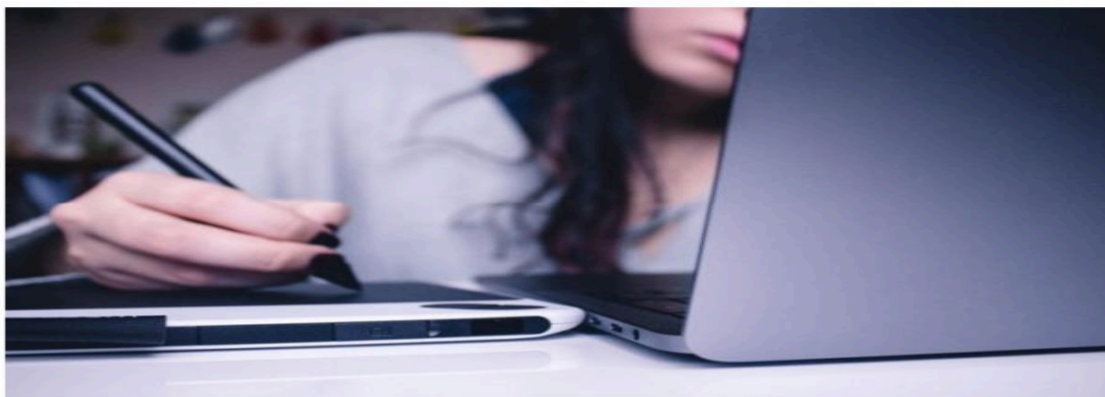


Usamljenost je moderna epidemija



Popular » CAZIN KOSOVO KRAJINA

Harun Yahya: Usamljenost je moderna epidemija



Danas su ljudi širom svijeta povezani kao nikada ranije. Farmer u Kaliforniji može biti prijatelj ribaru iz Indonezije, a mlada Njujorčanka može razmjenjivati posljednje modne trendove sa svojim vršnjakinjama iz Istanbula.

Drugim riječima, naš svijet je mnogo drugačije, mnogo društveno aktivnije mjesto, nego je to bio slučaj prije stotinu godina. Naša poznanstva nisu više ograničena na porodicu, komšije ili kolege. Bezgranične opcije se nude u doba interneta i komunikacija kao da su sve približili jedne drugima. Stoga je zaista iznenađujuće shvatiti da ljudi ne osjete efekte ove sveprisutne povezanosti i osjećaju se više izolovano nego ikada. Prema anketi sprovedenoj u Sjedinjenim državama na oko 2,000 ljudi, skoro 72% je reklo da se osjeća usamljeno, a mnogi su rekli da se tako osjećaju vrlo često.

Također, prema britanskoj Kampanji za okončanje usamljenosti, 52% ljudi nedostaje osjećaj nečijeg prisustva. Predvidivo je, stoga, da ni slika u ostatku svijeta nije mnogo drugačija. No, kako je moguće, uprkos svim mogućnostima povezivanja koje nudi internet, da se ljudi osjećaju usamljenije nego ikada? Jasno je da naše oslanjanje na tehnologiju raste svakim danom, ali također je očito da društvena tehnologija ili virtualna komunikacija ne zamjenjuje zapravo stvarnu, ličnu interakciju. Ipak, ljudi nastavljaju da se koriste ovim lažnim i manje zadovoljavajućim oblicima komunikacije. Mnogi mladi danas, umjesto da provode vrijeme s prijateljima, biraju da budu za kompjuterom gdje se osjećaju sigurnije u prisustvu virtualnih prijatelja.

Nije neobično da ljudi imaju hiljade virtualnih prijatelja na internetu, ali ne znaju ni ko stanuje odmah pored njih. Slično tome, većina ljudi ne osjeća potrebu da posjećuje svoju rodbinu i bira umjesto toga da utječu traži u društvu internet grupa ili ljubimaca. Međutim, ovo je opasan trend. Prema studijama, usamljenost povećava rizik od smrtnosti za 26%, a kada preraste u dugoročni problem, može postati opasnija od pušenja 15 cigareta dnevno. Hirurg general Dr Vivek Murthy objašnjava u svom članku da se usamljenost može povezati "s većim rizikom od kardio-vaskularnih oboljenja, demencije, depresije i anksioznosti." Fondacija za mentalno zdravlje također tvrdi da usamljenost negativno utječe na mentalno zdravlje i može dovesti do depresije. Ovo nije iznenađenje. Naučnici su otkrili da socijalna bol može biti jednako stvarna kao i fizička, jer fizička bol i usamljenost aktiviraju isti dio mozga.

Danas su ljudi širom svijeta povezani kao nikada ranije. Farmer u Kaliforniji može biti prijatelj ribaru iz Indonezije, a mlada Njujorčanka može razmjenjivati posljednje modne trendove sa svojim vršnjakinjama iz Istanbula.

Drugim riječima, naš svijet je mnogo drugačije, mnogo društveno aktivnije mjesto, nego je to bio slučaj prije stotinu godina. Naša poznanstva nisu više ograničena na porodicu, komšije ili kolege. Bezgranične opcije se nude u doba interneta i komunikacija kao da su sve približili jedne drugima. Stoga je zaista iznenađujuće shvatiti da ljudi ne osjete efekte ove sveprisutne povezanosti i osjećaju se više izolovano nego ikada. Prema anketi sprovedenoj u Sjedinjenim državama na oko 2,000 ljudi, skoro 72% je reklo da se osjeća usamljeno, a mnogi su rekli da se tako osjećaju vrlo često.

Također, prema britanskoj Kampanji za okončanje usamljenosti, 52% ljudi nedostaje osjećaj nečijeg prisustva. Predvidivo je, stoga, da ni slika u ostatku svijeta nije mnogo drugačija. No, kako je moguće, uprkos svim mogućnostima povezivanja koje nudi internet, da se ljudi osjećaju usamljenije nego ikada? Jasno je da naše oslanjanje na tehnologiju raste svakim danom, ali također je očito da društvena tehnologija ili

virtualna komunikacija ne zamjenjuje zapravo stvarnu, ličnu interakciju. Ipak, ljudi nastavljaju da se koriste ovim lažnim i manje zadovoljavajućim oblicima komunikacije. Mnogi mladi danas, umjesto da provode vrijeme s prijateljima, biraju da budu za kompjuterom gdje se osjećaju sigurnije u prisusvu virtualnih prijatelja.

Nije neobično da ljudi imaju hiljade virtualnih prijatelja na internetu, ali ne znaju ni ko stanuje odmah pored njih. Slično tome, većina ljudi ne osjeća potrebu da posjećuje svoju rodbinu i bira umjesto toga da utjehu traži u društvu internet grupa ili ljubimaca. Međutim, ovo je opasan trend. Prema studijama, usamljenost povećava rizik od smrtnosti za 26%, a kada preraste u dugoročni problem, može postati opasnija od pušenja 15 cigareta dnevno. Hirurg general Dr Vivek Murthy objašnjava u svom članku da se usamljenost može povezati "s većim rizikom od kardio-vaskularnih oboljenja, demencije, depresije i anksioznosti." Fondacija za mentalno zdravlje također tvrdi da usamljenost negativno utječe na mentalno zdravlje i može dovesti do depresije. Ovo nije iznenađenje. Naučnici su otkrili da socijalna bol može biti jednako stvarna kao i fizička, jer fizička bol i usamljenost aktiviraju isti dio mozga.

Još jedna harvardska studija pokazuje da je usamljenost toksična i da, što su više izolovani, to više ljudi postaju nesretni. Jasno je da se radi o problem koji moramo hitno rješavati. Ljudi nisu stvoreni da budu sami. Treba da se družimo i susrećemo sa drugima. To je također i jedini način da mladi razviju u zdrave i cjelovite ljude. Ukoliko se problem epidemije usamljenosti ne riješi sada, nije teško zamisliti koliko bi ozbiljniji on mogao postati u narednih nekoliko decenija. Mladi koji odrastaju s tim osjećajem usamljenosti će uskoro voditi svijet i njihovo mentalno zdravlje i stabilnost ne bi trebalo da budu ugroženi osjećajem usamljenosti i izolacije, stvarima koje se mogu lako izbjeći.

Prirodno, usamljenost ima čak i gori efekat na starije osobe. Milioni staraca širom svijeta se bore osamljeničkim životom jer su ih napustile porodice i društvo. Depresija i demencija su obično povezane s izolacijom i usamljenošću, a mnogi pate od ovih problema samo zato što društvo ili njihove porodice ne uspijevaju da im pruže minimum pažnje i brige. Ipak, za svaki problem postoji rješenje i usamljenost je jedan upravo takav.

Prije svega, bitno je izbjeći egocentričnost i materijalističke ideje. Radije, ljudi bi trebali da se ohrabre da budu pažljiviji, brižljiviji i požrtvovaniji. Trebalo bi da razumiju zdravstvene benefite pažnje, brige i stvarnog, fizičkog druženja. Ova svijest bi trebalo da se podržava kampanjama javnog informisanja ljudi o opasnostima po zdravlje koje uzrokuje usamljenost, uz njene buduće posljedice na cijelo društvo. Domovi za starije osobe bi se mogli graditi u blizini univerzitetskih kampusa, kako bi se ove dvije grupe sa suprotstavljenih krajeva dobi mogle sretati.

Na ovaj način bi mladi bili u mogućnosti da iskoriste neprocjenjivo životno iskustvo starijih, dok bi stariji bili spašeni zapadanja u usamljenost i mogli imati prijatno društvo i u poznim godinama. Britanija je posebno žrtva ovog problema i rješenje su našli uspostavljajući ministarstvo koje će se baviti izolacijom i usamljenošću. Premijerka Theresa May je objavila da Tracey Crouch, čija je oficijelna titula Ministrica za sport i civilno društvo, počinje raditi na nacionalnoj strategiji koja se bavi usamljenošću svih starosnih grupa društva. Također je najavljeno da će Ministarstvo koristiti metode da izmjeri usamljenost i da uspostavi fond za razvoj šire strategije za rješenje ovog problema. Drugačije rečeno, usamljenost sigurno nije težak problem za riješiti, ali je jasno da ga ne treba ostavljati netaknutog.

<https://www.cazin.net/blog/usamljenost-je-moderna-epidemija#sthash.X9w8xjxr.HGtdk8oO.dpbs>

<https://www.harunyahya.info/bs/clanci/usamljenost-je-moderna-epidemija>