




Home » Психологія і стосунки » Психологи назвали найважчу частину старіння: справа не у віці чи хворобах

Психологи назвали найважчу частину старіння: справа не у віці чи хворобах

ДМИТРУК АНДРІЙ — 19 Травня 2026, 20:46 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



 Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Психологи заявили, що однією з найболючіших частин старіння стає не фізична самотність, а усвідомлення того, що деякі дружні стосунки трималися лише на зусиллях однієї людини. Дослідники попереджають, що соціальна ізоляція у похилому віці може серйозно впливати на психічне та фізичне здоров'я.

Про це повідомляє [Eco News](#).

Фахівці пояснюють, що багато людей у певний момент перестають першими телефонувати, писати повідомлення чи організовувати зустрічі, щоб зрозуміти, наскільки взаємними є їхні стосунки.

Коли після цього настає тривала тиша, людина починає гостро відчувати емоційну самотність.

Психологи наголошують, що з віком ця проблема посилюється, оскільки руйнуються звичні соціальні зв'язки — навчання, робота та щоденна рутина.

За даними Національних академій наук, інженерії та медицини США, близько 24% людей старших за 65 років перебувають у соціальній ізоляції, а 43% людей після 60 років регулярно відчують емоційну самотність.

Дослідники Аарон М. Оглітрі та Ребекка Г. Адамс зазначають, що наукові роботи часто говорять про переваги дружби у зрілому віці, але майже не звертають увагу на дисбаланс у стосунках та емоційне виснаження.

Водночас дослідження PLOS ONE показало, що лише близько половини дружніх зв'язків є взаємними. Учені встановили, що тільки 53% людей однаково вважають одне одного друзями.

Автори матеріалу стверджують, що найболючішим моментом старіння стає розуміння того, що деякі стосунки існували лише завдяки постійним емоційним зусиллям однієї людини.

Експерти також попереджають про небезпеку соціальної ізоляції для здоров'я.

Керівник Гарвардського дослідження розвитку дорослих Роберт Волдінгер заявив: "Самотність вбиває. Це так само потужно, як куріння чи алкоголізм".

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE 

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua