**„Po takich jak ja nawet karetka nie przyjedzie. Po co?” Premiera Raportu o Samotności Szlachetnej Paczki**

**Nowy raport Szlachetnej Paczki to diagnoza społecznego problemu samotności nazywanej największą epidemią XXI wieku. Publikacja zbiera najważniejsze statystyki z komentarzami ekspertów oraz poruszające historie osób, które w wyniku przymusowej kwarantanny narażone są na pogłębiającą się samotność. Doświadczenie to – jak pokazują dane – ma realne konsekwencje zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Pełny raport dostępny jest na stronie** [**https://www.szlachetnapaczka.pl/raport-o-samotnosci/**](https://www.szlachetnapaczka.pl/raport-o-samotnosci/)**.**

– W ostatnich dniach świat niepostrzeżenie się zmienił. Dziś zamiast „wyjdź z domu” samotni (i wszyscy w ogóle) słyszą: zostań, nie wychodź, w ten sposób uratujesz innych. Dla niektórych może to brzmieć jak wyrok – mówi Joanna Sadzik, prezeska Stowarzyszenia WIOSNA, organizatora Szlachetnej Paczki. – Samotność to doświadczenie, które może nieść – a jak pokazuje nasz raport – bardzo często niesie dramatyczne konsekwencje.

**Samotność zabija. Dosłownie**

– Cieszyłam się na tę operację. W szpitalu przynajmniej przez kilka dni miałabym opiekę i towarzystwo – czytamy w jednej z wypowiedzi zawartych w Raporcie o Samotności. Wielu seniorów musi regularnie korzystać z usług medycznych, do których dostęp – i tak już niełatwy – nagle został im drastycznie ograniczony. Co więcej, spotęgowane poczucie samotności związane z przymusową kwarantanną może wywoływać dodatkowe konsekwencje zdrowotne.

– Osoby starsze, w większości kobiety, żyją często w jednoosobowych gospodarstwach domowych. Jest to sytuacja sprzyjająca rozwojowi poczucia samotności i depresji. One z kolei wpływają negatywnie na zdrowie fizyczne osób starszych – komentuje dr hab. Ryszard Szarfenberg, pracownik naukowy Uniwersytetu Warszawskiego. – Gdy osoby starsze znajdują się już w szpitalu czy w kwarantannie, samotność i izolacja łączą się z chorobą.

**Jednoosobowych gospodarstw domowych jest dziś w Polsce aż pięć milionów. Oznacza to, że co czwarty nasz sąsiad wraca do pustego mieszkania. Albo – jak teraz – jest w nim uwięziony. A samotność zabija.** Jak pokazują dane z Raportu o Samotności, chroniczne poczucie samotności zwiększa prawdopodobieństwo wczesnej śmierci o 14%. Aktywuje procesy, przez które spada odporność organizmu i zwiększa jego podatność na infekcje. Koło się zamyka.

[**Zobacz pełną treść raportu.**](https://www.szlachetnapaczka.pl/raport-o-samotnosci/) **Uciec? Nie można nawet myślami**

W jego życiu pandemia z pozoru zmieniła niewiele. Sparaliżowany i od kilkunastu lat przykuty do łóżka i tak prawie nigdy nie opuszcza mieszkania. Jest całkowicie zdany na pomoc swojej mamy. – Martwię się o nią. Ma już 77 lat i też powinna teraz zostać w domu. Ale nie mamy nikogo, kto by nam pomógł. Więc wychodzi po zakupy, naraża się – mówi pan Paweł. Co by się stało, gdyby jej zabrakło? – Musiałbym chyba poszukać kogoś, kto da mi śmiertelny zastrzyk. Sam nawet tego nie jestem w stanie zrobić.

**To tylko jedna z historii zawartych w najnowszym raporcie Paczki. Samotność u wielu niszczy ciało, ale jeszcze częściej spustoszenie czyni w duszy. – Samotność. To jest cierpienie głębokie. A samotność w bólu, albo w oczekiwaniu śmierci, albo w poczuciu bezradności to jest cierpienie bezgraniczne – komentuje prof. Bogdan de Barbaro, wieloletni pracownik naukowy Collegium Medicum UJ.**

– Samotność, izolacja, brak możliwości rozmowy z kimś życzliwym – to sytuacja, która bardzo negatywnie odbija się na stanie psychicznym człowieka – dodaje dr Barbara Smolińska, psychoterapeuta. – Mamy w sobie, głęboko zakorzenioną, potrzebę relacji. Im bardziej sytuacja zewnętrzna jest, tak jak teraz – nowa, zaskakująca, niebezpieczna, nie do końca przewidywalna, tym bardziej ta potrzeba jest silna.

**Rusza infolinia wsparcia dla seniorów**

– Jedni próbują pandemię ryzykancko lekceważyć, inni popadają w lęk, jeszcze inni chowają się do własnej dziupli wyposażonej w piwo i seriale telewizyjne. Każda z tych postaw jest zrozumiała […]. Ale w tej sytuacji tym ważniejsze jest, czy potrafimy nie tylko zajmować się sobą, ale także dać wsparcie tym, których cierpienie jest ciche i niechętnie przez nas zauważane – podkreśla prof. Bogdan de Barbaro.

Raport o Samotności to diagnoza społecznego problemu, na który odpowiedzieć musimy wszyscy, solidarnie, jako społeczeństwo. Wolontariusze Paczki od ponad 2 tygodni pomagają w zakupach, w realizacji recept i w sprawach urzędowych. Dzwonią do seniorów i poświęcają im czas. Docierają do osób, które z różnych względów nie są objęte pomocą miast i instytucji. **Nową inicjatywą Szlachetnej Paczki jest uruchomienie infolinii wsparcia dla osób starszych, które w obliczu pandemii koronawirusa walczą ze spotęgowaną samotnością.**

**“Dobre słowa** – **telefon dla seniorów” działa codziennie w godzinach 10.00–12.00 i 17.00–19.00 pod numerem: 12 333 70 88.**

Telefon od seniora odbierze specjalista – doświadczony psycholog lub terapeuta, który będzie w stanie zapewnić niezbędne wsparcie emocjonalne. To ważne, żeby o telefonie dowiedziały się osoby starsze. “Dobre słowa” mają zagościć tam, gdzie są seniorzy – w szpitalach, w domach opieki, na klatkach schodowych czy w sklepach, dlatego zachęcamy, aby opowiedzieć o infolinii znajomym, poinformować sąsiadów. Niech starsi i samotni wiedzą, że ktoś na nich czeka. Każdy kto wesprze akcję finansowo, pomaga tym, dla których powstała.

**Samotność to prawdziwy koszmar. Ale by ją zwyciężyć wystarczy drugi człowiek. Możesz pomóc tym, którzy dzisiaj najbardziej tego potrzebują. Więcej na**[**www.szlachetnapaczka.pl**](http://www.szlachetnapaczka.pl/)**.**