



研究洞察

孤独感与老龄化之殇

企业和政府如何应对持久的危机

IBM 商业价值研究院



IBM 如何提供帮助

一个多世纪以来，IBM 一直在重要领域不断开拓创新。Watson Health 致力于建立更智慧的健康生态系统 — 为世界各地的人民提供更便捷的治疗流程、更出色的医疗服务、更迅速的技术突破以及更优质的客户体验。我们以安全和信任为基础，结合自身深厚的行业专业知识、丰富的数据、深入的分析以及切实的洞察以实现目标。我们提供综合解决方案、先进技术和卓越服务，帮助客户应对这个不断变化的世界。IBM 与客户以及合作伙伴携手，让智能发挥价值。要了解更多信息，请访问 <https://www.ibm.com/watson-health>。

扫码关注 IBM 商业价值研究院



官网



微博



微信



微信小程序

要点

在危机面前的孤独感

对于任何年龄段的人来说，孤独感都不仅仅是一种精神状态，它更是影响个人福祉、经济效益和社会利益的风险因素。此外，在新型冠状病毒 (COVID-19) 疫情这样的危机期间，政府指导民众进行自我隔离并保持社交距离，孤独问题会进一步加剧。

需要做些什么？

在过去几年中，全球为解决孤独感问题付出了巨大的努力，比如英国就任命了世界上首位应对孤独问题的大臣。我们最近采访的老龄化问题专家证实，这些努力正在给利益相关方（包括政府和倡导团体）带来回报，帮助他们为应对危机做好准备，并迅速加大对社会最弱势群体的支持力度。

通过技术弥补面对面解决方案的不足

新冠病毒疫情的肆虐，更增加了将技术作为支持机制关键要素的需求。技术平台可用于匹配志愿者，为感到孤独的老年人提供帮助。可将数据与退休人员的职业和生活经历结合，创造定制化、个性化的解决方案，通过互动和包容，帮助减轻孤独感和隔绝感。此外，技术还有助于大规模交付这些解决方案。

扩大社交距离加剧了孤独感的蔓延

自本报告的最初版本发表以来，我们一直与有关专家进行讨论，包括 Campaign to End Loneliness 团队。¹ 鉴于新冠病毒疫情的肆虐，这个团队开始提供有关如何与朋友、家人和邻居保持联系的一些具体建议。

我们最初的研究主题主要围绕如何增进老年人与所在社区以及彼此之间的联系。而现在，在 2020 年的头几个月里，全球范围的广大人口也面临着同样的隔绝和孤独威胁。这主要是由于突然之间需要保持史无前例的身体和社交距离（甚至进行隔离），这一切措施都是为了减缓疾病的短期传播，为社会带来更大的利益。

在充满不确定性的时期（比如新冠病毒疫情期间），孤独几乎无处不在，尤其是突然之间需要通过虚拟方式而非面对面方式保持联系的时候。对于时下感到孤独的任何年龄段的人们，都需要获得以技术为中心的支持。

因此，为了所有年龄段人群的利益，我们重新审视以前发现的事实以及新兴观念，在更大范围内与孤独感作斗争，并致力于未来继续缓解孤独问题。

我们许多人都很想有机会“闭关”，让自己的身心能够得到休整，以便“满血复活”，再次应对日益嘈杂的世界。但当孤独长期存在并产生孤独感后，其后果非常有害，甚至可能是毁灭性的，特别是对于老年人而言。



孤独的隐形成本是个公共健康难题，随着社会日益老龄化，这种情况会进一步恶化



流行文化往往忽视身体健康、性格活跃的老年人，**助长了隔绝感的滋生，并使老年人失去了作为有价值社会成员的认同感**



应对孤独问题时通常会遇到两类障碍：**采取行动时遇到障碍和缺乏有效的解决方案**

许多人的孤独感是由于社交互动需求未得到满足而产生的。它不仅意味着一个人的社交网络出现了不如意的断层，还预示着会产生一大堆糟糕的医疗和社会后果，这会对家庭、多个行业乃至整个社会带来经济上的连锁反应。尽管每个人所需的社交互动程度各不相同，但孤独感作为未来衰老的预兆，带来的风险在晚年生活中似乎无可避免。

老龄化人口不断增加的事实众所周知而且有据可查。根据 Uni 的最新数据，到 2050 年，全球 1/6 的人口将超过 65 岁 (16%)，远远高于 2019 年的数字 1/11 (9%)。到那时，欧洲和北美 1/4 的人口年龄将达到 65 岁或 65 岁以上。到 2050 年，80 岁及以上的人口数量预计将增加两倍，从 2019 年的 1.43 亿增加到 4.26 亿。² 随着老龄化人口的增加，孤独人口数量也可能随之增加，全球需要重新建立和重新利用社会资本，但苦于没有合适的途径或必要的财力。

主流媒体已经认识到，孤独感对老年人的影响与日俱增。《华盛顿邮报》、《纽约时报》、美国国家公共广播电台以及英国《卫报》等媒体机构，最近都谈到了孤独感对社会的影响。³ 这个话题不仅与个人和家庭相关，而且会影响到医疗专业人员、企业、倡导团体以及政府机构。事实上，在 2018 年 1 月，英国任命了首位孤独问题大臣。⁴

现在，许多不同的利益相关方都有机会帮助减轻孤独感所带来的影响。

为了更好地了解这个问题的严重性、当前的干预措施以及未来的解决方案设想，我们对来自六个国家或地区、代表不同学科的专家进行了 50 次访谈。这个全球受访群体包括医疗专业人员、社会工作者、学术研究人员、技术专家、消费者和设备制造专家、专注老龄化市场的软件初创公司、倡导团体和政府官员，我们从中获得了独特的洞察。

对于时下感到孤独的任何年龄段的人，都需要获得以技术为中心的支持。

本报告重点关注五个重要问题：

- 企业为什么必须了解孤独感和老龄化问题？
- 哪些因素导致孤独问题？
- 孤独问题为什么难以缓解？
- 目前如何缓解老龄化人口的孤独问题？
- 未来解决方案需要依据哪些指导原则？

企业为什么必须了解孤独感和老龄化问题？

通过我们的研究和讨论，有一点愈发清楚，即老年人的孤独感会给他们的健康，以及为他们提供支持的临床和社会基础设施带来压力。正如 John T. Cacioppo 和 William Patrick 在他们的书《孤独感：人类本性与社交联系需求》(Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection) 中所言：“……长期的隔绝感会带来一系列生理问题，这实际上会加速衰老过程。”⁵

—

图 1
老年人受孤独感影响的四个主要方面



个人

孤独者的身体和认知健康风险增加，可能导致生活质量下降



看护者

看护者为老年人提供正式和非正式的支持，但很快，看护者数量将会严重不足，无法满足与日俱增的人口变化需求



医疗专业人员

由于孤独感影响到身心健康，大量病患涌入医院，卫生系统的资源更显得捉襟见肘，承受巨大压力



公众和社会

老年人被视为隐形的群体，这种忽视降低了社会的整体潜力

医学文献证实，老年人的孤独感与健康状况下降之间存在密切联系。多项研究报告提到了不良的健康后果，包括：

- 冠心病风险增加 29%，中风风险增加 32%⁶
- 罹患老年痴呆症的概率增加 64%⁷
- 死亡率增加 26%（特定时间内的死亡可能性）。⁸

风险因素有可能对广泛的老龄化人口产生影响。一项研究发现，43% 的受访者表示至少在某一段时期感到孤独，32% 的受访者缺少朋友，25% 的受访者感到被隔绝，18% 的受访者至少在某一段时期感到被隔绝。⁹

孤独感对健康的影响不仅限于老年人，也会威胁花费大量时间和精力照顾这些老年人的家人和看护者的健康（见图 1）。

对于大多数人而言，孤独的根源在于某种形式的“失去”。

孤独问题给已经不堪重负的看护者带来了沉重的负担，他们无法填补社交空缺，也不能满足老龄化人口的医疗需求。56% 的看护者指出，他们的工作受到了看护职责的影响，而 22% 的看护者表示，看护工作导致自己的健康状况下降。¹⁰

而且，这还是在新冠病毒疫情产生潜在影响之前的情况。看护成本巨大而且不断增加 — 美国退休人员协会 (AARP) 曾估计，到 2013 年，美国无偿家庭看护的成本将达到 4,700 亿美元，比 2009 年增加 200 亿美元。¹¹

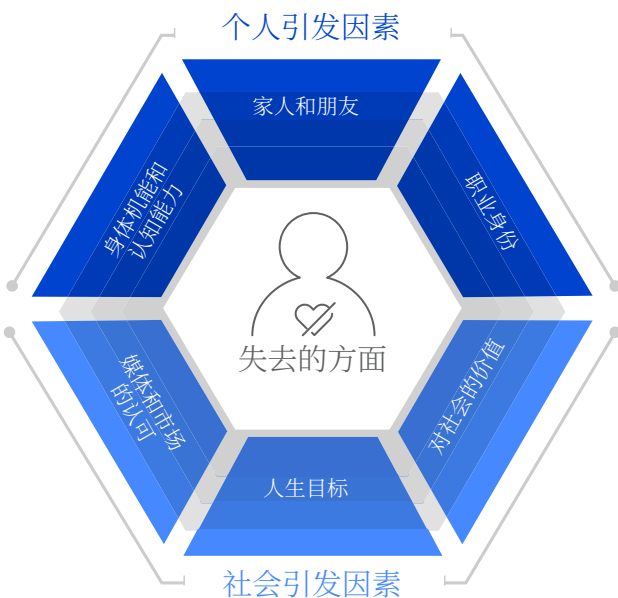
与孤独感有关的老年慢性疾病的治疗效果往往不理想，治疗费用昂贵，导致整体医疗成本增加。老年人经常去看医生（主要是为了社交互动，而不是存在医疗需求），也会导致医生无法满足其他患者的紧急需求，从而让有限的医疗资源变得紧张。正如苏格兰数字健康与医疗研究所首席执行官 George Crooks 所说：“人们有时会幻想自己有病（焦虑转化为身体症状），作为他们拜访家庭医生的理由。他们实际上没有根本的身体问题，只是需要社交而已。”

最后，老龄化人口孤独的隐形成本会带来经济和社会后果。缺乏社会凝聚力造成的连锁反应远远超出了对健康的影响，比如看护者在工作和家庭两头疲于奔命，社区公民活动失去老年人的参与，政府机构为控制社会照顾总预算伤透脑筋。这些问题综合起来，就形成一个公共医疗难题，随着老龄化人口的持续增长，这种情况有可能进一步恶化。

哪些因素导致孤独问题？

老年人的孤独问题，几乎总是由某种形式的“失去”所引起，无论是个人层面还是社会层面的失去（见图 2）。失去身体健康，包括行动不便，以及视觉和听觉障碍，会导致社会隔绝感显著增加，社交互动减少。随着时间的流逝，许多老年人会经历家人和朋友逐渐老去，相隔一方，甚至阴阳两隔，从而失去社交机会，同时看到自己在社会中的作用减少甚至完全消失。

图 2
六个方面的“失去”使老年人感到孤独



随着逐渐迈入暮年，每个人的视觉、感知、运动和认知能力都会不断下降。65 岁以后，将近 40% 的成年人会出现功能障碍或损失。¹² 这些障碍可能产生多米诺效应，并对社交互动产生严重影响。在讨论老年人的听力损失时，Eriksholm 研究中心高级总监 Uwe Hermann 指出：“当缺少声音提示时，大脑就会开始退化，逐渐陷入恶性循环……众所周知，听力损失会导致产生孤独感和社会隔绝感。”

行动不便和出行选择受限，是造成物理隔绝和社交隔绝的重要因素。例如，许多老年人仍然主要依靠开车进行日常活动，比如购物、出差、约会、拜访亲朋，以及参与社区活动。他们放弃驾驶的那一天，将成为一个可怕的里程碑，代表着失去自由和控制权，这会迅速导致孤独感和沮丧感。

随着时间的推移，亲朋好友的走动越来越少，不断有人生病和亡故，在这些因素的共同影响下，老年人的社交网络不断萎缩。许多老年人努力适应这些变化，建立新的关系。他们通常不愿给成年子女加重负担，或不与家人生活在一起，因此有可能成为“空巢老人”。¹³

许多老年人还低估了退休对其社交生活和心理健康的影响。The Silver Line 的前沟通主管 Kevin Mochrie 表示：“人们不要忘了，自己的社交网络在很大程度上是由工作和同事构成的。”退休可能造成双重“失去”——不仅失去社交互动机会，还失去了个人身份，后者往往与过去的职业紧密相关。

媒体和文化对老年人刻板的描述，会进一步伤害老年人的自尊心，歪曲他们对自己在社会中作用的认知。Milken Institute 未来老龄化中心的主席 Paul Irving 指出，许多人认为老龄化人口“是一种消耗性资产，曾经在社会上发挥过作用，现在从根本上来说是一种负担。”例如，在广告或大众媒体中，对老年人的描述通常以退化或衰弱为重点。

在美国，政府记录显示，50 岁以上的成年人占有所有消费支出的 51%。¹⁴ 根据 Nielson 公布的数据，美国 70% 的财富掌握在这一年龄段人群的手中。¹⁵ Business of Aging 总裁 Lori Bitter 表示：“然而，许多公司仍然相信，消费行为、品牌偏好和尝新欲望在过了 55 岁以后就消失了。”在日益以媒体为主导的世界中，流行文化往往忽视身体健康、性格活跃的老年人，助长了隔绝感的滋生，并使老年人失去了作为有价值社会成员的认同感。

除了这些环境因素，新的研究表明，孤独感也可能有遗传倾向。加州大学圣迭戈分校 (UCSD) 医学院和芝加哥大学的研究人员最近进行了一项全基因组关联研究，发现孤独感具有“一定程度”的遗传成分（14% 至 27%），这种遗传成分也可能与抑郁症和神经质有关。¹⁶ 加州大学圣迭戈分校老龄化健康中心主任 Dilip Jeste 博士正在开展另外一些研究，旨在发现孤独感的潜在神经生物标记，这些研究可能会在分子和生物学基础上针对孤独感提出新的见解，并为存在风险的人员提供新的干预措施。

新冠病毒疫情进一步加剧了孤独问题（社交距离）。

孤独问题为什么难以缓解？

孤独感是个多方面的难题，需要多管齐下，才能取得成效。应对孤独问题时通常会遇到两个方面的障碍：采取行动时遇到障碍和缺乏有效的解决方案（见图 3）。

采取行动时遇到障碍

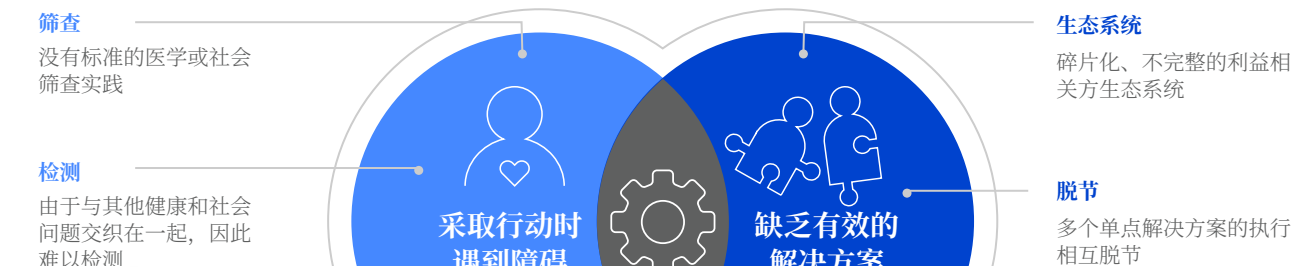
许多科学研究和公共媒体渠道都强调过孤独问题及其与各种健康风险的关系。但由于无法有效地检测孤独感的存在，医学界和社会群体都难以采取正式的行动。从个人层面来讲，困难在于：

缺乏标准的筛查应用。 在单独收集患者数据的医学和社会福利实践中，明显缺乏统一的收集标准和 / 或社会心理健康要素分析方法。由于缺乏符合行政管理时间要求和预算限

制的诊断工具，导致患者个人资料中缺少社会层面的信息，因此会造成筛查不完全，错失干预的最佳时机。这阻碍了全科医生和社会工作者发现他们的患者是否有孤独风险，以及提供干预措施建议。

与其他健康和社会状况交织在一起。 尽管在统计上是独立的，但孤独感往往与各种不同的状况有关，例如社交隔绝、抑郁和贫穷。由于既精通医学又掌握社会学知识的人非常有限，因此往往很难从具有相似症状和状况的疾病中发现孤独问题。即使被发现，孤独感也常常不被认为是重要的健康问题，因此也就不值得立即给予关注并采取行动。

图 3
多重挑战说明：孤独感为什么是一个持久而艰巨的问题



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_38838

