

Cure palliative geriatriche

La solitudine non è un destino ineluttabile (Riassunto)

Pasqualina Perrig-Chiello

Le relazioni sociali rappresentano uno dei presupposti fondamentali per la salute, la qualità della vita e la partecipazione alla società. Allo stesso tempo, la solitudine e l'isolamento sociale sono in aumento sullo sfondo dei cambiamenti demografici e sociali, diventando una sfida sempre più rilevante per il sistema sanitario. Il contributo evidenzia che la solitudine non provoca soltanto sofferenza individuale, ma comporta anche conseguenze significative per la salute e per la società nel suo complesso.

La solitudine non va però equiparata al semplice vivere da soli. Mentre periodi di isolamento scelti consapevolmente possono essere arricchenti, la solitudine problematica nasce quando mancano il senso di appartenenza sociale o relazioni strette e basate sulla fiducia. Si distingue tra solitudine sociale, che deriva da una scarsa integrazione nelle reti sociali, e solitudine emotiva, che si manifesta soprattutto dopo la perdita di una persona cara. Le due forme possono esistere indipendentemente l'una dall'altra e spesso passano inosservate a causa del senso di vergogna e della stigmatizzazione che ancora le circondano.

Sono particolarmente a rischio le persone che devono affrontare eventi di vita profondamente destabilizzanti. Tra queste vi sono gli anziani molto avanti negli anni, che dopo la perdita del coniuge o a causa di problemi di salute perdono progressivamente i contatti sociali. Anche i familiari che prestano assistenza – in particolare a persone affette da demenza – costituiscono un gruppo a rischio spesso trascurato. Inoltre, la povertà, un basso livello di istruzione, la migrazione e sviluppi sociali quali l'individualizzazione, relazioni sempre meno vincolanti e l'aumento delle economie domestiche composte da una sola persona accrescono il rischio di solitudine.

Le conseguenze della solitudine cronica sono considerevoli. Essa compromette la salute fisica, psichica e cognitiva ed è associata a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, demenza e mortalità precoce. Al tempo stesso, può innescare un circolo

vizioso caratterizzato da isolamento sociale, sfiducia e una progressiva riduzione della partecipazione alla vita sociale.

Nella pratica quotidiana, ciò significa riconoscere e affrontare tempestivamente la solitudine. Interventi di consulenza e occasioni di incontro facilmente accessibili, approcci psicoeducativi e una solida collaborazione interprofessionale possono aiutare le persone colpite a ritrovare la strada verso relazioni sociali significative. Al contempo, sono necessarie strutture che promuovano la partecipazione sociale e sensibilizzino i professionisti dei settori sanitario, assistenziale e sociale rispetto a questa problematica.

L'articolo invita a considerare la solitudine come una questione di salute pubblica. Di fronte all'invecchiamento della popolazione e ai cambiamenti nei modelli di vita e di convivenza, non bastano interventi di sostegno rivolti ai singoli, ma sono necessarie anche strategie condivise a livello sociale. Iniziative come la rete nazionale «connect!» mostrano come sia possibile rafforzare la prevenzione, l'individuazione precoce delle situazioni a rischio e il coordinamento tra i diversi attori coinvolti. Una società che crea opportunità di incontro e favorisce i legami sociali pone le basi per la salute e la qualità della vita anche in età avanzata.