

SOSIAL İZOLYASIYANIN YAŞLILARA TƏSİRİ

İ.Ə. Məmmədli

Azərbaycan Universiteti, Ceyhun Hacıbəyli, 71, Bakı, Azərbaycan
e-mail: ibrahim.mammadly@student.au.edu.az

Xülasə. Sosial izolyasiya fərdin cəmiyyətdən təcrid olmasıdır. Bu, fiziki və ya emosional şəkildə baş verə bilər və insanı sosial əlaqələrdən uzaqlaşdırmağa səbəb olar. Tənhalıqdan fərqli olaraq, sosial izolyasiya əlaqə çatışmazlığıdır. Xüsusilə yaşlılarda və sağlamlıq problemləri olanlarda rast gəlinir. Depressiya, narahatlıq və fiziki sağlamlıq problemləri ilə əlaqəlidir.

Açar sözlər: Sosial izolyasiya, təcridlik, yaşlı insanlar, psixoloji, depressiya, tənhalıq

Giriş

İzolyasiya yaşlılarda tez-tez rast gəlinən ən mühüm sosial problemlərdən biridir. İzolyasiya həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən bir vəziyyətdir. Yaşlı insanlar arasında sosial təcrid müxtəlif mənfi sağlamlıq nəticələrinə səbəb ola biləcək əhəmiyyətli bir problemdir. İnsanlar yaşlandıqca, onlar tez-tez fiziki sağlamlıq problemləri, həyat yoldaşını və ya yaxın dostlarını itirmək, mobillik problemləri və ya ailə üzvlərindən uzaqda yaşamaq kimi sosial izolyasiyaya səbəb olan problemlərlə üzləşirlər. Bu amillər emosional və zehni rifah üçün vacib olan müntəzəm sosial qarşılıqlı əlaqənin olmaması ilə nəticələnə bilər. Yaşlılarda sosial təcridin bəzi əsas nəticələrinə bunlar daxildir: 1. Psixi Sağlamlıq Problemləri: Təcrid tənhalığa, depressiyaya, narahatlığa və çarəsizlik hissəsinə səbəb ola bilər. Bu, mövcud psixi sağlamlıq vəziyyətini ağırlaşdırır və yenilərinin inkişaf riskini artırır. 2. Fiziki Sağlamlığın Tənəzzülü: Sosial qarşılıqlı əlaqənin olmaması ürək-damar xəstəlikləri, yüksək qan təzyiqi və zəifləmiş immunitet funksiyası kimi xroniki vəziyyətlərin riskinin artması da daxil olmaqla, fiziki sağlamlıq nəticələrinin pisləşməsi ilə əlaqələndirilir. Bu da vaxtından əvvəl ölüm riskini artırır. 3. Koqnitiv Tənəzzül: Sosial təcrid olunmuş yaşlı fərdlər koqnitiv geriləmə və ya demans kimi vəziyyətlər riski daha yüksək ola bilər. 4. Artan Zəiflik: Təcrid olunmuş yaşlıların dəstək şəbəkələrinə məhdud çıxışı ola bilər ki, bu da fəvqəladə hallarla məşğul olmağı və ya lazım olduqda kömək istəməyi çətinləşdirir. Sosial təcridin azaldılması səylərinə icmanın cəlb edilməsini təşviq etmək, yüksək səviyyəli mərkəzlər və ya rəqəmsal platformalar vasitəsilə sosiallaşmaq üçün imkanlar təmin etmək, nəqliyyata çıxışı təmin etmək və ailə üzvlərini müntəzəm əlaqə saxlamağa təşviq etmək daxildir. Bu problemin həlli təkcə yaşlı insanların həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılması üçün deyil, həm də səhiyyə xərclərinin azaldılması və ümumilikdə ictimai sağlamlığın yaxşılaşdırılması üçün çox vacibdir.

Sosial izolyasiya

Sosial izolyasiyanın, digər insanlarla əlaqənin olmaması kimi tərif olunur. Sosial izolyasiya sağlamlıq və rifah üzərində mənfi təsirlərlə davamlı əlaqəlidir və yaşlı insanlarda sosial izolyasiyanın təsirlərinə dair artan dəlillər mövcuddur. Əhali içində yaşlı insanların nisbəti artdıqca, daha çox insan sosial izolyasiya riski altındadır. Son UK tədqiqatları göstərir ki, 65 yaş və yuxarı olanların arasında 11-17%-i sosial izolyasiyadadır. 50 yaş və yuxarı olan insanlarda isə tək yaşayanlar cəmiyyətdən uzun müddət təcrid olunmaq ehtimalı ən yüksək olanlardır. Yaşlı insanların yaşlanma keyfiyyətini təşviq etmək üçün strategiyalar dünya ölkələrinin siyasətinin əsas tərkib hissəsi halına gəlmişdir. Yaşlı cəmiyyətin qarşısındakı çətinliklərə artan diqqət və yaşlı insanlarda sosial izolyasiyanın təsiri sosial, siyasi və sağlamlıq baxımından ən vacib prioritetlərdən birinə çevrilir. Lakin indiyədək aparılan tədqiqatlar əsasən deskriptiv xarakter daşıyır və sosial izolyasiyanın sağlamlıqla əlaqəli həyat keyfiyyətinə müstəqil təsiri nəzərə alınmamışdır. Sosial izolyasiya ilə HRQL arasındakı əlaqəni araşdırmaq və sosial izolyasiyanın aradan qaldırılması üçün müdaxilələrin inkişafı və qiymətləndirilməsinə işıq tutacaq əlavə tədqiqatlara ehtiyac vardır [8].

Yaşlı yetkinlər tez-tez sosial izolyasiya yaşadıklarını bildirirlər. Bu zaman yaşlı əhalidə sosial izolyasiyanın uzunömürlülük və fiziki və psixi sağlamlıq üzərində dərin mənfi təsir göstərdiyi məlumdur. Sosial izolyasiyanın iki növü vardır: subyektiv və obyektiv. Son dövrlərdəki ədəbiyyatda, subyektiv sosial izolyasiya birinin sosial resurslarının, məsələn, yoldaşlıq və ya sosial dəstək baxımından hiss edilən çatışmazlıq olaraq xarakterizə edilib. Obyektiv sosial izolyasiya isə kiçik sosial şəbəkə, nadir sosial qarşılıqlı əlaqə və ya sosial fəaliyyətə qatılmamaq kimi situasiya amillər səbəbindən başqaları ilə əlaqənin olmaması kimi izah edilib. Buna görə, sosial izolyasiyanın təsiri, sosial şəbəkədə obyektiv çatışmazlıqdan və ya sosial izolyasiyanın subyektiv təcrübəsindən qaynaqlana bilər [4].

Yaşlı insanlar haqqında daha az məlumat mövcuddur, baxmayaraq ki, yaşlılar sosial izolasiya ilə üzləşməkdə daha çox meyllidir və bunun davranış sağlamlığına təsiri daha güclü ola bilər. Eyni zamanda, az sayda tədqiqat sosial izolasyonun subyektiv və obyektiv təsirlərini yaşlı yetkinlərin davranış sağlamlığı üzərində ayırd etməyə çalışmışdır. Beləliklə, bu sistemə baxışın məqsədi: 1. Sosial izolasyonun yaşlı yetkinlər arasında (yuxu pozuntusu, depressiya və yorğunluq) davranış simptomları ilə əlaqəli olub olmadığını araşdırmaq; 2. Eyni davranış simptomları üzərində subyektiv və obyektiv sosial izolasyonun təsirlərini müqayisə etməkdir. Tədqiqatın hipotezləri aşağıdakılardır: 1. Sosial izolasyonda olan yaşlı yetkinlər yuxu

pozuntusu, depressiya və yorğunluq yaşamağa daha çox meyllidirlər; 2. Obyektiv sosial izolasyona nisbətən subyektiv sosial izolasyon yaşlı yetkinlər arasında yuxu pozuntusu, depressiya və yorğunluq üzərində daha güclü təsirə malikdir [3].

Sosial təcrid və tənhalıq

Sosial təcrid və tənhalıq bütün yaşlarda, o cümlədən yaşlı insanlarda sağlamlığın vacib, lakin çox vaxt diqqətdən kənarda qalan sosial determinantlarıdır. Yüksək keyfiyyətli sosial əlaqələr psixi və fiziki sağlamlığımız və rifahımız üçün vacibdir. Sosial təcrid və tənhalıq geniş yayılıb, bəzi ölkələrdə hər üç yaşlı insandan birinin tənha hiss edildiyi bildirilir. Çoxlu araşdırmalar göstərir ki, sosial təcrid və tənhalıq yaşlı insanların uzunömürlülüyinə, onların fiziki və psixi sağlamlığına və həyat keyfiyyətinə ciddi təsir göstərir. Sosial təcridin və tənhalığın ölümə təsiri siqaret çəkmə, piylənmə və fiziki fəaliyyətsizlik kimi digər müəyyən edilmiş risk faktorları ilə müqayisə edilmişdir. Yaşlı insanlar arasında sosial təcrid və tənhalığı azaltmaq üçün müxtəlif üz-üzə və ya rəqəmsal müdaxilələr hazırlanmışdır. Bunlara sosial bacarıqların öyrədilməsi, icma və dəstək qrupları, dostluq və koqnitiv davranış terapiyası daxildir. Nəqliyyat və informasiya-kommunikasiya texnologiyalarına çıxışı yaxşılaşdırmaqla daha çox yaşa uyğun icmaların yaradılması sosial təcrid və tənhalığın azaldılmasına da kömək edə bilər [2].

2023-cü ildə aparılan milli sorğu, ABŞ-da yaşlı insanların təxminən 37%-nin (50-80 yaş) tənhalıq yaşadığını və 34%-nin özünü sosial cəhətdən təcrid olunmuş hiss etdiyini bildirdi. Tənhalıq kişilərə nisbətən qadınlara daha çox təsir edirdi və xüsusilə fiziki və psixi sağlamlığı zəif, sağlamlıq vəziyyəti və ya əlilliyi olan və gündəlik fəaliyyəti məhdud olan insanlar, həmçinin işsiz, tək yaşayan və ya 50-64 yaş arası (65-80 yaş) insanlar arasında geniş yayılmışdır. Yaşlı yetkinlər həm də partnyorunu və ya digər yaxınını itirmək, hərəkət qabiliyyətinin azalması, görmə və eşitmə qabiliyyətinin pisləşməsi, xroniki xəstəliklər, nəqliyyat vasitələrinə çata bilməmək və ya sevimli fəaliyyətlərini dayandırmaq kimi amillər səbəbindən sosial təcrid və tənhalıq riski altındadırlar [1].

Yaşlı insanların təkliyinin və izolyasiyasının problemləri, cəmiyyət tərəfindən ehtiyacsızlıq da problemdir: bu, sadəcə, yaşadıkları mühitlə təkliyin deyil, özlərinin lazım olmadığını hiss etmələrinin bir nəticəsidir. Bu isə neqativ emosiyalar və depressiya yaradır. Eyni zamanda, yaşlılıqda təkliyin spesifik bir cəhəti var: fiziki zəiflik səbəbindən yaranan məcburi tənhalıq. Cəmiyyətdə yaşlı nəslin potensialını həyata keçirmək üçün hələ də şərait yaradılmayıb. Yaşlı insanların gücü və sağlamlığı məhdud olsa da, paylaşmağa hazır olduqları

bilik və təcrübələri var. Ancaq cəmiyyət bu üstünlükdən faydalanmağa hazır deyil. Kütləvi informasiya vasitələrində, hakimiyyətdə və qanunvericilikdə yaşlıların problemləri gündəmə gətirilir, lakin psixoloji və sosial baxımdan bu problemlər hələ də həll edilmir. Sosial iş sistemi bu problemləri həll etmək üçün ilk cəhdlərini edir, mexanizmlər və həll yolları hazırlayır. Yaşlı insanların təkliyi problemini həll etməkdə, yüksək ixtisaslı mütəxəssislərin rolu əhəmiyyətlidir ki, bu da aşağıdakı vəzifələri yerinə yetirməyə yönəlib: yaşlı insanlara sosial yardımını inkişaf etdirmək, onlara müstəqilliklərini və nisbətən öz-özlərini qorumaq imkanı yaratmaq.

Tənhalıq, yaşlılığın əsas probleminə çevrilir, yalnız yaşlı insanın psixikasının xüsusiyyətləri ilə deyil, həm də həyatın tamamilə obyektiv şəraiti və reallıqları ilə bağlıdır. Çox sayda yaşlı insan, xüsusən də çox yaşa çatmış olanlar, onların tanış mühitinin tədricən onlardan uzaqlaşdığını və yarımçıq ailələrini qurduğunu, köhnə dostlarının və tanışlarının öldüyünü görürlər. Əslində, yaşlı insanın ətrafında bir sosial vakuum yaranır ki, buradan öz gücləri ilə çıxmaq demək olar ki, mümkün deyil. Tədricən buna sağlamlıq problemləri, öz ölümündən qorxu, uşaqlar və nəvələr tərəfindən kifayət qədər diqqət görməmək səbəbindən yaranan qəzəblər əlavə olunur. Bunların hamısı bir araya gələrək, yaşlı insanda dərin bir təklik hissi yaradır ki, bu da onun sosial bacarıqlarının zəifləməsi və psixikasının gərginliyi səbəbindən tək başına öhdəsindən gələ bilmir. Tənhaqlıq hissi, yaşlı şəxsi daimi şəkildə müşayiət edirsə, bu, yalnız emosional deyil, həm də fiziki və sosial xarakterdə ciddi bir problemə çevrilə bilər. Daimi depressiv vəziyyətdə olan insan, xəstəlikləri daha ağır keçirir, xroniki xəstəliklərdən daha çox əziyyət çəkir [5].

Yaşlılar arasında sosial təcridin qiymətləndirilməsi bir neçə səbəbə görə çox vacibdir. Birincisi, sosial təcridin yayılması yaşlanma ilə artır. Yaşlı insanlar çox vaxt daha kiçik sosial şəbəkələrə malikdirlər və tənhalığa daha çox meyllidirlər. Bu, qismən məhrumiyyət təcrübəsi və bu əhali arasında tək yaşamaq ehtimalının yüksək olması ilə bağlı ola bilər. Ölkəmizdə ahılların artan əhalisini və qocalma təcrübəsini nəzərə alaraq, yaşlıların sosial ehtiyaclarını və ünsiyyət şəbəkəsini qiymətləndirmək əhəmiyyətli dərəcədə vacibdir. İranda 2011-ci ildə ümumi əhalinin 7,5%-ni 65 yaşdan yuxarı yaşlılar təşkil edirdi ki, bu da 2006-cı ildəki siyahıyaalma ilə müqayisədə 0,5% artım göstərir. Tehrandə yaşlıların orta sosial təcrid səviyyəsi təxminən 62% təşkil edirdi ki, bu da Tehrandə sosial təcridin geniş vüsət aldığını göstərir. Əslində sosial izolyasiya yaşlıları xəstəliklərdən və hətta yoxsulluqdan daha çox təhdid edir. Bu tənhalıq hissi bu şəxslərdə digər xəstəliklərin artmasında mühüm amil ola bilər. Yaşlıların fiziki və psixi sağlamlığının əhəmiyyətli və təsirli amillərindən biri sosial iştirakçılıqdır ki, bu da ahılların

hüquqlarına diqqət yetirməyə, sosial asayişin qorunmasına və bu şəxslərin həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına səbəb olur. Yaşlıların mənalı fəaliyyətlərdə iştirakı (ümumiyyətlə dostluq və təşkilatda iştirak şəklində) bu şəxslərin həyat keyfiyyətinin və ümumi sağlamlığının yaxşılaşdırılmasının əsas elementlərindən biridir ki, bu da qocalma zamanı əlilliyin azalmasına səbəb olur. Bundan əlavə, sosial iştirak həyatın bu dövründə psixoloji problemlərin qarşısını alır, çünki yaşlıların əksəriyyəti ailələrindən və cəmiyyətdən ayrıldıqda sosial izolyasiya ilə üzləşirlər. Bundan əlavə, sosial təcridlə mübarizə üçün əsas amillərdən biri sosial izolyasiyanı və onun yaşlılara mənfi təsirlərini yüngülləşdirə bilən təhsil müdaxiləsidir. Yaşlıların sosial təcrid olunma riskinin artması və sağlamlıq səviyyəsi yüksək olan ahılların daha aktiv olması üçün bu həssas sosial təbəqədə bu amillərin azaldılması üsulları haqqında bildirişlər edilir. Ümumiyyətlə, yaşlılarda sosial təcridin proqnozlaşdırılan dəyişənlərinin tanınması sosial təcridin müvəffəqiyyətlə azaldılması istiqamətində bir addımdır [7].

Sosial təcrid olunmuş yaşlı insanları tapmaq çətindir. Digər həssas yaşlı insanlar kimi, onlar da görünməz olmağa meyllidirlər. Təəssüf ki, sosial təcrid və daha çox yaşlı insanlar arasında həssaslıq məsələlərini siyasətin gündəliyinə gətirmək böhran tələb edir. Məsələn, 11 Sentyabr hadisəsindən dərhal sonra minlərlə yaşlı Nyu Yorklu təhlükəli şəkildə təcrid olunmuş vəziyyətdə qaldı [6].

Sosiologiyada üç növ yalnızlıq fərqləndirilir:

1. Xroniki yalnızlıq – uzun müddət ərzində yeniliklər yarada bilmədikdə baş verir. Xroniki yalnızlıq, iki ildən çoxdur öz münasibətlərindən məmnun olmayan insanlar tərəfindən hiss edilir.

2. Situativ yalnızlıq – həyatdakı əhəmiyyətli stresli hadisələr nəticəsində yaranır, məsələn, həyat yoldaşının ölümü və ya nikah əlaqələrinin pozulması. Situativ tənha insan, qısa bir dəyər düşüklüyü dövründən sonra, adətən öz itkisiylə barışır və yalnızlığı aşar.

3. Gələcək yalnızlıq – bu vəziyyətin, qısa müddətli və təsadüfi yalnızlıq hisslərinə aid olan ən yaygın formada olmasıdır.

Tənha və ya sosial cəhətdən təcrid olunmuş insanlar çox az məşq edə, çox spirtli içki qəbul edə, siqaret çəkə və pis yata bilər ki, bu da onların ciddi sağlamlıq vəziyyəti riskini daha da artırır. Yalnız olan insanlar emosional ağrı yaşayırlar. Əlaqə və cəmiyyət hissini itirmək insanın dünyaya baxışını dəyişə bilər. Xroniki tənhalıqdan əziyyət çəkən bir insan başqalarına qarşı təhdid və inamsızlıq hiss edə bilər. Emosional ağrı, fiziki ağrı ilə bədəndəki eyni stress reaksiyalarını aktivləşdirə bilər. Bu uzun müddət davam etdikdə, xroniki iltihaba (toxumalara

zərər verə bilən amillərin həddindən artıq aktiv və ya uzun müddət sərbəst buraxılması) və immunitetin azalmasına (xəstəliklə mübarizə qabiliyyəti) səbəb ola bilər. Bu, xroniki xəstəlik riskinizi artırır və bir insanı müəyyən yoluxucu xəstəliklərə qarşı daha həssas edə bilər [4].

Sosial təcrid və tənhalıq da beyin sağlamlığı üçün pis ola bilər. Bunlar daha zəif idrak funksiyası və alzaymer xəstəliyi də daxil olmaqla daha yüksək demans riski ilə əlaqələndirilmişdir. Bundan əlavə, az sosial aktivlik və çox vaxt tək olmaq avtomobil sürmək, hesabları ödəmək, dərman qəbul etmək və yemək bişirmək kimi gündəlik işləri yerinə yetirməyi çətinləşdirə bilər. Yalnızlıq, sosial təcrid və eşitmə itkisi. Eşitmə zəifliyi olan insanlar dostları və ailəsi ilə söhbət etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Yaxşı eşitməyən yaşlı insanlar depressiyaya düşə və ya danışılanları başa düşə bilmədiklərinə görə məyus və ya utandıqları üçün başqalarından uzaqlaşa bilərlər. Bəzən yaşlı yetkinlərin səhvən çaşqın, reaksiyasız və ya işbirlikçi olmadığı düşünülür, amma əslində yaxşı eşitmirlər. Başqaları ilə ünsiyyət qurma çətinlikləri daha az insan əlaqəsinə, sosial izolyasiyaya və daha yüksək tənhalığa səbəb ola bilər [3].

Gözdə tutulmuş və ya müalicə olunmayan eşitmə problemləri daha da pisləşə bilər. Eşitmə probleminiz ola biləcəyini düşünürsünüzsə, həkimlə danışın. Eşitmə cihazları, terapiya, müəyyən dərmanlar və cərrahiyyə kömək edə biləcək müalicələrdən bəziləridir.

Sosial izolyasiyanın yaşlılara təsiri

İnsanlar bir çox səbəbdən izolyasiya edilmişdir. Bəzilərinin çölə çıxması, zehni və ya fiziki məhdudiyyətlər səbəbindən maneə törədilir. Digərləri isə uzaqdan işlə məşğuldur. Ancaq bir mövzuda alimlər əminlirlər: bütün bu faktorlar, xüsusilə yaşlı insanlarda sağlamlığın pisləşməsində rol oynayır. Sosial izolyasiyanın təsirlərindən danışaq:

Fiziki sağlamlığa təsiri:

1. Tənhalıq və sosial izolyasiya müxtəlif fiziki problemlərin inkişaf riski ilə əlaqələndirilir, məsələn, ürək-damar xəstəlikləri, yüksək qan təzyiqi, kökəlmə, immunitetin zəifləməsi və müxtəlif iltihabi proseslər. Lakin bu, yalnız bununla məhdudlaşmır.

2. Yaşlı və sosial aktiv olmayan insanlar beyin həcmnin, xüsusilə də yaddaşda rol oynayan hipokampus və amigdalanın azalması riski ilə üzləşirlər ki, bu da birbaşa demensiyanın təsirinə məruz qalır.

3. Sosial izolyasiyaya məruz qalan insanlarda ağ maddədə daha çox dəyişikliklər meydana çıxır. Belə ki, aparılan eksperimentlər göstərmişdir ki, zədələnmiş ağ maddədən ibarət

olan intrakranial həcmə faizi sosial izolyasiyaya məruz qalan qrupda 0,30, sosial aktiv qrupda isə 0,26 təşkil edir.

4. Bəzi insanlar sosial izolyasiya hiss etdikdə, pis vərdislərə - məsələn, düzgün olmayan qidalanma, alkoqol istifadəsi, siqaret çəkmə və ya psixoaktiv maddələrə qurşanmağa üz tuturlar.

5. Tənhalıq hissi və sosial izolyasiya gecə istirahətinin keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. İnsanlar yuxusuzluq, narahatlıq və ya natamam yuxudan əziyyət çəkirlər ki, bu da onların fiziki və psixoloji sağlamlığına zərər verir.

6. Sosial dəstək və izolyasiyanın olmaması artan stressə şərait yaradır. Davamlı narahatlıq vəziyyəti sinir və endokrin sistemlərin fəaliyyətinə təsir edir və bu sistemlərlə əlaqəli müxtəlif xəstəliklərin inkişaf riskini artırır.

7. Sosial dəstək və ünsiyyətin olmaması, müxtəlif səbəblərdən, o cümlədən ürək-damar xəstəlikləri, infeksiya xəstəlikləri və psixi problemlərlə əlaqədar erkən ölümə bağlıdır.

Psixoloji sağlamlığa təsiri:

1. Sosial izolyasiya, insanın gündəlik həyatına mənfi təsir edən müxtəlif mental vəziyyətlərinin inkişaf riski artırır. Bunlar arasında depressiya, narahatlıq, fobiya və özünə inamın azalması yer alır. Ətrafdakı insanlardan dəstək və ünsiyyətin olmaması stress səviyyəsinin artmasına və emosional dalğalanmalara səbəb olur.

2. İzolyasiya yeni insanlarla, ideyalarla və təcrübələrlə münasibət qurmağı çətinləşdirir, bu da şəxsi və peşəkar inkişafın məhdudlaşmasına səbəb olur. Yaxınları ilə görüşmək və ünsiyyət qurma imkanlarının məhdudlaşması münasibətlərdə gərginlik və münaqişələrə yol açır.

3. Digərləri ilə ünsiyyətin olmaması və dəstək alınmaması özünə inamı və özünü qiymətləndirməni məcburi şəkildə zəiflədir. Sosial qruplardan ayrılma hissi və fikirlərini paylaşma imkanının azalması insanlarda qeyri-kafilik hissi yaradır.

4. Sosial qarşılıqlı əlaqə və ünsiyyət koqnitiv funksiyaların – xatirənin, diqqət və çevikliyin – saxlanmasında mühüm rol oynayır. İzolyasiya və xarici stimulyasiyanın olmaması zehni qabiliyyətlərin azalmasına gətirib çıxarır.

5. Sosial izolyasiyadan əziyyət çəkən insanlarda intihar düşüncələrinin yaranması və intihar cəhdləri riski artır. Təkliyin və ayrılığın moral ağrısını və ümitsizliyi artırdığına görə, bu məsələlərə xüsusi diqqət və dəstək göstərmək tələb olunur.

Unutmayın ki, hər kəs sosial izolyasiyaya fərqli reaksiya verir. Dəstəyin təmin edilməsi, əlaqələrin qorunması və aktiv qarşılıqlı əlaqənin olması, yaşlı insanların psixoloji və fiziki rifahı üçün son dərəcə vacibdir.

Sosial izolyasiyanı aradan qaldırmaq

Dünyada yaşlı insanların sosial izolasyonunu azaltmaq məqsədilə müxtəlif xüsusiyyətləri olan çoxsaylı müdaxilə proqramları tətbiq edilmişdir. Sosial izolyasiyanın mənfi nəticələrindən qaçınmaq üçün bəzi tədbirlər görmək zəruridir:

1. Fiziki fəaliyyətlə məşğul olun-fiziki məşqlər təkçilik hissi ilə mübarizə aparmağa, həmçinin fiziki və zehni sağlamlığınızı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.

2. Dostlarınızla və ailənizlə əlaqəni qoruyun-sosial izolyasiyanın qarşısını almağın ən sadə yollarından biri dostlarınızla və ailənizlə telefon, mesajlaşma proqramları və ya elektron poçt vasitəsilə əlaqələri davam etdirməkdir. Hər həftə üçün danışmaq və ya yazışma üçün vaxt ayırmaq olar. Bu, uzaqlıqda belə əlaqələri qorumağa, son xəbərləri öyrənməyə və uğurlarınızı və çətinliklərinizi paylaşmağa kömək edəcək.

3. Qruplara və klublara qoşulu-maraqlı bir mövzuda qruplara və klublara qoşulmaq, yeni insanlarla tanış olmaq üçün əla bir yoldur. İstər yoga dərsləri, kino maraqları qrupunu, ya da ingilis dili kursunu seçin, bu fəaliyyətlər sizə ortaq maraqları olan insanlarla görüşmə imkanı verir. Bu, ünsiyyət etməyə və əylənməyə yaxşı bir təkan ola bilər.

4. Yeni bir hobbini seçin-yeni bir hobbini seçmək yeni tanışlıqlar və maraqlar əldə etmək üçün mükəmməl bir yoldur. Rəssamlıq, xor ifası, idmanla məşğul olmaq, yemək bişirmək və ya yeni bir dili öyrənmək – bunlar yeni tanışlıqlara səbəb ola biləcək hobbilərin yalnız bir neçəsidir. Sizi maraqlandıran bir şey tapın və yeni maraqlarınızı öyrənmək və inkişaf etdirmək üçün vaxt ayırın.

5. Cəmiyyət həyatına daxil olmaq-cəmiyyət həyatına daxil olmaq, sosial dairənizi genişləndirmək, yaşadığınız bölgədə nələrin baş verdiyini öyrənmək və cəmiyyətinizin inkişafına töhfə vermək üçün gözəl bir yoldur. İstər könüllü iş, istər xeyriyyə tədbirlərində iştirak, istərsə də yerli siyasətə qoşulmaq olsun, bu, yeni bacarıqların inkişafı üçün motivasiya ola bilər və sizi cəmiyyətinizin rifahına qayğı göstərən insanlarla tanış edə bilər.

6. Sosial medianın istifadəsi-son dövrlərdə sosial şəbəkələr güclü bir kommunikasiya vasitəsinə çevrilib və bizə dünyanın istənilən yerində dostlarımızla və həmkarlarımızla əlaqə saxlamağa imkan tanıyır. Bu, həmçinin cəmiyyətlə birləşmək və ortaq maraqlar və hobbisə malik insanları tapmaq üçün yaxşı bir yol ola bilər.

7. Yardım istəyin-sosial təcrid ilə bağlı ciddi problemlər yaşayırsınızsa, sizə bu problemi aşmağa kömək edə biləcək bir psixoloq veya mütəxəssisə müraciət edin.

Beləliklə, sosial təcridin aradan qaldırılması, emosional və fiziki sağlamlıq, həmçinin ümumi rifahın yaxşılaşdırılması üçün mühüm bir addımdır. Bu məqsədə nail olmaq üçün yeni tanışlıqlar axtarmaqdan, cəmiyyətə daxil olmaqdan, yeni hobbi və maraqlara yönəlməkdən, sevdiyiniz mövzuda qruplara və klublara qoşulmaqdan çəkinməyin. Sosial əlaqələrin xoşbəxt və sağlam bir həyatın açarı olduğunu unutmayın.

Nəticə

Bu məqalənin əsas diqqət mərkəzi izolasiya, tənha olma və sosial dəstək dəyişənləri ilə sağlamlıq nəticələri arasındakı əlaqələri araşdırmaqdır. Bu tədqiqat, yaşlı insanların sağlamlığı və rifahı üzərində sosial isolasiyanın potensial yükünü vurğulayır və sosial isolasiyanın azaldılmasının mental və fiziki rifah üzərindəki mümkün faydalarını qabardır. Analizlərimiz göstərir ki, sosial izolyasiya yaşlı insanların sağlamlıq vəziyyəti ehtiyacların qarşılanma səviyyəsi ilə müstəqil əlaqəlidir. Bu təsirin klinik cəhətdən əhəmiyyətli bir ölçüdə olduğu müəyyənləşdirilmişdir və bu, depressiya səviyyələri, fiziki yanaşı xəstəliklər, yaş, cins, tək yaşayan statusu, iş statusu və yaşayış növü kimi amillərdən əlaqəlidir. Bunun, sağlamlıq və sosial xidmət siyasətçiləri və tədqiqatçıları üçün əhəmiyyətli təsirləri vardır.

Ədəbiyyat siyahısı

1. Leen, H. Ageing & Society 30 (7), 1177-1196, 2010-The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age
2. Emilie, C., Martin, K. Health & social care in the community 25 (3), 799-812, 2017
3. Jonathan, D., Margaret, T., Michelle, B., Anne, B., Gerard, F., Kate, F., Kate, I. Yaşlanma ve Toplum 28 (8), 1113-1132, 2008
4. <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation/loneliness-and-social-isolation-tips-staying-connected>
5. Hanbyul, C., Michael, R.I., Hyong, J.C. World journal of psychiatry 5 (4), 432, 2015
6. Joe, T., Sharon, T., Rebecca, P. Journal of aging and health 18 (3), 359-384, 2006
7. Ali, S., Mansoor, H., Aliasghar, M. İran halk sağlığı dergisi 48 (2), 365, 2019
8. <https://postnews.ru/a/23457>

THE EFFECTS OF SOCIAL ISOLATION ON THE ELDERLY

I.E. Mammadly

Azerbaijan University, Ceyhun Hajibeyli, 71, Baku, Azerbaijan

Abstract. Social isolation is when an individual is cut off from society. This can happen physically or emotionally, leading to a lack of social connections. Unlike loneliness, which is a subjective feeling, social isolation is an objective lack of contact. It's especially common among the elderly and those with health issues. It's often linked to depression, anxiety, and physical health problems.

Keywords: Social isolation, loneliness, elderly people, psychological, depression, solitude.