ИССЛЕДОВАНИЯ / ЧЕЛОВЕК

Эпидемия одиночества: почему мы чувствуем изолированность от общества и как с этим бороться

Текст: Мария Ковалева
19.03.26, 13:14 · 2

Современный мир переживает критическое количество изменений — технологических, социальных и политических. Меняется представление о браке, дружбе и работе, а самые простые способы найти пару/друга в жизни становятся сложнее, чем когда-либо. Мы с вами — свидетели и участники, поэтому важно не забывать выжить, как общество порождает и поощряет одиночество и какие конкретные факторы на это повлияли.

ЕЛИЗАВЕТА РАЖЕВСКАЯ
Исторический психотерапевт, специализирующийся на работе с темами сообщения и расстройствами ЦДР, СДР и ППР

ИЛЬЯ ВАЛЕНТИНОВИЧ АЛТУХОВСКИЙ
Клинический психолог, заместитель главного врача по клиническому работе Фонд Family

Согласно докладу центра Pew Research Center, опубликованному в январе 2022 года, почти четверть, 24% американцев, сообщили, что они «почти всегда» или «часто» чувствуют одиночество, изоляцию или исключенность — частота этих ответов часто удваивает, а то и в пятикратно превышает показатели 1980-х. Примерно 12% взрослых в мире сообщали о «сильном одиночестве», по данным Ипсоса 2025 года. Среди молодых людей 16–24 лет показатели еще выше: 20% в Соединенных Штатах, 19% в Великобритании и 18% в Японии. Эти цифры сопоставимы с показателями курения, ожирения или приема алкоголя.

В мире эта ситуация выглядит еще хуже: в Японии, по ставшим классическим в 2009 году, почти каждому третьему мужчине в возрасте 30 лет никогда не приходилось держать за руку женщину, не говоря уже о поцелуе, а почти каждый пятый из них в принципе не имеет никаких сексуальных контактов. Подобная ситуация в Корее, кстати, выжила в ноль, и почти каждая женщина не хотела даже знакомиться с парнем.

Мораль тут, опять-таки, в том, что одиночество не зависит от конкретной страны или культуры — стремление объединяться. Однако, что случилось с нашим Интернет-Пространством — стремление объединяться, чтобы не чувствовать одиночество, в принципе, не сработало. Согласно исследованию Harvard Mental Health Letter, что, по-видимому, и способствует «новой эпохе одиночества», которая, по мнению ученых, является «ненормальным, нездоровым и, в конечном счете, разрушительным» для всего сообщества в целом.

ОТСОДЫ ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ТИПА ОДИНОЧЕСТВА:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНДЕКСТОСТИ ПОЛНОЦЕННЫМ ОТНОШЕНИЯМ И ТОЙ ЛИЧНОЙ СИЛЕЙ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ (ПУТЕШЕСТВИЕ ОТ СМЫСЛА ИЛИ ЦЕЛИ)

СОЦИАЛЬНОЕ (СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ЛЮДЕЙ, ВОЛЬНЫМИ И ПОЛЬЗУЮЩИМИСЯ ПОНИМАНИЕМ)

Если в доинтернетовском стереотипе женщина «должна» перевалить 25? года, почти 40% домохозяек и в стране (27,8 млн женщин) состоят из одного человека. В 1960-х почти было очень (27%).

ПОЧЕМУ ИЗМЕНИЛОСЬ ОТНОШЕНИЕ К СОЮЗАМ МЕЖДУ ЖЕНЩИНОЙ И МУЖЧИНОЙ

На протяжении большей части истории человечества **брак** — это не вопрос любви, а вопрос выживания, экономики и контроля. Женщина, девушка/невеста — фактически частная собственность семьи, которая обменивается на выгодные связи или ресурсы. Поэтому почти будет казаться и среди обычных людей. Брак — это не «я выбираю свою половинку», а «мне нужно, чтобы дочка/сын стал/стала с другой семьей и заключил(а) дружбу, деньги», и другой. Выбор ограничен тем, что можно предложить. Если ты не соответствуешь ожиданиям — ты теряешь доброе имя, репутацию, а иногда и свободу.

Существенный скачок в изменении произошел примерно 200 лет назад, с промышленной революцией. Фабрики и города начали исчезать крупные сдвиги, что будет дальше. Выбор ограничен тем, что можно предложить. Если ты не соответствуешь ожиданиям — ты теряешь доброе имя, репутацию, а иногда и свободу. Существенный скачок в изменении произошел примерно 200 лет назад, с промышленной революцией. Фабрики и города начали исчезать — **крупные сдвиги**

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЧУВСТВУ ОДИНОЧЕСТВА

Важно искать живое общение и пространства, где можно встречаться с другими: интересные мероприятия, совместные занятия, прогулки, путешествия. Иногда полезно сознательно ограничивать время в телефоне — например, выходить гулять без него. **Также помогает развитие навыков коммуникации: задавать вопросы, просить о помощи, учиться слушать и поддерживать диалог.** «В этом смысле важно не столько мастерство публичной риторики, сколько способность к настоящему человеческому контакту — умению смотреть в глаза, выдерживать взгляд, слышать другого человека», — говорит Рачевская. Полезной может быть и работа с психологом или психотерапевтом. Она помогает лучше понимать собственные реакции и модели отношений.

Одиночество — это не приговор, дефект личности, а сигнал и индикатор того, что какая-то важная потребность (в близости, понимании, прикосновениях) не удовлетворена. Часто мы пытаемся заглушить одиночество суетой: «надо выйти в люди, развеяться, отвлечься». **Но, если не признать чувство, оно уйдет в подполье и вернется тревогой или апатией.**

Не менее важно осознать, что **одиночество — это не про число людей вокруг, а про глубину связей**. Можно быть одному в толпе и чувствовать себя нормально и быть одному в браке — и задыхаться. **Сосредоточьтесь на качестве контактов. Один глубокий разговор с другом раз в неделю ценнее, чем пять поверхностных.** Иногда достаточно просто пойти и посидеть с кем-то в кафе, даже молча, чтобы почувствовать тепло.

Наконец, станьте интересным собеседником для самого себя. Чтобы с вами хотели общаться другие, должно быть интересно с самим собой. Когда у человека есть страсть (хобби), он получает новые эмоции, и к нему тянутся люди. «Одиночество часто обостряется по вечерам или в выходные. **Создайте ритуалы. Например, воскресный завтрак с самым вкусным кофе и хорошим сериалом.** Или вечерние прогулки перед сном», — говорит Летуновский. Это структурирует время и дает опору: «это время я посвящаю себе, и это ценно». Илья также советует попробовать технику «парадоксального принятия». «Выделите 20–30 минут, сядьте в тишине и разрешите себе чувствовать эту пустоту. Спросите себя: „На что похоже это чувство? Где оно в теле?" Когда мы перестаем бояться одиночества, оно теряет свою чудовищную силу», — поясняет он.

Чувство одиночества сегодня вполне закономерное следствие тревожных событий, потери опоры и постоянных переживаний как в личной жизни, так и в мире в целом. И путь к преодолению этого состояния кроется не в бегстве, а в умении выстраивать глубокие связи — с миром, окружающими и в первую очередь с самим собой.

ЛЮБОВЬ | ПСИХОЛОГИЯ | ОТНОШЕНИЯ | СЕКС | ОДИНОЧЕСТВО

VK 2

СТАТЬИ ПО ТЕМЕ

Зачем счастливые пары ищут близость на стороне? Отвечает эксперт (18+)

Y + Z = новый тренд: почему миллениалки выбирают партнеров-зумеров (18+)

Вдвоем, но порознь: состоять в отношениях теперь немодно? (18+)

sparrow.

С 1 июля вводят штраф за парковку во дворах

Горькие вести из США: что с Овечкиным

Скорбная весть о Юрии Антонове облетела страну

Где Усольцевы были всю зиму: гудят все СМИ

Защита как стиль жизни: SPF-гардероб от d'Alba

От тренировки до вечеринки: как HUAWEI WATCH FIT 5 меняются вместе с тобой

© 2011–2026 Buro 24/7. Все права защищены. Внимание! На сайте не разрешается размещать фото, видео или иной контент, если Вы не имеете на это необходимых прав и/или согласия правообладателя. Перед регистрацией и использованием сайта ознакомьтесь с Пользовательским соглашением и Политикой конфиденциальности

16+