



寂寞的邊緣人請小心！研究顯示孤單比肥胖更不健康

記者 徐曼寧 報導

2019/10/27

現代社會透過各種網路把所有人都連接了起來，我們看似更緊密，然而這個時代卻異常地孤獨，我們可能在社群網站上擁有千百個好友，卻經常感到寂寞。事實上，「孤獨」已成為各國矚目的隱性流行病，這是因為孤獨不僅僅會對心理上造成傷害，長久下來更是會造成生理上的損害，甚至可能增加早亡的風險。

「孤獨」已是全球流行病，英國任命「孤獨部長」

美國心理學會於今年五月刊登了一篇文章：「社會孤立：它可能會殺了你」，標題非常的聳動，然而這並非危言聳聽，孤獨對人體危害極大。在了解這些傷害會有多可怕之前，我們先來看看孤獨這個現象在現今社會到底有多普遍？

2018年英國政府的調查中，英國共有900萬人感覺自己是孤獨的，大約是全國每8個人裡面，就有1人感到孤獨，為此英國首相任命了一位孤獨部長。不僅是英國，根據信諾 (Cinga) 在美國去年的調查中，感到孤獨的人數創了歷史新高，2萬名調查樣本裡，約有一半聲稱自己有時孤獨，更有40%的人表示感到孤立無援。

孤獨對健康的危害，比一天抽15根菸還糟糕

根據文章內所述，楊百翰大學心理學教授朱蒂·霍爾特表示：「缺乏社交關係對健康的風險，大約和一天抽15根菸或是酗酒一樣嚴重，也是肥胖的兩倍嚴重。」霍爾特也指出，有越來越多證據顯示社交孤立感和孤獨感會大大增加早亡的風險。

心理上孤獨可能使人抑鬱，而生理上，孤獨則會使人免疫功能下降、睡眠品質變差、認知能力下降。長時間下來會間接導致各式慢性病，尤其是心血管方面的疾病，2016年《心臟醫學期刊》發表研究結果，他們發現社交孤立的人罹患冠心病和中風的機率比常人高出29%，非常驚人。





孤獨不再只是一種情緒。(圖片來源 / Pixabay)

孤獨V.S社會孤立，什麼是孤獨？

許多研究會將孤獨和社會孤立一併討論，然而兩者其實是完全不同的概念。「孤獨」是指一個人對於社交質與量的期望與實際感官上有所落差。而「社會孤立」則是一種客觀量化個人社交關係上的不足，通常會以社交網路的規模、多樣性及頻率來調查。

社會孤立的人不一定感到孤獨，而社交網路發達的人也可能經常感到孤獨，兩者之間沒有絕對的正向關係，不過兩者仍然是息息相關，因此研究多把兩個因素都列入考量。然而在另一項由BMC Public Health刊登的研究指出，「孤獨」比起「社會孤立」更適合拿來衡量與預測健康狀況。

老人是孤獨的高危險份子

許多人質疑「孤獨」這個現象是否真的比過去嚴重？或是我們現代更注重這項議題而已。霍爾特表示這很難斷定，然而可以確定的是，隨著全球人口高齡化，孤獨對公共健康的影響只會增加。

霍爾特會給出這樣的結論，是由於老人是孤獨的高危險份子，原因有以下幾點：老人經常感到與社會的連結度下降、朋友圈的縮小導致社交的減少等等。也有研究發現當老人在生理功能上有限制時，若缺乏家人的支持和協助，孤獨感更容易產生。因此老年人相對其他年齡群，更容易成為孤獨找上的對象。

除此之外，孤獨對於老年人容易造成不好的生活習慣，尤其是因為沒有社交，老年人會選擇足不出戶。另外，研究發現感到孤獨的老人，不論是在飲食習慣或是其餘習慣（如吸菸喝酒），都會較不感到孤獨的老人差，從而導致身體健康狀況更糟糕，也因此各國在「孤獨」這項議題上更著重於老年人。



「老年孤獨」是各國近年矚目的議題。(圖片來源 / Pixabay)

面對「老年孤獨」台灣該如何？

根據內政部統計，台灣於民國82年邁入高齡化社會，老年人比例更在去年達到14.56%，使得台灣正式踏入高齡社會。衛生福利部國民健康署署長王英偉曾於新聞中表示，台灣將在7年後成為超高齡社會。根據衛福部的列冊，2018年台灣獨自居住的老人共44582人，然而這僅僅是有被列入手冊的人數。長年的社會孤立容易讓孤獨找上老人，因此面對老年人比例只會增加，以及獨居老人的問題，該

谷勿讓孤單找上老人，因此回到老人比例日益增加，以及獨居老人的問題，該如何預防「老年孤獨」更應該被政府列入考量。

以鄰近國做為借鏡

與台灣十分鄰近的日本，是全球老年化速度最快的國家，根據世界銀行的數據顯示，日本65歲以上的人口比例高居世界第一。獨居老人更是日本非常嚴重的問題，每年約有4萬名日本老人獨自死在家中沒有人發現，日本稱之為「孤獨死」，為此甚至有公司提供「獨居死亡清潔」服務。看著日本現今面臨的社會問題，我們更能看見台灣面臨「老年孤獨」的嚴重性和重要性。

世界經濟論壇曾於今年6月發表過一篇文章，分享同樣邁入高齡的新加坡如何用園藝來對抗孤獨。新加坡作為世界第二快老化的國家，於2017推出一項分配花園計畫，人們可以一同耕種一塊共享的土地，政府希望能透過這個計畫促進大眾對園藝的熱愛，並且創造更緊密的社會紐帶。這樣的計畫能讓老年人透過這個花園互相陪伴，並培養興趣擺脫孤獨的情緒。而政府國家公園委員會社區園藝負責人 Kay Pungkothai也表示，這樣的公共空間有助於重燃「Kampung」的精神（馬來語的意思是指緊密聯繫的傳統村莊）。

如何排解孤獨？

美國心理學會這篇文章的最後，和大家分享了該如何排解及預防孤獨。孤獨沒有一項根本的原因，每個人可能因為千百種不同的原因而感到孤獨，因此最有效排解與預防孤獨的方法，就是換個角度看待「孤獨」，改變對於「孤獨」的負面想法。研究發現這樣的方式比起增加社會互動，更能幫助人們應付「孤獨」，如同蔣勳在《孤獨六講》當中說到，孤獨與寂寞不同，當我們享受孤獨，而不急於擺脫孤獨，就不會感到寂寞。從本質上改變對於孤獨的看法，並嘗試去擁抱它，是能從根本解決的一個方法。

當然除卻以上方式，讓老年人參與社區和社會團體也能帶來積極的心理健康影響。根據加州大學衰老研究員Julene Johnson博士的研究顯示，改善老年人與社會間的聯繫，能有效改善孤獨感。除此之外，家庭關係也是重要一環，讓老年人感覺自己非家庭負擔或是能為家庭付出，是非常有效的預防方法。最後，運動與食物也是能改善的一環。





陪伴和培養生活重心是解決「老年孤獨」的重點。(圖片來源 / Pixabay)

不過看完以上也無需對孤獨感到退避三舍，其實人自出生就伴隨著孤單這種情緒，也是每個人一生中必經的課題。尤其是在人生過渡期，如親人過世、來到新環境時等等，這種孤獨屬於暫時性的並不會造成太大的傷害。然而當孤獨長期存在，就可能帶來以上問題。遇到孤獨時，也不用害怕，嘗試用不一樣的態度面對孤獨，享受孤獨、不急於擺脫就是有效遠離寂寞的最佳良方。

關鍵字：老人、孤獨、老年孤獨、疾病、高齡化



記者 徐曼寧



編輯 李芝謙

延伸閱讀

習慣孤獨 對話後的成長

關懷老人 獨居不孤單

老人憂鬱知多少