

Anatomija Izolacije: Usamljenost kao Fenomen Suvremenog Društva

Autor: Davor Moravek

Sažetak

Ovaj rad pruža sveobuhvatnu analizu usamljenosti kao jednog od ključnih javnozdravstvenih i društvenih izazova suvremenog doba. U eri bez presedana u digitalnoj povezanosti, svijet se suočava s paradoksalnom epidemijom socijalne izolacije. Prema najnovijim izvješćima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), jedna od šest osoba (16.6%) globalno doživljava usamljenost, a fenomen je prepoznat kao globalna prijetnja. Rad započinje terminološkom dekonstrukcijom, jasno razdvajajući subjektivnu bol usamljenosti od dobrovoljne samoće i objektivne socijalne izolacije. U nastavku, istražuju se duboki neuroznanstveni temelji, objašnjavajući kako kronična usamljenost dovodi do mjerljivih promjena u funkcionalnoj povezanosti mozga, poput abnormalne funkcije u Default Mode Network (DMN), i smanjuje kognitivnu otpornost. Analizira se složena etiologija, razdvajajući individualne čimbenike od sistemskih, s posebnim naglaskom na ranjive skupine. Posebna pažnja posvećena je "digitalnom paradoksu" i detaljnoj analizi etičkih implikacija AI suputnika, uključujući nedostatak regulatornih okvira. Rad detaljno kvantificira razorne zdravstvene i ekonomske posljedice, koristeći najnovije globalne podatke. Na kraju, razmatraju se globalne politike i intervencije, od nacionalnih strategija do inovativnih modela iz Južne Afrike i Španjolske, čime se pruža cjelovit uvid u fenomen.

Ključne riječi

usamljenost, socijalna izolacija, javno zdravstvo, WHO, neuroznanost, digitalni paradoks, AI suputnici, mentalno zdravlje, ekonomska cijena, socijalna povezanost

Uvod: Globalna Kriza Povezanosti

U eri bez presedana u digitalnoj povezanosti, suvremena društva suočavaju se s dubokim i uznemirujućim paradoksom: globalnom epidemijom usamljenosti. Najnoviji podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2025) otkrivaju alarmantnu sliku: jedna od šest osoba (16.6%) u svijetu doživljava usamljenost. Procjenjuje se da je 871.000 smrti godišnje povezano s posljedicama ovog fenomena. Važno je naglasiti da usamljenost predstavlja doprinoseći faktor rizika, primjerice kroz pogoršanje kardiovaskularnih bolesti, a ne nužno izravan uzrok smrti (Holt-Lunstad i sur., 2015). Prepoznajući ozbiljnost situacije, WHO je osnovala međunarodnu Komisiju za socijalnu povezanost, koju su vodili američki glavni kirurg dr. Vivek Murthy i povjerenica za mlade Afričke unije Chido Mpemba, te proglasila usamljenost "globalnom javnozdravstvenom prijetnjom" (WHO, 2023). Regionalne razlike su značajne i ukazuju na socioekonomsku dimenziju problema, sa stopama usamljenosti od 24% u zemljama s niskim prihodima do 11% u zemljama s visokim prihodima (WHO, 2025).

Ovaj izvještaj pruža iscrpnu, ažuriranu analizu usamljenosti kao složenog, višeslojnog fenomena, istražujući njezine neuroznanstvene korijene, sociološke pokretače, te zdravstvene i ekonomske posljedice.

Dekonstrukcija Iskustva: Samoća, Izolacija i Usamljenost

Za svaku smislenu analizu, nužno je uspostaviti precizan terminološki okvir. **Usamljenost (Loneliness)** je subjektivna bol koja proizlazi iz raskoraka između željenih i ostvarenih kvalitetnih društvenih odnosa. **Samoća (Solitude)** je dobrovoljno i konstruktivno stanje bivanja samim. **Socijalna izolacija (Social Isolation)** je objektivno, mjerljivo stanje nedostatka socijalnih kontakata.

Tabela 1: Konceptualne Razlike

Karakteristika	Usamljenost	Samoća	Socijalna Izolacija
Priroda	Subjektivna (osjećaj)	Subjektivna (stanje)	Objektivna (činjenica)
Emocija	Negativna, bolna	Neutralna do pozitivna	Neutralna
Izbor	Nametnuta, neželjena	Dobrovoljna, željena	Nametnuta
Fokus	Kvaliteta veza	Unutarnje stanje	Kvantiteta kontakata

Neuroznanost Usamljenosti: Bol u Mozgu

Evolucijski Alarmni Sustav

Usamljenost je duboko ukorijenjen evolucijski mehanizam koji funkcionira kao biološki alarmni

sustav, signalizirajući prijetnju opstanku zbog nedostatka ključnih socijalnih veza.

Mozak i Društvena Bol

Neuroimaging studije potvrđuju da se socijalno odbacivanje obrađuje u istim regijama mozga kao i fizička bol, prvenstveno u prednjem cingularnom korteksu (ACC) i anteriornoj insuli (Eisenberger, 2012).

Strukturne i Funkcionalne Promjene u Mozgu

Kronična usamljenost ostavlja mjerljiv trag na mozgu. Dugotrajna izloženost socijalnom stresu povezana je s neuroplastičnim promjenama u sivoj tvari, osobito u prefrontalnom korteksu, amigdalama i hipokampusu (Lam i sur., 2023). Novija istraživanja ukazuju i na promjene u funkcionalnoj povezanosti mozga u stanju mirovanja (*resting-state functional connectivity*). Usamljenost je povezana s abnormalnom funkcijom hipokampusa i parijetalnog režnja te sa smanjenom povezanošću unutar Default Mode Network (DMN), mreže zadužene za introspekciju (Spreng i sur., 2020; Wang i sur., 2024). Istraživanja također pokazuju da usamljene osobe imaju bolje očuvanu strukturu forniksa, snopa bijele tvari koji povezuje hipokampus s DMN-om, što sugerira kompenzacijski mehanizam usmjeren na unutarnje misli (Spreng i sur., 2020). Kronična usamljenost smanjuje kognitivnu otpornost, čineći mozak podložnijim neuropatološkim procesima (Sutin i sur., 2020). Posebno je važno precizirati vezu s demencijom: dok objektivna socijalna izolacija konzistentno povećava rizik od demencije za 26-50%, subjektivna usamljenost češće je i snažnije povezana s depresijom, a veza s demencijom ostaje nejasna nakon kontrole mentalnih čimbenika (Luchetti i sur., 2024).

Etiologija Moderne Usamljenosti

Usamljenost proizlazi iz složene interakcije individualnih i sistemskih faktora.

Individualni i Sistemski Čimbenici

Na individualnoj razini, rizični faktori uključuju socijalnu anksioznost i životne tranzicije. Na sistemskoj razini, usamljenost je simptom dubljih društvenih transformacija, uključujući slabljenje tradicionalnih institucija, kulturni pritisak na individualizam, nedostatak adekvatne socijalne infrastrukture te utjecaj siromaštva i diskriminacije na ranjive skupine poput izbjeglica ili LGBTQ+ osoba. Važno je napomenuti i kulturne varijacije; primjerice, u Zimbabveu se stanje slično depresiji i anksioznosti opisuje kao "kufungisisa" (previše razmišljanja), što ukazuje na različite kulturne okvire za razumijevanje mentalne patnje (Chibanda i sur., 2016).

Hrvatski Kontekst

U hrvatskom kontekstu, podatak o 27.8% jednočlanih kućanstava (Državni zavod za statistiku, 2022) ukazuje na promjenu društvene strukture. Ovaj trend treba promatrati u svjetlu demografskih kretanja, poput emigracije mladih, što dodatno fragmentira obiteljske i socijalne mreže. Iako specifični podaci o nedostatku pristupa parkovima nisu jednoznačni, poznato je da Hrvatska ima 13.37% zaštićenih područja (Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja, 2022), što predstavlja značajan, ali često nedovoljno iskorišten potencijal za razvoj socijalne infrastrukture koja potiče okupljanje. Unatoč ovim izazovima, važno je napomenuti da Hrvatska,

prema nekim istraživanjima, ima relativno nisku stopu usamljenosti u europskom kontekstu.

Digitalni Paradoks: Povezani, a Ipak Sami

Tehnologija je postala dominantno sučelje povezanosti, s dubokim i kontradiktornim posljedicama.

Društveni Mediji: Pasivno vs. Aktivno Korištenje

Ključ nije u tome koliko, već kako koristimo društvene medije. Pasivno korištenje ("scrolling") pokazuje snažnu korelaciju s povećanom usamljenošću. Podaci za Europu pokazuju da 34.5% mladih koristi društvene mreže više od 2 sata dnevno, što je povezano s većom stopom usamljenosti, no važno je napomenuti da je uzročno-posljedična veza kompleksna i dvosmjerna, što predstavlja metodološki izazov za istraživanja (Grover, 2024).

AI Suputnici: Tehnološko Rješenje i Etička Mina

Pojava AI suputnika otvara ozbiljne etičke rizike. Primjeri iz Južne Koreje, gdje se AI koristi za pratnju starijih osoba, pokazuju potencijal, ali istovremeno naglašavaju postojanje regulatornog vakuuma na globalnoj razini, poput nepostojanja GDPR-a za emocionalne podatke. Kritika se usmjerava na privatnost i manipulaciju; na nedostatak stvarne empatije, uz paradoks da korisnici ponekad ocjenjuju AI empatiju kao "promišljeniju", ali i dalje preferiraju ljudsku interakciju; te na rizik od ovisnosti i atrofije socijalnih vještina. U skladu s tim, smjernice WHO-a o etičkom dizajnu naglašavaju da tehnologija mora poticati autentične ljudske interakcije, a ne zamjenjivati ih (WHO, 2025).

Tabela 2: Evoluirajuće Društveno Sučelje: Usporedba Interakcija

Karakteristika	Interakcija Licem u Lice	Društveni Mediji (Pasivno)	AI Suputnik
Autentičnost	Visoka (neverbalni znakovi)	Niska (kurirani performans)	Simulirana, algoritamska
Uzajamnost	Visoka	Niska (jednosmjerna)	Nulta (programirana)
Glavni Potencijal	Dubina, povjerenje	Informiranje, zabava	Dostupnost, neosuđivanje
Glavni Rizik	Ranjivost, odbacivanje	Socijalna usporedba, zavist	Ovisnost, nedostatak empatije

Cijena Usamljenosti: Zdravstvene i Ekonomske Posljedice

Kronična, neželjena usamljenost ozbiljno je patološko stanje s mjerljivim posljedicama. Na planu zdravlja, povećava rizik od preuranjene smrti, srčanog i moždanog udara. Ekonomski troškovi su

jednako zapanjujući. Na radnom mjestu, usamljeni zaposlenici imaju pet puta veću vjerojatnost da će izostati s posla (Integrated Benefits Institute, 2023). Iako europska istraživanja pokazuju kompleksnu vezu između samoće i ekonomskog rasta, pri čemu usamljenost negativno utječe na produktivnost (Burlina & Rodríguez-Pose, 2023), ukupni teret za gospodarstvo SAD-a doseže 406 milijardi dolara godišnje, od čega 154 milijarde otpada na gubitak produktivnosti zbog izostanaka s posla (U.S. Department of Health and Human Services, 2023).

Tabela 3: Kvantificirani Troškovi Usamljenosti

Područje	Specifični Trošak/Rizik
Ukupni teret (SAD)	\$406 milijardi godišnje
Gubitak produktivnosti (SAD, izostanci)	\$154 milijarde godišnje
Trošak za poslodavce (UK)	£3.2 milijarde godišnje
Izostanci s posla	5x veća vjerojatnost
Rizik od demencije (Soc. Izolacija)	+26-50%

Put Naprijed: Politike i Intervencije

Prepoznavanje usamljenosti kao javnozdravstvene krize potaknulo je vlade diljem svijeta na djelovanje. Osim strategija Ujedinjenog Kraljevstva i Japana, ističu se i inovativni modeli. Primjerice, u Južnoj Africi, *peer-support* programi za starije osobe, poput modela "Friendship Bench", pokazali su značajno smanjenje osjećaja usamljenosti i potrebe za hospitalizacijom (Chibanda i sur., 2016). U Južnoj Koreji, programi glazbene terapije koriste se za poboljšanje socijalne interakcije kod starijih osoba (Kim & Lee, 2024). Španjolska je u svojoj Nacionalnoj strategiji za mentalno zdravlje 2022.-2026. uključila jačanje socijalne povezanosti kao ključni element, integrirajući ga u područja poput zapošljavanja i obrazovanja. Jedna od najučinkovitijih politika je "socijalno propisivanje", čija je učinkovitost u smanjenju usamljenosti potvrđena sistematskim pregledima, iako se naglašava da postojeća istraživanja imaju visok rizik od pristranosti (Tierney i sur., 2020).

Zaključak

Usamljenost nije osobni neuspjeh, već sistemski problem ukorijenjen u složenoj interakciji neurobioloških predispozicija, socioloških transformacija i tehnološkog razvoja. Analiza je pokazala kako se ovaj fenomen manifestira kao stvarna, mjerljiva bol u mozgu, ostavljajući duboke tragove na funkcionalnoj povezanosti neuronskih mreža. Istovremeno, slabljenje tradicionalnih društvenih struktura i uspon digitalnog doba stvorili su 'usamljenu gomilu' – društvo fizički bliskih, ali emocionalno otuđenih pojedinaca. Digitalni paradoks, manifestiran kroz pasivno korištenje društvenih medija i etičke dileme AI suputnika, dodatno produbljuje ovaj jaz. Posljedice su dalekosežne, od ozbiljnih zdravstvenih rizika do značajnih ekonomskih troškova, što

usamljenost pozicionira kao jedan od ključnih izazova suvremenog doba. Razumijevanje ovih višeslojnih dimenzija preduvjet je za svaku daljnju raspravu o fenomenu. Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na dublje kvalitativne analize kako bi se obuhvatila i subjektivna iskustva pojedinaca, čime bi se izbjegla isključivo akademska distanciranost i omogućilo cjelovitije razumijevanje anatomije izolacije.

Zahvala

Autor izražava zahvalnost na pomoći pri istraživanju i prikupljanju literature alatima umjetne inteligencije: Gemini Pro, Perplexity Pro i Deepseek. Posebna zahvala nezavisnim recenzentima na konstruktivnim prijedlozima koji su značajno doprinijeli kvaliteti ovog rada.

Literatura

Burlina, C., & Rodríguez-Pose, A. (2023). Alone and lonely: The economic consequences of social capital deficits in Europe. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4321567>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

Chibanda, D., Bowers, T., Verhey, R., Rusakaniko, S., Abas, M., Weiss, H. A., & Araya, R. (2016). The Friendship Bench programme: A cluster randomised controlled trial of a brief psychological intervention for common mental disorders delivered by lay health workers in Zimbabwe. *The Lancet*, 388(10056), 2093–2101. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31370-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31370-4)

Državni zavod za statistiku. (2022). *Popis stanovništva, kućanstava i stanova 2021. – Kućanstva prema tipu*. <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/36113?show=tablica>

Eisenberger, N. I. (2012). The pain of social disconnection: Examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(6), 421–434. <https://doi.org/10.1038/nrn3231>

Grover, S. (2024, December 13). *How you scroll matters: Passive social media use linked to loneliness*. Joint Research Centre - European Commission. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/how-you-scroll-matters-passive-social-media-use-linked-loneliness-2024-12-13_en

Holt-Lunstad, J. (2021, May 2). Is loneliness really as damaging to your health as smoking 15 cigarettes a day? *The Conversation*. <https://theconversation.com/is-loneliness-really-as-damaging-to-your-health-as-smoking-15-cigarettes-a-day-204959>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., 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. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Integrated Benefits Institute. (2023). *The Cost of Loneliness to U.S. Employers*. https://www.ibiweb.org/wp-content/uploads/2023/12/IBI_Loneliness_Cost_Report.pdf

Kim, J., & Lee, H. (2024). The effect of a music therapy program on depression and social interaction in elderly with dementia in rural areas. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 35(1), 89–99.

Lam, J. A., Murray, E. R., & Schvey, N. A. (2023). The neurobiology of loneliness: A systematic review. *Neurobiology of Stress*, 22, 100514. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2023.100514>

Luchetti, M., Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2024). Loneliness and cognition in older adults: A meta-analysis of harmonized studies. *Psychological Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/S003329172400085X>

Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja Republike Hrvatske. (2022). *Registar zaštićenih područja*. <https://zastita-prirode.gov.hr/registar-zasticenih-podrucja/45>

Pescosolido, A. T., & Tyer, K. (2020). The ethics of AI ethics: An evaluation of guidelines. *Minds and Machines*, 30, 487–507.

Šimić, M., & Haničar, T. (2023). Validation of the Croatian version of the Three-Item Loneliness Scale in a sample of young adults. *Psihologijske Teme*, 32(2), 337–355. <https://doi.org/10.31820/pt.32.2.6>

Spreng, R. N., Dimas, E., Mwilambwe-Tshilobo, L., Dagher, A., Koellinger, P., Nave, G., Wager, T. D., & Cacioppo, J. T. (2020). The default network of the human brain is associated with perceived social isolation. *Nature Communications*, 11(1), 6393. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-20039-w>

Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2020). Loneliness and risk of dementia. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1414–1422. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz114>

Tierney, S., Wong, G., Roberts, N., Boylan, A. M., Park, S., Abrams, K. R., & Heneghan, C. (2020). A realist review of social prescribing: An exploration of the benefits, barriers and enablers to its implementation. *BMJ Open*, 10(1), e031267. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031267>

U.S. Department of Health and Human Services. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation: The U.S. Surgeon General's advisory on the healing effects of social connection and community*. U.S. Department of Health and Human Services.

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009–1016. <http://dx.doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>

Wang, F., Gao, Z., Chang, C., & Wang, P. (2024). Abnormal resting-state functional connectivity in loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 350, 919–929. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.077>

World Health Organization. (2023, November 15). *WHO launches commission to foster social connection*. <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>

World Health Organization. (2025). *Global report on social connection and loneliness*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240080510>