

מרגישים בודדים? אתם ממש לא לבד: המגפה שתוקפת את העולם

רופאים וקובעי מדיניות בעולם המפותח מודאגים יותר ויותר מסוגיית הבדידות. האם שורה של מחקרים אקדמיים, רפורמות בריאותיות ופיתוחים טכנולוגיים יצליחו לצמצם אותה?

13:52 01.10.2018 מאת: אקונומיסט

לונדון, אומר טוני דניס, מאבטח בן 62, היא עיר של "מתבודדים חברתיים". התושבים רוצים להכיר זה את זה, אך מעטות הדרכים לעשות זאת. עם זאת, המצב שונה הלילה. דניס וכמה עשרות מקומיים משתתפים בחידון חודשי שמארגנת קרן הצדקה Cares Family, שמטרתה להפיג את הבדידות. המתחרים בחידון הם שילוב מחושב של תושבים מבוגרים יותר וצעירים בעלי מקצוע משותפים לראשונה בפעילות כזאת. "גם הצעירים מרגישים יותר מנותקים", טוען אלכס סמית, מייסד הקרן בן ה-35. הוא מקווה שלילות כאלה יחדשו את תחושת השייכות.

רופאים וקובעי מדיניות בעולם העשיר מודאגים יותר ויותר מסוגיית הבדידות. קמפיינים להפחתת תחושת הבדידות הושקו בבריטניה, דנמרק ואוסטרליה. ביפן הממשלה ערכה סקר של ההיקומורי — כינוי לאנשים שמבודדים את עצמם מהחברה באופן קיצוני ומסתגרים בבתיהם. בשנה שעברה ויווק מורתי, לשעבר המנתח הכללי של ארה"ב, כינה את הבדידות מגפה והשווה את ההשפעה שלה על הבריאות להשמנת יתר או לעישון 15 סיגריות ביום. בינואר מינתה תרזה מיי, ראשת הממשלה הבריטית, שרה לבדידות. לכולם ברור שיש פה בעיה, אך טיבה והיקפה אינם ברורים עדיין. ניתן למדוד השמנת יתר, למשל, באמצעות משקל, אבל איך מודדים רגש? החוקרים החלו להבדיל בין כמה מצבים שקשורים לבדידות. בדידות אינה מלה נרדפת לבידוד חברתי (התדירות שבה אדם פוגש או משוחח עם חברים ומשפחה) או להתבודדות (שמרמזת על בחירה להיות לבד).

במקום זאת, החוקרים מגדירים בדידות כבידוד חברתי נתפש, או כפער בין רצונו של האדם למערכות יחסים חברתיות לבין קשריו החברתיים בפועל. הסיכוי שמי שמבודד באופן אובייקטיבי יחוש בידוד חברתי הוא כמובן גבוה יותר מהאדם הממוצע. אך בדידות יכולה להכות גם באלה שיש להם חברים ובני משפחה רבים.

בדידות אינה דבר רע בהכרח. ג'ון קאפיאצ'ו, פסיכולוג אמריקאי שנפטר במאוס, כינה אותה רפלקס שחודד וטופח על ידי הבחירה הטבעית. כלומר, בדידות היא חלק מאתנו גם מההיבט האבולוציוני. היא בונה בקרבנו את הצורך החברתי להתחבר לאנשים אחרים ודוחפת אותנו ליצור קשרים וחברויות עם אחרים. לדבריו, אם בני האדם הקדמונים היו מבודדים מהקבוצה, הם היו מוצאים את עצמם בעמדה נחותה, כך שהגיוני שתחושת בדידות תעורר תשוקה לחברה. הבעיה מתעוררת כשהבדידות היא מצב מתמשך. כדי לבדוק כמה אנשים חשים בדידות, "אקונומיסט" וקרן משפחת קייזר (KFF), ארגון שאינו למטרות רווח ומתמקד בבריאות, ערכו סקר שכלל מדגמים ארציים מייצגים של אנשים בשלוש מדינות עשירות. מהמחקר עלה כי 9% מהמבוגרים ביפן, 22% מהמבוגרים בארה"ב ו-23% בבריטניה חשים כל העת או לעתים קרובות תחושת בדידות, מחסור בחברה, ניתוק או בידוד.

הממצאים תומכים בתוצאות מחקר אקדמי שהשתמש בשאלון אחיד כדי למדוד בדידות. השאלון גובש באוניברסיטה של קליפורניה, לוס אנג'לס (UCLA), כלל עשרים הצהרות, כגון "אין לי עם מי לדבר", ו"אני מוצא את עצמי ממתין לאנשים שיכתבו או יתקשרו".

התשובות מדורגות בהתבסס על מידת ההסכמה של המשתתפים להצהרות. המשתתפים במחקר שצברו מספר נקודות גבוה מספיק מסוים מוגדרים בודדים. מחקר אחר שפורסם ב-2010 והשתמש במדד זה העריך כי 35% מהאמריקאים מעל גיל 45 בודדים. מתוכם, 45% חשו בדידות במשך שש שנים לפחות; 32% חשו בדידות במשך שנה עד חמש שנים. ב-2013, המשרד לסטטיסטיקה לאומית של בריטניה (ONS) קבע כי 25% מבני ה-52 ויותר הם "בודדים לעתים", ו-9% "חשים בדידות לעתים קרובות".

ראיות אחרות מצביעות על היקף הבדידות. על פי ארגון הצדקה Age UK, 41% מהבריטים בני 65 ויותר רואים בטלוויזיה או בחיית המחמד שלהם את המקור העיקרי לחברה. על פי דו"ח של ממשלת יפן מ-2016, יותר מחצי מיליון יפנים בוחרים להסתגר בבית במשך תקופות של שישה חודשים ברצף, בלי ליצור קשר עם העולם החיצוני. מחקר ממשלתי אחר טוען כי 15% מהיפנים אוכלים תמיד לבד. תוכנית טלוויזיה פופולרית במדינה נקראת "ארוחת גורמה ליחיד".

האם אתם בודדים הלילה?

אין כמעט נתונים היסטוריים לגבי בדידות. ואולם נראה כי תחושת הבידוד גוברת, כך שתחושת הבדידות בוודאי מתחזקת גם היא. חישובו לרגע על העלייה במספר האנשים שגרים לבד. לפני 1960, נתח משקי הבית של אדם בודד בארה"ב, אירופה או יפן לא היה כמעט אף פעם גבוה מ-10%. כיום, בערים רבות, כמו שטוקהולם, מרבית משקי הבית כוללים אדם אחד בלבד. אנשים רבים בוחרים לגור לבד כמעשה שמעיד על עצמאות. אך יש גם רבים במדינות עשירות שחיים לבד בגלל גירושים או מות בן הזוג. הבידוד גדל גם בדרכים אחרות. מ-1985 עד 2009 הגודל הממוצע של רשת חברתית של אמריקאים — המוגדרת על ידי מספר אנשים שבפניהם אדם שופך את הלב — הצטמצם ביותר משליש. מחקרים אחרים מצאו כי פחות אמריקאים מצטרפים לקהילות חברתיות, כמו קהילות כנסייה או קבוצות ספורט.

הרעיון שבדידות מזיקה לבריאות אינו חדש. אחד התפקידים המוקדמים של משטרת הפרשים המלכותית של קנדה היה לבדוק את מצבם הבריאותי של מחפשי הזהב באזור יוקון, שנהגו להיעלם לחודשים ללא קשר אנושי. הראיות מצביעות על הכוח המרפא של חיי החברה. מספר מקרי ההתאבדות יורד במהלך משחקי גביע העולם בכדורגל, למשל, אולי בשל התחושה הזמנית של קהילה.

ואולם רק באחרונה החלה הרפואה לחקור את הקשרים בין מערכות יחסים לבריאות. ב-2015, ניתוח מקיף שהובילה ג'וליאן הולט-לנדסטד מאוניברסיטת בריגהם יאנג ביטח, מיזג 70 מחקרים שעקבו אחרי 3.4 מיליון משתתפים במשך שבע שנים במוצע. היא מצאה כי הסיכון למוות היה גבוה ב-26% בקרב אלה שהוגדרו בודדים, וב-32% בקרב אלה שגרו לבד. זאת, לאחר שלקחו בחשבון הבדלי גיל ומצב בריאותי.

מחקרים מצומצמים יותר מצאו מתאם בין בדידות לבידוד ולמגוון של בעיות בריאותיות, כולל התקפי לב, שבץ, סרטן, הפרעות אכילה, התמכרות לסמים, חוסר שינה, דיכאון, אלכוהוליזם וחרדה. יש מחקרים שטוענים כי הבודדים צפויים לסבול יותר מירידה קוגניטיבית והתפתחות מהירה יותר של אלצהיימר.

לחוקרים יש שלוש תיאוריות לגבי הדרך שבה בדידות עלולה להוביל לבעיות בריאותיות, אומרת ניקול ואלטורטה מאוניברסיטת ניוקאסל. הראשונה קשורה להתנהגות: המחסור בתמיכה של משפחה או חברים עלול לגרום לבודדים לאמץ הרגלים לא בריאים. השנייה היא ביולוגית: בדידות עלולה לגרום לעלייה ברמות המתח, לעכב שינה ולפגוע בגוף.

השלישית היא פסיכולוגית: בדידות עלולה להחריף דיכאון או חרדה.

ואולי ההיפך הוא הנכון? אולי אנשים חולים צפויים יותר להיות בודדים. בסקר המשותף של "אקונומיסט" ו-KFF, שישה מתוך עשרה אנשים שאמרו כי הם בודדים או מבודדים חברתית תלו זאת בגורמים מסוימים כמו בריאות פיזית או נפשית רעועה. שלושה מתוך עשרה אמרו כי הבדידות שלהם גרמה להם לשקול פגיעה עצמית.

מחקר בראשות מרקו אלואניו מאוניברסיטת הלסינקי השתמש במאגר הנתונים ההתנדבותי UK Biobank, שכולל מידע אישי של אלפי אנשים, ועלה ממנו כי מערכת היחסים עובדת בשני הכיוונים: בדידות מובילה לחולי — וחולי מוביל לבדידות.

מחקרים אחרים מתמקדים יותר בגורמים לבדידות. תמה נפוצה היא המחסור בבן זוג. ניתוח של הנתונים בסקר של "אקונומיסט" ו-KFF מצא כי אנשים נשואים, או אנשים

שגרים יחד, היו פחות בודדים. בקרב אנשים מבוגרים, החשיבות של בן זוג גדלה. זאת, מכיוון שבאופן כללי יש להם פחות מערכות יחסים מלצעירים, אך לרוב הן עמוקות יותר. ואולם בדידות אינה תופעה ייחודית דווקא בקרב מבוגרים. הסקר המשותף לא מצא קשר ברור בין גיל לבדידות בארה"ב או בבריטניה — וביפן דווקא הצעירים התגלו כבודדים יותר. צעירים ומבוגרים מאוד (בני 85 ויותר) נוטים לסבול יותר מבדידות. מחקרים אחרים טוענים כי בקרב המבוגרים, הבדידות נוטה לנבוע מסיבה מסוימת, כמו התאלמנות. בקרב הצעירים, הסיבה היא בדרך כלל הפער בציפיות בין מערכות היחסים הקיימות לבין אלה שהם רוצים לקיים.

ללא קשר למשתנה הגיל, יש קבוצות שנוטות להיות יותר בודדות, כמו אנשים עם מוגבלויות או מהגרים. מחקר של מהגרים פולנים בהולנד שפורסם ב-2017 מצא כי הם דיווחו על שיעורים גבוהים יותר בהרבה של בדידות לעומת המקומיים בגיל 60–79 (אם כי מהגרות נוטות להתמודד עם המצב טוב יותר לעומת הגברים). סקר של איגוד עובדים סיני מ-2010 הסיק כי ההיבט המאפיין את חוויית ההגירה הוא בדידות.

באזורים שתושביהם נטשו אותם, כמו סין הכפרית, נמדדים בדרך כלל שיעורי בדידות גבוהים יותר. מחקר של מבוגרים במחוז אנהווי במזרח סין שפורסם ב-2011 מצא כי 78% מהם דיווחו על "רמות בדידות מתונות או חמורות", לעתים קרובות כתוצאה מהגירה של קרובי משפחה צעירים יותר. מגמות דומות זוהו גם במזרח אירופה, שבה הצעירים עוזבים כדי למצוא עבודה במקומות אחרים.

ההסבר הטוב ביותר של בדידות הוא תוצאה של כמה גורמים נפרדים כמו מוגבלות, דיכאון, התאלמנות או עזיבת הבית ללא בן הזוג. עם זאת, יש מי שסבור כי גם כוחות רחבים יותר, כמו הכלכלה הניאו-ליברלית, משפיעים גם הם על תחושת הבדידות.

כל האנשים הבודדים, מאיפה הם מגיעים?

קשה להוכיח את מקור תחושת הבדידות. המחקרים לגבי שיעורי הבדידות אינם תומכים בסברה שבמדינות עשירות, שבהן האינדיבידואליות חזקה, יש יותר בדידות מאשר במדינות אחרות. מחקר שפורסם ב-2015 על ידי תומאס הנסן ובריט סלגוולד מאוניברסיטת אוסלו מטרופוליטן מצא, למשל, כי שיעור האנשים שדיווחו כי הם חשים בדידות "די חמורה" נע בין 30% ל-55% בדרום ומזרח אירופה, לעומת 10%–20% במערב וצפון אירופה. "הפרדוקס הוא שמבוגרים חשים פחות בודדים בתרבויות אינדיבידואליות יותר ומשפחתיות פחות", סיכמו מחברי המחקר.

המחקר הצביע על שני הסברים. הראשון, והחשוב יותר, הוא שמדינות דרום ומזרח אירופה הן בדרך כלל עניות יותר, עם מדיניות רווחה רעועה. ההסבר השני קשור לתרבות. מחקרים טוענים כי יש מדינות שבהן מבוגרים מצופים להתגורר סמוך לקרובי משפחה צעירים יותר, שאמורים לטפל בהם — אך כשזה לא קורה הזעזוע גדול הרבה יותר.

הנבל הנוסף בדיון הוא הטכנולוגיה. סמארטפונים ומדיה חברתית אשמים בעלייה בתחושת הבדידות בקרב צעירים. נתונים ממדינות OECD מראים כי כמעט בכל המדינות החברות בארגון, שיעור בני ה-15 שאמרו כי הם חשים בדידות בבית הספר עלה בין 2003 ל-2015.

קל להפוך את הסמארטפונים לשעירים לעזאזל. ב-2009 החלה ירידה חדה בתכיפות שבה בני עשרה אמריקאים יוצאים לבלות בלי הוריהם, אותה תקופה שבה הטלפונים הסלולריים החכמים החלו להתפשט בכל מקום. במקום להיפגש אחד עם השני, הצעירים כיום מעדיפים לתקשר ברשת. עם זאת, השינויים הטכנולוגיים אינם חייבים בהכרח להגביר את הבדידות. סנאפצ'ט ואינסטגרם עשויות דווקא לגרום לצעירים לחוש מחוברים יותר לחבריהם.

מבין המשתתפים בסקר שאמרו כי הם חשים בדידות, השיעור של אלה שאמרו כי רשתות חברתיות מסייעות להם להפיג את התחושה הזאת היה זהה לאלה שאמרו כי הן גורמות להם לחוש גרוע יותר. בהמשך לכך, יש פסיכולוגים שאומרים כי המעקב אחרי תמונות של אנשים אחרים יכול לגרום לאנשים לחוש שהם מחמיצים דבר-מה, ולפיכך לחוש בדידות.

במחקר של אמריקאים בגילי 19–32 שפורסם ב-2017, בריאן פרימאק ועמיתיו מאוניברסיטת פייטסבורג מצאו כי 25% מהאנשים שעשו את השימוש הגבוה ביותר ברשתות חברתיות היו בעלי סיכוי גדול פי שניים לדווח על בדידות, לעומת אנשים שהשתמשו בהן בתדירות הנמוכה ביותר.

לא ברור אם השימוש התכוף ברשתות חברתיות מוביל לבדידות, או להיפך. מחקרים אחרים מראים שהמתאם בין השימוש ברשתות חברתיות לדיכאון אינו מובהק. מחקר על שימוש של צעירים בריטים ברשתות חברתיות, שפורסם בשנה שעברה על ידי אנדרו פרזיבילסקי ונטע ויינשטיין, לא מצא קשר בין שימוש מתון לבריאות כללית. החוקרים מצאו ראיות שיתמכו ב"היפוזתת זהבה ושלושת הדובים הדיגיטלית" שלהם: פחות מדי או יותר מדי זמן מסך אינם טובים.

כיצד אני מרגיש?

יש מי שבטוח כי הטכנולוגיה יכולה לצמצם את תחושת הבדידות. בראש הגבעה ביוביק, שנמצאת במרחק שעתיים נסיעה ברכבת מאוסלו, גר פר רוליד, חקלאי בן 85 ואלמן. בתו גרה בסמוך אליו, אך הוא מודה כי הוא חש בדידות. הוא הסכים להשתתף בניסוי בשימוש במכשיר קומפ, שמוצרך על ידי No Isolation, סטארט-אפ שנוסד ב-2015. המכשיר מכיל מסך מחשב בסיסי, שמציג תמונות של נכדיו של רוליד ומסרים מהם ומקרובי משפחה אחרים.

No Isolation מייצרת גם את AV1, רובוט חביב בצורה של ראש לבן ללא גוף עם מצלמות בארובות העיניים. הוא מאפשר למשתמשים, בדרך כלל ילדים עם מחלות כרוניות שאינם יכולים ללכת לבית הספר, לחוש כאילו הם נוכחים בכיתה. אפשר להניח את הרובוט על שולחן התלמיד בכיתה, כך שאותו ילד ששוכב בביתו במיטה יוכל לעקוב אחר המתרחש. אם הילד רוצה לשאול את המורה שאלה, הוא יכול להקיש על מקש באפליקציה של הרובוט והראש נדלק.

ביפן כבר משתמשים מזה זמן מה ברובוטים חברתיים כדוגמת פארו, כלב ים רובוטי חמוד. אך הם נהפכים למתוחכמים יותר. פפר, רובוט אנושי שמוצרך על ידי חברת בת של התאגיד היפני סופטבנק, יכול לעקוב אחר מבטו של אדם ולהתאים את ההתנהגות שלו בתגובה לאנשים. בשנה שעברה המועצה בסאותאנד, עיירה אנגלית השוכנת לחופי האוקיינוס האטלנטי, התחילה להשתמש בפפר בתחום הסייעוד.

ספקיות אחרות של שירותי בריאות מתנסות במציאות מדומה. בארה"ב, יו.סי.הלת' עורכת ניסויים בתרפיית מציאות מדומה שמאפשרת לחולי סרטן לדמות חוויות פיזיות, כמו סקי. ב-2016, חברת המציאות המדומה האוסטרלית לימינל שיתפה פעולה עם חברת הביטוח מדיבנק כדי לבנות חוויית מציאות מדומה לאנשים בודדים שלא יכלו לעזוב את מיטת חוליים.

ככל שהטכנולוגיה נהפכת לחכמה ואנושית יותר, היא עשויה להוות תחליף ליחסים אנושיים. עד אז, שירותים שמציעים קשר אנושי לבודדים ישגשו. ביפן מתרבות הסוכנויות והאפליקציות שמאפשרות לאדם לשכור משפחה או חבר, בת זוג לרווק, אבלים בלוויה או פשוט מישהו לצפות עמו בטלוויזיה.

המוצרים האלה אינם ייחודיים רק ליפן. חברה אמריקאית בשם One Caring Team מתקשרת ובודקת מה מצבם של מבוגרים בודדים עבור תשלום חודשי, לבקשת קרובי המשפחה. דה סילבר ליין, חברה דומה שאינה גובה תשלום, מנוהלת כעל ידי ארגון צדקה בריטי. השירות שלה הושק ב-2013, והחברה מקבלת כ-500 אלף בקשות בשנה. הצוות נתמך על ידי מתנדבים מכל רחבי בריטניה, שעובדים בשירות שמספקת החברה, שכולל שיחות טלפון קבועות מראש בין המתנדב לאדם מבוגר.

ואולם עבור רבים, שיחת טלפון אינה מהווה תחליף לחברה. נסטרלי, שנוסדה ב-2016, מקלה על מבוגרים בודדים להשכיר חדר פנוי בביתם לצעירים שעוזרים בעבודות הבית, בתמורה להנחה בשכר הדירה. הפלטפורמה נקלעה לעיסוק בנושא הבדידות במקרה, אומרת נואל מרקוס, מייסדת-שותפה בחברה. המשתמשים נרשמים לפלטפורמה, יוצרים פרופיל, ולאחר מכן רושמים את החדר להשכרה. בשנה שעברה הסטארט-אפ שיתף פעולה עם עיריית בוסטון, במטרה לערוך ניסויים של היוזמה ברחבי העיר.

תוכניות דומות מספקת הום-שייר, רשת של ארגוני צדקה שפועלת ב-16 מדינות. בערים כמו ליון בצרפת, דוונטר בהולנד וקליוולנד באוהיו, בתי אבות או רשויות מקומיות מציעות לסטודנטים שכר דירה נמוך או מבטלות את שכר הדירה כליל בתמורה לסיוע בעבודות הבית.

העובדה שיש כל כך הרבה סטארט-אפים שרוצים "לשבש" את הבדידות היא חיובית. אך חלק הארי של הנטל ייפול על מערכות הבריאות. כמה חברות מנסות להתמודד עם שורש הבעיה. בשנה שעברה קייר-מור, ספקית שירותי בריאות שנמצאת בבעלות חברת

הביטוח אנת'ם, השיקה תוכנית מרשימה. "אנו מנסים להגדיר מחדש את הבדידות כמצב בריאותי שניתן לטפל בו", מסביר נשיא החברה, סצ'ין ג'יין. משמעות הדבר, בראש ובראשונה, היא איתור לקוחות שעשויים לסבול מבדידות. אלה שנמצאים בסיכון נשאלים אם הם רוצים להירשם לתוכנית. השתתפות בתוכנית כוללת שיחות טלפון מאנשי הצוות שנקראים מחברים, "קונקטורים", שמסייעים בהסעות לאירועים או בהעלאת רעיונות כיצד ליצור קשרים חברתיים. הצוות דוחק במטופלים להגיע לביקורים במרפאה, גם אם אינם חשים רע במיוחד, כדי לשחק, להירשם למכון כושר למבוגרים או לשוחח זה עם זה.

מערכת הבריאות הלאומית הבריטית (NHS) משתמשת יותר ויותר ב"תרופות חברתיות", ושולחת חולים להשתתף בפעילויות חברתיות במקום לתת להם תרופות כימיות. יותר מ-100 תוכניות מסוג זה פועלות כיום בבריטניה. עם זאת, 15 מאמרי ביקורת בנושא הסיקו שראיות שנאספו עד עתה חלשות מדי מכדי לתמוך במסקנה כלשהי לגבי היעילות שלהן. יש סיבות רבות להתייחס ברצינות להשפעות של התוכניות האלה על הבריאות. ואולם למרבה הצער, הבדידות תישאר לעת עתה סוגיה שגורמת לחרדה רבה, ולא בטוח שיש לה מזור.