

## Pandemia samotności

Dane dotyczące samotności w Polsce są niepokojące i potwierdzają rosnący problem zdrowotny i społeczny. Samotność ma szkodliwy wpływ na zdrowie ludzi i wiąże się z negatywnymi skutkami ekonomicznymi, zarówno dla jednostek, przedsiębiorców, jak i dla państwa.

Badania naukowe potwierdzają, że samotność ma zatrważający wpływ na zdrowie ludzi. Osoby samotne doświadczają kumulujących się reakcji stresowych, co prowadzi do osłabienia układu odpornościowego. Samotność zwiększa ryzyko chorób, takich jak choroby serca (o 29%), udar (o 32%) i demencja (o 64%). Istnieje około 30% większe prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci, w tym samobójczej, wśród osób samotnych. **Z danych wynika, że niechciana samotność jest gorsza dla zdrowia niż brak ćwiczeń fizycznych i dwukrotnie bardziej szkodliwa niż otyłość.** Analogia między samotnością a głodem jest wręcz dosłowna, co oznacza, że potrzeba kontaktów międzyludzkich i bliskości jest tak samo fundamentalna, jak potrzeba jedzenia.

**Dane pokazują, że to mężczyźni doświadczają większego poczucia samotności niż kobiety. W Polsce młodzi mężczyźni stanowią szczególnie narażoną grupę, gdzie 65% mężczyzn w wieku 25-34 lat oraz 57% mężczyzn do 24. roku życia odczuwa wyższy poziom samotności.**

Niskie poczucie samotności odnotowuje się u osób powyżej 50. roku życia, w związkach małżeńskich, posiadających dzieci, wychowanych w pełnych rodzinach i oceniających dobrze swoją sytuację gospodarstwa domowego oraz mieszkających w miastach średniej wielkości. Natomiast częstsze poczucie samotności występuje u mężczyzn młodszych niż 34 lata, osób niebędących w związku romantycznym, wychowujących się w rodzinach niepełnych, bez dzieci, bez pracy zawodowej lub poszukujących pracy, oceniających swoją sytuację gospodarstwa domowego jako bardzo trudną i mieszkających w dużych miastach wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Pokolenia.

## Wolontariat łączy

Biorąc pod uwagę te zatrważające statystyki, coraz istotniejsze staje się przeciwdziałanie samotności. Wolontariat, zwłaszcza w organizacjach takich jak Caritas, wydaje się być obiecującym remedium na ten problem. Praca społeczna i budowanie relacji w ramach wolontariatu mogą pomóc w zwiększeniu poczucia przynależności społecznej i walki z samotnością. Ograniczanie samotności staje się ważnym zadaniem zarówno dla społeczeństwa, jak i dla instytucji publicznych. W innych krajach, takich jak Wielka Brytania, Dania, Australia czy Japonia, władze wprowadzają programy mające na celu zmniejszenie samotności w społeczeństwie. W Polsce podobne inicjatywy i większe zaangażowanie społeczne, zwłaszcza w organizacje katolickie, mogą przyczynić się do przeciwdziałania temu rosnącemu problemowi. **Dane z raportu pt. "Kościół w Polsce 2023" podkreślają że 9 na 10 wolontariuszy w Polsce to wolontariusze organizacji katolickich!**

Przykład Archidiecezji Wrocławskiej pokazuje, że Caritas odgrywa istotną rolę w działaniach charytatywnych i społecznych. W archidiecezji działa 123 Parafialnych Zespołów Caritas, a liczba ta wciąż rośnie, z ostatnim przykładem powołania takiego zespołu w parafii św. Katarzyny Aleksandryjskiej w miejscowości Święta Katarzyna. W sumie ponad 1500 osób,

zarówno w Parafialnych Zespołach Caritas, jak i w Szkolnych Kołach Caritas, czy przy hospicjum domowym, zaangażowanych jest w wolontariat.

To pokazuje, że istnieje potencjał do rozwoju i rozszerzenia działań wolontariackich, zwłaszcza jeśli księża proboszczowie i parafianie zaangażują się bardziej w tę inicjatywę. W ramach trwającego Synodu Archidiecezji Wrocławskiej, większe zaangażowanie świeckich w dzieła charytatywne i społeczne może być kluczem do przeciwdziałania samotności i promowania wartości solidarności społecznej.

Takie inicjatywy pomagają rozszerzać prawdę o tym, że #DobraJestWięcej, przynosząc korzyści zarówno osobom samotnym, jak i całej społeczności. Wolontariat w Caritas stanowi istotne narzędzie do tworzenia więzi społecznych, pomagania potrzebującym i budowania społeczeństwa opartego na ewangelicznych wartościach oraz solidarności i empatii.

### **Konkretne Propozycje**

Proponowanie młodym mężczyznom działań wolontariackich, które odpowiadają ich zainteresowaniom i pasjom, może być kluczowe dla skutecznego przeciwdziałania samotności. Oto kilka typów wolontariatu, które mogą być atrakcyjne dla młodych mężczyzn organizowanych w ramach parafii i Parafialnych Zespołów Caritas:

- Praca społeczna: Wspieranie organizacji charytatywnych i działań na rzecz lokalnej społeczności może dostarczyć poczucia spełnienia. Przykładowo, program „Na codzienne zakupy” wymaga intensywnej relacji z 3 podopiecznymi, którzy otrzymują nie tylko wsparcie materialne, ale i konkretne zaangażowanie wolontariusza.
- Projekty budowlane i renowacyjne: Wolontariat przy budowie lub renowacji miejsc publicznych, lub pomoc w remoncie starszej osoby może być satysfakcjonujący i pozwala na fizyczną pracę w grupie.
- Innowacyjne rozwiązania: Tworzenia nowych projektów wolontariackich, które odpowiadają specyficznym zainteresowaniom młodych mężczyzn, takie jak projekty programistyczne, warsztaty techniczne, itp.
- Sport i rekreacja: działalność wolontariacka związaną z organizacją wydarzeń sportowych, drużynami sportowymi młodzieżowymi lub szkoleniem sportowym np. grup ministranckich. Młodzi mężczyźni, którzy interesują się sportem, mogą znaleźć satysfakcję w nauczaniu innych oraz budowaniu relacji w środowisku sportowym.
- Edukacja i mentoring: Pomaganie innym w nauce czy radzenie sobie w życiu może być satysfakcjonujące i budujące relacje.

Nie ma jednego rozwiązania pasującego do wszystkich, dlatego ważne jest, aby rozmawiać z młodymi mężczyznami i uwzględniać ich indywidualne zainteresowania i umiejętności. Kluczowe jest to, aby wolontariat był dla nich angażujący i satysfakcjonujący, a jednocześnie pozwalał na nawiązywanie relacji społecznych, co może przeciwdziałać samotności.

### **Wybrane fragmenty z :**

## **RAPORT**

### **Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków.**

Badania naukowe potwierdzają, że samotność jest zatrważająco szkodliwa dla zdrowia ludzi, co nieuchronnie negatywnie przekłada się na następstwa ekonomiczne, w tym wzrost rozmaitych kosztów ponoszonych przez poszczególne osoby, ale i przedsiębiorców, a także państwo, którego domeną jest wszakże zdrowie publiczne.

Samotność bowiem wywołuje kumulujące się reakcje stresowe, przez co osłabia układ odpornościowy i zwiększa ryzyko chorób m.in. serca (o 29%), udaru (o 32%) i demencji (o 64%). Oznacza to o około 30% większe prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci, w tym samobójczej. Z badań wynika, że niechciana samotność jest gorsza dla zdrowia niż brak ćwiczeń fizycznych, a także dwukrotnie bardziej szkodliwa niż otyłość. A przy tym analogia między samotnością a głodem jest wręcz dosłowna, a nie tylko symboliczna. Naukowcy odkryli bowiem, że samotność w rzeczywistości wyzwala te same ścieżki neuronowe, co głód. Oznacza to, że potrzeba kontaktów międzyludzkich i bliskości może być tak samo fundamentalna, jak potrzeba jedzenia. Wbrew temu obecny styl życia staje się coraz bardziej zatowizowany. Ludzie natomiast nie są stworzeni do izolacji.

Problem narastającej samotności skłonił władze takich krajów jak Wielka Brytania, Dania, Australia czy Japonia do powołania specjalnych instytucji i programów, których zadaniem jest ograniczanie samotności w społeczeństwach.

Badanie wykazało, że większość badanych odczuwa samotność – 54% z nich uzyskało wynik na Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA powyżej średniej dla populacji badanych (42,16). Z wyników uzyskanych na skali wynika, że to mężczyźni doświadczają większego poczucia samotności niż kobiety: 42,99 dla mężczyzn, 41,45 dla kobiet. Co więcej, okazuje się, że grupą doświadczającą samotności najczęściej są młodzi mężczyźni: 65% mężczyzn w wieku 25–34 lat oraz 57% mężczyzn do 24. roku życia uzyskało wynik na skali samotności wyższy od średniej (odpowiednio 46,09 i 47,29).

Niskie poczucie samotności odczuwają: kobiety, osoby powyżej 50. roku życia, osoby w związkach małżeńskich, posiadające dzieci, wychowane w pełnej rodzinie, oceniające dobrze sytuację swojego gospodarstwa domowego, mieszkające w miastach średniej wielkości. Natomiast częstsze poczucie samotności występuje u mężczyzn, którzy nie ukończyli 34. roku życia, osób niebędących w związku romantycznym, wychowanych w rodzinie niepełnej, nie posiadają dzieci, nie pracują zawodowo albo szukają pracy, oceniają sytuację swojego gospodarstwa domowego jako bardzo trudną, mieszkają w dużych miastach.

Pełna treść raportu

[http://instytutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/SAMOTNOSC\\_14.11.pdf](http://instytutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/SAMOTNOSC_14.11.pdf)