

La soledat no desitjada: un repte creixent per a la salut mental i emocional

En un context de creixent individualisme, globalització i transformació social, la soledat no desitjada és una problemàtica preocupant a Espanya i Catalunya. Aquest fenomen, lluny de ser exclusiu d'una franja d'edat, afecta totes les generacions, però destaca especialment la seva incidència entre adolescents i joves. Segons dades del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, la prevalença d'aquesta problemàtica en la població adolescent i jove supera en 14 punts percentuals la mitjana general. Aquestes xifres evidencien una realitat preocupant que sovint es percep com una qüestió privada, però amb conseqüències socials i emocionals profundes i preocupants.

LES CONSEQÜÈNCIES INVISIBLES

La soledat no desitjada va més enllà del sentiment d'aïllament. Les persones que la pateixen presenten un risc significativament més alt de patir problemes de salut mental. Entre els adolescents i joves, aquesta situació es relaciona amb un augment preocupant de pensaments suïcides i comportaments autolesius. Segons dades del mateix Observatori, la probabilitat de patir aquests episodis és gairebé quatre vegades superior en persones que experimenten soledat no desitjada, en comparació amb aquelles que no la

perceben. La manca de vincles socials sòlids i de referents clars és especialment rellevant en aquesta etapa vital. Els adolescents i joves es troben en un moment de transició cap a l'edat adulta, un procés que requereix suport emocional, comunitari i institucional. La manca d'espais que fomentin interaccions significatives i de xarxes de suport incrementa els seus efectes negatius.

LA NECESSITAT D'UNA RESPOSTA COL·LECTIVA

La soledat no desitjada no és una qüestió merament individual, sinó un repte social que requereix una resposta col·lectiva. Per abordar aquesta problemàtica, és imprescindible implementar polítiques públiques que fomentin la cohesió social i proporcionin recursos específics per la salut mental.

Algunes mesures inclouen la creació d'espais que promoguin la interacció social, la recuperació del teixit comunitari i l'establiment de programes d'acompanyament emocional.

Aquestes accions no només haurien de tenir com a objectiu la població adolescent i jove, sinó que haurien de tenir en compte totes les generacions. A més, les relacions socials intergeneracionals (i profiguratives) resulten especialment enriquidores i beneficioses pels participants.



JOAN
TAHULL
FORT

Professor del
Departament de
Psicologia, Sociologia
i Treball Social de la
Universitat de Lleida

FUTUR MÉS SOLIDARI I INTERGENERACIONAL

La soledat no desitjada és un fenomen complex, amb repercussions greus en la salut mental i el benestar emocional de les persones. En un món cada cop més individualista, reconstruir els vincles socials, comunitaris i intergeneracionals (i pro-

figuratus) i oferir suport a les persones que més ho necessiten és essencial per avançar cap a una societat més solidària, cohesionada i justa per a tothom. Només mitjançant un esforç col·lectiu es podrà revertir aquesta tendència i garantir un futur més just i inclusiu per a totes les persones.