



La solitudine nell'anziano

Dott.ssa Lara Brugnoli

30 gennaio 2025, Caronno Pertusella

Buongiorno a tutti,
sono la dott.ssa Lara Brugnoli e sono una psicologa e
psicoterapeuta sistemica relazionale in formazione.

- opero nel settore delle RSA dal 2003
- come psicologa ho avuto esperienze principalmente nel
settore della tutela minori e dell'area anziani
- psicologa della RSA Corte Cova di Caronno Pertusella
- ricevo anche in un centro di terapia per la famiglia a
Varese

Che cos'è la solitudine...
a voi la parola

5 minuti di tempo

Che cos'è la solitudine?

La condizione, lo stato di chi è solo, come situazione passeggera o duratura: *amare, desiderare, cercare, fuggire, temere la s.; sentire desiderio di s., di un po' di s.; beata la s., finalmente un po' di pace!*, come espressione fam. di sollievo; *cercare, trovare la serenità dell'animo nella s. di un convento* (v. anche la frase lat. o beata solitudo, ecc.); anche, condizione di chi vive solo, dal punto di vista materiale, affettivo e sim.: *vivere in s., nella più nera s.; trascorrere la vecchiaia in s.; sentire il peso, o la tristezza, della propria solitudine.*

Luogo solitario, disabitato: *la s. dei monti e dei deserti*; anche al plur.: *le vaste s. oceaniche.*

Definizione Treccani



La solitudine può essere **definita positivamente** come uno stato di introspezione/autoanalisi e riflessione personale. È un'opportunità per connettersi con sé stessi, esplorare i propri pensieri, sentimenti e desideri, e coltivare la creatività. In questo contesto, la solitudine può portare a una maggiore consapevolezza di sé, favorire la crescita personale e permettere di ricaricare le energie. È un momento di tranquillità in cui si possono apprezzare le piccole cose della vita e trovare serenità interiore.

La solitudine può essere **definita negativamente** come uno stato di isolamento emotivo e fisico, caratterizzato da un senso di abbandono, tristezza e mancanza di connessione con gli altri. È percepita come una condizione in cui l'individuo si sente separato dal mondo circostante, privo di relazioni significative e di supporto sociale, portando a sentimenti di malinconia e disagio. In questa accezione, la solitudine è spesso associata a una condizione di vulnerabilità e sofferenza, piuttosto che a una scelta consapevole di introspezione o riposo.

In sintesi, la solitudine è un fenomeno multidimensionale che può avere sia effetti deleteri che benefici, a seconda delle circostanze e dell'atteggiamento individuale. La chiave sta nel trovare un equilibrio tra momenti di connessione con gli altri e momenti di introspezione personale.

“sentirsi soli e stare da soli sono due cose differenti”

La solitudine è un’esperienza soggettiva caratterizzata dalla percezione di essere soli o isolati, quando si è circondati da altre persone.

L’isolamento sociale invece si riferisce alla mancanza di rete e di contatti sociali significativi o alla mancata partecipazione ad attività sociali.



Chi è una **persona anziana**?

Di età avanzata, in senso assoluto o in relazione ad altri: *un uomo a., una signora a.; comincia ad essere a.; il più a. dei quattro non superava i quarant'anni, i giovani e gli a.; il problema sociale degli anziani.*

Che ha una certa anzianità in un ufficio, in un grado: *il più a. degli ufficiali, degli impiegati; comandava il plotone il sergente più a.; assessore a.*, nelle giunte comunali, quello che ha le funzioni di vicesindaco (anche se non sia il più anziano d'età). Per estens., studente universitario che frequenta da almeno due anni (in contrapp. alle *matricole*).

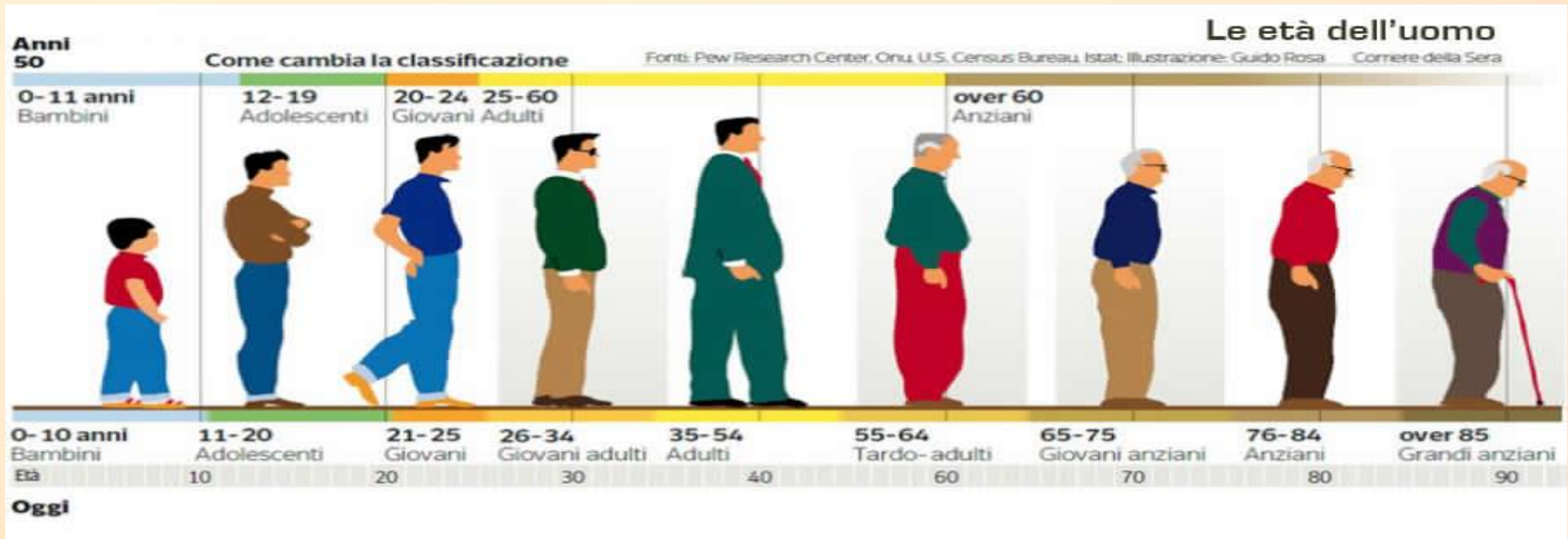
Prosegue....

Definizione Treccani



La definizione di "anziano" può variare a seconda del contesto culturale e sociale. Generalmente, si considera anziana una persona che ha raggiunto una certa età, spesso intorno ai 65 anni.

Questo è il limite comunemente utilizzato in molte società per indicare l'inizio della terza età, coincidente con il pensionamento in molti paesi.



Tuttavia, l'età non è l'unico fattore che determina se una persona è considerata anziana. Altri elementi, come la salute fisica e mentale, il livello di indipendenza e la qualità della vita, giocano un ruolo significativo nella percezione dell'anzianità.

Inoltre, le opinioni su quando una persona diventa "anziana" possono variare notevolmente da individuo a individuo, e alcune persone possono sentirsi giovani e attive anche oltre i 70 o 80 anni.

La solitudine è una realtà spesso invisibile, ma profondamente radicata nella vita di molti anziani, specialmente in una società moderna dove la frammentazione delle famiglie e l'individualismo sono sempre più comuni.

La percezione dell'isolamento sociale non è solo un peso emotivo: può innescare una cascata di effetti negativi sulla salute mentale.

Emozioni Negative:

Gli anziani che si sentono soli possono sperimentare una gamma di emozioni negative, tra cui tristezza, ansia, e depressione.

La percezione di isolamento sociale può contribuire a un quadro di vulnerabilità psicologica.

TRISTEZZA

Emozione normale e comune

Si presenta a seguito di un evento negativo

Tende a decrescere nel tempo, può andare e venire

La persona riesce a svolgere le normali attività quotidiane

ANSIA

Sensazioni di nervosismo o irrequietezza

Rimuginazione negativa su eventi o situazioni

Difficoltà di concentrazione e dimenticanze

Difficoltà nello svolgimento di compiti e nel processo decisionale

DEPRESSIONE

Tristezza persistente

Sentimenti di perdita di speranza

Sentimenti di colpa e inutilità

Perdita di interesse per le attività piacevoli

Diminuzione di energia e stanchezza

Insonnia o sonno eccessivo

Difficoltà di concentrazione nel prendere decisioni

Autostima e Identità:

La solitudine può influenzare l'autostima e il senso di identità di una persona anziana. Sentirsi trascurati o non apprezzati può portare a una diminuzione della percezione del proprio valore e della propria utilità.



Cognizione e Memoria:

La solitudine è stata associata a un declino cognitivo più rapido. L'assenza di stimoli sociali e interazioni può influire negativamente sulle funzioni cognitive e sulla memoria.



Meccanismi di Coping:

Le strategie di coping sono tecniche e comportamenti che le persone utilizzano per affrontare e gestire situazioni stressanti o difficili. Queste strategie possono variare in base alla personalità, alle esperienze passate e alla situazione specifica.

Gli anziani possono adottare diverse strategie per affrontare la solitudine. Alcuni possono cercare il supporto di amici e familiari, mentre altri potrebbero ritirarsi ulteriormente, aumentando il senso di isolamento.

Fattori di Rischio:

Diversi fattori possono contribuire alla solitudine negli anziani, tra cui la perdita di congiunti, il trasferimento in strutture di assistenza, problemi di mobilità, e la mancanza di reti sociali attive.



Comprendere e affrontare queste conseguenze è essenziale per migliorare la qualità di vita di coloro che, dopo una vita di esperienze, si trovano ad affrontare gli anni più avanzati senza un sostegno adeguato.

La solitudine nell'anziano non è solo una questione di mancanza di compagnia, ma un problema complesso che come abbiamo visto incide sulla salute mentale.

Come prevenire?

Premessa “non tutto va bene per tutti”

È importante tener conto delle diverse dimensioni psicologiche e sociali che caratterizzano la persona.

Ecco alcune strategie per prevenire la solitudine e l'isolamento:

Mantenere una routine:

Consente infatti di dare senso alla giornata e di procedere giorno per giorno con uno scopo, scandisce la realtà di una persona

Promuovere le relazioni sociali:

incoraggiare a mantenere i contatti con amici e familiari attraverso telefonate, videochiamate o incontri di persona.
Organizzare incontri regolari con amici, familiari o gruppi di sostegno

Attività sociali e ricreative:

partecipare a corsi, attività o eventi nella comunità, come corsi di arte, danza, o sport.

Iscriversi a club o gruppi di interesse comune, come giardinaggio, lettura o volontariato

Utilizzare la tecnologia:

insegnare agli anziani come utilizzare smartphone, tablet o computer per rimanere in contatto con gli altri.

Utilizzare applicazioni di social media o piattaforme di videochiamata per facilitare la comunicazione

Supporto da parte della comunità:

collaborare con associazioni locali che offrono programmi per gli anziani, come visite a domicilio o attività di socializzazione.

Creare spazi comunitari dove gli anziani possano incontrarsi e socializzare

Attività fisica:

promuovere l'esercizio fisico regolare, che non solo migliora la salute fisica ma favorisce anche l'interazione sociale, come nelle classi di yoga o nei gruppi di cammino

Sostegno psicologico:

offrire supporto psicologico o counseling per affrontare i sentimenti di solitudine e depressione.

Informare gli anziani sui servizi di salute mentale disponibili

Stimolazione cognitiva:

trattasi di un'attività in grado di contrastare il rallentamento e la perdita delle abilità: memoria, ragionamento, attenzione, percezione e linguaggio anche in presenza di altri deficit, supportano l'autonomia individuale

Resilienza:

nonostante le sfide, molti anziani mostrano una notevole resilienza. L'adattamento ai cambiamenti e la capacità di trovare significato anche in situazioni di solitudine sono aspetti importanti da considerare

Incoraggiare l'indipendenza:

promuovere l'autonomia degli anziani, incoraggiandoli a svolgere attività quotidiane e a partecipare attivamente alla vita della comunità

Attività intergenerazionali:

creare opportunità per interazioni tra diverse generazioni, come programmi scolastici che prevedono visite agli anziani o attività di volontariato

Monitoraggio e attenzione:

tenere d'occhio il benessere degli anziani, facendo visite regolari o controlli telefonici per assicurarsi che stiano bene e che non si sentano isolati

Affrontare la solitudine negli anziani richiede un approccio multifattoriale, coinvolgendo la famiglia, la comunità e le istituzioni. L'importante è creare un ambiente in cui gli anziani si sentano valorizzati e connessi

Servizi disponibili a Caronno Pertusella:

Associazione Auser con 1000 iscritti e una trentina di volontari attivi nel trasporto anziani, verso luoghi di diagnosi e cura e anche gite sociali e vacanza al mare

Attività ricreative e di socializzazione contro la solitudine degli anziani

Linea telefonica dedicata



Contatti 02 96450570

Via Adua 169

Caronno Pertusella

Servizi disponibili a Caronno Pertusella:



Fondazione Artos è attivo il servizio di assistenza domiciliare

Destinatari:

- Popolazione anziana residente in Caronno Pertusella
- Nuclei familiari nei quali siano presenti una o più persone non autosufficienti

Cosa occorre:

- Colloquio con l'assistente sociale che si attiverà con un servizio al domicilio
- Domanda debitamente compilata
- Eventuale certificazione di invalidità
- Codice fiscale e carta d'identità dell'anziano

Contatti Servizi Sociali 02 96512400-401

Servizi offerti dal Comune di Caronno Pertusella:

Incontri a tema del giovedì



Servizi disponibili a Caronno Pertusella :



Erogazione pasti al domicilio da parte della RSA Corte Cova

Destinatari:

- Popolazione anziana e disabile residente non autosufficiente
- I nuclei familiari nei quali siano presenti una o più persone non autosufficienti assistite a domicilio

Cosa occorre:

- Domanda debitamente compilata
- Codice fiscale e carta d'identità dell'anziano
- Modulo ISEE

Contatti direttore RSA dott. De Feo 02 96457211

Servizi disponibili a Caronno Pertusella :



presso RSA Corte Cova, Via Trieste, 1040

Sportello geriatrico, primo mercoledì di ogni mese, solo su appuntamento

Destinatari:

- Cittadini di Caronno Pertusella

Cosa si offre:

-Un medico esperto in geriatria fornisce consulenza e orientamento ai servizi del territorio, servizio gratuito

Cosa occorre:

-Inviare una mail per prendere un appuntamento

Mail medici.casacova@proges.it

Servizi disponibili a Caronno Pertusella :



presso RSA Corte Cova, Via Trieste, 1040

Sportello psicologico, secondo lunedì di ogni mese, solo su appuntamento

Destinatari:

-Cittadini di Caronno Pertusella e familiari della RSA

Cosa si offre:

-Orientamento, consulenza e sostegno psicosociale, servizio gratuito

Cosa occorre:

-Inviare una mail per prendere un appuntamento

Mail psicologa.rsacortecova@proges.it

Grazie a tutti per l'attenzione!