

Brak kontaktów społecznych to codzienność wielu starszych osób. Dla tysięcy seniorów rozmowa z drugim człowiekiem bywa dziś luksusem, a samotność realnie wpływa na ich zdrowie psychiczne i jakość życia. Telefon Zaufania prowadzony przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich odpowiada na to wyzwanie, oferując wsparcie emocjonalne osobom starszym doświadczającym izolacji. To przestrzeń stworzona z myślą o seniorach, gdzie mogą zostać wysłuchani, a jednocześnie jest to konkretna forma wsparcia w walce z samotnością.

Dzisiaj samotność i izolacja to jedne z najpoważniejszych wyzwań społecznych. Badanie przeprowadzone w 2025 r. przez naukowców z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu pokazało skalę problemu: aż 68 proc. dorosłych Polaków deklaruje, że odczuwa samotność, a 23 proc. przyznaje się do izolacji społecznej. Zjawiska te w szczególny sposób dotyczą dwóch grup – tzw. młodych dorosłych oraz osób starszych.

W przypadku seniorów samotność ma jednak wyjątkowo dotkliwy charakter. Często towarzyszą jej poważne problemy zdrowotne, ograniczona samodzielność oraz doświadczenie utraty bliskich osób. Dla wielu starszych ludzi brak kontaktu z innymi jest codziennością – zdarza się, że przez wiele dni nie rozmawiają z nikim twarzą w twarz. Taka długotrwała izolacja nie jest wyłącznie problemem emocjonalnym, lecz realnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego, jakości życia i ogólnego funkcjonowania.

Kontakt społeczny wspiera zdrowie psychiczne i poznawcze

Samotność i brak kontaktów społecznych stanowią istotne czynniki ryzyka rozwoju wielu problemów zdrowotnych, a nawet mogą wiązać się także z podwyższoną śmiertelnością.

Jak podkreśla Inga Nyc, psycholog współpracująca ze Stowarzyszeniem mali bracia Ubogich, osoby starsze doświadczające poczucia osamotnienia są szczególnie narażone na pogorszenie funkcji poznawczych oraz pogłębianie chorób neurodegeneracyjnych, takich jak np. choroba Alzheimera.

— *Negatywne skutki izolacji mogą pojawić się już przy krótkotrwałym ograniczeniu kontaktów społecznych. Seniorzy doświadczający samotności często odczuwają pogorszenie jakości życia i obniżenie nastroju, dlatego kontakt z drugim człowiekiem jest dla nich niezwykle ważny. Spotkania twarzą w twarz mają najsilniejszy wpływ na zmniejszenie poczucia osamotnienia, ale nawet rozmowy telefoniczne mogą przynieść realną ulgę i pomóc poczuć się wysłuchanym oraz mniej samotnym.*— wyjaśnia.

Wsparcie oferowane dla seniorów przez Telefon Zaufania dla Osób Starszych

Telefon Zaufania dla osób starszych prowadzony przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich bywa dla wielu seniorów jedyną realną okazją, by opowiedzieć o swoich trudnościach i usłyszeć życzliwy, uważny głos drugiego człowieka. Dla osób doświadczających długotrwałej samotności już sam kontakt telefoniczny ma ogromne znaczenie — redukuje poczucie izolacji i przywraca poczucie bycia w relacji.

Rozmowy prowadzone w ramach Telefonu Zaufania pełnią kilka kluczowych funkcji. Przede wszystkim mają wymiar emocjonalny — dają seniorom poczucie bycia wysłuchanymi, zrozumianymi i nieocenianymi, co często przynosi ulgę i obniża napięcie. Istotny jest także wymiar profilaktyczny: regularny kontakt i możliwość rozmowy wspierają zdrowie psychiczne oraz mogą przeciwdziałać pogłębianiu się obniżonego nastroju i depresji. Telefon Zaufania pełni również funkcję informacyjną –

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 27, luty 2026 10:59

Alicja Cisowska

Odsłony: 984

konsultanci pomagają odnaleźć się w systemie wsparcia i w razie potrzeby kierują do odpowiednich instytucji lub specjalistów.

Katarzyna Nicolaou, koordynatorka Telefonu Zaufania, zaznacza, że pod numer Telefonu Zaufania najczęściej dzwonią osoby zmagające się z głęboką samotnością. – *To seniorzy, którzy rzadko opuszczają swoje domy i nie mają z kim podzielić się codziennymi przeżyciami. Dla nich rozmowa z konsultantem bywa jedyną okazją, by opowiedzieć, jak minął dzień i po prostu usłyszeć życzliwy głos. Do Telefonu Zaufania dzwonią również osoby chore oraz seniorzy mierzący się z trudnymi doświadczeniami życiowymi, takimi jak utrata bliskiej osoby czy problemy finansowe. Dla wielu z nich rozmowa z konsultantem staje się pierwszym krokiem do odzyskania poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że nie są pozostawieni sami sobie.*

1,5 procent podatku na Telefon Zaufania

Prowadzenie i rozwój Telefonu Zaufania dla osób starszych jest możliwe dzięki wpłatom z 1,5% podatku. W 2025 roku konsultanci spędzili ponad 1500 godzin na dyżurach, odpowiadając na telefony osamotnionych seniorów, oraz dodatkowe 100 godzin wspierając opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Z każdym rokiem i miesiącem liczba połączeń rośnie, co pokazuje, jak bardzo potrzebna jest taka forma wsparcia.

Każdy podatnik może odpowiedzieć na apel i pomóc w działaniu Telefonu Zaufania, przekazując 1,5% swojego podatku na Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. Przy składaniu corocznego zeznania podatkowego należy podać numer KRS 0000160750 w odpowiedniej rubryce formularza.

Telefon Zaufania dla osób starszych (22 635 09 54) dostępny jest przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 17:00 do 20:00.

Dodatkowo w środy, w godzinach od 14:00 do 16:00, dyżur jest dedykowany wyłącznie osobom dotkniętym chorobą Alzheimera oraz ich opiekunom.

Telefon Zaufania jest anonimowy i dostępny dla seniorów w całej Polsce.

Źródło: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich