solidarity, která se převalila přes celou Českou republiku, neminula snad nikoho. Chceme toho využít a pokračovat dál v pomoci lidem, kteří se cítí sami. Chceme dál ukazovat příklady dobré praxe. Chceme se dál inspirovat novými projekty, které mají dopad a smysl. Pokud chcete to samé, přijďte o krok blíž.