

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？

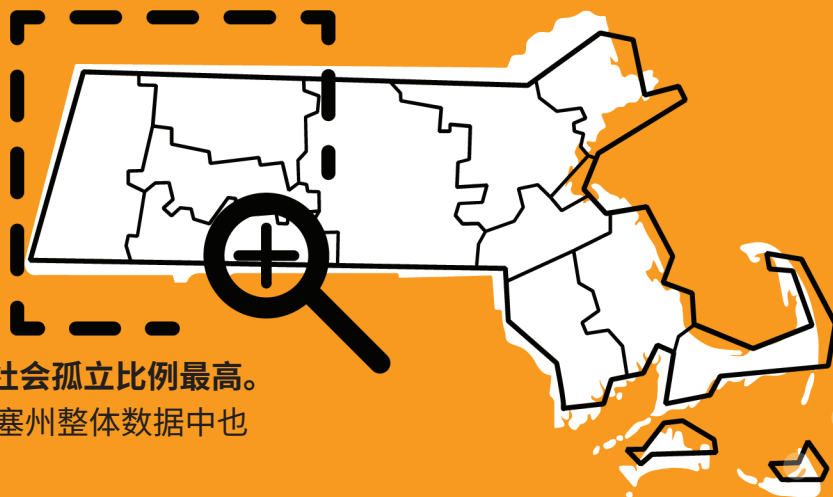
16% 的受访者表示“经常”或“总是”感到被孤立

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。

29%



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
- 催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——我们每个人都能够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
- U.S. Surgeon General. Our Epidemic of Loneliness and Isolation. 2023.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System