

Singuratatea – si patologiile asociate

Dr. ARIANA ROSIU

Medic primar MF, atestat si formator IP
Hospice Eliana, Ciugud-Hapria, Alba

Webinar Practic MF HOUSTON 12-13 aprilie 2024



Aia exista. Ce simti tu!

Ioana Duda, Antidepresiv



Singuratatea...

- Stare psihica de hiper-vigilenta, o nevoie acuta (nesatisfacuta) de a interactiona cu o alta persoana
- Diferenta dintre cat de multa interactiune sociala iti doresti/ai nevoie, si de cata interactiune sociala ai parte in realitate
- Singuratate vs solitudine, extrovert vs introvert,

Avem nevoie de un spatiu de care sa apartinem,
Unde suntem vazuti, suntem vizibili
Ne simtim bine-veniti
Un spatiu in care sa ne simtim confortabil
Unde sa ne putem exprima si sa ne simtim auziti
Unde sa putem asculta la randul nostru cu usurinta

Ornish, *Love and survival*, 1998

Singuratatea - aspecte

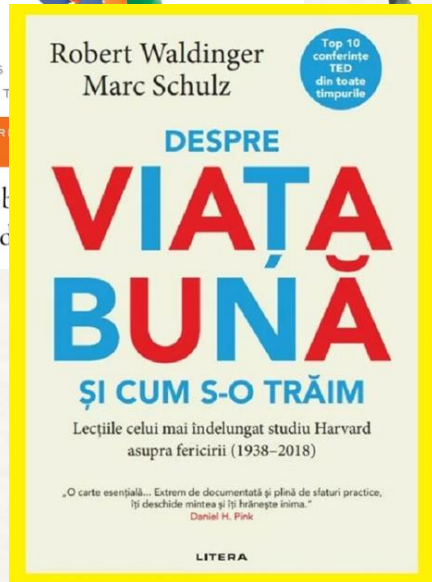
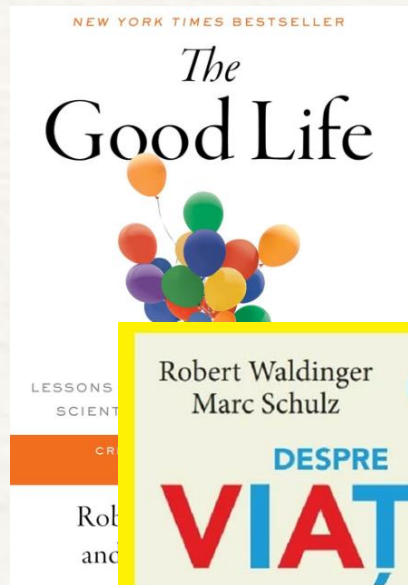
Distress emotional – durere, neliniște, tristețe, neajutorare, disperare, sentiment de gol/pustiu (scoruri maxime la adolescenți, minime la varstnici)

Sentiment de inadecvare socială, și alienare, izolare socială (schimbări sociale) – sentimentul de contribuție la societate (+)

Sentiment de creștere și descoperire (+) – valoarea solitudinii (reflecție asupra adevărului, frumuseții, naturii, reverență, umanitate, etc)

Alienare interpersonală, sentimentul de abandon/respingere (scoruri maxime la tineri, minime la varstnici)

(Ami Rokach, *The psychological journey to and from loneliness*, 2019)



Cel mai îndelungat studiu longitudinal

- Study of Adult Development/ Grant & Glueck Study – Harvard Medical School. Din 1938.
- Directorii actuali – Robert Waldinger & Mark Schulz
- www.adultdevelopmentstudy.org

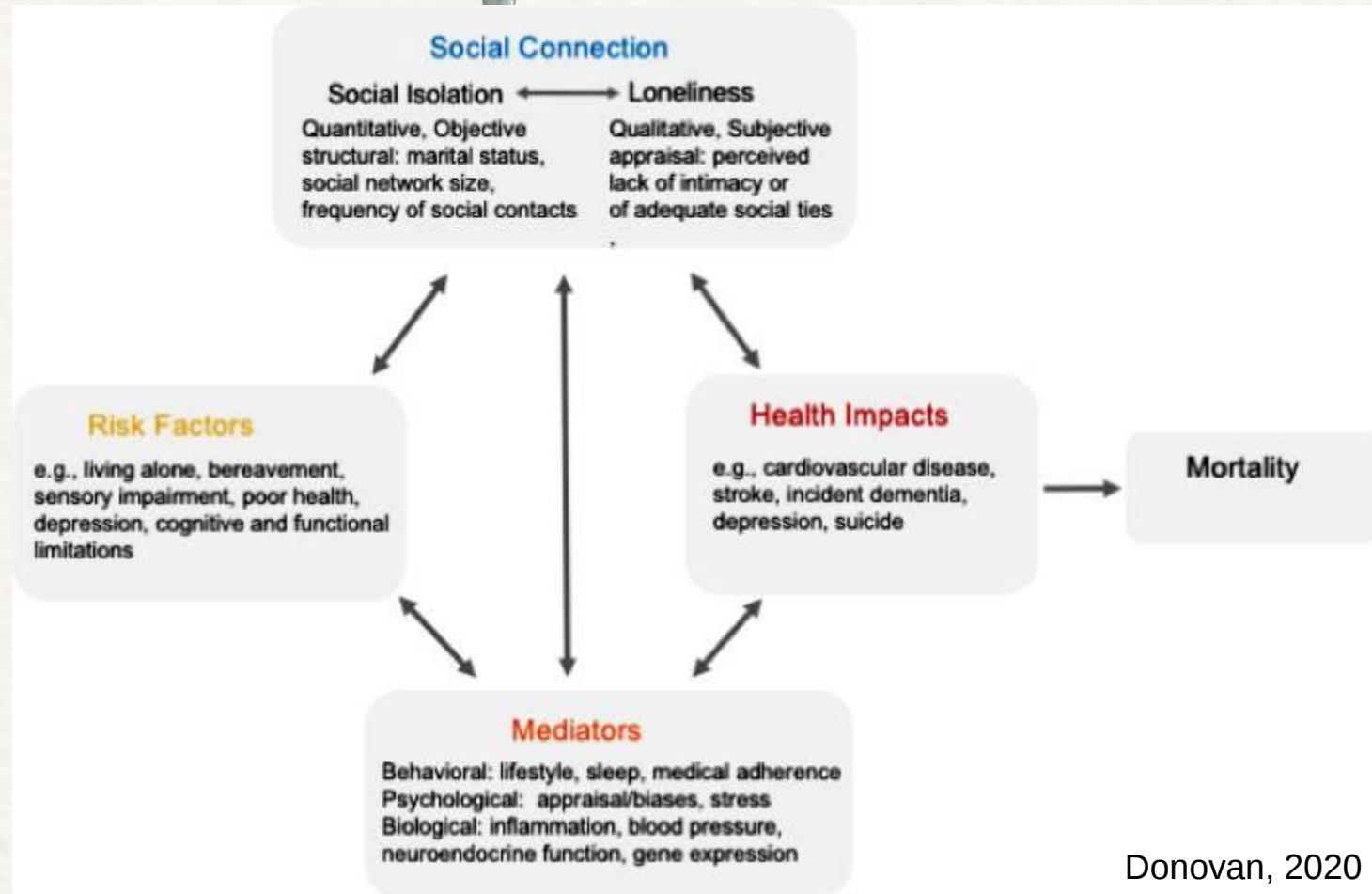


Singuratatatea si boala...

„Relațiile și cât de fericiți suntem în relațiile pe care le avem au o influență extrem de puternică asupra sănătății noastre”

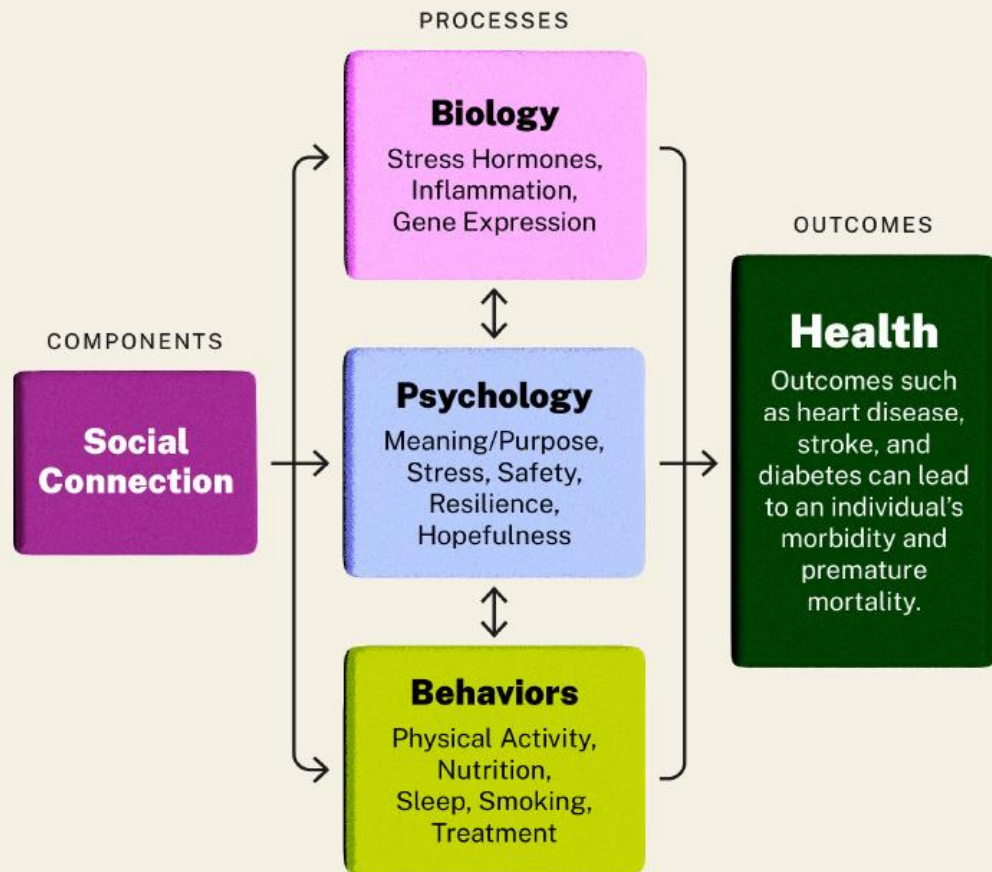
„Nivelul de satisfacție al oamenilor generat de relațiile lor, la vârsta de 50 de ani, a fost un predictor mai bun al sănătății fizice la 80 de ani decât nivelul lor de colesterol”

Robert Waldinger



Donovan, 2020

*Cele 3 mecanisme de
mediere ale singuratatii
asupra sanatatii*



Source: Holt-Lunstad J. The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*. 2021;30(3):251-259.



Office of the
U.S. Surgeon General

Singuratarea creste riscul...

Boli cardio-vasculare

HTA, IMA, AVC

Cu 30%

Valtorta 2016, Holt-Lunstad 2016

Depresie, suicid

Izolare, insomnie

Dementa

Alterare cognitiva

cu 50%

Kuiper 2015

Consum de substanta

Si alte addictii...

De peste 3 ori!

Anxietate

Si atacuri de panica

Cu 50%

Moarte prematura

(Prin DZ, dementa, IMA, recidiva cancer, etc) CU 26-50%

Holt-Lunstad 2015



Our Epidemic of Loneliness and Isolation



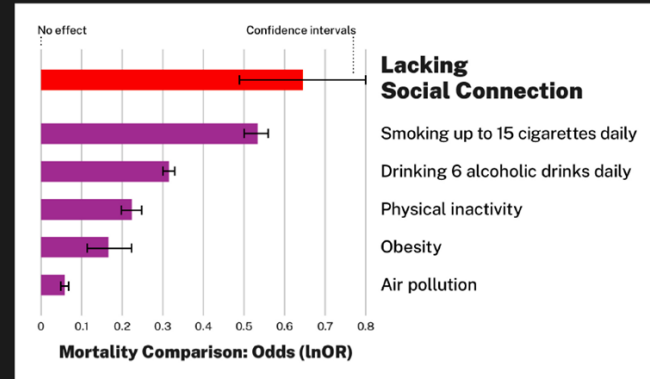
2023

The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community



*OMS a declarat singuratatea drept
fiind o problema globala de sanatate
publica (nov 2023)*

**Lacking social connection
is as dangerous as smoking
up to 15 cigarettes a day.**



Comparison groups: Complex measures of social integration: high v. low; not smoking v. smoking < 15 cigarettes daily; alcohol abstinence v. drinking > 6 alcoholic drinks daily; physical activity v. inactivity; low BMI v. high BMI; low air pollution v. high air pollution.

Source: Holt-Lunsted J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States. *American Psychology*. 2017;72(6):517-530. doi:10.1037/amp000103. This graph is a visual approximation.

Office of the
U.S. Surgeon General

- *Singuratatea* este un factor de risc pentru mortalitate independent de toate celelalte cauze
- *Conectarea sociala* creste probabilitatea de supravietuire cu **50%**
- Singuratatea este corelata cu o susceptibilitate mai mare si un raspuns imun mai slab la expunerea cu agentii infectiosi, si contribuie semnificativ la aparitia si severitatea bolilor infectioase (LeRoy et al 2017, Cohen 2020)
- Singurtatea si izolarea sociala a copiilor si adolescentilor dubleaza riscul de aparitie a depresiei si anxietatii, care se mentine chiar si 9 ani mai tarziu



“Social isolation is arguably the strongest and most reliable predictor of suicidal ideation, attempts, and lethal suicidal behavior among samples varying in age, nationality, and clinical severity.”¹⁶⁹

2010 Study, “The Interpersonal Theory of Suicide”

Health issue

■ Prevalence among non-lonely adults

■ Prevalence among lonely adults

Sleep disorders

14%

24%

Weight problems
or complications

10%

15%

Substance use

3%

9%

Neurological
disorders

2%

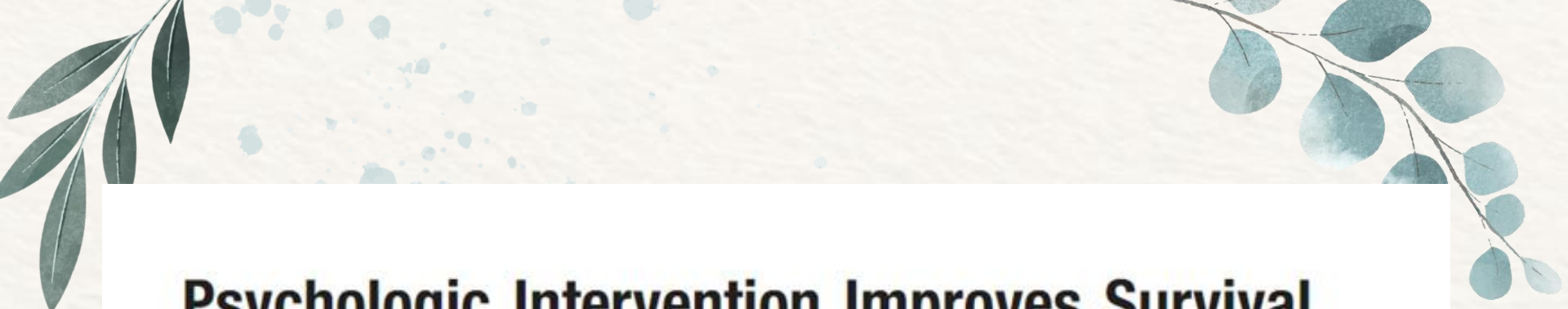
9%

Kidney or urologic
problems

5%

8%

Source: Morning Consult survey of 2,496 U.S. adults, December 13–19, 2021; commissioned by Cigna Corporation.



Psychologic Intervention Improves Survival for Breast Cancer Patients

A Randomized Clinical Trial

Barbara L. Andersen, PhD^{1,2}

Hae-Chung Yang, PhD¹

Andersen et al, Cancer 2008

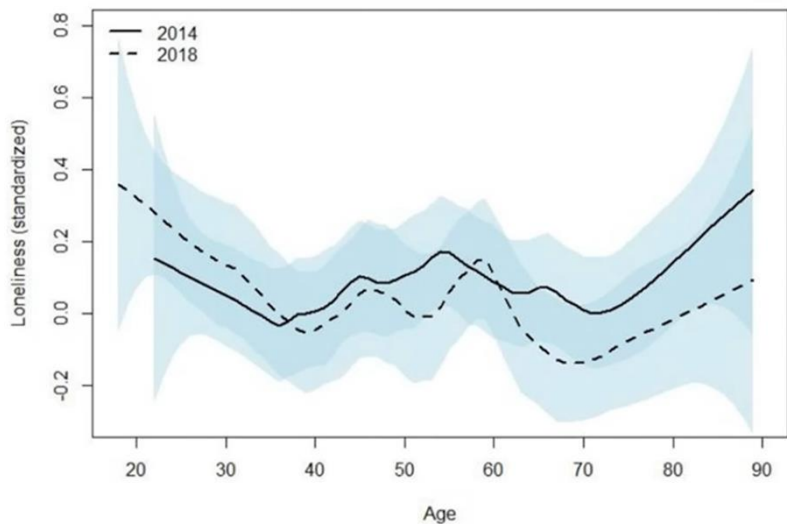
Bratul pacientelor care au beneficiat de interventie psihologica – au prezentat o rata de recidiva cu 45% mai mica decat cele care au fost doar evaluate, o rata de deces datorita cancerului cu 59% mai mica (o rata a supravietuirii mai inalta) si o calitate a raspunsului imun mai buna

Copii - adolescenti

- Familia, scoala
- Bullying – consecinte – izolare, stima de sine scazuta, sentimente de singuratate emotionala, dificultati sociale de relationare/conectare, victimizare in viata adulta
- Adolescentii
 - structurarea personalitatii,
 - conflict cu autoritatea,
 - nevoia de intimitate, sustinere, loialitate, valori impartasite,
 - nevoia de relatii sigure cu parintii – stabilirea de limite vs. autonomie,
 - nevoia de apartenenta/acceptare, includere
 - au cel mai inalt nivel de self-awareness → durerea singuratatii este perceputa mult mai profund

Cei mai singuri...

Loneliness Distribution in 2014 and 2018



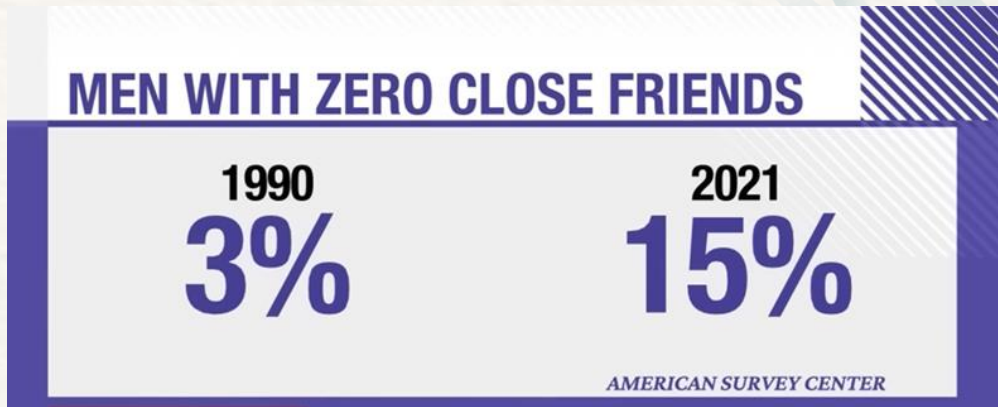
Hawkley LC et al – Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness – IJBD 2022



Un fenomen...

Japonia – tineri (18-40+) traiesc retrasi din societate, petrec luni-ani de zile in camera lor, fara a iesi decat pentru bucatarie si baie
hidden youth – China
socially withdrawn youth – South Korea





Tineri, adulti...

- Vitalitate, sanatate, virilitate – putere, bani, prestigiu
- Socul de la aniversarea de 30/40 de ani
- Numarul persoanelor fara nici un prieten apropiat a crescut de 5 ori in randul barbatilor, si de 10 ori in randul femeilor (din 1990 pana in 2021)
- $\frac{3}{4}$ din tinerii nascuti in jurul anului 2000 se simt singuri – iar trendul a inceput inainte de social-media si telefonul mobil

Varstnicul

- Teroarea bolii, a varstei
- Teroarea pierderilor
- Teroarea izolarii
- Teroarea mortii si a propriei mortalitati

(Gawande 2014)

- Nu este la fel de afectat de distress emotional si de alienarea interpersonală cat de nivelul de integrare socială și familială precum și de atitudinile sociale din comunitate față de propria persoană/varstnici (Yur'yev et al 2010)
- Valoarea comunitatii, a implicarii, a orientarii societatii spre cei vulnerabili, Testul Litmus al societatii...

Singuratatea clinicianului

- Clinicianul – medic, asistent medical, psiholog, psihiatru, asistent social...
- Risc – ore suplimentare, calitatea vietii si a relatiilor inter-colegiale, burnout, asteptări profesionale, pierderi, definiția succesului, status, prestigiu, autonomie, lipsa unor comunitati vulnerabile, epuizarea emotionala, lipsa practicii debriefing-ului, informatizarea actului medical, sub-normarea sectiilor, mediul de lucru – extra-spital, lipsa aprecierii, a validarii, a incurajarii interactiunii pline de umanitate, lipsa instruirii & abilitatilor de comunicare, etc

19

- (Burnout – Maslach et al 1996 – epuizare emotionala, depersonalizare, insingurare – depresie, vulnerabilitate, anxietate)
- Detasarea & depersonalizarea → reducerea severa a calitatii actului medical
- Medicul care se simte singur – rata crescuta de afectiuni cardiovasc, gastrointestin, depresie imunitara, depresie si anxietate, epuizare, deces
- Rata de suicid a medicului...
- **Grupurile Balint, interactiuni profesionale pozitive, relatii profesionale deschise, acceptare, apreciere si promovare reciproca, lucrul in echipă**

SOLUTII...

1. TO DO List

Fitness social

Cere ajutor

Gratitudine

Redu timpul de ecran
& social media

Darnicie & voluntariat

Conecteaza-te – relatii!

2. *Psihoterapeutic* – mindfulness,
acceptare de sine, dezvoltare
personală

3. *Awareness* – identificare,
gasire de solutii individualizate

4. *Comunitatea* - Okinawa, moai!



No man is an island...



Nici un om nu este o insulă,
nu-și este sieși de-ajuns;
fiecare om e o fărâmbă de continent,
o bucată de țărm;
un singur bulgăr i-ar smulge marea,
și Europa este împuținată în suferință,
ca pentru orice limbă de pământ,
ca pentru moșia doamnei tale
sau a tovarășilor ce te-nconjoară;
moartea oricărui om pe mine mă sărăcește,
căci eu sunt parte a omenirii;
de aceea vin și zic,
să nu-ntrebi niciodată pentru cine bat
clopotele.

Pentru tine iată că bat.

John Donne



Multumesc!

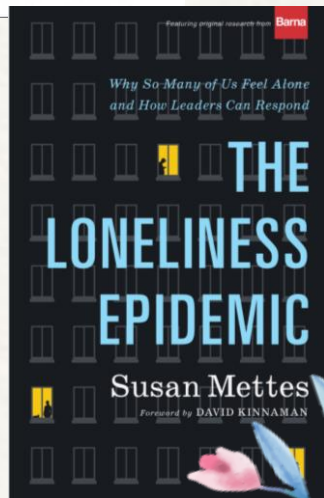
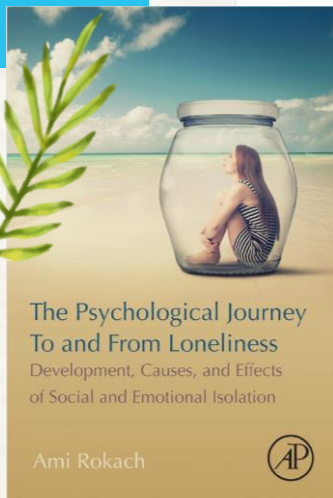
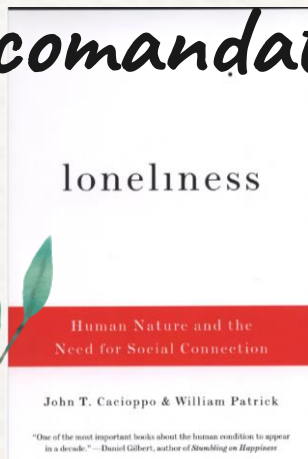
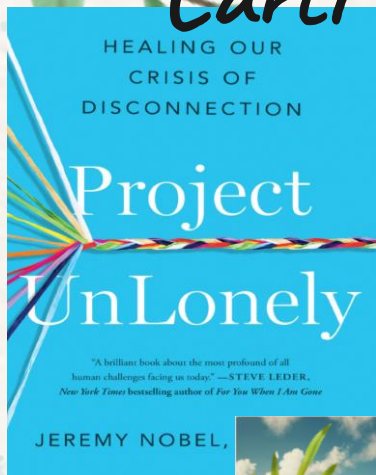
rosiu.ariana@gmail.com

0728 69 55 43

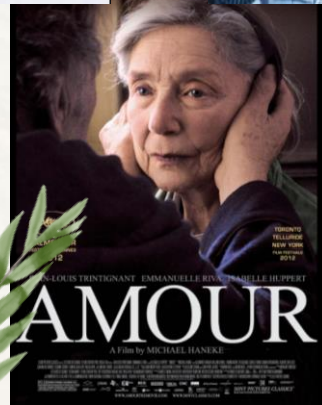
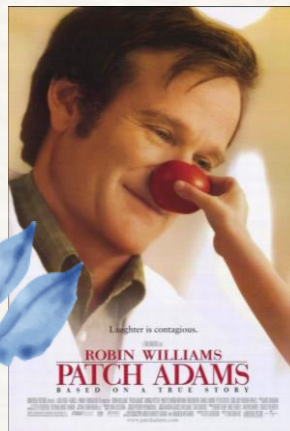
elianahospice.org



Carti recomandate



Filme recomandate



Bibliografie

- Andersen, B.L., Yang, H.-C., Farrar, W.B., Golden-Kreutz, D.M., Emery, C.F., Thornton, L.M., Young, D.C. and Carson, W.E., III (2008), *Psychologic intervention improves survival for breast cancer patients*. Cancer, 113: 3450-3458. <https://doi.org/10.1002/cncr.23969>
- Cacioppo JT, Patrick W, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, 2008, W.W. Norton & Company
- Cohen S. *Psychosocial Vulnerabilities to Upper Respiratory Infectious Illness: Implications for Susceptibility to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Perspect Psychol Sci. 2020.
- Donovan NJ, Blazer D. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report*. Am J Geriatr Psychiatry. 2020 Dec;28(12):1233-1244.
- Gawande, A. *Being mortal: Medicine and what matters at the end*. 2014, Toronto, ON: Doubleday.
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. *Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review*. PLoS Med. 2010;7(7):e1000316.
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M. *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review*. Perspect Psychol Sci. 2015;10:227-237.
- Holt-Lunstad J, Smith TB. *Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidence-based patient care and scientific inquiry*. Heart. 2016;102:987-989.
- Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC. *Social relationships and risk of dementia: asystematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies*. Ageing Res Rev. 2015;22:39-57
- LeRoy AS, Murdock KW, Jaremka LM, Loya A, Fagundes CP. *Loneliness predicts self-reported cold symptoms after a viral challenge*. Health Psychol. 2017;36(5):512-520.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 1996, Palo Alto, CA: Consultant Psychologists Press.
- Mettes, Susan – *The Loneliness Epidemic*, 2021, Baker Publishing Group
- Nobel, Jeremy – *Project UnLonely: Healing Our Crisis of Disconnection*, 2023, Penguin Random House, New York
- Ornish, D. (1998). *Love & survival: The scientific basis for the healing power of intimacy*. New York: HarperCollins.
- Rokach Ami – *The Psychological Journey To and From Loneliness> Development, Causes and Effects of Social and Emotional Isolation*, 2019, Elsevier, Academic Press
- Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S. *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies*. Heart. 2016;102:1009-1016.
- Waldinger RJ, Schulz MS – *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*, 2023, Simon & Schuster
- Yur'yev, A., Leppik, L., Tooding, L., et al. *Social inclusion affects elderly suicide mortality*. International Psychogeriatrics, 2010, 22(8), 1337-1343.