

NIVEA CONNECT REPORT 2025

Odhalená osamelosť:
Globálna kríza izolácie

NIVEA
CONNECT



4 ÚVODNÉ SLOVO

4 Grita Loeb sack
Prezidentka NIVEA

5 Jean-François Pascal
Viceprezident pre udržateľnosť

6 NIVEA CONNECT COMPASS 2025

20 ROZHOVORY

20 Dr. Julianne Holt-Lunstadová
Riaditeľka Social Connection & Health
Lab na Brigham Young University, vedecká
poradkyňa NIVEA CONNECT

26 Chantira Somboonkerdová
Riaditeľka rozvoja financií a komunikácie,
SOS detské dedinky, Thajsko

30 Shaun Friel
Riaditeľ Childline UK, NSPCC

ÚVODNÉ SLOVO

GRITA LOEBSACK

Prezidentka NIVEA



V NIVEA veríme v jednoduchú, no silnú pravdu: nikto by sa nemal cítiť sám vo svete plnom ľudí.

Minulý rok sme urobili významný krok k tomu, aby sme viac otvorili tému narastajúcej sociálnej izolácie a osamelosti. Publikovali sme našu prvú správu NIVEA CONNECT. Výsledky ukázali, že milióny ľudí po celom svete sa cítia odpojené od ostatných, čo má zásadný dopad na ich zdravie a pohodu.

Tento rok pokračujeme v štúdiu tejto témy a staviame na už položených základoch – s ešte rozsiahlejšou štúdiou, ktorá zahŕňa viac krajín a hlasov než kedykoľvek predtým.

Naše rozhodnutie zostáva neochvejné: pomáhať v boji proti sociálnej izolácii prostredníctvom osvetu, prekonávania stigmy a podpory zmysluplných vzťahov.

S iniciatívou NIVEA CONNECT spolupracujeme s odborníkmi, organizáciami a komunitami, aby sme dosiahli skutočnú zmenu. Do roku 2026 spustíme projekty v 40 krajinách a poskytneme podporu tým, ktorí ju najviac potrebujú.

Táto správa nielen rozširuje naše poznatky o osamelosti a izolácii, ale ponúka aj overené zistenia o tom, ako ľudia môžu budovať pevnejšie vzťahy. Iba spoločne to dokážeme zmeniť, a preto vás vyzývame, aby ste sa vydali touto cestou spolu s nami.

Čísla hovoria samé za seba, ale za každou štatistikou stojí človek, ktorý túži byť videný a počutý. Nieкто z vášho okolia sa môže práve teraz cítiť osamelo. Jednoduchý prejav pozornosti môže zmeniť celý jeho svet. Poďme sa spojiť – spoločne môžeme vytvoriť prepojenejší svet.

JEAN-FRANÇOIS PASCAL

Viceprezident pre udržateľnosť

Naša práca v Beiersdorfe sa odvíja od jasného poslania: starať sa nielen o pokožku, ale aj o ľudí. S NIVEA CONNECT toto poslanie premieňame na konkrétne kroky — usilujeme o inkluzívnejšiu spoločnosť a riešenie problému, ktorý postihuje príliš veľa ľudí: osamelosti a sociálnej izolácie.

Pri dosahovaní tohto cieľa spolupracujeme s miestnymi neziskovými organizáciami, ktoré v komunitách dosahujú reálny dopad. Každé partnerstvo je jedinečné, no všetky majú spoločný cieľ: znižovať sociálnu izoláciu poskytovaním informácií, posilňovaním odolnosti a podporou skutočných prepojení. Každú iniciatívu dôkladne hodnotia externí odborníci, aby spĺňala nielen vysoké štandardy, ale aj naše vlastné kritériá kvality. Doposiaľ sme spustili projekty vo viac ako 30 krajinách a ďalšie sú na ceste.

Náš prvý NIVEA CONNECT COMPASS pomáha hlbšie pochopiť osamelosť a prináša nové poznatky z širokého spektra krajín a komunít. Táto správa je dôkazom nášho odhodlania konať a porozumieť. Obsahuje nové štúdie, odborné pohľady a príbehy z praxe, ktoré poukazujú na to, ako prepojenie dokáže meniť životy.

Vďaka týmto iniciatívam chceme vytvoriť skutočný a dlhodobý dosah. Ďakujeme našim kolegom a partnerom po celom svete za to, že posúvajú NIVEA CONNECT vpred. Spoločne smerujeme k inkluzívnejšej spoločnosti, krok za krokom — jedno skutočné prepojenie za druhým.



ODHALENÁ OSAMELOST': GLOBÁLNA KRÍZA – IZOLÁCIE

Nový výskum prináša hlbší pohľad na osamelosť, ktorá pretrváva napriek digitálnemu prepojeniu sveta.

Osamelosť sa často skrýva priamo pred našimi očami. Môže byť s nami v hlučnej miestnosti, za svietiacou obrazovkou telefónu, v úsmeve okoloidúceho suseda alebo veselom príspevku na sociálnych sieťach. Skrýva sa v tichu medzi rozhovormi, v pauze pred nezodpovedanou správou alebo v tichom zmierení človeka, ktorý už nečaká pozvanie. Osamelosť znamená cítiť sa nevidený, odpojený, možno zabudnutý.

Keď sa spomína osamelosť, často si predstavíme staršieho človeka, ktorý trávi Vianoce sám, alebo niekoho, kto sa zotavuje po chorobe a je odrezaný od spoločenského života. Ale osamelosť znamená omnoho viac. Napriek množstvu technológií, ktoré by nás mali spájať, je osamelosť v modernom svete všadeprítomná. Výskumy ukazujú, že viac než polovica ľudí na svete sa niekedy cíti osamelo a každý piaty túto skúsenosť zažíva často. Pre mnohých ľudí to nie je len občasná nepríjemnosť, ale trvalá bolesť, najviac v tichých večerných hodinách.

Pocity osamelosti môžu byť bolestivé, ale jej dôsledky sú oveľa závažnejšie, ako len emocionálna úzkosť. Odborníci dnes považujú sociálnu izoláciu za krízový verejný zdravotný problém s vážnymi dopadmi. Psychologička Dr. Julianne Holt-Lunstadová varuje, že osamelosť je pre zdravie rovnako škodlivá ako fajčenie 15 cigariet denne: „Je porovnateľná s rizikom konzumácie alkoholu, fyzickej neaktivity, obezity a znečistenia ovzdušia.“ⁱ Dr. Holt-Lunstadová a ďalší vedci zdôrazňujú, že tento problém sa musí riešiť rovnako urgentne ako iné hlavné zdravotné hrozby.

Napriek tomu osamelosť zostáva opradená závojom stigmy. Mnohí sa boja o svojich pocitoch hovoriť z obavy, že budú odsudzovaní či odmietaní. Výsledkom je začarovaný kruh: tí, ktorí najviac potrebujú pomoc, ju tak najťažšie hľadajú. Minulý rok predbežná štúdia NIVEA zistila, že mnoho ľudí by chcelo podporiť svojich blízkych, ktorí zápasia s osamelosťou, ale nevedia ako.ⁱⁱ Bez väčšieho povedomia a otvorených rozhovorov bude osamelosť ďalej pretrvávať v tichu.

Aby NIVEA osvetlila realitu osamelosti v dnešnom svete, vykonala novú globálnu štúdiu viac než 30 000 ľudí na piatich kontinentoch. Táto správa skúma, koho osamelosť najviac postihuje, aké psychologické a sociálne faktory ju posilňujú a aké sú jej dôsledky. Najpodstatnejšie je, že ponúka riešenia, ako jednotlivci, rodiny a komunity môžu budovať hlbšie a zmysluplnejšie vzťahy.

Metodológia

NIVEA CONNECT COMPASS je výsledkom práce agentúry DVJ insights, nezávislej medzinárodnej inštitúcie pre trhovú a sociálny výskum. Výskum prebehol medzi 30 912 respondentmi v 13 krajinách (minimálne 2 000 rozhovorov v každej z nich): Brazília, Čína, Nemecko, India, Indonézia, Japonsko, Mexiko, Nigéria, Saudská Arábia, Južná Afrika, Thajsko, Spojené kráľovstvo a Spojené štáty. Respondenti boli reprezentatívnou vzorkou osôb vo veku 16 a viac rokov. Štúdia prebiehala od septembra do decembra 2024.



Osamelosť je univerzálna ľudská skúsenosť, ale nemusí byť nevyhnutná

Porozumením príčin a dopadov osamelosti a aktívnym krokom smerom k prepojeniu môžeme začať prekonávať steny, ktoré nás oddeľujú. To je poslanie NIVEA CONNECT – bojovať proti sociálnej izolácii a podporovať zmysluplné prepojenia prostredníctvom osvetu, odstraňovania prekážok a budovania sveta, v ktorom sa nikto nemusí cítiť osamelo.

Ak sa aj cítiš osamelo, nie si sám

Aj v dnešnej dobe bezprecedentnej digitálnej prepojenosti milióny ľudí stále trápí narastajúci pocit izolácie. Dáta odhaľujú tvrdú pravdu: každý piaty človek uvádza, že sa často cíti osamelo – to je znepokojujúca realita, ktorá prekračuje geografické, ekonomické i sociálne hranice.

Zatiaľ čo len jeden zo siedmich opýtaných tvrdí, že nikdy nezažíva osamelosť, pre väčšinu z nás je osamelosť buď hlboko osobnou výzvou, alebo niečím, čo pozorujú u ľudí okolo seba. Viac než polovica respondentov (56 %) priznáva, že sa aspoň občas cíti osamelo, 57 % pripúšťa momenty, kedy sa cíti sami, a 54 % bojuje s pocitom izolácie od ostatných. Takmer polovica (47 %) uviedla, že sa aspoň občas cíti prehlíadaná.

Pre mnohých ľudí je osamelosť stálym spoločníkom, najviac pociťovaným počas tichých momentov každodenného života – napríklad večer (37 %), cez víkendy (31 %) a počas sviatkov (33 %).

Mladá žena z Južnej Afriky sa podelila s touto skúsenosťou:

„Pamätám si na svoju babičku, ktorá po smrti dedka žila sama. Často nám, deťom a vnúčatám, volala len preto, aby si porozprávala a cítila sa s nami v spojení. Napriek tomu, že bola obklopená rodinou, občas spomínala pocit osamelosti, najmä počas sviatkov a mimoriadnych príležitostí.“

Regionálne rozdiely v osamelosti

Hoci sa zdá, že osamelosť je rozšírená po celom svete, údaje odhaľujú regionálne rozdiely. Najnižšie úrovne osamelosti zaznamenali Nemecko, Čína, Japonsko a Saudská Arábia. Naopak, najvyššiu mieru osamelosti majú Thajsko, Južná Afrika, Nigéria a USA, ktoré tvoria tzv. „top štyri najosamelejšie krajiny“.

Tieto rozdiely nemožno jednoducho vysvetliť objektívnymi ukazovateľmi, ako je HDP alebo iné makroekonomické faktory. To naznačuje, že hoci je osamelosť ovplyvnená širším socioekonomickým a kultúrnym kontextom, je zároveň produktom individuálnej skúsenosti.

Demografické rozdiely v osamelosti

Okrem regionálnych rozdielov existujú aj demografické faktory ovplyvňujúce mieru osamelosti. Niektoré skupiny sú vystavené vyššiemu riziku: slobodní ľudia, osoby čeliace finančným ťažkostiam, obyvatelia vidieka, ľudia s nižším vzdelaním, nadmerní používatelia sociálnych sietí, mladí ľudia.

Niektoré krajiny sú osamelejšie než iné

Podiel ľudí, ktorí sa niekedy alebo často cítia osamelí:



Celkový priemer: 56 %

Mladí ľudia vo veku 16–24 rokov

Ľudia žijúci
mimo miest



Nadmerní
používatelia
sociálnych sietí



Skupiny
najviac
ohrozené
osamelosťou:



Slobodní



Ľudia s finančnými
ťažkosťami



Ľudia s nižším
vzdelaním



Ženy

Každá z týchto skupín čelí špecifickým prekážkam, ktoré zvyšujú riziko osamelosti. Slobodní, najmä tí, ktorí žijú sami, môžu mať menej prirodzených sociálnych interakcií. Finančné ťažkosti môžu priniesť ďalšie bariéry – obmedzený prístup k sociálnym aktivitám či stres z ekonomickej nestability, čo sťažuje udržiavanie vzťahov. Ľudia žijúci na vidieku môžu mať menej príležitostí k na spoločenský život, najmä ak v ich obci chýba doprava alebo komunitné zdroje. Osoby s nižším vzdelaním môžu podobne pociťovať sociálnu izoláciu kvôli pracovným obmedzeniam či ekonomickým tlakom, ktoré neumožňujú venovať čas sociálnym aktivitám.

Nadmerné používanie sociálnych sietí – najmä u ľudí, ktorí kontrolujú sociálne siete niekoľkokrát za hodinu – môže paradoxne zvyšovať pocit osamelosti, pretože povrchné online spojenia nahrádzajú skutočné, hlbšie osobné interakcie.

Mladí ľudia sú obzvlášť zraniteľní

Napriek vysokej miere digitálnej prepojenosti mnoho ľudí vo veku 16 – 24 rokov zápasí s osamelosťou. Je preto kľúčové pochopiť, ako osamelosť ovplyvňuje túto vekovú skupinu a čo možno urobiť pre jej zmiernenie.

Mladí a osamelí: Tichý boj generácie Z

Jedným z najvýraznejších zistení štúdie je, že pocit osamelosti je výrazne vyšší u ľudí vo veku 16 – 24 rokov než u všetkých ostatných vekových skupín. Viac než polovica mladých ľudí (54 %) uvádza, že sa aspoň občas cítia vynechaní – čo je výrazne nad priemerom 47 %. Takmer každý štvrtý mladý človek (22 %) prežíva tento pocit často, oproti 16 % v celkovej populácii.

Tento zvýšený pocit osamelosti môže čiastočne súvisieť s prechodným obdobím ich života – odchodom z domu, nastupovaním do nových zamestnaní alebo riešením zložitostí vzdelávania a vzťahov. Toto obdobie života je často poznamenané pocitom neistoty, keď mladí ľudia strácajú emocionálne ukotvenie, ktoré predtým mohli mať – napríklad pevné rodinné vzťahy alebo celoživotné priateľstvá.

Mladí ľudia tiež nadpriemerne často pociťujú izoláciu. 24 % uvádza, že sa často cítia izolovaní od ostatných, oproti 19 % celkovej populácie. Tento pocit môže byť zosilnený digitálnym svetom, v ktorom mladí žijú. Hoci sú silne prepojení cez sociálne siete, tieto online interakcie často nemajú hĺbku osobných stretnutí. To vedie k paradoxnému pocitu väčšej izolácie, aj keď sú neustále online.

Navyše tlak udržiavať o sebe starostlivo vytváraný obraz na sociálnych sieťach spolu s tendenciou porovnávať sa s ostatnými môže posilňovať pocity nedostatočnosti a osamelosti.

Mladí ľudia ďalej uvádzajú, že ich osamelosť vrcholí: večer (41 %), na narodeniny (33 %), v momentoch, keď ich priatelia oslavujú bez nich (26 %)

Tieto chvíle môžu byť bolestivou pripomienkou sociálneho vylúčenia práve v čase, keď sa snažia budovať trvalé a zmysluplné vzťahy.

Osamelosť a absencia sociálnych štruktúr

Pre mnohých mladých ľudí je osamelosť spojená aj s absenciou stabilných sociálnych štruktúr.

Jeden 21-ročný muž z Indonézie uviedol:

„Občas sa na svojom internáte cítim osamelý, pretože cez víkendy väčšina mojich priateľov odchádza späť do svojich dedín a ja zostávam sám.“

Táto skúsenosť ukazuje, aká prchavá môže byť mladosť – bývanie a okruhy priateľov sa často menia, čo vytvára medzery v sociálnej podpore a sťažuje vytváranie stabilných vzťahov. Nárast digitálnych interakcií spolu s fyzickým odlúčením od priateľov a rodiny môže ich zraniteľnosť voči pocitom osamelosti ešte zvýšiť.

Ťažkosti pri hľadaní pomoci

Mladí ľudia, ktorí zápasia s osamelosťou, majú navyše výrazne menšiu tendenciu hľadať pomoc než staršie generácie – 62 % hovorí, že sa ťažko obracia na druhých, oproti 56 % celkovej populácie. Ich zdržanlivosť vyplýva z obáv, ako sú: strach z obťažovania ostatných (59 %), strach z odmietnutia (45 %), hanba či pocit trápnosti (44 %), strach pôsobiť slabý (40 %), nevedomosť, ako o pomoc požiadať (41 %).

Osamelosť nie je len problém mladých

Hoci sú mladí obzvlášť zraniteľní, nie sú v boji s osamelosťou sami. Mnoho ľudí zo všetkých vekových skupín čelí pri hľadaní pomoci podobným prekážkam. Tieto bariéry vytvárajú neviditeľnú priepasť, kvôli ktorej sa ľudia cítia osamelí, hoci prežívajú rovnaké pocity ako svoje okolie.

Prečo zostáva osamelosť skrytá a ťažko riešiteľná

Napriek svojej rozšírenosti zostáva osamelosť hlboko stigmatizovaným problémom, často sprevádzaným pocitmi hanby a neochotou vyhľadať podporu. Viac než polovica (56 %) ľudí, ktorí zažívajú osamelosť naprieč vekovými skupinami, má ťažkosti požiadať o pomoc – hlavným dôvodom je obava, že budú na ťarchu. Takmer šesť z desiatich respondentov uviedlo, že práve tento pocit ich významne odrádza. Ďalší váhajú kvôli hanbe (45 %) alebo strachu z odmietnutia (43 %). U niektorých je osamelosť spojená so strachom, že budú pôsobiť slabo (37 %), iní zas nevedia, na koho sa obrátiť (35 %). Viac než každý tretí človek má problém vôbec začať rozhovor o svojich pocitoch.

Toto stigma vytvára sebauposilňujúci cyklus mlčania, ktorý robí osamelosť ešte ťažšie riešiteľnou. Na rozdiel od fyzických zdravotných problémov, o ktorých sa bežne hovorí a sú široko uznávané, zostáva osamelosť často skrytá pod povrchom. Mnohí ľudia trpia v izolácii, presvedčení, že sú vo svojom utrpení sami – hoci v skutočnosti nie sú.

Mladá žena z Nigérie priznala:

**„Vždy sa izolujem od ľudí zo strachu z podvodu a zrady.
Ale tým ničí m svoje sebavedomie a je ťažké požiadať o pomoc.“**

Povedomie o existencii osamelosti sa často nezhoduje s realitou. Takmer 30 % ľudí tvrdí, že nepozná nikoho, kto by sa cítil osamel. No vo svete, kde viac než polovica ľudí niekedy zažije osamelosť, to poukazuje na výrazný nedostatok povedomia. Skutočnosťou je, že osamelosť býva ťažké rozpoznať – najmä keď sa tí, ktorí ňou trpia, snažia svoje pocity skrývať. Neznamená to, že by bola osamelosť zriedkavá; skôr je neviditeľná – aj medzi priateľmi, kolegami a členmi rodiny.

**Prečo je
ťažké požiadať
o pomoc?**

58%

Strach z obťažovania ostatných
(vek. skupina 16–24 rokov: 59 %)

45%

Pocit hanby či trápnosti
(16–24 rokov: 44 %)

43%

Strach z odmietnutia
(16–24 rokov: 45 %)

37%

Strach pôsobiť slabý
(16–24 rokov: 40 %)

34%

Nevedomosť o tom,
ako o pomoc požiadať
(16–24 rokov: 41 %)

Samota je zložitá záležitost Päť hlavných dôvodov, prečo sa ľudia cítia osamelo:

1
Pocit, že im
ostatní
nerozumejú

2
Nedostatok
sebavedomia

3
Finančné
problémy

4
Ťažkosti pri
nadväzovaní
kontaktov
s ľuďmi

5
Málo
kontaktov
s priateľmi
a rodinou



Ak takmer 30 % ľudí nepozná nikoho, kto by sa cítil osamelo, znamená to, že viac než 70 % áno. Tento rozpor zodpovedá údajom, ktoré potvrdzujú, že osamelosť je veľmi rozšírená. Predchádzajúci výskum značky NIVEA však ukázal, že aj keď si ľudia osamelosť uvedomujú, často si nie sú istí, ako najlepšie pomôcť. Mnohí sa obávajú, že ich dobre mienená správa môže pôsobiť povrchno alebo že povedia niečo nesprávne. Táto neistota ich často paralyzuje.

Výsledkom je vzájomné odcudzenie – jedna strana sa bojí požiadať o pomoc a druhá nevie, ako ju ponúknuť. Táto neistota a nepohodlie len prehľbujú pocit izolácie na oboch stranách. Aby sa tento cyklus prerušil, je kľúčové podporovať otvorený dialóg o osamelosti. Keď bude osamelosť vnímaná ako bežná ľudská skúsenosť, nie ako osobné zlyhanie, viac ľudí sa môže cítiť povzbudených hľadať či ponúkať pomoc. To môže pomôcť preklenúť priepasť medzi tichým utrpením a skutočným ľudským spojením.

Psychologické bariéry: hlavná príčina samoty

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje samotu ako „sociálnu bolesť z pocitu nedostatočného kontaktu s ostatnými“.ⁱⁱⁱ To znamená, že samota nemusí byť otázkou fyzickej izolácie – je možné cítiť sa osamelo aj medzi ľuďmi.

Zatiaľ čo vonkajšie faktory ako finančné problémy alebo nedostatok sociálnych kontaktov prispievajú k osamelosti, jedny z najzásadnejších spúšťačov sú psychologické. Medzi najčastejšie dôvody, prečo ľudia pociťujú samotu, patria: pocit, že im ostatní nerozumejú (40 %), nedostatok sebavedomia (38 %), ťažkosti pri nadväzovaní kontaktov s ľuďmi (35 %), finančné problémy (38 %), nedostatok kontaktu s rodinou a priateľmi (29 %).

Geografické a kultúrne rozdiely

V Nigérii, Juhoafrickej republike a USA je veľkým faktorom ekonomický stres. V rozvinutých ekonomikách ako Nemecko, Japonsko, Veľká Británia a USA je významným faktorom psychický stres. V jazykovo rôznorodej Indii zohrávajú väčšiu rolu vonkajšie okolnosti ako jazykové bariéry, sťahovanie či migračné zázemie.

Príklad osobnej skúsenosti

62-ročný muž zo Saudskej Arábie:

„Osamelo som sa začal cítiť po emigrácii, pretože som opustil svoju rodinu, príbuzných a priateľov. Dlhو mi trvalo nadviazať nové priateľstvá a vymaniť sa z izolácie.“

Jeho skúsenosť ukazuje dve kľúčové psychologické bariéry: ťažkosti pri nadväzovaní kontaktov s novými ľuďmi a nedostatok rodinnej podpory. Bez stabilnej sociálnej siete alebo sebavedomia osloviť druhých môžu pocity osamelosti silnieť, čo sťažuje vytváranie nových vzťahov.

Cyklus samoty

Mnohé z týchto faktorov sa časom môžu navzájom posilňovať: Ľudia s nízkym sebavedomím často snímajú spoločenské situácie ako stresujúce, čo ich vedie k obmedzovaniu kontaktov. Tí, ktorí sa cítia nepochopení, môžu váhať otvoriť sa druhým, čím sa ich samota prehľbuje. Finančný stres môže vytvárať praktické bariéry, napríklad nemožnosť zúčastňovať sa spoločenských aktivít alebo udržiavať vzťahy.

Táto zložitosť ukazuje, že je k riešeniu samoty potrebný citlivejší a komplexný prístup. Zohľadnenie toho, že rolu hrajú ako psychologické, tak aj vonkajšie faktory, umožňuje vytvárať účinnejšie podporné systémy, ktoré nielen podporujú sociálne interakcie, ale posilňujú aj emocionálnu odolnosť a porozumenie.

Kto by mal pomáhať ľuďom,
ktorí sa cítia osamelí?

67%

Rodina

59%

Priatelia

22%

Dotyčná osoba sama

20%

Náboženské inštitúcie

18%

Sociálne inštitúcie

18%

Zdravotnícke zariadenia

10%

Zväzy/kluby

8%

Štát

6%

Firmy/značky

4%

Politické strany

Samota prehlbuje stres a smútok – ale spojenie s ľuďmi lieči

Samota môže mať hlboký a dlhodobý dopad na naše duševné aj fyzické zdravie. Jej vplyv na mentálne a fyzické zdravie na seba púta stále väčšiu pozornosť – WHO dokonca označila samotu za globálnu tému verejného zdravia.

V roku 2023 WHO založila komisiu pre sociálne prepojenie, aby riešila rastúcu obavu, že samota nie je len individuálny problém, ale spoločenský jav vyžadujúci naliehavé opatrenia.^{iv}

Dopady samoty na duševné zdravie:

Stres a pokles sebavedomia sú najčastejšími dôsledkami – uvádza ich 42 % respondentov.

Smútok je najčastejšou emóciou spojenou so samotou (59 %), nasleduje depresia (48 %) a úzkosť (40 %).

Respondenti z Juhoafrickej republiky a USA uvádzali výrazne negatívny dopad samoty, zatiaľ čo zhoršenie psychického zdravia bolo najčastejšie hlásené v Číne, Japonsku, Veľkej Británii a USA.

Príklad osobnej skúsenosti

18-ročný mladík z Číny:

„Samota vás robí smutnými a deprimovanými. Každý by mal mať vo svojom živote niekoho, s kým môže tráviť čas. Mali by existovať miesta, kam sa osamelí ľudia môžu obrátiť.“

Následky samoty sa často môžu premeniť na fyzické a behaviorálne problémy, ktoré ešte viac sťažujú nadviazanie kontaktu s ostatnými. Medzi najčastejšie patrí: zhoršujúce sa vzťahy (36 %), poruchy spánku (35 %), strata zmyslu života (35 %). Bez zásahu sa tieto dopady prehlbujú a pocit samoty rastie.

Riešenie: prepojenie s ostatnými

Riešenie tohto cyklu je jasné – spočíva v prepojení. Výskum prináša množstvo príkladov ľudí, ktorí intuitívne vyhľadávajú kontakt s ostatnými ako liek proti samote.

33-ročná žena z Veľkej Británie:

„Osamelosť som prekonala tým, že som sa pridala do podpornej skupiny, nadviazala nové kontakty a našla pocit komunity a spolupatričnosti.“

Keď ľudia cítia sociálne prepojenie, má to zásadný dopad na ich duševné a emocionálne zdravie: 63 % tých, ktorí sa cítia prepojení, uvádza, že sú šťastní, 48 % cíti, že sú prijímaní, 48 % sa cíti uvoľnene.

Tieto zistenia ukazujú, aké dôležité sú zmysluplné vzťahy pre naše zdravie. Či už prostredníctvom rodiny, priateľov alebo zapojenia do komunity, spojenie s ostatnými sa stáva nielen prostriedkom proti samote, ale aj základom pre šťastnejší a zdravší život.

Osamelosť verzus prepojenie

Osamelosť má negatívne
emocionálne aj fyzické dopady



Prepojenie prospieva
mysli aj telu



Úľava v známych tvárach: úloha blízkych v boji proti osamelosti

Osamelosť môže byť hlbokou vnútornou skúsenosťou, ale často ju formuje naše sociálne prostredie. Keď sa pýtali, kto by mal pomáhať ľuďom, ktorí sa cítia osamelí, rodina (67 %) a priatelia (59 %) boli uvedení ako najdôležitejšie zdroje pomoci. Tento dôraz na blízke vzťahy ukazuje, akú kľúčovú úlohu zohrávajú intímne vzťahy pre emocionálne zdravie. Naopak, vonkajšie inštitúcie ako vlády (8 %), firmy (6 %) alebo politické strany (4 %) sú vnímané ako menej dôležité. To naznačuje, že podpora od týchto inštitúcií často nie je viditeľná alebo zaužívaná. Napriek tomu existuje príležitosť, aby firmy a organizácie využili svoj vplyv a zdroje v boji proti osamelosti a sociálnej izolácii.

Keď podpora od blízkych nestačí

Očakávanie, že pomoc príde predovšetkým od blízkych, neznamená, že je táto pomoc vždy dostatočná alebo naplňajúca. Hoci rodina a priatelia sú považovaní za najdôležitejšiu oporu, nie každý v týchto vzťahoch nachádza úplné uspokojenie:

iba 63 % ľudí je spokojných so svojim rodinným životom, len 59 % je spokojných so svojimi priateľstvami, takmer tretina ľudí sa necíti, že by sa mohla spoľahnúť na členov svojej rodiny (vrátane partnerov), takmer polovica ľudí uvádza, že sa nemôže spoľahnúť na svojich priateľov.

To ukazuje, že blízke vzťahy, hoci dôležité, často zlyhávajú – môžu byť zaťažené stresom, vzdialenosťou či odlišnými emocionálnymi potrebami.

Praktické spôsoby, ako prekonať osamelosť

Pre väčšinu ľudí, ktorí sa cítia osamelí, prinášajú úľavu malé, ale zmysluplné momenty každodenného života. Medzi najúčinnnejšie patrí: zmysluplne tráviť čas s rodinou a priateľmi (44 %), venovať sa koníčkovi (41 %), cvičiť (38 %), starať sa o seba (33 %).

Tieto aktivity poskytujú pocit zmyslu, rutiny a radosti, čím posilňujú dôležitosť osobnej iniciatívy pri budovaní spojení.

Zaujímavé je, že štruktúrovanejšie či inštitucionalizované intervencie – ako zapojenie sa do skupinových aktivít, účasť na duchovných udalostiach alebo vyhľadanie odbornej pomoci – prichádzajú na myseľ menej často. Len 25 % alebo menej ľudí tieto možnosti spomína. Tento postoj môže byť ovplyvnený obmedzenou skúsenosťou alebo dostupnosťou takýchto programov. S lepšou informovanosťou a prístupom by tieto programy mohli hrať významnejšiu úlohu pri podpore ľudí, aby sa cítili podporovaní a prepojení.

Stojí za zmienku, že toto zistenie nie je univerzálne. Napríklad v Indii, Indonézii, Nigérii a Južnej Afrike sa návšteva náboženskej udalosti považuje za štandardný spôsob boja proti osamelosti.

Ako ukazuje táto správa, osamelosť je univerzálna, no zároveň veľmi osobná skúsenosť, ktorá ovplyvňuje ľudí naprieč demografiou, regiónmi a kultúrami. Môžeme žiť v dobe bezprecedentnej digitálnej konektivity, no napriek tomu sme často veľmi separovaní. Dáta zo správy ukazujú znepokojujúcu prevalenciu osamelosti – každý piaty človek uvádza, že sa cíti často osamelý a viac než polovica aspoň občas.

Pre mnoho ľudí nie je osamelosť len prechodný pocit, ale dlhodobá výzva s ďalekosiahlymi dôsledkami pre duševné a fyzické zdravie. Výzvy verejného zdravia spojené s osamelosťou sú naliehavé a rastúce. Napriek tomu správa zdôrazňuje aj hlbokú silu prepojenia – zmysluplné vzťahy ponúkajú zásadnú úľavu od pocitov izolácie.

Výzva pre budúcnosť

Kým NIVEA CONNECT COMPASS 2025 prináša cenný pohľad na rozsah a dopady osamelosti, zároveň otvára priestor na ďalší výskum. Dáta odhaľujú jasné vzorce vyššej osamelosti – medzi mladými, slobodnými, tými, ktorí čelia finančným ťažkostiam a ľuďmi v izolovanejších životných podmienkach – no nemôžu plne vysvetliť zložité psychologické, sociálne a kultúrne faktory. Je potrebné vykonať ďalší výskum, ktorý odhalí príčiny osamelosti a zisťuje, ako rôzne intervencie môžu efektívne podporovať ľudí v rôznych kontextoch.



Stigma okolo osamelosti okrem toho zostáva významnou prekážkou riešenia tohto problému – mnoho ľudí váha vyhľadať pomoc zo strachu z odmietnutia či hanby. Je preto zásadné prehĺbiť naše porozumenie osamelosti a konať tak, aby vzniklo prostredie, kde sú otvorené rozhovory a zmysluplné prepojenia bežné, a tým vytvoriť svet, kde čo najmenej ľudí trpí v tichosti.

i <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>

ii <https://www.nivea.sk/znacka-a-spolocnost/nivea-connect-2025>

iii <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>

iv <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

Rozhovor s

Dr. Julianne Holt-Lunstadovou



Dr. Julianne Holt-Lunstadová je profesorka psychológie a neurovedy a riaditeľka Laboratória sociálneho prepojenia a zdravia (Social Connection & Health Lab) na Brigham Young University. Je tiež zakladajúcou vedeckou predsedníčkou a členkou správnej rady US Foundation for Social Connection a Global Initiative on Loneliness and Connection. Julianne je hlavným vedeckým poradcom projektu NIVEA CONNECT.

NIVEA CONNECT:

Vaša práca z vás učinila jedného z popredných odborníkov v oblasti osamelosti, sociálnej izolácie a sociálneho prepojenia. Čo bude vašou najdôležitejšou výzvou v nasledujúcich rokoch?

Dr. Julianne Holt-Lunstadová:

Veľkú časť svojej kariéry som venovala snahe porozumieť tomuto problému na základe jasných dôkazov a pretaviť tieto zistenia do praktickej aplikácie. Prevod vedeckých poznatkov do praxe je najväčšou výzvou a zároveň jednou z najdôležitejších úloh, ktoré nás čakajú. Ak vedecké poznatky zostanú uzavreté len v akademických kruhoch, nikdy nebudú mať skutočný dopad v praxi. Mojim hlavným cieľom ostáva konať na základe dôkazov, pričom kľúčovou súčasťou bude šírenie osvedčenej praxe.

Aj keď sa tento problém za posledné roky, najmä po pandémie, dostal do širšieho povedomia, stále sa veľmi podceňuje význam sociálneho prepojenia na naše zdravie a závažnosť dopadu, ktorý môže mať nielen na jednotlivcov, ale aj na celé komunity a spoločnosť. Prvým krokom k zmene správania je uvedomenie si problému – ľudia často nevedia, že niečo potrebujú zmeniť, ak si ani neuvedomujú, že problém existuje. Efektívna realizácia a zvyšovanie povedomia budú preto medzi najdôležitejšími prioritami do budúcnosti.

Nedávno ste prijali úlohu vedeckej poradkyne projektu NIVEA CONNECT. Aké vidíte výhody tohto partnerstva a ako môže prispieť k širšej globálnej diskusii o sociálnej izolácii a osamelosti?

Širší globálny dialóg bude zásadný a dobre známa medzinárodná značka môže osloviť oveľa väčšie publikum než akákoľvek vedecká publikácia, miestna iniciatíva či dokonca vládny projekt. Môže otvoriť verejnú diskusiu, ktorá môže rozšíriť a zmeniť svetový diskurz. Na jednej strane vidíme, že dialóg o tomto téme sa stáva globálnym – napríklad Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zriadila komisiu pre sociálne prepojenie. Vidíme, že približne dvanásť krajín začína prijímať národné iniciatívy. Ale zatiaľ to nie je plošné. Je tu medzera a príležitosť využiť nevládne komunikačné kanály, ktoré môžu osloviť aj tie skupiny ľudí, ktoré nevenujú svojej vláde pozornosť, alebo s ňou nesúhlasia či neveria jej.

Uvažujete aj o oblasti vzdelávania – nad rámec osvedčenej praxe – napríklad o globálnych štandardoch vzdelávania ľudí o osamelosti a prepojení?

Existujú určité vzdelávacie iniciatívy, ale nie sú vždy konzistentné. Je to skôr roztrúsené úsilie. Hoci by jednotnejší prístup mohol byť zaujímavý, jeho

efektivita by nebola zaručená. Širšie vedecké dôkazy naznačujú, že sociálne prepojenie je univerzálna ľudská potreba. Bez ohľadu na to, kde žijete a koľko máte rokov, ľudský kontakt potrebujete. V rôznych životných fázach môžu byť tieto potreby silnejšie a očakávania či prekážky v kontakte závisia aj od kultúry.

Z nášho výskumu vieme, že spúšťače osamelosti sú zložité a psychologické faktory zohrávajú veľkú rolu. Ľudia sa často cítia nepochopení, chýba im sebaúcta a majú problém nadviazať spojenie s ostatnými. Je to nový fenomén vyvolaný spoločenskými zmenami? Prečo sa ľudia stali tak plní pochybností a odcudzujú sa od seba navzájom, pričom túžia predovšetkým po zmysluplnom prepojení?

Existuje vedecká debata o tom, či sa miera osamelosti postupne zvyšuje. Niektoré údaje naznačujú, že áno, iné tvrdia opak. Tento nesúlad môže súvisieť s tým, ako je osamelosť definovaná. Osamelosť je skôr otázkou vnímania rozdielu medzi požadovanou úrovňou prepojenia a jeho skutočným stavom. Aj keď nie je jasné, či sa miera osamelosti sama o sebe zvýšila, napriek mnohým ukazovateľmi existujú dôkazy o tom, že sociálne prepojenie postupne klesá.

Pálčivejšou otázkou je, ktoré aspekty tohto trendu sú poháňané spoločenskými zmenami. Moderné technológie nám poskytli rôzne nástroje na zjednodušenie života. Tieto výhody sú prínosné, ale zároveň znižujú našu potrebu spoliehať sa na iných ľudí tak, ako tomu bolo v minulosti. Tento posun môže viesť k tomu, že budeme viac oceňovať nezávislosť než vzájomné prepojenie. Navyše vznikli nástroje, ktoré napodobňujú prepojenie – napríklad sociálne technológie môžu poskytovať určité aspekty ľudského spojenia, ale nie všetky. To vyvoláva otázku: skutočne tieto technológie naplňajú rovnaké potreby, ktoré boli tradične napĺňané priamou, osobnou interakciou? Dôkazy v tejto oblasti sú zatiaľ nedostatočné a nepretržite a čoraz hlbšie skúmame tieto súbežné trendy.

Sú sociálne médiá nástroj, ktorý len napodobňuje prepojenie?

Medzi vedcami by sa dali viesť rozsiahle a plodné diskusie o tom, či to tak je. Mnohí by tvrdili, že prepojenie na sociálnych médiách je skutočné prepojenie, zatiaľ čo iní by to považovali skôr za pseudoproces napodobňujúci sociálne prepojenie bez toho, aby naplňal všetky prospešné aspekty ľudského kontaktu. Myslím, že štúdia NIVEA CONNECT odhalila niečo zaujímavé. Ľudia, ktorí

„Životy ostatných, najmä ich sociálne životy, môžu vyzerat oveľa zaujímavejšie než ten vlastný. Môže sa tiež stať, že častejší prístup na sociálne siete vedie k väčšej expozícii voči negatívnemu obsahu, vrátane nepriateľstva, alebo k uvedomeniu si, ako môže byť človek vylúčený.“

uvádzajú, že používajú sociálne médiá veľmi často – napríklad niekoľkokrát za hodinu, každú hodinu – vykazujú vyššiu mieru osamelosti než tí, ktorí ich používajú skôr priemerne často.

Existuje niekoľko možných vysvetlení. Na jednej strane môže častejšie používanie viesť k väčšej osamelosti tým, že zväčšuje rozdiel medzi očakávanou úrovňou prepojenia a jeho skutočným stavom. To môže nastať prostredníctvom sociálneho porovnávania. Výskum ukazuje, že často vidíme na sociálnych sieťach len časť života ostatných – výber toho najlepšieho – a preto ich životy, najmä ich sociálna stránka, môžu pôsobiť oveľa zaujímavejšie než ten náš vlastný.

Ďalej môže častejšie používanie sociálnych sietí viesť k väčšej expozícii negatívnemu obsahu, vrátane nepriateľstva, či k uvedomeniu si, že človek môže byť vylúčený. Rovnako to môže odčerpávať čas, ktorý by sme mohli stráviť s niekým osobne. Každý z týchto faktorov môže prispievať k vyššej miere osamelosti.

Alternatívne vysvetlenie je, že ľudia, ktorí sa cítia osamelí, sa obracajú na sociálne médiá, aby si túto potrebu naplnili. Túžia po kontakte s ostatnými

a sociálne médiá používajú ako prostriedok k jeho získaniu. Preto je potrebné byť opatrný pri zbieraní dát o osamelosti a používaní sociálnych médií súčasne – ťažko povedať, čo je príčina a čo následok. Je tiež možné, že existuje obojsmerná súvislosť vytvárajúca cyklický proces.

Osamelí ľudia často nevyhľadávajú pomoc, pretože nechcú byť záťažou, nechcú pôsobiť slabí alebo sa hanbia. Ako sa osamelosť stala stigmatizovanou a čo možno urobiť pre zníženie tejto stigmy?

Osamelosť je úplne normálna ľudská skúsenosť, podobne ako hlad a smäd – je to signál, že nám chýba niečo základné, totiž biologická potreba sociálneho prepojenia. Z tohto pohľadu sa každý z nás, ako ľudská bytosť, občas cíti osamelý. Problém nastáva vtedy, keď osamelosť prejde do chronickej formy. Bohužiaľ, osamelosť sa často vníma ako osobné zlyhanie, čo vytvára značnú mieru hanby a stigmatizácie.

Na zníženie tejto stigmy je zásadné šíriť osvetu o osamelosti ako o normálnej skúsenosti. Osamelosť spúšťa adaptívnu reakciu, ktorá nás motivuje hľadať niečo pre naše dobro – sociálne prepojenie. Aj keď sa osamelosť stane chronickou, je dôležité uznať, že môžu na ňu mať vplyv aj vonkajšie faktory.

Myslím, že jedným z pozitívnych aspektov pandémie bolo, že nám pomohla uvedomiť si tento problém nad rámec individuálnej skúsenosti. Zdieľali sme kolektívnu skúsenosť, kedy sme sa mohli vcítiť do ostatných, ktorí prechádzali niečím podobným. To viedlo k uvedomeniu, že aj vonkajšie faktory môžu prispieť k osamelosti a že by nemala byť považovaná za osobné zlyhanie.

Existuje mnoho vonkajších faktorov, ktoré môžu pôsobiť ako prekážky sociálneho prepojenia – faktory mimo kontroly jednotlivca. Nemali by sme preto prenášať všetku zodpovednosť za riešenie osamelosti iba na jednotlivca. Napríklad ak niekto čelí silnej diskriminácii alebo žije v nebezpečnej štvrti, kde sa necíti bezpečne pri nadväzovaní kontaktov s ostatnými, môže svoj prístup k riešeniu situácie zmeniť, ale tým sa nedostane k jadrú problému. Účinné riešenie osamelosti môže vyžadovať zmeny na širšej sociálnej a komunitnej úrovni.

Jedným z kľúčových zistení štúdie je, že osamelosť disproporčne ohrozuje mladých ľudí, čo ovplyvňuje ich emocionálne aj fyzické zdravie. Aké odporúčania by ste dali politikom a vplyvným osobám, aby sa týmto problémom zaoberali?

Tieto údaje sú naozaj pozoruhodné a potvrdzujú závery z iných štúdií – poskytujú paralelné dôkazy o tom, aké dôležité je vyvíjať správne zamerané úsilie cielené na mládež.

Jednou z hlavných úloh je identifikovať faktory, ktoré osamelosť u mladých ľudí spôsobujú. Namiesto toho, aby sme len reagovali na to, čo sa deje, musíme nájsť spôsoby, ako osamelosti predchádzať a zasahovať skôr. Máme príležitosť od začiatku narušiť faktory, ktoré k osamelosti vedú. Rada by som zdôraznila dve obzvlášť dôležité oblasti:

Prvá je zdravotný systém. Mladí ľudia často dostávajú pravidelnú preventívnu starostlivosť prostredníctvom primárnych zdravotníckych služieb, čo poskytuje cenné príležitosti včas identifikovať ohrozené osoby a ponúknuť im vhodnú podporu.

Druhá oblasť je vzdelávanie. Hoci sa možnosti vzdelávania na rôznych miestach na svete líšia, školy zostávajú kľúčovým miestom, kde možno osloviť väčšinu detí. Začlenenie sociálneho prepojenia do

„Jednou z hlavných úloh, ktorým sa musíme venovať, je identifikácia faktorov, ktoré spôsobujú pocit osamelosti medzi mladými ľuďmi. Namiesto toho, aby sme len reagovali na to, čo sa deje, musíme nájsť spôsoby, ako osamelosti predchádzať a zasahovať skôr.“

vzdelávacieho programu predstavuje dobrú príležitosť vybudovať pevný základ sociálneho prepojenia už počas vývoja detí. Tento prístup musí začať už v ranom detstve, ešte pred začiatkom formálneho vzdelávania, pretože opatrovatelia zohrávajú kľúčovú úlohu pri podpore detí a dospievajúcich. Politiky na pracoviskách, ktoré bránia opatrovateľom byť prítomní a poskytovať potrebnú podporu, môžu byť zásadnou prekážkou. Riešenie týchto prekážok môže byť veľmi efektívnou intervenciou. Tieto oblasti ponúkajú veľký potenciál, aby politiky mali skutočný dopad.

NIVEA CONNECT COMPASS 2025 zdôrazňuje potrebu silnejších vzťahov s rodinou a priateľmi, ktoré sa zdajú byť kľúčové pre prekonanie osamelosti. Respondenti majú veľké očakávania od týchto vzťahov. Napriek tomu vnímaná schopnosť spoľahnúť sa na ne alebo spokojnosť s nimi zostáva relatívne nízka. Ako to vysvetliť?

Údaje naznačujú, že za hlavné osoby, na ktoré sa možno obrátiť v boji proti osamelosti, sú členovia rodiny a priatelia. Súčasne však vidíme dôkazy po tom, že ľudia túžia, aby tieto vzťahy boli lepšie. Z toho možno identifikovať dve kľúčové oblasti, kde je možné situáciu zlepšiť.

Prvá oblasť je dostupnosť podpory. Významná časť ľudí uvádza, že nemá dostatočný prístup k podpore – nemôžu sa spoľahnúť na svoju rodinu a priateľov tak, ako by si želali.

Druhá oblasť sa týka kvality vzťahov. Hoci rodina a priatelia môžu byť zdrojom radosti a mnohých pozitívnych zážitkov, tieto vzťahy môžu byť aj frustrujúce, potenciálne nespoľahlivé alebo dokonca vyvolávať konflikty. Pri tvorbe stratégie boja proti osamelosti sa musíme zamerať aj na zlepšenie kvality a dostupnosti vzťahov s blízkymi – práve tými, na ktoré sa spoliehame v časoch potreby. Súčasťou tohto procesu je šírenie osvedčenej praxe o tom, ako byť viac k dispozícii a citlivejšie vnímať potreby druhých. Tieto dynamiky sú vzájomné. Vzťahy zriedka prinášajú uspokojenie, ak sú jednostranné – a ak sú, často vedú k nespokojnosti.

Teraz si povedzme niečo o regiónoch. Ako sa stav sociálnej izolácie a prepojenia líši medzi krajinami s rôznymi ekonomickými podmienkami, úrovňou rozvoja a kultúrami? Ovpľývajú tieto rozdiely riešenia, ktoré sú tam potrebné?

Mať globálne údaje je kľúčové, pretože príliš dlho pochádzala väčšina našich zdrojov zo Severnej Ameriky, Európy a časti Ázie – prevažne západných, bohatých, industrializovaných a vzdelaných krajín. Nemôžeme jednoducho predpokladať, že zistenia z týchto oblastí platia všeobecne. Jednou z hlavných výhod výskumu, ktorý uskutočnila NIVEA CONNECT v trinástich krajinách na všetkých kontinentoch, je možnosť skúmať rôzne regióny a identifikovať nielen univerzálne vzorce, ale aj lokálne charakteristiky.

Fascinujúce je, že rozdiely medzi krajinami nezodpovedajú zvyčajným očakávaniam. Otázka väčšej osamelosti nie je aktuálna len na globálnom Severe. Prevláda bežné mylné presvedčenie, že osamelosť je problém len bohatých národov. Ukazuje sa však, že osamelosť je globálny jav, ktorý nemusí mať koreláciu s faktormi ako HDP.

Napriek tomu ekonomické výzvy zjavne zvyšujú riziko osamelosti, čo sa môže prejavovať rôznymi spôsobmi. Napríklad ak niekto zápasí s naplnením základných potrieb, môže byť nútený pracovať na viacerých miestach, čo mu uberá čas na budovanie či udržiavanie vzťahov. Podobne môže ekonomická nutnosť viesť ľudí k opusteniu svojho domova, dediny či komunity – či už v dôsledku presťahovania alebo migrácie. Byť odlúčený od miesta, odkiaľ človek pochádza, môže zvýšiť pocit osamelosti, a to nielen pre samotného jednotlivca, ale aj pre tých, ktorí zostanú. Vidíme, že tieto ekonomické problémy sa prejavujú v rôznych regiónoch odlišne, a porozumenie týmto vzorcom je kľúčové pre efektívne riešenie osamelosti.

Tieto zistenia sa tiež nedajú úplne rozdeliť podľa toho, či sú krajiny považované za kolektivistické či individualistické. Samozrejme, existujú rozdiely v kultúrnych normách a očakávaniach týkajúcich sa miery zapojenia rodiny a komunity. Takéto očakávania môžu ovplyvňovať vnímané nesúlady. Napriek tomu, v súlade s iným výskumom, keďže alarmujúce údaje nie sú obmedzené na jeden konkrétny región, tieto zistenia naznačujú, že ide o globálny problém.

„Jednou z hlavných výhod realizácie výskumu, aký uskutočnila NIVEA CONNECT v trinástich krajinách po celom svete, je možnosť skúmať rôzne regióny a identifikovať nielen univerzálne vzorce, ale aj lokálne charakteristiky.“

Náš svet se stále více polarizuje uvnitř států i mezi nimi. Jak myslíte, že tento rostoucí rozkol ovlivní sociální propojení?

T čím více jsme rozděleni, tím více to vytváří obranné prostředí, ve kterém vidíme vlastní skupinu jako nadřazenou skupině jiné. Tento postoj „my versus oni“ vede k tomu, že vlastní skupinu považujeme za cennější, ctnostnější a více hodnou dostupných omezených zdrojů. Tendence je vidět „ty druhé“ jako méně způsobilé, konkurenty a hrozbu pro naše vlastní blaho. Tento způsob myšlení může být vysoce destruktivní.

Jednou možností, jak je možné tyto překážky rozbít, je vytváření toho, co vědecká literatura označuje jako „bridging social capital“ (přemostující sociální kapitál). Tento koncept neznamena pouze vztahy uvnitř určité skupiny, ale i vztahy, které překračují různé rozdíly či rozpory. Zajímavé je, že často vytváříme kategorizace na základě jediného rozdělovacího faktoru – ať už jde o rasu, třídu, náboženství nebo politiku. Avšak tam, kde existují rozdíly v jedné oblasti, mohou existovat shody v jiných. Výzkumy ukazují, že když lidé vytvářejí více těchto „přemostujících“ sociálních vztahů, vede to k lepším rozhodnutím, inovativnějším řešením a celkově lepším výsledkům v různých prostředích, například na pracovištích a v komunitách. Jde o vytváření společnosti, kde mohou jednotlivci i komunity prosperovat místo toho, aby zůstaly rozdělené.

Rozhovor so

Chantira Somboonkerdová

Riaditeľka rozvoja financií
a komunikácie, SOS detské dedinky,
Thajsko



Chantira Somboonkerdová je riaditeľkou komunikácie a zbierok pre SOS detské dedinky v Thajsku už 15 rokov. SOS detské dedinky v Thajsku boli založené v roku 1971 ako súčasť globálnej siete SOS detských dediniek. Organizácia poskytuje kvalitnú alternatívnu starostlivosť v rodinnom prostredí takmer 700 thajským deťom a mladým ľuďom, ktorí prišli o rodičovskú starostlivosť. Chantira pracuje na piatich miestach v Thajsku – Samutprakarn (predmestie Bangkoku), Hat Yai, Nong Khai, Chiang Rai a Phuket – a tiež podporuje SOS detské dedinky v Laose. Žije so svojou rodinou neďaleko Bangkoku.

NIVEA CONNECT:

SOS detské dedinky sú známe vytváraním rodinného prostredia pre deti, ktoré prišli o rodičovskú starostlivosť. Pomáha to aj predchádzať osamelosti a sociálnej izolácii? Aké sú kľúčové prvky vášho úspechu?

Chantira Somboonkerdová:

Náš prístup je založený na presvedčení, že každé dieťa patrí do rodiny a zaslúži si vyrastať v láske, s rešpektom a pocitom bezpečia. Pomáhame deťom rozvíjať ich individuálne schopnosti, záujmy a talenty a zároveň im poskytujeme podpornú komunitu. Týmto spôsobom pomáhame deťom formovať ich budúcnosť, stať sa samostatnými a úspešne sa začleniť do spoločnosti. To všetko pomáha predchádzať osamelosti a sociálnej izolácii. Vyrastať s niekým, kto vás má rád a stará sa o vás, je zásadné pre pocit prepojenia, budovanie odolnosti a schopnosti rozvíjať sa. Naše opatrovatelky, nazývané „matky“, a „súrodenci“, s ktorými žijú, vytvárajú silné a zmysluplné vzťahy, napriek tomu, že pochádzajú z rôznych prostredí a majú rozdielne životné skúsenosti.

Vďaka partnerstvu s NIVEA rozširujeme našu misiu tým, že pomáhame deťom, ktoré nemajú nikoho, budovať zmysluplné väzby s rodinami a komunitami. Táto spolupráca dokonale zodpovedá nášmu poslaniu.

Naše výskumy ukazujú, že k osamelosti môže prispievať nízke sebavedomie, nedostatok sebadôvery a problémy s nadväzovaním kontaktov. Aké psychologické faktory z vašej skúsenosti prispievajú k osamelosti u detí a ako sa prejavujú?

Ak deťom chýbajú emocionálne základy – ako napríklad silné rodinné puto a starostlivá komunita – majú problémy so sebavedomím, dôverou v seba samých a budovaním vzťahov. To môže ich pocit izolácie len posilniť. To, čo formuje odolnosť dieťaťa, jeho emocionálnu pohodu a pocit spolupatričnosti, je práve táto emočná opora. Na rozdiel od iných systémov starostlivosti o deti, ktoré môžu poskytovať len základné potreby ako jedlo, prístrešie a oblečenie, my ponúkame rodinnú štruktúru a kladieme dôraz na emocionálnu podporu, lásku a bezpečie.

Ako pomáhate deťom budovať zmysluplné vzťahy s opatrovateľmi a medzi sebou navzájom? Akú filozofiu alebo prístup používate?

Najdôležitejšie je bezpečie. Vytvorenie prostredia, kde sa deti cítia emocionálne v bezpečí, je našou prioritou. Keď sa deti cítia bezpečne, prirodzene vzniká dôvera.

To pomáha vytvárať hlbšie putá s opatrovateľmi a rovesníkmi. Proces budovania dôvery podporuje sebavedomie a istotu potrebnú na vytváranie zdravých vzťahov.

Máme štruktúrovaný výcvikový program pre nové opatrovatelky, nazývané „tetičky“, ktoré prechádzajú dvojročnou skúšobnou dobou, aby sa pripravili na rolu „matky“ v našich detských dedinkách. Počas tohto obdobia pracujú pod dohľadom skúsených matiek, učia sa, ako sa starať o deti a budovať dôveru. Poskytujeme aj psychologickú podporu prostredníctvom sociálnych pracovníkov a terapeutov, ktorí pomáhajú deťom spracovať ich emócie a posilniť odolnosť. Kladieme dôraz na vzdelávanie a rozvoj zručností, čo deťom pomáha získať sebavedomie a pocit, že sú schopné nadväzovať spojenia s ostatnými.

V Thajsku ste vytvorili „Program meditačného útočiska“, ktorý sa koná v miestnom chráme. Čím je tento program unikátny, najmä v porovnaní s podobnými iniciatívami v iných SOS detských dedinkách na celom svete? Myslíte si, že princípy tohto programu možno aplikovať aj inde?

V Thajsku, kde je budhizmus hlboko zakorenený, umožňuje náš Program meditačného útočiska deťom a mládeži zapojiť sa do tradičných praktík, ako sú návštevy chrámov, vykonávanie dobrých skutkov a meditácia. Podporuje to všímavosť, emočnú odolnosť a hlbšie prepojenie s okolím. Je to veľmi špecifické pre danú kultúru, ale základné princípy meditácie – dychové cvičenia, sebauvedomenie a vnútorná rovnováha – možno prispôbiť aj iným prostrediam. Napríklad podobné techniky možno využiť prostredníctvom jogy alebo cvičení všímavosti v nebudhistických krajinách. Aký typ programu bude najvhodnejší, je však rozhodnutie miestnej komunity. Preto v SOS detských dedinkách pôsobíme globálne, ale riadime sa lokálne, aby naše programy zodpovedali kultúrnemu kontextu každej krajiny.

Ako by ste opísali dopad vašich programov? Akými metódami hodnotíte, či vaše iniciatívy dosahujú pokrok a prinášajú pozitívnu zmenu?

Pre hodnotenie dopadu a pokroku SOS detskej dedinky sa sústreďujeme na osobné aj profesionálne úspechy v troch kľúčových oblastiach:

Po prvé hodnotíme kvalitu starostlivosti prostredníctvom štruktúrovaných hodnotení, napríklad polročných revízií, ktoré skúmajú, ako dobre naše programy poskytujú emocionálnu, vzdelávaciu a sociálnu podporu, ktorú deti potrebujú.

„Naším cieľom je vybaviť deti a mladých ľudí zručnosťami, ktoré budú potrebovať na pracovnom trhu v budúcnosti. Patrí sem aj školenie mäkkých zručností, ako sú komunikácia, sebavedomie a digitálna gramotnosť.“

Po druhé kladieme dôraz na opatrenia na ochranu: kladieme veľký dôraz na bezpečie a pokoj detí, čo zahŕňa nielen prevenciu zneužívania, ale aj ochranu emocionálnej pohody, súkromia a osobných údajov.

Pravidelne zbierame spätnú väzbu a sledujeme aj hlásené incidenty. Po tretie a najdôležitejšie hodnotíme posilnenie postavenia mladých ľudí a ich zamestnateľnosť: naším cieľom je vybaviť deti a mladých ľudí zručnosťami potrebnými pre budúci pracovný trh. To zahŕňa školenie mäkkých zručností, ako sú komunikácia, sebavedomie a digitálna gramotnosť. Jedným z kľúčových ukazovateľov, ktoré sledujeme, je percento absolventov, ktorí dosiahnu finančnú samostatnosť a aktívne prispievajú svojej komunite.

V našom partnerstve s NIVEA kladieme dôraz na tri piliere, ktoré majú pripraviť deti na dnešný zložitý svet:

1. Poskytovanie informácií: ponuka školení o starostlivosti o seba, rozvoji duševného zdravia a workshopov zameraných na posilnenie postavenia mládeže a opatrovateľov.
2. Umožnenie prepojenia: renovácia spoločných priestorov, aby vznikli komunitné centrá, kde sa deti a rodiny môžu stretávať, a poskytovanie športového a hudobného vybavenia pre posilnenie komunitných väzieb.

3. Posilňovanie odolnosti: povzbudzovanie detí k podpore miestnych neziskových organizácií, rozvíjanie empatie a pomoci im prispievať pozitívne svojej komunite.

Veríme, že náš prístup môže inšpirovať širšie spoločenské úsilie o budovanie silnejších a inkluzívnejších komunít, kde sa každý cíti byť súčasťou.

Ľudia po celom svete čoraz častejšie hlásia pocit osamelosti a vylúčenia. Čo podľa vás dnes spoločnostiam chýba? Čo sa môžeme naučiť z prístupu SOS dediniek, aby naše komunity vytvárali pevnejšie a zmysluplnejšie spojenia?

Pocit osamelosti a odpojenia často vzniká, pretože ľuďom chýba spoľahlivý systém podpory. Keď deti vyrastajú s pocitom, že sa na nikoho nemohou spoľahnúť, vzniká hlboký pocit izolácie. Mluvila jsem o rodinném prostředí. Ale kromě toho oslovujeme širší komunitu prostřednictvím iniciativ, jako je Program posilování rodin. Tento program pomáhá rodičům zvyšovat příjem domácnosti a zlepšovat dovednosti v péči o děti tím, že poskytuje nástroje, školení a zdroje. Posilováním rodin vytváříme mosty mezi našimi dětmi a lidmi z okolní komunity. Také zlepšujeme společné prostory v našich vesničkách, aby sloužily jako komunitní centra – fyzická místa, kde se děti a rodiny mohou setkávat. Navíc povzbuzujeme naše děti, aby podporovaly další místní neziskové organizace, čímž rozvíjíme empatii a smysl pro společenskou odpovědnost.

„Posilňovaním rodín budujeme mosty medzi našimi deťmi a ľuďmi v okolitých komunitách. Tiež zlepšujeme spoločné priestory v našich detských dedinkách, aby slúžili ako komunitné centrá, poskytujúce fyzické miesta, kde sa deti a rodiny môžu stretávať.“

Rozhovor so

Shaunom Frielom

Riaditeľom Childline UK, NSPCC



Shaun je riaditeľom Childline UK od júna 2019. Do NSPCC nastúpil v roku 2002. V organizácii pôsobil v rôznych funkciách pred svojím súčasným postom vedúceho služby NSPCC Schools Service, čo je celoštátny preventívny vzdelávací program realizovaný na základných školách. Shaun začal svoju kariéru v oblasti duševného zdravia ako psychiatrický brat, následne získal kvalifikáciu sociálneho pracovníka a pracoval vo verejných službách ochrany detí. Má titul MSc v oblasti profesionálneho vedenia a manažmentu a viac než 33 rokov skúseností v ochrane detí.

NIVEA CONNECT:

NSPCC je viac než sto rokov vedúcim hlasom v oblasti ochrany detí vo Veľkej Británii. Aké sú dnes vaše hlavné aktivity na ochranu a obnovu života detí?

Shaun Friel:

NSPCC má viac než 130 rokov skúseností v ochrane detí. Dnes sa zameriavame nielen na pomoc jednotlivým deťom, ale aj na presadzovanie systémových zmien. Chceme sociálny systém starostlivosti, kde je bežnou praxou včasná intervencia – kde rodiny dostanú pomoc skôr, než dosiahnu bod zlomu. Usilovne na tom pracujeme prostredníctvom politickej práce a partnerstva s ďalšími organizáciami pre deti.

Zaviazali sme sa byť tam pre každé dieťa, ktoré nás potrebuje – či už prostredníctvom služby Childline, ktorá je dostupná 24 hodín denne, 7 dní v týždni, alebo prostredníctvom našich workshopov na ochranu detí v školách. Vyvinuli sme programy ako „Speak Out, Stay Safe“ (Hovorte, zostaňte v bezpečí), kedy priamo navštevujeme školy, a „Talk Relationships“ (Rozprávajme sa o vzťahoch), ktorý pomáha mladým ľuďom pochopiť, ako vyzerajú zdravé vzťahy.

Súčasne intenzívne pracujeme s menším počtom detí prostredníctvom služieb ako „Domestic Abuse Recovering Together“ (Spoločne zotavenie z domáceho násillia) pre rodiny postihnuté domácim násillím. Aj keď tieto služby nemusia osloviť milióny ľudí, umožňujú nám učiť sa a inovovať spôsoby, ktoré môžu byť neskôr rozšírené vo väčšom meradle.

NIVEA CONNECT:

Ako sa vaša práca v priebehu rokov vyvíjala, aby zodpovedala moderným výzvam, ako je online bezpečnosť, duševné zdravie a tlak digitálneho života?

Shaun Friel:

Svet, v ktorom dnes deti vyrastajú, je veľmi odlišný od toho pred desiatimi rokmi. Technológie sú všadeprítomné. Takmer všetky deti vo Veľkej Británii používajú internet a približne jedno z troch videlo za posledný rok niečo, čo ho znepokojilo. Dospelí pritom často nemajú istotu, ako ich v tejto oblasti podporiť.

Zaistenie online bezpečnosti detí je jednou z najväčších výziev našej doby. Riziká v online priestore sa vyvíjajú rýchlejšie, než dokáže reagovať regulácia. Preto sme sa podieľali na tvorbe zákona o online bezpečnosti (Online Safety Act) a pracujeme na piatich hlavných cieľoch pre rok 2031, ktoré boli vytvorené spolu s deťmi samotnými. Patria medzi ne: poskytnúť deťom vedomosti a sebavedomie, aby zvládali riziká online prostredia, zabezpečiť prístup k účinnej podpore pri problémoch a držať technologické spoločnosti zodpovedné prostredníctvom múdrejšej regulácie.

Chceme, aby online priestory boli bezpečné už pri ich návrhu – nie len riešiť problémy až po ich vzniku.

Súčasne pracujeme na vybavení dospelých – rodičov, opatrovateľov, učiteľov – nástrojmi, ktoré potrebujú. Ak vyhľadáte „NSPCC parenting“, nájdete rady od rodinného života až po zvládanie rizík online.

„Zavazujeme se být k dispozici všem dětem, které nás potřebují, ať už prostřednictvím služby Childline, která funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, nebo prostřednictvím našich workshopů na ochranu dětí ve školách.“

„Keď Childline začínala v roku 1986, svet bol veľmi odlišné miesto. Dnes sa na Childline obracia jedno dieťa každých 45 sekúnd a duševné zdravie a úzkosť sú jedny z najčastejších dôvodov, prečo sa obracajú o pomoc.“

Veľká Británia bola medzi prvými, kto rozpoznal a investoval do riešenia osamelosti a sociálnej izolácie. Ako podľa vás tieto problémy postupom času narastajú? Prečo si myslíte, že mladšie generácie zažívajú osamelosť intenzívnejšie než tie staršie?

Osamelosť bola vždy súčasťou procesu dospievania do určitej miery, ale myslím si, že tempo moderného života, sociálne médiá a dlhodobé dopady lockdownov počas covidu to pre mladých ľudí výrazne sťažili. Dnes je tak jednoduché porovnávať svoj život s tým, čo vidíte v prehľade príspevkoch online – a to môže reálne spojenie s ostatnými výrazne skomplikovať.

Keď Childline začínala v roku 1986, svet bol veľmi odlišné miesto. Dnes sa na Childline obracia jedno dieťa každých 45 sekúnd a duševné zdravie a úzkosť sú jedny z najčastejších dôvodov, prečo hľadajú pomoc.

Osamelosť a problémy s duševným zdravím sa často navzájom vrstvia a tvoria bludný kruh. Preto sme zriadili službu, kde mladí ľudia pracujú s vyškoleným dobrovoľníkom počas niekoľkých týždňov. Volá sa „Building Connections“ (Budovanie spojení). Tento program realizujeme v spolupráci s NIVEA CONNECT. Je odlišný tým, že sa sústreďuje súčasne len na jeden vzťah a pomáha účastníkom získať dôveru, aby si dokázali vytvárať aj priateľstvá v reálnom živote. Často počujeme od mladých ľudí, že majú problém nadväzovať vzťahy, najmä ak čelili šikane alebo sa cítia odlišní kvôli svojmu pôvodu, sexualite či náboženstvu.

Môžete nám popísať hlavné prvky tejto iniciatívy? Čím sa líši od iných programov zameraných na blaho mladých ľudí?

Sme naozaj nadšení z nášho partnerstva s NIVEA, pretože táto iniciatíva poskytuje veľkú službu. Je určená pre mladých ľudí vo veku od 9 do 19 rokov, ktorí bojujú s osamelosťou. Keď sa na nás obrátia, sú spárovaní s vyškoleným dobrovoľníkom, s ktorým pracujú online počas približne jedenástich stretnutí.

Unikátne je predovšetkým to, že účastník vytvára vzťah s tým istým dobrovoľníkom počas dlhšieho obdobia. Mladí ľudia tak získavajú dôveru, že dokážu nadväzovať zmysluplné vzťahy. Program v nich tiež pestuje odolnosť – pomáha porozumieť, že vzťahy sa môžu meniť a niekedy skončiť, a že je v poriadku vytvárať nové.

Väčšina odporúčaní pochádza zo škôl, ale čoraz viac sa na nás obracajú aj služby v oblasti duševného zdravia, dobrovoľnícke organizácie a štátne agentúry. Mnoho mladých ľudí, ktorým pomáhame, prechádza veľkými životnými zmenami, napríklad zmenou školy, riešením šikany alebo problémami s identitou a pocitom odlišnosti. Je úžasné vidieť, že už len dve hodiny online dobrovoľníctva týždenne môžu významne ovplyvniť život mladého človeka.

Ako vyzerá úspešný výsledok pre mladého účastníka programu? Akú spätnú väzbu ste doteraz získali a ako meriate dopad programu?

Úspech závisí od cieľov každého účastníka. Pre niekoho ide o väčšie sebavedomie v sociálnych situáciách, pre iného o obnovené presvedčenie o vlastných schopnostiach. Od začiatku spolupracujeme s každým mladým človekom, aby sme určili jeho vlastnú definíciu úspechu. Používame štandardizované nástroje na určenie počiatočných metrik v oblasti osamelosti, pocitu prepojenia či schopnosti zvládať situácie, a na konci programu hodnotíme zmeny, aby sme určili dopad.

Spätná väzba bola jednoznačne pozitívna. Jedna škola nám nedávno povedala, že považuje za kľúčové, aby sa deti učili hovoriť o svojich emóciách už v rannom veku – pretože to je základ pre celý život. A dvanásťročná dievčina uviedla, že by sa necítila tak sebavedomo bez podpory svojho dobrovoľníka. To je presne to, čo chceme dosiahnuť.

Kam smeruje budúcnosť? Aké vidíte najväčšie výzvy pre blaho detí v nasledujúcich piatich rokoch? Čo môže každý z nás urobiť, aby pomohol?

Je toho stále veľa, čo treba urobiť. Prijatie zákona o online bezpečnosti bolo veľkým míľnikom, ale ďalšou výzvou je zabezpečiť jeho účinné presadzovanie a skutočnú zodpovednosť technologických spoločností. Musíme naďalej tlačiť na to, aby bola bezpečnosť detí skutočnou prioritou celej spoločnosti.

Každý z nás môže zohrávať rolu. Rozprávajte sa s deťmi vo svojom živote – nielen o škole či záujmoch, ale aj o tom, čo prežívajú online. Urobte z rozhovorov o ich digitálnom živote bežnú súčasť svojho vzťahu. Keď budú vedieť, že ste niekto, komu môžu bez obáv a súdenia povedať, čo ich trápi, je oveľa pravdepodobnejšie, že sa na vás obrátia, keď nastane problém. Zásadné je, aby deti vedeli, že nie sú samy.

„Prijatie zákona o online bezpečnosti bolo obrovským míľnikom, ale ďalšou výzvou je zabezpečiť, aby bol účinne presadzovaný a aby boli technologické spoločnosti skutočne zodpovedné.“

VYDANIE

NIVEA CONNECT REPORT 2025

**ODHALENÁ OSAMELOSŤ:
GLOBÁLNA KRÍZA IZOLÁCIE**

Táto správa bola pripravená s cieľom predstaviť výsledky NIVEA CONNECT COMPASS 2025, zdieľať odborné názory a začať diskusiu o osamelosti, sociálnej izolácii a sociálnom prepojení.

O NIVEA CONNECT

Našou spoločenskou misiou je bojovať proti sociálnej izolácii a podporovať zmysluplné sociálne prepojenia.

O NIVEA CONNECT COMPASS 2025

Tento výskum uskutočnila agentúra DVJ insights, medzinárodná agentúra pre trhový a sociálny výskum, v spolupráci s Dr. Julianne Holt-Lunstadovou, profesorkou psychológie a neurovedy na Brigham Young University a vedeckou poradkyňou NIVEA CONNECT. Výskum prebehol medzi 30 912 ľuďmi v 13 krajinách na piatich kontinentoch.

Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli svojimi znalosťami a nadšením.

NIVEA CONNECT REPORT 2025

Odhalená osamelosť:

Globálna kríza izolácie

© 2025, Beiersdorf AG, NIVEA Office,
Beiersdorf AG, Beiersdorfstrasse
1-9, 22529 Hamburk, Nemecko



„Osamelosť je často vnímaná ako osobné zlyhanie. Je zásadné šíriť osvetu o tom, že osamelosť je bežnou súčasťou ľudského života.“

Dr. Julianne Holt-Lunstadová