

## Usamljenost – sve veći problem starijih osoba

14.08.2023.

Marketing

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



'GOSPOĐO, U VAMA JE TEMPIRANA BOMBA!' Hrvaticu hitno prevezli u bolnicu, a tamo je uslijedio teški šok...



PLATIT ĆE VAM CIJELI RAČUN, MOŽETE JESTI KOLIKO ŽELITE! Poznati restoran oduševio Hrvate, imaju samo jedan uvjet...

Sponsored by Midas 

U Hrvatskoj je prema rezultatima zadnjeg popisa stanovništva od **3,871 milijuna stanovnika onih starijih od 65 godina gotovo 870.000**. U postotku je to oko **22,45 posto**.

Prema procjeni demografa broj starijih od 65 godina u ukupnom stanovništvu raste te će, **do 2030., čak četvrtina stanovništva RH biti starije od 65 godina**, a i iduća desetljeća nose povećanje tog udjela i sve starije stanovništvo u Hrvatskoj.

U gradu **Sisku** je, prema popisu stanovništva iz 2021. **oko 40.000 stanovnika, a udjel starijih od 65 godina je iznad nacionalnog prosjeka – 25,34 posto**, a djece samo 12,3 posto. To znači, da će i u budućnosti taj udio sve više rasti.

Uz egzistencijalne probleme umirovljenika, na terenu se na području grada Siska uočava sve više kao problem umirovljeničke populacije, njihova **usamljenost**. Dakle, ne samoća kao fizičko stanje samačkog domaćinstva već usamljenost kao osjećaj i stanje. U Sisku se mnogo mlade populacije iselilo te su danas djeca i unuci daleko od svojih roditelja, djedova i baka, a općenito sve manji broj stanovnika, posebno u ruralnim i prigradskim dijelovima Siska, dovodi kod starijih do stvaranja osjećaja usamljenosti.

Dodavši tu i zdravstvene tegobe oni imaju sve manje mogućnosti za komunikaciju i druženje. Sisak, kao nekoć veliko industrijsko središte imao je intenzivan društveni život radničke klase kojeg danas nema, stoga te, danas starije, generacije, itekako mogu osjetiti gubitak jednog važnog segmenta života.

„Usamljenost je neugodan osjećaj i bolno raspoloženje koje ne proizlazi nužno iz određenih vanjskih okolnosti. Usamljenost je prava patnja koja često tjera na plač, a ako potraje duže pri čemu pojedinac i njegova okolina, članovi obitelji ne čine ništa da se osobi pomogne, da se je osnaži – može potaknuti želju za smrću i/ili pokušajem samoubojstva. Osobito je poznat onima koji su je doživjeli. U suvremenom društvu mnogi ljudi neovisno o dobi su usamljeni, no ipak su u najvećem riziku osobe starije životne dobi. Mnogi ne razumiju da to stanje nije isto što i samoća. Samoća je objektivna okolnost odsutnosti društva, te je sama po sebi neutralna, nekima donosi i ugodu, iako često pogoduje razvoju usamljenosti.“ – govori **dr. sc. Daša Poredoš Lavor, psihosociolog, iz Građanske inicijative „Moj grad Sisak“** koja pojašnjava kako postoje različiti tipovi usamljenosti koji se prilično lako mogu prepoznati u životu ljudi pa tako razlikujemo **situacijsku usamljenost, usamljenost bez samoće i usamljenost uz samoću.**



dr. sc. Daša Poredoš Lavor, psihosociolog

„**Situacijska usamljenost** je najblaža i uvjetovana je privremenim odvajanjem od bliskih osoba, najčešće nije složeniji socijalno-medicinski problem i vjerojatno će se poboljšati s promjenom nastalih okolnosti.

**Usamljenost bez samoće** se javlja kod osoba koje bližnji (bračni partner, djeca, roditelji, prijatelji, suradnici i drugi) zapostavljaju, zanemaruju, te društveno i emotivno izoliraju. Događa se da je osjećaj usamljenosti izlazni vidljivi rezultat / simptom depresije koja je socijalno-medicinski problem, te svakako treba potražiti stručnu pomoć jer to nije znak slabosti, već životne zrelosti.

Konačno, **usamljenost uz samoću** uključuje sve one situacije koje se javljaju kada je čovjek zaista i fizički sam i osjeća se usamljeno. U takvim situacijama sposobnost socijalnih vještina je umanjena – javlja se otežana komunikacija, otežano je pristupanje i održavanje razgovora, veza, trajnijih odnosa – jer se čovjek osjeća nesigurno. Prisutna je smanjena otpornost na stres, emocionalna preosjetljivost i ranjivost na stresne podražaje. „ – objašnjava dr. sc. Daša Poredoš Lavor.

*Neki su umirovljenici izlaz iz usamljenosti našli na internetu, društvenim mrežama, fotografiranju, hobijima, itd., a pri uklanjanju tog osjećaja pomažu i domovi umirovljenika te programi poput „Zaželi“ koji obuhvaćaju upravo stanovništvo s najvećim rizikom pojave usamljenosti te omogućuje starijim osobama da osjete podršku društva, da ih netko posjećuje tko im pomaže u podmirenju životnih potreba i s kime mogu podijeliti proživljena iskustva.*

„Važno je imati osjećaj da nismo sami – to nam je svima važno neovisno o dobi.“ – ističe dr. sc. Daša Poredoš Lavor koja nadodaje i da se ne mogu svi jednako nositi s osjećajem usamljenosti.

Mnogima su umirovljenje i starija životna dob životno razdoblje u kojem se **konačno s više posvećenosti mogu posvetiti onome što ih privlači, raduje, što vole** – a za što tijekom života nisu imali vremena ili prilike. Ako osoba nije ranije tijekom života imala priliku smislenije upoznati sebe i uvidjeti što je istinski raduje – **nije kasno pokušati to učiniti u starijoj životnoj dobi.**

„Važno je prepoznati tko i što čuči u svima od nas i čeka životni trenutak da zablista. Ako niste imali priliku blistati svakog dana života u ranijim životnim fazama jer za to nije bilo vremena i prilike iz objektivnih, subjektivnih ili kombiniranih razloga – zablistajte u starijoj životnoj dobi, te pokažite sebi i drugima da usamljenost nije vaš izbor, da ste odabrali sigurnost, zadovoljstvo i sreću koja može biti još veća i kvalitetnija ako dobivate podršku i razumijevanje drugih ljudi (osobito onih koji su vam važni), članova obitelji i društva u cjelini. „ – **poručuje dr. sc. Daša Poredoš Lavor.**

**Autor: D. Prerad**

**Dozvoljeno prenošenje sadržaja uz objavu izvora i autora.**

**(Članak je napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama – Poticanje kvalitetnog novinarstva 2023.)**

Autor: **dpreradus**

14.08.2023.

---

 [Postavke privatnosti i kolačića](#)

---

Upravlja Google. Usklađeno s IAB-ovim TCF-om. ID CMP-a: 300