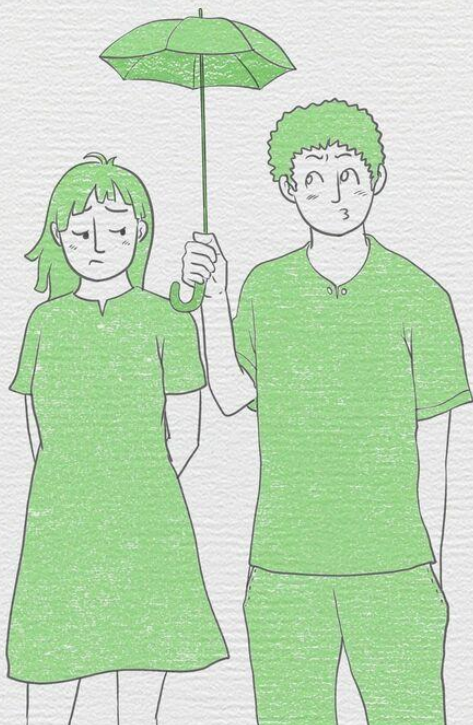


18+

Александр Златозаров

Как меняется тело от одиночества



Александр Златозаров

Как меняется тело

от одиночества

<https://litres.ru/74201744>

ISBN 9785007028660

Аннотация

Одиночество перестало быть просто психологическим состоянием или мимолетной грустью. Современная наука признает его мощным, разрушительным фактором, влияющим на психическое и физическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения включила одиночество в число важнейших проблем здравоохранения, сравнивая его влияние на организм с такими факторами, как ожирение и малоподвижный образ жизни.

Содержание

Как меняется тело от одиночества	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Как меняется тело от одиночества

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0070-2866-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как меняется тело от одиночества

Одиночество перестало быть просто психологическим состоянием или мимолетной грустью. Современная наука признает его мощным, разрушительным фактором, влияющим на психическое и физическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения включила одиночество в число важнейших проблем здравоохранения, сравнивая его влияние на организм с такими факторами, как курение, ожирение и малоподвижный образ жизни.

Для начала важно разделить два ключевых понятия, которые часто путают, но которые по-разному влияют на тело. Социальная изоляция — это объективное состояние, когда человек большую часть времени находится или живет один и редко общается с кем-либо. Одиночество же — это субъективное, внутреннее переживание, когда человеку не хватает близости, понимания или качественного общения. Исследователи часто используют метафору одиночество в толпе, когда человек окружен людьми, но не чувствует с ними эмоциональной близости. Оба этих состояния способны запускать каскад негативных изменений в организме, подрывая здоровье и сокращая продолжительность жизни.

Эта книга представляет собой исследование того, как

одиночество буквально перестраивает человеческое тело на всех уровнях — от гормонального фона до структуры мозга, от сердечно-сосудистой системы до внешности. Мы рассмотрим научные данные, которые показывают, что одиночество оставляет молекулярный след в крови, ускоряет старение, ослабляет иммунитет и повышает риск самых опасных заболеваний.

Организм одинокого человека постоянно находится в состоянии боевой готовности. Эволюционно одиночество воспринимается мозгом как угроза выживанию — в древности изгнанный из племени был обречен на гибель. Этот древний механизм не исчез, и сегодня социальная изоляция запускает ту же самую стрессовую реакцию.

При хроническом одиночестве организм выделяет повышенное количество гормонов стресса — кортизола, адреналина и норадреналина. Одинокий человек буквально живет в сильном стрессе, его организм борется, как при воспалении, постоянно находясь в режиме повышенной готовности к угрозе. Такой хронический стресс подрывает здоровье по всем направлениям.

Интересно, что физиологическая устойчивость к стрессу, выражающаяся в высокой вариабельности сердечного ритма, может частично защитить от разрушительного чувства

одинокости. Но большинство людей такой защиты не имеют. Более того, одиночество искажает самовосприятие, заставляя человека считать себя источником проблем и напряжения для близких, что создает порочный круг: негативные эмоции усиливают изоляцию, а изоляция усугубляет негатив.

Одиночество напрямую влияет на баланс ключевых гормонов, отвечающих за настроение, привязанность и мотивацию. Дофамин, нейромедиатор, отвечающий за систему вознаграждения в мозге, в условиях социальной изоляции перестает вырабатываться в достаточных количествах. Это снижает мотивацию к любым действиям, включая социальные взаимодействия, и лишает человека радости от достижений и приятных событий.



Серотонин, регулирующий настроение и эмоциональное состояние, при одиночестве также оказывается в дефиците. Это может вызывать депрессию, тревожность, а также, что особенно важно для физического здоровья, ослаблять иммунитет. Окситоцин, известный как гормон привязанности, любви и доверия, в одиночестве вырабатывается в недоста-

точном количестве. Без объятий, прикосновений и теплого общения организм испытывает настоящий окситоциновый голод. Люди с низким уровнем этого гормона испытывают трудности в создании эмоциональных связей, что только усугубляет изоляцию.

Хроническое одиночество также связано с повышенным уровнем кортизола, который подавляет активность иммунных клеток, и с нарушениями выработки мелатонина, регулирующего циклы сна и бодрствования. Эти гормональные сдвиги затрагивают практически все системы организма, создавая благоприятную почву для развития заболеваний.

Сердечно-сосудистая система страдает от одиночества едва ли не больше всего. Многочисленные исследования показывают, что одиночество и плохие взаимоотношения с окружающими повышают риск инфаркта на 51 процент, инсульта — на 32 процента, а риск смерти от любой причины — на 30 процентов. Социальная изоляция и одиночество связаны примерно с 30-процентным повышением риска сердечного приступа или инсульта.

У одиноких людей эффективность регулирования реакций сердца и сосудов оказывается ниже, чем у более социально активных людей. Это означает, что их сердце и сосуды хуже переносят стрессовые ситуации, будь то физическая

нагрузка или эмоциональное потрясение. Особенно выражен этот эффект у одиноких женщин.

В основе защитного эффекта социальных связей лежит более низкий уровень стресса. Одиноким человек вынужден самостоятельно принимать тяжелые решения, в одиночку преодолевать проблемы, надеяться только на себя, когда требуется финансовая или физическая поддержка. Невозможность разделить с кем-то жизненные трудности приводит к развитию хронического стресса. В ответ на стресс у одиноких людей поднимается артериальное давление, ускоряется сердцебиение, а если пребывать в таком состоянии постоянно, системы регуляции не выдерживают и дают сбой. Так одиночество становится причиной развития гипертонии, диабета и ишемической болезни сердца.

Одиночество напрямую подрывает иммунную систему. У одиноких людей повышен уровень специфических белков, связанных с нарушением иммунитета. Их организм хуже реагирует на подавляющий воспалительные процессы гормон кортизол, и у них повышено количество лейкоцитов в крови.

При хроническом стрессе, вызванном одиночеством, происходит дисбаланс в выработке цитокинов — веществ, регулирующих иммунный ответ. Это делает организм более уязвимым перед инфекциями и воспалительными процесса-

ми. Кортизол снижает активность иммунных клеток, таких как лимфоциты, что делает человека более восприимчивым к инфекциям. Социальная изоляция, одиночество и низкий социально-экономический статус могут ухудшить функционирование иммунной системы.

Особенно показательно, что у одиночек выше противовоспалительная реакция, но ниже активность противовирусных клеток. Одиноким человек живет в сильном стрессе, его организм борется, как при воспалении, но при этом вирусным атакам практически не сопротивляется. Люди, которые чувствуют себя связанными с друзьями, имеют более сильный иммунитет, чем те, кто чувствует себя одинокими.

Одиночество оставляет в организме молекулярный след. Биологические исследования выявили прямую связь: у одиноким людей в крови повышен уровень специфических белков, связанных с воспалением. Хроническое воспаление, вызванное социальной изоляцией, — это не просто лабораторный показатель. Оно лежит в основе целого ряда заболеваний, включая диабет, инсульт, сердечные заболевания и болезни мозга.

Исследования показывают, что одинокие люди подвержены риску 30 из 56 индивидуальных заболеваний, включая онкологию и расстройства пищеварительной системы. Те же

маркеры воспаления, которые повышены у одиноких, связаны с риском диабета, инсульта и сердечных заболеваний, что объясняет, почему одиночество сокращает жизнь. Даже если человек субъективно не чувствует себя одиноким, сама социальная изоляция запускает в организме воспалительные процессы, которые годами подтачивают здоровье.

Длительное одиночество буквально перестраивает мозг. Нейровизуализационные исследования показывают, что у социально изолированных людей когнитивные способности оказываются хуже, чем у тех, кто имеет активные социальные связи. Это касается памяти, времени реакции и объема серого вещества во многих областях мозга.

Наиболее заметные изменения происходят в височной доле, которая обрабатывает звуки и отвечает за память, в лобной доле, отвечающей за внимание, планирование и сложные умственные задачи, а также в гиппокампе — ключевой области, участвующей в обучении и памяти. Ученые предполагают, что если не использовать определенные области мозга, человек теряет часть их функций. У одиноких пожилых людей вероятность развития клинической деменции, связанной с болезнью Альцгеймера, в 1,64 раза выше, чем у тех, кто не считает себя одинокими.

Особый интерес представляют данные о сети пассивного

режима работы мозга — нервной сети, которая активна, когда человек не выполняет какую-либо внешнюю задачу, а отдыхает, думает, мечтает или погружен в себя. У одиноких людей составляющие этой сети теснее связаны друг с другом, и объем серого вещества в ней у них больше. Одиночество также коррелирует с изменениями в своде мозга — структуре, связанной с памятью и эмоциями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.