

9. Считайте «регулярные встречи с людьми» расходами на здоровье, не ищите общения только тогда, когда вам плохо

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые обычно мало общаются с другими, вероятность умереть за тот же период примерно на 30% выше. У тех, кто чувствует себя одиноким, — примерно на четверть выше, у живущих в одиночку — примерно на 30% выше. У людей младше 65 лет эта связь заметнее. Всё это выявлено при длительном наблюдении. Возможно и то, что люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку.

Затраты

Нужно потратить немного денег, а ещё выделить время на встречи. Трудность в том, что и в хорошем настроении нужно самим предлагать встретиться.

Выгода

Это результат объединения данных 70 исследований, в которых сначала фиксировали исходную ситуацию, а затем наблюдали за участниками (метаанализ). Всего было 3400000 участников, средний срок наблюдения — 7 лет. Социальная изоляция, чувство одиночества и проживание в одиночку связаны с повышенной смертностью. После учёта таких мешающих факторов, как возраст и состояние здоровья, средневзвешенные отношения шансов составили: социальная изоляция — 1.29, одиночество — 1.26, проживание в одиночку — 1.32. В пересчёте вероятность умереть за тот же период была выше соответственно примерно на 30%, на четверть и на 30%. Величина эффекта у всех трёх факторов примерно одинаковая, причём у людей младше 65 лет она больше, чем у пожилых

Примечания

Спорно: Всё это связи, выявленные при наблюдении за людьми, а не в испытаниях с разделением на группы и контрольной группой. Нельзя отделить причину от следствия. Люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку и меньше общаются. Авторы рассматривают социальные связи как фактор здоровья, сопоставимый по масштабу с курением и ожирением, но рандомизированных испытаний, доказывающих, что «увеличение общения снижает смертность», нет. Этот пункт не противоречит разделу 3 «Сократите отношения, которые вас истощают»: там речь об избавлении от отношений, которые отнимают у вас силы, а здесь — о сохранении тех нескольких отношений, которые помогают вам восстановить силы

Источники

Источники исходной версии

1. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. doi.org/10.1177/1745691614568352