

显著增加患慢性病风险——

晚年孤独成隐秘“杀手”

在微信秒回、群聊刷屏、社交动态实时更新的数字时代,每个人似乎都与热闹的世界紧密相连。然而,世界卫生组织近期发布的报告《从孤独走向社会联系——迈向更健康的社会》显示,全球平均每6人就有1人受孤独困扰。更关键的是,2014~2019年,孤独每年约导致超87.1万人死亡。心脏病、中风、抑郁、焦虑、痴呆症和阿尔茨海默病都与它有关。

天津大学应用心理研究所英才副教

授于斌研究老年人孤独已有十余年。2024年,他成为世界卫生组织(WHO)社会联系委员会报告的咨询专家组成员,也是专家组里唯一的中国人。于斌表示,在国内,无论是公共政策层面,还是家庭与个人的认知中,对孤独和社会孤立危害的重视都远远不够。它不像跌倒那样能立刻看到身体损伤,而是以缓慢、隐匿的方式,长期侵蚀着老年人的健康与生活。



孤独以缓慢、隐匿的方式,长期侵蚀着老年人的健康与生活。

作用吗?

于斌:我们这代人正好经历一个观念的转换阶段。现在的老年人普遍还保留着比较传统的家庭观念,认为子女应该陪伴、赡养父母。但他们的子女,既有现实生活压力,也有观念上的变化,很多人既不愿意,也没有条件去完全遵循这种传统观念。所以我觉得,这一代老年人的孤独感会越来越强。但像我这个年龄的人,已经慢慢接受了不再依赖子女养老的观念,至少不会像上一代那样相信养儿防老这一理念。

推广“社会处方”

面对中国快速老龄化的未来,作为研究者,你最担忧的是什么?

于斌:我最担忧的是老年人的整个心理健康问题没有得到足够重视。正因为关注得少,所以既没有明确的政策,也没有做好应对未来问题的准备。即便积极应对人口老龄化已经提升为国家战略,但仍没有完善的政策体系去支撑并解决日益加剧的老年人孤独困境。

像英国、日本这样的老龄化国家,他们都有专门的政府部门来处理老年人孤独问题。英国甚至设立了“孤独大臣”(Minister of Loneliness),日本也有类似的机构。这些国家因为老龄化来得早,政策应对也更成熟。他们面临的问题,很可能就是我们未来要面对的。

如果让你设计一个全国干预方案来“对抗老年孤独”,你最希望落地的是什么?

于斌:我其实想过这个问题。这次提交的WHO报告里也提供了一些国外可供参考的成熟经验,我印象最深的就是英国提出的“社会

孤独危害健康

你的论文里,很多都在研究社会孤立和孤独。它们是什么关系?哪个更可怕?

于斌:从定义上说,孤独是一种主观的痛苦感受,来源于期望和实际社会关系之间的落差;而社会孤立是一种客观状态,指的是一个人社会联系有限或缺失。衡量社会孤立通常看几个指标:你是不是独居,和子女、朋友、亲戚是否有定期联系,是否经常参加打牌、下棋、广场舞这样的社会活动。

从群体的角度看,社会孤立水平越高,孤独感往往也会越高。不过,有一种情况值得注意:有些人虽然没什么朋友、社交很少,但他并不觉得孤独,反而觉得一个人待着挺好。这种叫独处,它和孤独、社会孤立是不同的。喜欢独处的人,他们内心比较富足,对社交的需求也比较低。

你觉得孤独对老年人来说,最致命的是什么?

于斌:社会孤立和孤独感对老年人的健康危害是明确的。目前研究得最充分的领域就是心血管疾病,不管是孤独感还是社会孤立,都

会让老年人发生心血管疾病的风险增加近30%。

在心理健康方面,研究得最多的是抑郁症。我们的研究发现,社会孤立和孤独感都会增加老年人抑郁的风险,而且是主要原因。所以在公共卫生和医学领域都已有共识:孤独或社会孤立的老年人,发生心血管疾病和抑郁症等慢性疾病的风机会显著上升。两者的因果关系还很难说清楚,但可以肯定,它们之间存在一个恶性循环:孤独感和社会孤立会增加疾病的风险,疾病又会反过来加重老年人的孤独感和社会孤立。

丧偶老人,失去最核心情感支持

该如何判断一个老人是否处于社会孤立的状态?

于斌:在我国,最直观的标准就是看他是不是“空巢老人”。子女不在身边,哪怕老两口住在一起,也属于空巢老人。其次要看他与亲友的交往频率,一个老人如果一周内都不怎么与家人或朋友联系,他就更有可能处于社会孤立的状态。

这些老年人被社会孤立的最常见原因是什么?

在城市化、流动性和少子化背景下,中国社会强调的养儿防老这一理念似乎逐渐失效。在你的研究中,有观察到代际关系对孤独感的



6月6日,上海人寿堂文锦护理院,一名坐轮椅的老人。



于斌