孤独现象持续 攀 升

美国卫生总监 2023 年发布题为《孤独与社会孤立：我们的流行病》的报告指出，全国范围内自述孤 独感和孤立感的人群比例持续上升。

## 孤独感与社会孤立现象正对马萨诸塞州西部社区产生显著影响。

## 2023 年社区健康公平调查 (CHES) 针对 18 岁以上受访者的反馈揭示了哪些关键信息？

16% 的受访者表示“经常”或“总是”感到被孤立

报告显示，18-24 岁年龄组的社会孤立比例最高。且该群体的这一比例在马萨诸塞州整体数据中也居首位。

其他数据源显示，老年人同样深受社会孤立问题困扰。据美国 国家科学院、工程院和医学院统计，65 岁以上人群中约四分之一处于社交孤立状态。

## 为何这一现象值得关注？

孤独感会对健康造成切实危害。

* 心血管疾病
* 痴呆
* 中风
* 抑郁
* 焦虑
* 过早死亡

缺少社交的危害，堪比一天抽 15 根香烟。

高度的社会连接有助于…

* 改善健康
* 提升应对自然灾害的防范能力和恢复力
* 降低社区暴力水平
* 促进经济繁荣
* 提升公民参与度
* 促生更具代表性的政府

## 个人可以采取哪些行动？

* 参与社交和社区团体活动。
* 寻找机会服务和支持他人。通过联合之路先锋谷分会 (United Way of Pioneer
* Valley) 的志愿者门户网站寻找志愿服务机会。
* 减少导致人际疏离的行为，比如过度沉迷电子设备或维持不健康的人际关系。
* 在困难时寻求帮助――联系朋友、家人、心理咨询师、医疗保健提供者，或拨打
* 988 危机热线。

让我们共同努力！

## 政府、社区组织、医疗机构、教育机构、媒体、慈善团体、研究人员――我们每个人都能为

## 增强社会连接贡献一份力量。

## 补充建议与相关信息

* 美国卫生总监，《孤独与社会孤立：我们的流行病》
* 马萨诸塞州西部健康促进合作伙伴组织 (PHIWM)，《马萨诸塞州西部青少年心理健康行
* 动指南》
* 马萨诸塞州公共卫生部 (MA DPH)，《2023 年社区健康公平调查 (CHES) 心理健康报告》

## 参考文献

* [MA Department of Public Health, 2023 CHES](https://www.mass.gov/orgs/community-health-equity-initiative)
* [U.S. Surgeon General, Our Epidemic of Loneliness and Isolation 2023](https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf)
* [National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020 Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System](https://nap.nationalacademies.org/catalog/25663/social-isolation-and-loneliness-in-older-adults-opportunities-for-the)