

Основные положения

От одиночества к полноценным

социальным связям

Прокладывая путь к более здоровому обществу

Доклад Комиссии ВОЗ по
социальным связям



World Health
Organization



WHO Commission
on Social Connection

В соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье понимается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Данный доклад Комиссии ВОЗ по социальным связям посвящен социальному здоровью. Социальное здоровье – один из ключевых компонентов нашего общего здоровья, однако на протяжении очень долгого времени этот компонент не получал должного внимания. Основой социального здоровья являются социальные связи – наши взаимоотношения и взаимодействие с окружающими, – которые оказывают глубокое влияние на наше здоровье.

У доклада три основные цели:

- **Представить имеющиеся на сегодня научные знания** о социальных связях, социальной изоляции и одиночестве, о масштабах проблемы, ее причинах и влиянии на наше здоровье.
- **Выявить эффективные решения**, например кампании по повышению осведомленности населения о проблеме, национальные меры политики, программы на уровне местных сообществ, а также способы выстраивания более прочных отношений между людьми.
- Предложить практические **пути решения проблемы** и конкретные шаги, которые позволят государствам бороться с социальной изоляцией и одиночеством и оказывать поддержку людям по всему миру для того, чтобы они чувствовали себя менее изолированными.

Данный доклад был составлен на основе тщательных исследований, консультаций с экспертами, а также историй реальных людей и примеров из жизни.



ПОЧЕМУ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

Социальное здоровье имеет не меньшее значение, чем здоровье физическое или психическое. Все три эти аспекта связаны между собой. Не имея социального здоровья трудно быть полностью здоровым. К сожалению, сегодня социальная разобщенность – широко распространенное явление: в период 2014 – 2023 гг. каждый шестой житель планеты чувствовал себя одиноким. Отсутствие социальных связей повышает риск смерти, и одиночество ежегодно становится причиной 871 000 случаев смерти (данные за период 2014 – 2019 гг.). Социальная изоляция также может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, инсульту, депрессии и тревожным расстройствам. Наличие прочных социальных связей очень важно для сбережения нашего здоровья. Помимо негативного влияния на здоровье, социальная изоляция может стать причиной трудностей в школе, университете или на работе и разрушительно влиять на структуру местных общин и общества в целом.

По своей природе человек социален. На протяжении всей истории человечества совместная работа была основой выживания и процветания вида. Сама структура нашего мозга настроена на общение с другими людьми. Последние научные исследования показывают, что с момента рождения и на протяжении всей жизни именно социальное взаимодействие определяет развитие головного мозга человека и его психическое здоровье.

Пандемия COVID-19 с еще большей очевидностью продемонстрировала нашу потребность в общении. Когда люди потеряли возможность личного общения в результате режима изоляции и других ограничений, многие почувствовали себя одинокими и отрезанными от общества. В то же время новые технологии приводят к стремительному и глубокому изменению того, как мы общаемся друг с другом. Влияние этих изменений на социальные связи и психическое здоровье людей вызывает серьезные опасения.

За последнее десятилетие наука коренным образом поменяла наше представление о важности социальных связей для здоровья человека. Настало время воплотить эти знания в жизнь.



ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ

Что мы понимаем под социальными связями, социальной изоляцией и одиночеством?

Прежде чем решать проблемы, связанные с одиночеством и социальной изоляцией, необходимо понять, о чем конкретно идет речь. Четкое определение основных понятий позволяет точнее оценить масштаб проблемы, понять ее причины и найти эффективные решения.

Что такое социальные связи?

Социальные связи – это совокупность отношений и типов взаимодействия с окружающими. Сюда относятся отношения и общение с членами семьи, друзьями, одноклассниками, сослуживцами, соседями и даже с теми, с кем мы взаимодействуем в сети Интернет. У социальных связей есть три основных параметра:

1. **Структура.** То, с каким количеством людей вы знакомы и как часто вы с ними общаетесь или проводите время лично или онлайн. Сюда входят различные типы отношений: с друзьями, родителями, учителями и коллегами.
2. **Функция.** Речь идет о поддержке – практической, эмоциональной, информационной – которую вы оказываете или получаете. В качестве примера можно привести человека, которому вы можете позвонить, если у вас сломается машина, или человека, с которым можно поговорить, когда вам грустно. Иногда успокаивает простое осознание того, что есть кто-то, кто может помочь.
3. **Качество.** Речь идет о том, как вы чувствуете себя при взаимодействии с людьми. Ощущаете ли вы тепло и доброту? Или, напротив, негативные эмоции или стресс? Просто иметь друзей недостаточно: важно то, как вы ощущаете себя в этих отношениях.

Вы можете общаться с людьми непосредственно лицом к лицу или с помощью цифровых средств, таких как смс, видеозвонки или социальные сети. Эти инструменты могут быть полезны, но слишком много экранного времени или негативного взаимодействия онлайн может причинять вред.

Что такое социальное отчуждение?

Социальное отчуждение – это ситуация в которой человек не имеет достаточного количества социальных контактов, не чувствует поддержки в отношениях с окружающими или когда его взаимоотношения с другими людьми носят

напряженный или негативный характер. Социальное отчуждение может принимать различные формы, но в данном докладе мы акцентируем внимание на его двух важных проявлениях: одиночестве и социальной изоляции.

Одиночество – это болезненное субъективное переживание. Оно возникает в случаях, когда существующие взаимоотношения не соответствуют желаниям или потребностям человека. Одиночество можно ощущать даже в окружении людей. У человека могут быть друзья, но отсутствовать ощущение понимания и поддержки.

Каждый человек в какие-то периоды жизни может ощущать одиночество, например после расставания с партнером, переезда на новое место жительства или после потери супруга. В таких случаях чувство одиночества обычно через некоторое время проходит. Если же это ощущение длится долго, оно может стать причиной серьезных проблем для здоровья и благополучия человека.

Социальная изоляция – скорее количественное понятие, отражающее низкую частоту общения с окружающими или недостаточное количество социальных связей. Например, человек, живущий один и редко общающийся с другими людьми, может быть в ситуации социальной изоляции. При этом человек может находиться в изоляции, но не страдать от одиночества: некоторым людям одиночество нравится. Тем не менее, социальная изоляция может нанести вред физическому и психическому здоровью, особенно если она продолжается долгое время.

Важное значение культурных факторов и этапа жизни

Не все люди одинаково переживают наличие или отсутствие социальных связей, одиночество или социальную изоляцию. Количество и качество общения зависят от таких факторов, как культура, язык или этап жизни человека. Большинство исследований на эту тему проводилось в странах Северной Америки и Европы, поэтому для более глубокого изучения того, как люди во всем мире относятся к вопросу о социальных связях, необходимы более глобальные исследования. Кроме того, то, что представляет важность для 15-летней девочки, которая общается и завязывает дружеские отношения в школе и вне школы, может сильно отличаться от того, что важно для молодой матери, не имеющей семейной поддержки, или 65-летнего мужчины, адаптирующегося к статусу пенсионера.

Масштаб проблемы

Анализировать качество и количество социальных связей можно разными способами. Большинство исследований посвящено одиночеству, и в небольшом числе исследований анализируется проблема социальной изоляции. Среди экспертов нет единого мнения относительно текущих тенденций и того, улучшается или ухудшается ли ситуация. Тем не менее, бесспорно то, что множество людей по всему миру ощущают одиночество или находятся в изоляции, что плохо сказывается на их здоровье, академической успеваемости или доходах.

Одиночество

Одиночество – повсеместное явление во всех возрастных группах, затрагивающее примерно в равной степени как мужчин, так и женщин. Примерно каждый шестой

человек в мире чувствует себя одиноким (данные за период 2014 – 2023 гг.). Любой человек может ощущать одиночество, однако в наибольшей степени ему подвержены две группы людей.

1. Во-первых, чаще всего одинокими чувствуют себя представители молодежи (лица в возрасте 13–29 лет). Во всем мире около 17–21% людей этой возрастной группы говорят, что чувствуют себя одинокими, причем среди подростков этот показатель еще выше. Возможно, это связано с тем, что на этом этапе жизни, полном перемен, подростки хотят иметь большее количество крепких социальных связей.
2. Во-вторых, одиночество является более распространенным явлением в более бедных странах. В странах с низким уровнем дохода одиночество ощущают около 24% населения. В более богатых странах этот показатель ниже и составляет около 11%. Бедность может сужать круг возможностей для общения с другими людьми, что затрудняет выстраивание прочных взаимоотношений.

Социальная изоляция

Социальная изоляция – гораздо менее изученная тема, однако имеющиеся цифры вызывают тревогу. В ситуации изоляции находятся до одной трети пожилых людей во всем мире (данные за период 1990 – 2022 гг.). Об ощущении социальной изоляции говорит примерно каждый четвертый подросток (данные за период 2003 – 2018 гг.).

Другие категории населения, в большей степени подверженные социальной изоляции

Некоторые другие группы также чаще чувствуют себя одинокими или изолированными. К ним относятся люди с ограниченными возможностями, беженцы и мигранты, ЛГБТК+, коренные народы и этнические меньшинства. Представители этих групп населения могут сталкиваться с дискриминацией, неравноправным отношением или барьерами, затрудняющими налаживание связей с другими людьми.

Что является причиной одиночества и социальной изоляции?

Одиночество и социальная изоляция могут возникать в силу множества разных причин. Эти причины или факторы могут определяться особенностями личной жизни человека, его взаимоотношениями с другими людьми, местом жительства или даже зависеть от более крупных систем, таких как государственная политика.

Плохое здоровье

Одним из серьезных факторов является плохое здоровье. Часто одиночество испытывают люди, страдающие от хронических заболеваний или психических расстройств (например, тревоги или депрессии). Одиночество может усиливаться в условиях одинокой жизни или отсутствия близких отношений или семьи. При этом одиночество определяется не только отсутствием близких, но и тем, как человек ощущает себя в контексте взаимодействия с другими людьми.

Уровень образования и дохода

Важными факторами также являются уровень образования и дохода. У людей с низким уровнем образования или дохода может быть меньше возможностей для заведения знакомств с другими людьми или построения крепких дружеских отношений.

Черты характера

Определенную роль играют и индивидуальные черты характера. Некоторые люди более застенчивы или склонны к тревожности, что может затруднить налаживание контактов или присоединение к группе или коллективу. По своей природе более общительные люди реже страдают от одиночества.

Соседи и местное сообщество

Одним из факторов также являются соседи и местное сообщество. Люди, живущие в безопасных, благоустроенных и комфортных районах, реже чувствуют себя одиночками.

Переходные моменты в жизни

Переходные моменты в жизни – переезд, потеря работы, разрыв отношений – могут дать почву для чувства одиночества. У пожилых людей такие события, как выход на пенсию, проблемы со здоровьем или потеря супруга, могут усилить изоляцию. У молодежи факторами, усугубляющими изоляцию, могут стать травля, чувство исключенности из коллектива или проблемы с самоидентификацией. У многих дополнительным негативным фактором является дискриминация. Человеку, испытывающему неравноправное отношение к себе по причине расовой или половой принадлежности, сексуальной ориентации, инвалидности или принадлежности к категории мигрантов, сложнее почувствовать принятие со стороны окружающих и налаживать социальные связи.

Цифровые технологии

Сегодняшние знания о влиянии цифровых технологий на социальные связи не позволяют сделать однозначных выводов. Отчасти это влияние зависит от типа технологии, того, как она используется, причин, по которым она используется, а также тех, кто ее использует. Такие технологии могут быть полезными, особенно для людей с ограниченными возможностями передвижения. Однако у этих технологий может быть и отрицательная сторона, особенно если их использование приводит к тому, что люди проводят слишком много времени перед экраном или сталкиваются с негативными проявлениями в онлайн-среде. По мнению экспертов, к цифровым технологиям следует подходить с осторожностью, особенно когда речь идет об их потенциальном негативном влиянии на психическое здоровье подростков и молодежи.

В чем заключается негативное воздействие нарушения социальных связей, социальной изоляции и одиночества?

Значение социальных связей очень долго недооценивалось. Социальные связи являются необходимым условием не только долгой и здоровой жизни, но и хорошей академической успеваемости и успешной профессиональной деятельности, и способствуют построению безопасного и процветающего общества.

Смертность и физическое здоровье

Наличие прочных социальных связей способствует долголетию. Социально активные люди чаще всего обладают более крепким здоровьем. Так, ощущение поддержки со стороны окружающих может способствовать снижению уровня воспаления и уменьшению риска болезней сердца и инсульта.

Одиночество и социальная изоляция, напротив, повышают риск возникновения серьезных проблем со здоровьем и даже преждевременной смерти. Ежегодно с одиночеством ассоциируется более 871 000 случаев смерти (данные за период 2014 – 2019 гг.). Одиночество и социальная изоляция могут приводить к таким нарушениям, как болезни сердца, инсульт, повышенное артериальное давление и диабет. Если человек сталкивается с социальной изоляцией в подростковом или юношеском возрасте, риск этих негативных последствий может продолжаться и во взрослой жизни.

Психическое здоровье и здоровье головного мозга

Одиночество может привести к депрессии, тревоге и даже к мыслям о причинении себе вреда или самоубийстве. Люди, испытывающие одиночество, в два раза чаще сталкиваются с депрессией. В то же время социальные связи могут защищать от депрессии, мыслей о причинении себе вреда или о самоубийстве, а также в более широком смысле от различных психических расстройств.

Отсутствие социальных связей также негативно влияет на мозг. У пожилых людей повышается риск нарушений памяти, деменции и болезни Альцгеймера. Наличие социальных связей, напротив, может защитить мозг и снизить вероятность развития деменции.

Образование, трудовая деятельность и экономика

Школьники, у которых все в порядке с социальными связями, учатся лучше, чем их сверстники, ощущающие одиночество. Согласно одному исследованию, подростки, которые чувствовали себя одинокими, на 22% чаще получают более низкие оценки или менее высокий уровень образования. Во взрослом возрасте людям,

испытывающим одиночество, может быть труднее справляться с трудовыми обязанностями или найти и сохранить рабочее место. Также нередко у этих людей более низкий уровень заработной платы.

На макроуровне проблема одиночества негативно сказывается на целых сообществах и странах. В странах, где сильнее социальные связи, чаще более безопасная обстановка, и быстрее происходит восстановление после бедствий. На уровне стран проблема одиночества приводит к миллиардным издержкам, связанным со снижением производительности труда и расходами на здравоохранение.

Иначе говоря, наличие социальных связей полезно не только для каждого человека в отдельности, но и для общества в целом.

КАКИЕ МЕРЫ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ?

Для борьбы с одиночеством и социальной изоляцией требуется широкий спектр мер — от повышения осведомлённости населения о проблеме и изменения политики и систем до укрепления местных сообществ и оказания людям поддержки в налаживании более качественных взаимоотношений с окружающими. Ниже приводится краткое описание таких мер.

Информационно-разъяснительная работа, общественные кампании, развитие сетей и коалиций

Такие инструменты, как информационно-разъяснительная работа, общественные кампании, развитие сетей и коалиций все чаще используются для популяризации идеи о необходимости укрепления социальных связей, особенно на уровне всего общества.

Посредством информационно-разъяснительной работы можно повышать осведомлённость населения о проблеме социального отчуждения, побуждать государственные органы к действиям и привлекать поддержку и финансирование.

Эта работа часто выполняется с опорой на кампании и сети, которые способствуют распространению информации и вовлечению большего числа людей.

В ходе кампаний для донесения информации до населения используются такие инструменты, как телевизионная реклама, социальные сети, общественные мероприятия и плакаты. Не все кампании дают долгосрочный эффект, но многие из них позволяют успешно повысить осведомленность и побудить людей к действиям.

Сети и коалиции помогают координировать усилия и отстаивать эффективные решения. В ходе глобального обследования в 2024 г. было выявлено более 200 таких групп, занимающихся вопросами социальной изоляции, одиночества и/или социальных связей, однако местные, национальные и международные сети по-прежнему недостаточно развиты.

Чтобы такие инициативы приносили результат, необходимы понятные стратегии, лидерство, качественное планирование, учёт культурных особенностей и отсылки к историям реальных людей и их личному опыту. При правильной организации информационно-разъяснительная работа, общественные кампании и сети могут помочь добиться изменения отношения общества к проблеме одиночества и социальной изоляции и способствовать формированию более крепких, доброжелательных и сплоченных взаимоотношений между членами местных сообществ.

Меры политики, способствующие социальным связям

Меры политики могут быть мощным инструментом укрепления социальных связей. В последние годы меры политики в отношении социальных связей были приняты в восьми странах: в Дании, Германии, Японии, Финляндии, Нидерландах, Швеции, Соединенном Королевстве (в Англии, Шотландии и Уэльсе), Соединенных Штатах Америки.. Это говорит о том, что на уровне правительств стран эта проблема начинает восприниматься как заслуживающая серьёзного внимания.

Во многих случаях рекомендуется подход на уровне всего общества, когда государство взаимодействует со всеми секторами, такими как система образования, здравоохранение, жилищное строительство, транспорт, местное самоуправление и бизнес. В рамках такой политики обычно принимаются такие меры, как кампании по повышению осведомлённости, борьба со стигматизацией, поддержка научных исследований и привлечение к разработке политики людей с личным опытом одиночества. Также делается акцент на важности научных данных и межсекторального сотрудничества.

Тем не менее, на практике в реализации таких подходов возникают трудности. Осуществление таких мер требует финансирования, политической поддержки и согласованных действий между различными уровнями власти и обществом. Поскольку эффективность таких мер политики анализируется только в небольшом числе стран, составить перечень наиболее действенных мер непросто.

Необходимо призывать как можно больше стран разрабатывать стратегии по поддержке социальных связей. Странам следует обмениваться полученными

знаниями и использовать реальный опыт конкретных людей. При условии качественного планирования, финансирования и оценки эффективности меры политики могут сыграть важную роль в построении во всем мире более дружелюбных, сплочённых местных сообществ, основанных на взаимопомощи.

Стратегии на уровне местных сообществ

Связи между людьми создаются именно на местном уровне – там, где люди живут, работают, учатся, проводят досуг и двигаются по различным этапам жизни. Поэтому в борьбе с одиночеством и изоляцией большое значение имеют стратегии на уровне местных сообществ.

Один из лучших способов укрепить социальные связи — сделать общественные пространства и услуги (так называемую «социальную инфраструктуру») более надежными и благоприятными для человека. Сюда относятся парки, библиотеки, кафе, общественный транспорт, школы и медицинские учреждения. Даже если первоначальное предназначение этих мест иное, на практике они часто становятся местом встреч и налаживания социальных связей и отношений.

Чтобы такие места действительно способствовали формированию связей между людьми, они должны быть безопасными и открытыми для каждого, независимо от возраста, состояния здоровья, наличия инвалидности или того, как давно человек живёт в этом районе. В хорошо организованном общественном пространстве каждый может найти для себя то, что ему необходимо: групповые занятия, например занятия спортом или совместное садоводство, либо зоны для более спокойного времяпрепровождения, например пешеходные дорожки или скамейки, на которых можно отдохнуть и поговорить. Такие меры могут укрепить связи между людьми, однако их эффективность, особенно в странах с низким уровнем дохода, нуждается в дополнительном изучении.

Кроме того, местные сообщества могут способствовать созданию социальных связей посредством различных мероприятий и групповых занятий. Занятия физкультурой, хоровое пение или фестивали — отличные способы объединения людей.

Ещё один метод — назначение по социальным показаниям, при котором врачи или медработники вместо традиционного медицинского лечения рекомендуют людям участвовать в местных коллективных мероприятиях.

Эти и некоторые другие инициативы на уровне местных сообществ представляют собой перспективные подходы, однако чтобы понять, какие из них действительно эффективны, необходимо больше качественных исследований. Потенциальные проекты следует тщательно тестировать и оценивать, особенно в таких условиях, как сельские районы или местные сообщества с низким уровнем дохода.

Наконец, для успешной реализации этих стратегий важно вовлекать местных жителей в процессы планирования, разработки и осуществления различных инициатив. Долгосрочному успеху таких проектов также могут способствовать государственно-частные партнёрства и сотрудничество между секторами здравоохранения, образования и социальной сферой.

Индивидуальные и межличностные стратегии

Существует масса способов, с помощью которых люди могут укрепить свои отношения с окружающими и избежать одиночества и социальной изоляции. К ним относится следующее.

Обучение навыкам общения

Существуют программы обучения, которые помогают людям развивать социальные и коммуникативные навыки. Например, люди могут обучаться навыкам завязывания разговора, способам участия в общественных мероприятиях или даже тому, как пользоваться интернетом для общения. Главная цель такого обучения — укрепить уверенность в себе, с тем чтобы человек мог легче заводить новые знакомства и взаимодействовать с окружающими.

Программы для социального взаимодействия

Такие программы предоставляют людям реальные возможности общения. Например, речь может идти о проектах дружеской поддержки, когда волонтеры регулярно навещают тех, кто чувствует себя изолированным, группах взаимопомощи или даже об использовании животных или роботов-компаньонов. Такие программы направлены не просто на предоставление советов или рекомендаций, а на создание возможностей для регулярного и наполненного смыслом общения.

Терапия и психологическая поддержка

Иногда одиночество является следствием негативного мышления, низкой самооценки или трудностей в управлении эмоциями. В таких случаях доказанно эффективными являются такие методы, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), направленная на изменение мышления; практика осознанности (mindfulness), являющаяся одной из форм медитации; а также учебные занятия, посвященные теме одиночества и эмоциональной регуляции. Эти подходы показали высокую эффективность в снижении чувства одиночества и улучшении психического здоровья.

Цифровые технологии — онлайн-терапия, чат-боты, виртуальная реальность, социальные сети — играют всё более заметную роль в реализации подобных мероприятий, особенно для людей, которые не могут выходить из дома. Однако необходимы дополнительные исследования для изучения вопроса о том, какие из цифровых инструментов приносят пользу, а какие могут навредить.

Некоторые стратегии могут быть особенно эффективны в комбинации или при их адаптации под конкретные группы населения, такие как молодёжь, пожилые люди или лица с психическими расстройствами.

Для обеспечения максимальной результативности этих подходов они должны быть объектом регулярной оценки на предмет определения наиболее эффективных из них, а также быть легко доступными, приемлемыми с культурной точки зрения и реализовываться при поддержке со стороны систем здравоохранения, образования и социальной защиты.

В ПОИСКАХ РЕШЕНИЙ: ПЯТЬ СТРАТЕГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ

Для построения более сплочённого общества и снижения уровня одиночества и социальной изоляции Комиссия по социальным связям предлагает сосредоточить усилия на пяти ключевых направлениях: политика, исследования, мероприятия, статистика и сбор данных и вовлечение населения. По каждому из направлений предлагается реализовать три ключевых действия.

Залогом успеха этих стратегий является учет непосредственного опыта людей, которые испытывают одиночество или чувствуют себя исключённым из жизни общества, и объединение разных заинтересованных сторон. К числу ключевых партнёров относятся работники здравоохранения и социальной сферы, образовательные учреждения, представители технологического сектора, СМИ, государственные структуры, организации гражданского общества, ВОЗ, другие учреждения ООН, ученые, предприниматели и люди всех возрастов. Каждый может сыграть свою роль. Совместные и скоординированные усилия позволят добиться ощутимых и устойчивых изменений и построить более сплочённое и небезразличное общество.

Политика: уделять больше внимания проблеме социальных связей

1. Государства должны разрабатывать и поддерживать национальную политику, способствующую укреплению социальных связей, и обеспечивать согласованность действий всех уровней власти и секторов общества.
2. Лидеры из числа представителей государственной власти, ВОЗ, ООН, школ, университетов и некоммерческих организаций должны проводить регулярные встречи, обмениваться идеями и координировать усилия по развитию социальной сплочённости.
3. Следует создать совместную онлайн-платформу под эгидой ВОЗ и других организаций, на которой директивные органы и законодатели со всего мира могли бы обмениваться опытом и знакомиться с мерами политики, которые эффективно способствуют социальным связям.

Исследования: обеспечить более глубокое понимание важности социальных связей

1. Следует развивать исследовательский потенциал на глобальном и национальном уровнях для углубления понимания проблемы и поиска более эффективных решений.
2. Каждые пять лет экспертное сообщество должно определять приоритетные темы научных исследований, и на научную работу должно выделяться соответствующее финансирование.
3. Для стимулирования инноваций и сотрудничества между представителями различных дисциплин и организациями для решения ключевых задач в этой области рекомендуется инициировать большой проект «Главные вызовы в области социальных связей».

Мероприятия: расширить масштабы осуществления экономически эффективных вмешательств

1. ВОЗ следует разработать чёткие, научно обоснованные рекомендации относительно эффективных вмешательств, направленных на решение проблемы социальной изоляции и одиночества и укрепление социальных связей.
2. Для апробирования и разработки экономически эффективных решений, которые могут быть применимы в странах как с высоким, так и с низким уровнем дохода, необходимо инициировать проект по ускорению практического внедрения вмешательств.
3. Странам следует оказывать поддержку в реализации и масштабном внедрении уже доказавших свою эффективность подходов.

Статистика и сбор данных: обеспечить сбор качественных глобальных данных о масштабах проблемы и затронутых группах населения

1. Государственным органам следует обеспечивать систематический сбор более качественной статистики по проблемам социальных связей, социальной изоляции и одиночества. Эти данные должны описывать различные группы населения и включать такие параметры, как возраст, гендерная принадлежность или наличие/отсутствие инвалидности.
2. Следует разработать глобальный «индекс социальных связей» для оценки качества и количества общения в разных странах.

3. Рекомендуется начать реализацию 10-летней инициативы по регулярному сбору такой статистики во всех странах, что позволит лучше понимать глобальные тенденции и принимать обоснованные решения на местах.

Вовлечение населения: чтобы социальные связи были приоритетным вопросом, необходимо обеспечить вовлечение всех ключевых субъектов

1. Тема социальных связей должна стать одним из политических и стратегических приоритетов, поэтому важно объединять лидеров в поддержку этой повестки.
2. В странах необходимо проводить масштабные информационные кампании, построенные вокруг единых глобальных приоритетов.
3. Необходимо инициировать долгосрочное движение путём межсекторального сотрудничества и обеспечения непрерывного финансирования.

Комиссия считает, что широкая реализация этих мер позволит значительным образом улучшить качество жизни людей, оказать поддержку местным сообществам и принести ощутимую пользу обществу в целом. Такие меры могут способствовать укреплению психического и физического здоровья, снижению преждевременной смертности, повышению академической успеваемости и занятости, а также снизить ущерб, связанный с социальной изоляцией. Развивая социальные связи, мы сможем создать более здоровое и производительное общество, в котором каждый сможет вести полноценную жизнь.



Harness the #PowerOfConnection



World Health
Organization



WHO Commission
on Social Connection