

Amerikalý uly ýaşdaky adamlarynyň pensiýa ýaşyna ýetmezden ozal in uly ýalňyzlyk döwrüni başdan geçirýärler, we bu hadysa beýleki ýurtlarda seýrek duş gelýär. Täze ylmy barlagda, dünýäniň 29 ýurdundan 50 ýaşdan ýokary 64,000-den gowrak adamyň maglumatlary öwrenilip, **ABŞ-da ýalňyzlygyň in ýokary derejesi orta ýaşda** ýüze çykýandygy anyklanyldy.

Näme üçin Amerikada orta ýaşda ýalňyzlyk güýçlenýär? Bilermenleriň bellemegine görä, ABŞ-da ýalňyzlyk hadysasyna täsir edýän birnäçe esasy faktor bar:

- **Işsizlik:** Amerikada orta ýaşly adamlaryň işsiz galmagy, olaryň sosial izolýasiýasyna sebäp bolýar.
- **Durmuş ýagdaýy:** Öýlenmedik ýa-da maşgala durmuşyny ýaşamaýan adamlaryň ýalňyzlyk derejesi has ýokary bolýar.
- **Saglyk meseleleri:** Depressiýa, dowamly keseller we fiziki ýagdaýyň gowşamagy sosial gatnaşyklary çäklendirýär.

Bu ylmy barlagda görkezilişi ýaly, beýleki ýurtlarda köplenç garran adamlaryň işsizligi ýalňyzlyga sebäp bolýar. Emma ABŞ-da orta ýaşly adamlaryň işinden mahrum bolmagy, sosial goldawyň azalmagy bilen baglylykda, has uly täsir edýär.

Ýalňyzlygyň saglyga ýetirýän howpy Ylmy barlaglar ýalňyzlygyň saglyga uly howp bolup durýandygyny görkezýär. Ol:

- **Ýürek keselleriniň we insult howpuny** ýokarlandyrýar,
- **Erken ölüm howpuny** artdyrýar,
- ABŞ-nyň Saglyk müdiriýeti tarapyndan geçirilen gözleglere görä, **15 sany çilim çekmek bilen deňeýer saglyk zyýany**ny döredip biler.

Ýalňyzlygy azaltmak üçin näme etmeli? Bilermenler sosial gatnaşyklaryň güýçlendirilmegini maslahat berýärler:

- **Toparlaýyn sport çärelerine gatnaşmak,**
- **Hoby klublarynda ýa-da dini toparlarda işjeň bolmak,**
- **Sosial aragatnaşygy saklamak üçin ýygý-ýygýdan jaň etmek ýa-da hat ýazmak.**

Ýalňyzlyk meselesi jemgyýetde möhüm meseleleriň biri bolup, ony ýenilleşdirmek üçin netijeli çäreler görülmelidir.