Η επιδημία της μοναξιάς. Μια συνέπεια συγκεκριμένων επιλογών ζωής. (Παναγιώτα Χατζηγιαννάκη-Τσαγκαροπούλου, Ιατρός Πνευμονολόγος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 21 Οκτωβρίου, 2019

Μια πρόσφατη Αμερικανική μελέτη (η οποία πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό Ασφαλιστικής Εταιρείας που παρέχει και υπηρεσίες υγείας), αναφέρει ότι λίγο περισσότερο από το 40% των Αμερικανών αισθάνονται εγκαταλελειμμένοι, απομονωμένοι, ολομόναχοι. Με την πτώση στα ποσοστά γεννήσεων και τον αυξανόμενο ρυθμό διαζυγίων, όλο και περισσότεροι άνθρωποι μένουν χωρίς τα μέλη της οικογένειάς τους για να τους παρηγορήσουν και να τους διευκολύνουν όταν το χρειάζονται.

Σύμφωνα με άλλη πηγή, το 2015, πάνω από το 13 % των Αμερικανών ζούσε μόνο του, ενώ για το 6,6% δεν υπήρχε κανένα ζωντανό μέλος της οικογένειάς του. Μέχρι το 2060, ο αριθμός των ατόμων που δεν θα έχουν άλλα μέλη στην οικογένεια αναμένεται να διπλασιαστεί.

Σύμφωνα με την μελέτη, οι νέοι άνθρωποι ηλικίας 16-24 ετών αισθάνονταν συχνότερα μόνοι από ό,τι εκείνοι πάνω από 72 ετών. Η δε ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν μπόρεσε να καλύψει το ψυχολογικό κενό σε αυτά τα παιδιά, που κάθονται μόνα μπροστά σε ένα υπολογιστή και απλά βάζουν βάρος.

Η αίσθηση όμως της μοναξιάς είναι ένα σοβαρό πρόβλημα. **Έχει επίπτωση όχι μόνο στη ψυχική αλλά και στη σωματική υγεία**, συσχετίζεται δε και με πρώιμο θάνατο. Όλα τα υπάρχοντα νοσήματα -σύμφωνα με τις μελέτες, επιβαρύνονται σε αυτόν που έχει την αίσθηση της εγκατάλειψης και ο θάνατος από αυτά είναι συχνότερος. Η μοναξιά επίσης συσχετίζεται και με την εμφάνιση καινούργιων προβλημάτων υγείας όπως η άνοια, οι κινητικές δυσκολίες, με την εμφάνιση νόσων που έχουν ανοσολογική βάση, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, το μεταβολικό σύνδρομο και τη παχυσαρκία, τα ψυχικά νοσήματα, τις χρόνιες φλεγμονές κ.α.

Το πρόβλημα της μοναξιάς είναι εντονότερο στη τρίτη ηλικία.

Στο παρελθόν και ιδιαίτερα στη πατρίδα μας, οι ηλικιωμένοι φροντίζονταν στο σπίτι

από τους συγγενείς τους. Σήμερα, πολλοί ζουν και πεθαίνουν σε νοσηλευτικά ιδρύματα με δική τους πρωτοβουλία, συχνά χωρίς να έχουν κανέναν κοντά τους. Υπάρχουν για το λόγο αυτό, προγράμματα που έχουν στόχο να φέρουν σε επικοινωνία τη νεότητα με την τρίτη ηλικία προς όφελος και των δύο, όπως και ιδέες συγκατοίκησης για λόγους τόσο οικονομικούς όσο και καταπολέμησης του προβλήματος της μοναχικότητας.

Το πρόβλημα βέβαια είναι παγκόσμιο.

Στην Ιαπωνία, περίπου 30.000 άνθρωποι πεθαίνουν μόνοι κάθε χρόνο, τόσοι πολλοί ώστε έχει δημιουργηθεί μια ολόκληρη βιομηχανία με επίκεντρο τον καθαρισμό του διαμερίσματος του αποθανόντος. Δυστυχώς, και πάλι στην Ιαπωνία, υπάρχουν νεώτεροι μοναχικοί άνθρωποι που φτάνουν να προσλαμβάνουν ηθοποιούς για να γεμίσουν το κενό από τα ελλείποντα ή αποξενωμένα μέλη της οικογένειας.

Στη Μεγάλη Βρετανία, χώρα στην οποία ορίσθηκε και υπουργός μοναξιάς, περισσότεροι από εννέα εκατομμύρια άνθρωποι–σχεδόν ένα πέμπτο του πληθυσμού–λένε ότι νιώθουν συχνά ή πάντα μοναξιά. Τα δύο τρίτα δυσκολεύονται να το παραδεχτούν. **Η μοναξιά είναι μια "σιωπηλή επιδημία"**, παραδέχεται ένα υπεύθυνο στέλεχος της συσταθείσης «επιτροπής κατά της μοναξιάς», ενώ η αυτοκτονία αποτελεί τη βασικότερη αιτία θανάτου των ανδρών κάτω των 45 ετών στη Μεγάλη Βρετανία.

Το πρόβλημα υφίσταται και στην πατρίδα μας, η οποία ακολουθεί το Δυτικό μοντέλο ζωής. Είναι το τραγικό αποτέλεσμα της απομάκρυνσης από το πρότυπο της παραδοσιακής οικογένειας και της ρήξης των ανθρώπινων σχέσεων που προκαλείται από συγκεκριμένες επιλογές στη ζωή.

Η μοναξιά ακολουθεί την αποτυχία του ρόλου της οικογένειας. Δημιουργούμε οικογένεια για να γίνουμε μέλη μιας ανθρώπινης υποστηρικτικής αγκαλιάς αλλά η πραγματικότητα είναι ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι πρέπει να αντεπεξέλθουν στις δύσκολες καταστάσεις του διαλυμένου σπιτιού και της κομματιαμένης οικογένειας. Η μοναξιά και η απομόνωση έχουν γίνει ο κανόνας για πολλούς ανθρώπους στην κοινωνία μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε αληθινά;

Προκειμένου για ηλικιωμένους ας επιστρατεύσουμε την αλληλεγγύη και την αγάπη μας. Αυτή θα τους ανακουφίσει σε πρακτικά θέματα, θα τους δώσει την αίσθηση της συντροφικότητας και θα απομακρύνει τη σκέψη και την επιθυμία του θανάτου.

Είναι πολύ σημαντικό τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για τους νέους να

αισθανθούν και να πιστέψουν πως ποτέ δεν είναι μόνοι εφόσον υπάρχει ο Δημιουργός Πατέρας, ο Θεός μας, ο φύλακας Άγγελος, ο προστάτης Άγιός μας, η δύναμη των μυστηρίων της Εκκλησίας και η προσευχή. Η έμπρακτη πίστη σε αυτά ανακουφίζει, δίνει λύσεις και πραγματική αίσθηση συντροφικότητας.

Οι νεώτεροι ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τις οικογένειες ή τους φίλους τους. Είναι σημαντικό για τους νέους μας, να παρέμβουμε για να τους διαμορφώσουμε άποψη που θα τους αλλάξει την νοοτροπία που οδήγησε στην μοναχικότητά τους.

Ο στόχος μας είναι να μην γίνουν ή να αναστραφούν οι επιπόλαιες, νεανικές, ή ωφελιμιστικές επιλογές τους που αποτελούν την πραγματική αιτία της υπαρκτής ή μελλοντικής μοναξιάς. **Αυτές πραγματοποιούνται στο όνομα του δικαιώματος και της προσωπικής ικανοποίησης, και σε αυτές ανήκουν:**

Η εναλλαγή στους σεξουαλικούς συντρόφους που δεν επιτρέπει την δημιουργία σταθερής μακροχρόνιας αγαπητικής σχέσης μεταξύ δύο νέων, που αυτή και μόνο προσφέρει την αίσθηση της ασφάλειας και της συντροφικότητας.

Η συνειδητή επιλογή της αποφυγής της τεκνογονίας, και η δυνατότητα της άμβλωσης οι οποίες στερούν τον άνθρωπο από εκείνους που θα τον αγαπήσουν περισσότερο– τα δικά του παιδιά.

Η κουλτούρα του θανάτου**,** η οποία απαξιώνει όχι μόνο την ανεπιθύμητη ζωή, αλλά πολύ περισσότερο την «προβληματική» δίνοντας τη δυνατότητα θανάτωσης μέσω της Ευγονικής, της Ευθανασίας κλπ, ανθρώπων με αδυναμίες. Και όμως υπάρχουν μαρτυρίες από όσους διακονούν τέτοια άτομα, πως είναι για αυτούς μια ευλογημένη παρέα που δε θα ήθελαν με κανένα τρόπο να στερηθούν.

Οι προτεραιότητα στην καριέρα και το οικονομικό όφελος. Η επιθυμία επαγγελματικής αναγνώρισης και οικονομικής αναβάθμισης που οδηγεί στα συχνά επαγγελματικά ταξίδια, στη μετανάστευση και το χωρισμό των οικογενειών.

Η χρόνια κόπωση από τα εξαντλητικά ωράρια εργασίας που δεν επιτρέπει να υπάρχει άνεση επικοινωνίας και αίσθηση εύκολης πρόσβασης του ενός στον άλλο.

Η εργασία της μητέρας έξω από το σπίτι, που στερεί από τα παιδιά και τον σύζυγο την πολύτιμη φροντίδα και την αγάπη της.

Η δυνατότητα του εύκολου διαζυγίου. Πέρα από την προσωρινή αυτοδικαίωση των συντρόφων καταστρέφει τα παιδιά αλλά και τους ίδιους. **Η διατήρηση του γάμου έχει κόστος σε προσωπικό εγωισμό και θέλημα. Προϋποθέτει πως**

συνειδητά και για χάρη της ενότητας παραβλέπονται ακόμη και λογικά δικαιώματα. Όμως αυτές οι ζόρικες φαινομενικά επιλογές αποβαίνουν σωτήριες σε μακροχρόνια βάση και **αποτελούν και την μόνη εγγυημένη λύση για την σταθερή συντροφικότητα που παρηγορεί, στηρίζει και προστατεύει από την μοναξιά.**

Ας πάρουμε τα μηνύματα από τις παραπάνω διαπιστώσεις και ας αποφασίσουμε κατάλληλα όσο είναι καιρός. Η μοναξιά είναι ένα βασανιστικό και φθοροποιό συναίσθημα το οποίο δεν παρηγοριέται εύκολα. Η στήριξη της οικογένειας και του κάθε μέλους της χωριστά πρέπει να είναι η καθημερινή μας μέριμνα, με οποιοδήποτε κόστος, γιατί η ενωμένη οικογένεια αποτελεί την μόνη σίγουρη επένδυση για ευημερία και για ένα ευτυχισμένο μέλλον.

Πηγές:

https://eu.usatoday.com/story/news/politics/2018/05/01/loneliness-poor-health-reported-far-more-among-young-people-than-even-those-over-72/559961002/

https://www.bgsu.edu/ncfmr/resources/data/family-profiles/wu-living-alone-united-states-1990-2015-fp-17-18.html

https://cultureoflifestudies.com/blog/the-epidemic-of-loneliness/

http://www.kathimerini.gr/1008976/gallery/epikairothta/kosmos/polemwntas-th-mona3ia-ths-triths-hlikias

http://www.kathimerini.gr/1021326/article/epikairothta/ellada/parea-efhvwn-to-antidoto-sth-mona3ia

https://www.vice.com/gr/article/gvmqgb/giati-h-mona3ia-ephreazei-toso-toys-neoys

https://www.iefimerida.gr/news/391178/ereyna-i-monaxia-vlaptei-oso-kai-tsigaro

https://mumdadandkids.gr/