

Ученые выяснили, как одиночество влияет на психическое здоровье и общее состояние организма



Дата публикации: 16.07.2026

Одиночество становится одной из наиболее обсуждаемых проблем современной медицины и общественного здравоохранения. Если раньше его рассматривали преимущественно как психологическое состояние, то сегодня все больше научных данных свидетельствует о том, что чувство одиночества способно оказывать заметное влияние на здоровье человека. Новое международное исследование показало, что люди, испытывающие одиночество, значительно чаще сталкиваются с ухудшением психического здоровья, снижением уровня благополучия и ухудшением общего состояния организма.

Работа была проведена исследователями Бристольского университета совместно со специалистами исследовательской организации Nesta и Амстердамского университетского медицинского центра. В проекте также приняли участие ученые Оксфордского и Манчестерского университетов. Результаты исследования опубликованы в журнале Nature Communications и стали одним из наиболее масштабных исследований, посвященных влиянию

одиночества и социальной изоляции на здоровье человека.

Одной из главных задач ученых было определить, действительно ли одиночество способствует ухудшению здоровья или же наблюдаемая взаимосвязь объясняется другими факторами, такими как наследственность, социальное положение, уровень доходов или уже существующие заболевания. Для получения максимально надежных результатов исследователи использовали сразу несколько независимых научных подходов.

В исследовании были объединены традиционный наблюдательный анализ, сравнение братьев и сестер, позволяющее учитывать влияние семейной среды и генетики, а также метод менделевской рандомизации. Последний считается одним из наиболее современных инструментов медицинской статистики и использует генетические особенности человека как естественный эксперимент для оценки возможных причинно-следственных связей между различными факторами и заболеваниями.

Основным источником информации стали данные британского биобанка UK Biobank — одной из крупнейших в мире медицинских баз данных, содержащей сведения о состоянии здоровья, образе жизни и генетических особенностях сотен тысяч добровольцев. Дополнительно были использованы результаты масштабных полногеномных ассоциативных исследований, позволяющих выявлять генетические варианты, связанные с различными признаками и заболеваниями.

Особое внимание исследователи уделили различию между двумя понятиями, которые нередко воспринимаются как синонимы. Одиночество представляет собой субъективное ощущение недостатка эмоциональной близости и качественных социальных отношений. Социальная изоляция, напротив, описывает объективное количество социальных контактов человека. Можно иметь большое количество знакомых и при этом чувствовать себя одиноким, либо жить достаточно уединенно, но не испытывать эмоционального дискомфорта.

Полученные результаты показали, что именно субъективное чувство одиночества наиболее тесно связано с ухудшением психического здоровья. Люди, регулярно испытывающие одиночество, значительно чаще сообщали о снижении психологического благополучия, ухудшении эмоционального состояния и более низкой удовлетворенности жизнью. Кроме того, у них чаще наблюдалось ухудшение общего состояния здоровья и наличие нескольких хронических заболеваний одновременно.

Социальная изоляция также оказалась связана со снижением уровня

благополучия, однако ее влияние было менее выраженным. Это может свидетельствовать о том, что решающую роль играет не количество социальных контактов, а качество человеческих отношений и субъективное восприятие собственной социальной поддержки.

Авторы исследования отмечают, что не получили убедительных доказательств прямого влияния одиночества на развитие конкретных физических заболеваний. Однако это вовсе не означает отсутствия такой связи. По мнению ученых, имеющихся данных пока недостаточно для окончательных выводов, а подобные механизмы требуют дальнейшего изучения.

Специалисты предполагают, что негативное влияние одиночества может реализовываться сразу через несколько биологических механизмов. Хронический стресс способен нарушать работу гормональной системы, повышать уровень кортизола, усиливать воспалительные процессы, ухудшать качество сна и снижать эффективность иммунной защиты организма. Кроме того, люди, испытывающие одиночество, нередко реже занимаются физической активностью, хуже питаются, чаще сталкиваются с нарушениями режима дня и реже обращаются за медицинской помощью.

Современные исследования также показывают, что продолжительное чувство социальной изоляции может отражаться на работе головного мозга. Некоторые научные работы связывают хроническое одиночество с ускорением возрастных когнитивных изменений, повышенным риском развития депрессии, тревожных расстройств и даже деменции. Хотя подобные выводы требуют дальнейшего подтверждения, совокупность накопленных данных свидетельствует о высокой значимости социальных факторов для сохранения здоровья.

Авторы подчеркивают, что борьба с одиночеством должна рассматриваться как одна из задач общественного здравоохранения. Поддержка социальных связей, создание условий для общения, развитие местных сообществ и доступность психологической помощи способны положительно повлиять на качество жизни миллионов людей.

При этом ученые обращают внимание на ряд ограничений проведенной работы. Большинство участников исследования относились к людям среднего и пожилого возраста, поэтому аналогичные исследования необходимо провести среди молодежи и подростков. Кроме того, чувство одиночества оценивалось в определенный момент времени, тогда как его длительное воздействие может существенно отличаться. В будущем специалисты планируют изучить влияние хронического одиночества на организм в течение многих лет и определить, какие меры профилактики оказываются наиболее эффективными.

Полученные результаты дополняют растущий объем научных доказательств того, что одиночество нельзя рассматривать исключительно как социальную или психологическую проблему. Оно представляет собой значимый фактор риска, способный влиять на психическое здоровье, эмоциональное благополучие и общее состояние организма. По мнению исследователей, своевременное выявление людей, испытывающих одиночество, а также разработка программ по укреплению социальных связей могут стать важной частью современной системы профилактической медицины.

Исследование также демонстрирует, насколько важно учитывать не только традиционные медицинские показатели, но и социальные факторы, определяющие качество жизни человека. Современная наука все чаще приходит к выводу, что здоровье формируется под воздействием сложного комплекса биологических, психологических и социальных механизмов, а чувство принадлежности к обществу и наличие устойчивых человеческих отношений являются не менее важными компонентами благополучия, чем правильное питание, физическая активность или отсутствие вредных привычек.

Ссылка: «Исследование взаимосвязи между одиночеством, социальной изоляцией и здоровьем» DOI: [10.1038/s41467-026-74758-7](https://doi.org/10.1038/s41467-026-74758-7).