

Günümüzün salgın hastalığı: Yalnızlık

FEBRUARY 20, 2018 | TUESDAY
PP433919/2012 6304977
PENINSULAR MALAYSIAN RM 1.50
www.nst.com.my

NEW STRAITS TIMES

ESTABLISHED 1845

EXCLUSIVE | EXAMINE | EDUCATE | ENTERTAIN • KAJAI AWARD WINNER OF 2014 & 2015

TUESDAY, FEBRUARY 20, 2018 • New Straits Times

OPINION | 17



**HARUN
YAHYA**

CONNECTIVITY

LONELINESS IS A MODERN EPIDEMIC

Social pain can be just as real as physical pain, because physical pain and loneliness activate the same parts of the brain



Loneliness can be associated with a greater risk of cardiovascular disease, dementia, depression and anxiety. FILE PIC

TODAY, people of the world are connected to each other like they have never been before. A fisherman in California can befriend a fisherman in Indonesia, while a young girl from New York City can exchange the latest fashion trends with her peers in Istanbul. In other words, our world is a very different, much more socially active place than it was a century ago.

Our acquaintances are no longer limited to families, neighbours or colleagues. Limitless options offered by the age of the Internet and communications seem to have brought everyone closer.

So, it is rather surprising to learn that people don't feel the effects of this ubiquitous connectivity, and feel more isolated despite it.

According to a survey conducted in the United States of 2,000 people, almost 72 per cent reported feeling lonely and many said that the feeling was quite often. Also, according to the UK Campaign to End Loneliness, 52 per cent of people missed the feeling of being in the company of someone. Predictably, the picture in the rest of the world doesn't vary significantly.

But, how is it possible that despite all the connection possibilities offered by the Internet, people feel lonelier than ever? It is clear that our reliance on technology increases every day, but it is also obvious that social technology or virtual communication doesn't really replace actual, face-to-face interaction. Nevertheless, people continue to turn to false and less rewarding forms of communication.

Many young people today, instead of spending time with friends, choose to get behind a computer monitor where it is safer to be in the presence of virtual friends on the Internet, but not even know who lives next door. Similarly, most people don't feel the need to visit their relatives any more and instead choose to seek solace in the company of their Internet associations or pets.

However, this is a dangerous trend. According to studies, loneliness can increase the risk of mortality by 26 per cent and when it becomes a long term issue, it can be more dangerous than smoking 15 cigarettes a day. Surgeon general Dr Vivek Murthy explains in his article that loneliness could be associated "with a greater risk of cardiovascular disease, dementia, depression and anxiety". The

People are not created to be alone; we need to socialise and interact with others. This is also the only way for young people to develop healthy and properly. Unless the epidemic of loneliness is addressed now, it is not too difficult to imagine the problem becoming more severe within the next couple of decades.

mentally addressed.

Naturally, loneliness has an even worse effect on the elderly. Millions of seniors around the world struggle with lonely lives because they've been abandoned either by their families or society.

Depression and dementia are usually associated with isolation and loneliness, and many suffer these problems only because society and their families fail to show them the required affection and take care of them. However, for every problem there is a solution and loneliness is certainly not an unsolvable one.

First of all, it is important to prevent the constant inculcation of self-centred and materialistic ideas. Instead, people should be encouraged to be more attentive, caring and selfless. They should understand the health benefits of showing affection, care, and having real, physical socialisation. This awareness should be supported with campaigns informing people of the health hazards of loneliness in addition to their future implications for the societies.

Nursing homes could be built on the same premises as universities so that these two groups at the two edges of the age gap can interact. In this way, young people will be able to benefit from the invaluable life experiences of seniors, while senior citizens are saved from the trap of loneliness and can enjoy their later years in the presence of good company.

Britain particularly suffered from the problem and responded by setting up a ministry in charge of tackling isolation and loneliness. Theresa May announced that Tracey Crouch, whose official title is the Minister For Sport and Civil Society, will be working on a national strategy to address loneliness across all ages. It is also reported that the ministry will devise methods to measure loneliness and set up a fund to develop a wider strategy to solve the issue.

In other words, loneliness is certainly not a difficult problem to solve, but it is clear that it should not be left unchecked.

The writer has authored more than 300 books, translated into 73 languages, on politics, religion and science

Günümüz teknolojisi insanların birbirleriyle daha önce hiç olmadığı şekilde bağlantı kurmasına olanak sağlıyor. Kaliforniya'daki bir çiftçi Endonezya'daki bir balıkçı ile arkadaş olurken New York'taki genç bir kız İstanbul'daki yaşlılarıyla son moda trendleri hakkında fikir alışverişinde bulunabiliyor. Bu görünümüyle dünyamız, yüzyıl önce olduğundan çok daha farklı ve sosyal anlamda aktif bir yer haline geldi.

Tanıdıklarımız artık ailemiz, komşularımız yada iş arkadaşlarımızla sınırlı değil. İnternet çağının sunduğu sonsuz olanaklar ve iletişim herkesi birbirine yaklaştırmış gözüküyor.

Bu nedenle böyle bir ortam içerisinde insanların kendilerini daha yalnız hissettiklerini duymak oldukça şaşırtıcı.

ABD'de bir araştırmaya katılan 2.000 kişinin yüzde 72'si kendisini yalnız hissettiğini, bir çoğu da kendilerinde bu duygunun sık sık oluştuğunu belirtmiş. Ayrıca *Yalnızlığı Bitirmek için Birleşik Krallık Kampanyası* adlı girişime göre insanların yüzde 52'si yanlarında herhangi bir kişinin varlığından yoksunlar. Dünyanın kalan kısmında da durum farklı değil.

Ne var ki İnternetin sağladığı bu kadar iletişim olasılığı arasında nasıl oluyor da insanlar kendilerini hiç olmadığı kadar yalnız hissediyorlar? Teknolojiye olan bağımlılığımızın her gün daha da arttığı açık, ancak sosyal teknoloji ve sanal iletişim yüz-yüze etkileşimin hiç bir zaman yerini almıyor. Ne var ki bu durum insanları suni ve daha az getirisi olan iletişim biçimlerine yönelmekten alı koymuyor.

Günümüzde pek çok genç, arkadaşları ile vakit geçirmek yerine bir bilgisayar ekranı karşısında sanal arkadaşlarla birlikte olmayı daha güvenli buluyor. İnsanlar, İnternette binlerce sanal arkadaşı varken yan komşusunu tanımayabiliyor. Aynı şekilde insanların büyük bir bölümü akrabalarını ziyaret etme ihtiyacı duymuyor; bunun yerine internetteki arkadaşları veya evdeki hayvanlarıyla vakit geçirmeyi tercih ediyor. Ne var ki bu çok tehlikeli bir gidişat. Yapılan araştırmalara göre yalnızlık, ölüm oranını yüzde 26 oranında arttırırken uzun vadeli olduğunda her gün 15 sigara içmekten daha tehlikeli olabiliyor. Sağlık Dairesi Başkanı Dr Vivek Murthy makalesinde yalnızlığın "kardiyovasküler hastalıklar, demans, depresyon ve anksiyete" gibi pek çok hastalık riskini arttırdığını yazıyor. Akıl Sağlığı Derneği kişinin kendisini yalnız hissetmesinin zihnin sağlığını olumsuz şekilde etkilediğini ve depresyona neden olabileceğini öngörüyor.

Bu şaşırtıcı bir durum değil. Bilim insanları sosyal acının fiziksel acı kadar gerçek olabileceğini çünkü fiziksel acı ve yalnızlığın beynin aynı bölgelerini harekete geçirdiğini fark ettiler. Harvard Üniversitesinde yapılan başka bir araştırma yalnızlığın zehir etkisi yaptığını ve insanların izole oldukça mutsuzluklarının arttığını gösteriyor.

Bu acil şekilde çözülmesi gereken bir sorun. İnsanlar yalnız olmak için yaratılmamıştır. Sosyalleşip başkalarıyla iletişime girmesi gerekir. Bu aynı zamanda gençlerin sağlıklı ve uygun şekilde gelişebilmesinin tek yolu. Yalnızlık hastalığına bugün çare aranmazsa sorunun önümüzdeki on yıllarda çok daha ciddi boyutlara varacağı apaçık. Yalnızlık hissiyle büyüyen gençler bir süre sonra bu dünyayı yöneten kişiler olacak. Yalnızlık ve izolasyon nedeniyle gençlerimizin akıl sağlığı ve dengelerinin riske girmesine izin verilmemelidir.

Doğal olarak yalnızlığın yaşlılar üzerindeki etkisi daha büyük. Dünyadaki milyonlarca kişi, aileleri yada toplum tarafından terk edildiği için yalnızlık içinde yaşıyorlar.

Depresyon ve demans genellikle izolasyon ve yalnızlıkla bağlantılı. Çoğu yaşlı kişi toplum ve aileleri kendilerine gerekli ilgi ve sevgiyi gösteremedikleri için bu sorunlarla boğuşuyorlar. Ne var ki her sorun için bir çözüm olduğu gibi yalnızlığın da bir çözümü var. Öncelikle egoist ve materyalist fikirlerin sürekli telkininin önlenmesi önemlidir. İnsanların daha özenli, daha fedakar ve ilgili olması teşvik edilmelidir. İlgi gösterme, merhamet ve sevginin sağlık üzerindeki olumlu etkileri anlaşılmalıdır. Halk yalnızlığın insan sağlığı ve toplumun geleceği açısından oluşturduğu tehdit hakkında sosyal kampanyalar aracılığıyla bilinçlendirilmelidir.

Huzur evlerinin üniversite yerleşkelerinde inşa edilmesi genç ve yaşlıların birbirleriyle etkileşim içine girmesini sağlayacaktır. Bu şekilde gençler büyüklerinin paha biçilmez hayat tecrübelerinden faydalanırken büyükler de hayatlarının sonunda yalnızlık tuzağına düşmekten kurtulacak, çevrelerindeki gençlerin varlığıyla yaşam sevinci bulacaklardır.

Günümüzde bu sorunu fazlasıyla yaşayan ülkelerden olan İngiltere çözüm bulmak için yalnızlık ve izolasyonla mücadele için bir bakanlık kurdu. Theresa May, Spor ve Sivil Toplum Bakanı Tracey Crouch'un her yaş aralığı için yalnızlık sorununa karşı ulusal bir strateji üzerinde çalıştığını duyurdu. Ayrıca bakanlığın yalnızlığı ölçmek için yöntemler geliştireceği ve konuyu çözmek üzere geniş çaplı strateji oluşturacak bir fon kurulacağı bildirildi.

Diđer bir değişle yalnızlık, çözmesi zor olmamakla birlikte kesinlikle kendi haline bırakılmaması gereken bir sorun.

Adnan Oktar'ın New Straits Times'da (Malezya) yayınlanan makalesi:

<https://www.nst.com.my/opinion/columnists/2018/02/337115/loneliness-modern-epidemic>

<https://www.harunyahya.info/makaleler/gunumuzun-salgin-hastaligi-yalnizlik>