

# Nehéz lehet a magány miatt

**A kistélepülések időseit, digitális eszközök hiányában, súlyosabban érintette a karantén.**

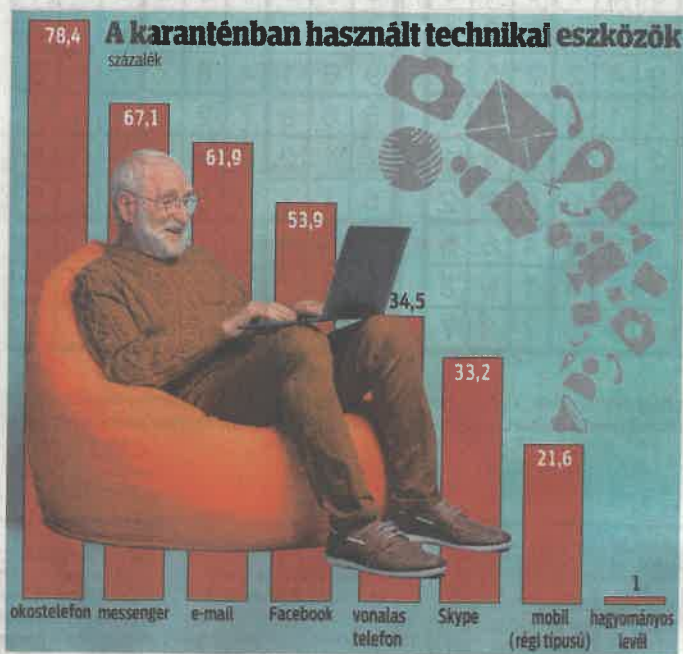
**ÉVGYŰRÜK.** Kérdőíves felmérést készített a karanténidőszak idősekre gyakorolt hatásairól a Magyar Tudományos Akadémia Társadalom- és Humántudományi Gerontológiai Munkabizottsága és a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány, 55 évnél idősebbek körében, többségében Északkelet-Magyarországról bevont 700 fővel. A kutatás eredményeiről részletesen „Az időskornak van jövője” című kiadványban lehet olvasni, amely a világhálón is elérhető.

## Többségében jól képzettek

- A felméréshez a saját levelezőlistánk tagjait és nyugdíjasklubok résztvevőit mozgósítottuk. A most készülő folytatásban azonban már nemcsak Magyarország, hanem az egész Kárpát-medence idősebb korosztályát vizsgáljuk - tájékoztatott dr. Dobos László, a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány elnöke. - Főként a felső- és középfokú végzettséggel rendelkezők töltötték ki a kérdőíveket. A nyolc általánossal rendelkezőket 1 százalékos arányban tudtuk csak reprezentálni. Jellemzően inkább a 20 ezer főnél nagyobb lakosságú városban élők válaszoltak kérdéseinkre.

A kistélepüléseken még mindig nem rendelkezik mindenki internethozzáféréssel, számítógéppel vagy okostelefonnal.

- A falvakban élők minél idősebbek, annál in-



kább kiszorultak a társadalomból a bezártság ideje alatt. Karanténhelyzetben az emberi kapcsolatok, kontaktusok lecsökkenése demenciához vezethet, és rizikófaktor az Alzheimer-kór kialakulása szempontjából is - hangsúlyozta dr. Dobos László.

## Sokat segít a technika

- A jórészt városlakó válaszadók körében a legtöbben, 78,4 százalék okostelefonon tartották a kapcsolatot barátaikkal, hozzátartozóikkal a karantén idején. A kérdőív tanulsága szerint a barátok gyakran elérhetőbbek, mint a család. A következő csoport a messzengerezőké, 67,1 százalékkal. Az e-mailt 61,9 százalék jelölte meg mint kedvelt kommunikációs csatornát. 53,9 százalék pedig a Facebookot választotta. A mobil- és vonalas telefon, illetve a Skype 20-30 százalékot kapott. Hagyományos, papíralapú levelet már csak 1

százalék ír - ismertette az alapítványi elnök.

## A kapcsolatok ereje

A kutatás eredményei alapján kiderült, hogy a karantén a magányosok viselték a legrosszabban.

- A válaszadók legnagyobb része, 59 százaléka írta azt, hogy a személyes kapcsolatok hiánya volt a legnehezebben elviselhető a bezártságban. Nekik egy alapvető szükségletük, a szubjektív biztonságérzetük is csökkent. Tehát legközelebb több mentális segítségre lenne szükségük. Ezen már az is enyhíthet, hogyha valaki beköszön a néninek, bácsinak. Bármilyen meglepő, de a pandémiának vannak pozitív hozadécai is. Az idősök közül is sokan szeretnének változtatni az életükön. Több figyelmet fordítanak az egészségre és a személyes kapcsolataikra, és újratervezik a szabadidejüket - tudatta dr. Dobos László. **DA**