

Американцы испытывают **наибольшее одиночество** ещё до достижения пенсионного возраста, и это явление редко встречается в других странах. В новом научном исследовании, в котором анализировались данные **более 64 000 человек в возрасте от 50 лет** из 29 стран, выявлено, что **в США пик одиночества приходится на средний возраст**, а не на пожилые годы.

Почему одиночество в среднем возрасте наиболее выражено в США? По мнению экспертов, на одиночество в Америке влияют следующие ключевые факторы:

- **Безработица:** отсутствие работы в среднем возрасте может привести к социальной изоляции.
- **Семейное положение:** люди, не состоящие в браке или не имеющие семьи, чаще испытывают одиночество.
- **Проблемы со здоровьем:** депрессия, хронические заболевания и физическое недомогание ограничивают социальные контакты.

В отличие от других стран, где **безработица чаще затрагивает пожилых людей**, в США потеря работы **в среднем возрасте** оказывает более серьёзное влияние, **снижая уровень социальной поддержки**.

Как одиночество влияет на здоровье? Научные исследования подтверждают, что одиночество представляет серьёзную угрозу для здоровья:

- **Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта,**
- **Увеличивает вероятность ранней смерти,**
- Согласно исследованиям Министерства здравоохранения США, **одиночество может наносить организму вред, сопоставимый с курением 15 сигарет в день.**

Как уменьшить одиночество? Эксперты рекомендуют укреплять социальные связи:

- **Участвовать в спортивных и групповых мероприятиях,**
- **Присоединяться к хобби-клубам или религиозным сообществам,**
- **Регулярно звонить или писать сообщения близким.**

Одиночество — важная социальная проблема, требующая эффективных решений.