

JEDINÝ ORGÁN, KTORÝ TRPÍ OSAMELOŠŤOU

AKO SOCIÁLNA IZOLÁCIA
NARÚŠA FUNKCIE MOZGU

Predstavte si realitu, v ktorej žijete v úplnej izolácii. Všetko vo vašom živote zostáva rovnaké – váš domov, práca aj posteľ, ale nemáte žiadny sociálny kontakt. Ste posledným človekom, ktorý zostal na Zemi, ktorá stále existuje.

Každé ráno sa prebúdzate do ticha opusteného domu. Do práce idete po prázdnych cestách, žiadne zápchy, žiadne autá. Vaše auto je ponorené do absolútneho ticha, pretože v rádiu nie sú žiadne hlasy ani hudba, s ktorou by ste si mohli spievať. Popri vás prechádzajú vlaky bez cestujúcich. Doraďte do prázdnej kancelárie a sadnete si za svoj stôl, pripravený na ďalší deň osamote. Obed trávite prechádzkami po opustených chodbách. Večer si uvaríte večeru pre jedného. A víkendy? Sú rovnaké, naplnené osamelými povinnosťami či tichými prechádzkami v parku.

Spočiatku by osamelosť mohla pôsobiť len ako nuda. Možno by ste si začali všimnúť, aké mdlé a opakujúce sa sú vaše vlastné myšlienky bez podnetov od iných. Časom by ste sa pomaly usadili v tienistej priepasti samoty – nie príjemnej, no zatiaľ ešte znesiteľnej. Ale počas nasledujúcich mesiacov by

sa tieto pocity prehĺbili, až by sa stali neprehliadnuteľnými. Krehké dno tej priepasti by sa začalo rozpadávať, odhalilo by sa kráter nepohodlia a zmätenosti a objavila by sa veľká túžba po sociálnej interakcii. Pod tlakom izolácie by vaše fyzické a duševné zdravie postupne chradli.

Ako sa pri tejto predstave cítite? Tipujem, že nie veľmi dobre. Ja osobne cítim úzkosť. Pri pomyslení na takú osamelú existenciu sa mi sťahuje hrud'. Lenže tento imaginárny svet nie je pre niektorých ľudí až taký vymyslený. Väzni držaní na samotke ho zažívajú každý deň. Pre ovdovených seniorov či vylúčených študentov nie je táto predstava ďaleko od reality. A to nie je len smutná tragédia, ale aj vážny problém verejného zdravia.

Ľudia si už dávno uvedomili, že izolácia je neznesiteľná. Už v 18. storočí sa používala kontroverzná prax samoväzby ako forma trestu pre väzňov. Patrí medzi najhoršie osudy, aké môže človek zažiť, a jej cieľom je úmyselne spôsobovať utrpenie. Niektoré z prvých amerických pokusov mali strašné následky. Na začiatku 20. rokov 19. storočia prijal štát New York zákon, ktorý umožnil väznici Auburn experimentovať so samotkou. Riaditeľ väznice opísal, ako tento experiment ovplyvnil väzňov. Jeden z nich bol tak zúfalý, že vyskočil zo svojej cely a vrhol sa z ochodze na kamennú podlahu. Ďalší sa bil a rozmliaždil si hlavu o steny svojej cely, až prišiel o jedno oko. Správanie týchto väzňov vykresľuje obraz číreho zúfalstva. Je hrozné uvedomiť si, že smrť im pripadala ako prijateľnejšia alternatíva než život bez akejkoľvek interakcie.

Novšie správy ukazujú, že dlhodobá izolácia môže vyvolať živé multisenzorické halucinácie, extrémnu citlivosť na zvuky a nekontrolované prejavy násilia. Štúdia zahrňajúca viac ako 200-tisíc väzňov zistila, že tí, ktorí počas výkonu trestu zažili akékoľvek obdobie izolácie, mali o 24 % vyš-

šiu pravdepodobnosť úmrtia v priebehu roka po prepustení. Pravdepodobnosť, že vykonajú samovraždu, bola dokonca o 78 % vyššia.

Prečo má samotka také ničivé následky? Možno preto, že z evolučného hľadiska sme nastavení na spolupatričnosť. Sociálne prepojenie, podobne ako spánok či výživa, predstavuje základnú potrebu ľudského mozgu. Byť držaný v izolácii odporuje našim najhlbším a najprimitívnejším inštinktom byť v prítomnosti iných. V nás to zasieva semienko prastarého zúfalstva, ktoré môže postupne narásť a zapustiť korene, až kým neprepukne do šialenstva. Sme fascinujúce bytosti. Od hlavy po päty vybavené neuveriteľne zložitým systémom. Na rozdiel od ostatných orgánov, jedine mozog má výnimočnú vlastnosť cítiť sa osamelo. Vo dne a v noci naše srdce neúnavne pumpuje živiny do tkanív, črevá posúvajú potravu po nekonečných chodníkoch a bránica nonstop pracuje, aby plnila pľúca vzduchom. Tieto orgány jednoducho fungujú neúnavne – bez chýb, bez potreby spoločnosti. Mozog je však iný. Má potreby, ktoré presahujú základné fyziologické požiadavky, akými sú kyslík a glukóza. Na rozdiel od ostatných orgánov táto mäkká, zvlnená hmota, ktorá v sebe ukrýva všetky naše myšlienky, pocity a tajomstvá, potrebuje *spoločnosť*. Túži po prítomnosti druhých. Bez nej začne zlyhávať.

Ak nezačína zlyhávať, môžeme s istotou povedať, že začne mať problémy. Sociálne väzby sú nevyhnutnou súčasťou zdravia mozgu, no často si to ani neuvedomujeme. Zdravie mozgu je základom takmer každej našej skúsenosti. Neznamená to totiž len vedieť rýchlo riešiť hádanky či udržať pozornosť pri úlohách. Súvisí aj s tým, ako zvládame emócie, ako veľmi sme unavení v práci, ako zvládame únavu počas pracovného dňa, ako reaguje naše telo na fyzickú záťaž, aký máme vzťah k jedlu a ako sa celkovo cítime vo svojom každodennom

živote. Bežne sa domnievame, že kľúčom k lepšiemu fungovaniu mozgu je špeciálna strava, výživové doplnky alebo krížovky, no to je len časť celku. Ak chceme svoj mozog skutočne vyživovať, mali by sme začať tým, že mu poskytneme to najzákladnejšie, čo potrebuje. Sociálny kontakt medzi tieto potreby jednoznačne patrí.

Samotka je pravdepodobne najextrémnejším príkladom osamelosti, no zároveň odhaľuje niečo, čo všetci intuitívne vieme. Byť sám bolí. U väčšiny ľudí prichádza izolácia v krátkych vlnách – deň či dva bez zmysluplného rozhovoru alebo pár dní strávených doma osamote. Môže to byť týždeň práce z domu pre človeka, ktorý žije sám v malom byte, alebo študent, ktorý prechladne a zostane doma práve v deň svojho plesu, prípadne pacient, ktorý sa po operácii zotavuje doma na gauči, kým jeho partnerka odchádza do práce. Takéto chvíle samoty síce zvyčajne nestačia na to, aby človeka priviedli k šialenstvu (hoci sa tak občas môžu javiť), no určite majú nejaký dosah. Aj krátkodobé obdobia osamelosti môžu citelne zasiahnuť našu psychickú i fyzickú pohodu.

Štúdie o zotavovaní hospitalizovaných pacientov jasne ukazujú, ako môže aj krátkodobá izolácia človeka vyčerpávať. Pacienti, ktorí sú počas hospitalizácie v izolácii (často kvôli prevencii šírenia infekčných chorôb), trpia výraznejšími prejavmi depresie a úzkosti a sú zároveň vystavení vyššiemu riziku rôznych nepriaznivých komplikácií. Ak izolácia pokračuje aj po prepustení z nemocnice, situácia sa môže ešte zhoršiť. Pacienti, ktorí po infarkte žijú sami, majú viac než dvojnásobnú pravdepodobnosť úmrtia v priebehu nasledujúcich troch rokov. Naopak, tí, ktorí po mozgovej príhode dostávajú silnú sociálnu podporu, sa zotavujú najlepšie.

Ďalší pohľad nám priniesli lockdowny počas pandémie v roku 2020, ktoré síce boli bolestivé, no zároveň poskytli

fascinujúci pohľad na dôsledky osamelosti. Výskumy ukázali, že spoločenské obmedzenia súviseli so zvýšenou mierou depresie, stresu a pocitov samoty a ľudia, ktorí zostali doma sami, na tom boli oveľa horšie než tí, ktorí izoláciu prežívali s rodinou. Navyše, čím dlhšie izolácia trvala, tým väčšia bola depresia.

Napriek vážnym následkom samoty, zdá sa, že v modernom svete stále nedokážeme klásť dôraz na skutočné prepojenie medzi ľuďmi. Žijeme v rozdelenej spoločnosti a kým ne nájdeme spôsob, ako to zmeniť, riziká zostávajú veľmi reálne. Rozsiahle výskumy sledujúce milióny ľudí ukazujú, že sociálna izolácia zvyšuje riziko úmrtia z *akejkoľvek príčiny* o 32 %. Ako sa teda môžeme dostať z tohto nebezpečného bludného kruhu?

Možno jednoducho nemáme dostatok správnych informácií. Snažíme sa orientovať v tomto zmätenom a znepokojujúcom svete, hoci nemáme dost' poznatkov. Keby sme naozaj pochopili, o čo tu ide, možno by sme sa o bezpečie usilovali oveľa viac. Čo vlastne robí samota s naším mozgom? Prečo samota zvyšuje riziko smrti? Je čas zistiť, *prečo mozog potrebuje priateľov*.

NAJSMRTELNEJŠIE ČÍSLO

V roku 2015 výskumník Alzheimerovej choroby a mozgovej mŕtvice doktor Joshua Crapser publikoval vedeckú prácu skúmajúcu vplyv izolácie na zdravie mozgu. Už samotný názov štúdie vystihoval jej podstatu: „*Jeden je najnebezpečnejšie číslo.*“

Počas výskumu starnutia mozgu doktor Crapser a jeho tím narazili na šokujúci objav. Študovali mozgové príhody

a iné stavy, ktoré prerušia prietok krvi do určitých oblastí mozgu, čo spôsobí nedostatok kyslíka a následné odumieranie neurónov. V laboratóriu vedci umelo vyvolávali mŕtvicu u myši tým, že dočasne zablokovali tepnu zásobujúcu mozog krvou. Pôvodným cieľom výskumu bolo zistiť, ako sa mozog zotavuje z tak ťažkého zásahu. Výsledky vedcov naozaj veľmi prekvapili. Z neznámeho dôvodu mali myši žijúce v izolácii omnoho závažnejšie mozgové príhody. Rovnaký typ mŕtvice zanechal v ich mozgu viac poškodenia a väčšie oblasti odumretých buniek. Oveľa znepokojivejšie bolo zistenie, že izolované myši mali horšie symptómy, zotavovali sa dlhšie a častejšie zomierali.

Je to trochu pritiahnuté za vlasy. Ako si môžeme byť istí, že za túto situáciu môžu sociálne podmienky? Ale presne o to ide. Ďalšie výskumy zistili, že keď sú myši len čiastočne izolované (oddelené priehľadnou bariérou, cez ktorú sa síce vidia, ale nemôžu sa fyzicky dotknúť), rozsah poškodenia mozgu po mŕtvici je niekde uprostred. Utrpia viac ako myši žijúce v skupinách, ale menej ako tie úplne izolované.

Myslím si, že je to neuveriteľné. Ako je to vôbec možné? Znamená to, že sociálny kontakt akýmsi spôsobom chráni neuróny pred udusením. Ak by dvoch ľudí zasiahla rovnaká mozgová mŕtvica (povedzme, že by ich mozog bol päť minút bez prívodu krvi), ten, kto vedie menej spoločenský život, by teoreticky utrpel väčšie poškodenie mozgu. Znova sa pýtam, ako je to vôbec možné?

Spomeňte si na cvičenie z úvodu tejto kapitoly. Ste v strese pri predstave života bez spoločenského kontaktu? Cítite napätie na hrudi pri pomyslení, že by ste už nikdy nevideli svojich blízkych alebo že by ste boli dlhodobo držaní na samotke? Ak áno, je to úplne prirodzené. Sociálna izolácia je totiž formou stresu a telo na ňu takto reaguje. Z evolučného hľadiska to