

Η συντροφικότητα ως προστατευτικός παράγοντας κατά της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία

Συγγραφέας: Δρ. Martac Rebeca Filviana

Η προχωρημένη ηλικία φέρνει πολλές αλλαγές στη ζωή ενός ατόμου, τόσο σε σωματικό, όσο και σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Η κατάθλιψη είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα και σημαντικά προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα άτομα τρίτης ηλικίας, με σημαντικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής. Συνδέεται όχι μόνο με ψυχολογική δυσφορία, αλλά και με αυξημένο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης, κοινωνικής απομόνωσης και σωματικής φθοράς.

Μεταξύ των παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης συγκαταλέγονται η συνταξιοδότηση και η αποχώρηση από την επαγγελματική δραστηριότητα, η απώλεια του συντρόφου ζωής και άλλων αγαπημένων προσώπων, η συρρίκνωση του κοινωνικού δικτύου, η ύπαρξη χρόνιων παθήσεων και τα αισθήματα μοναξιάς. Αυτές οι εμπειρίες ενδέχεται να θέσουν σε δοκιμασία την ικανότητα προσαρμογής ενός ατόμου και να συμβάλουν στην εμφάνιση ή στην επιδείνωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Γιατί ορισμένα άτομα προσαρμόζονται πιο επιτυχώς στις απώλειες και τις αλλαγές που συνδέονται με τη γήρανση, ενώ άλλα εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης; Η απάντηση είναι πολύπλοκη και περιλαμβάνει τόσο παράγοντες κινδύνου όσο και παράγοντες προστασίας. Όλο και περισσότερα στοιχεία υποδηλώνουν ότι τα άτομα που απολαμβάνουν ουσιαστικές συναισθηματικές σχέσεις παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης και καλύτερη ποιότητα ζωής. Έτσι, η οικειότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας πολύτιμος πόρος για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία.

Σεξουαλικότητα και οικειότητα: ανάγκες που δεν γερνούν

Για πολλά χρόνια, η σεξουαλικότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας ήταν ένα θέμα που παραμελείτο ή εξετάζονταν μέσα από το πρίσμα προκαταλήψεων, σύμφωνα με τις οποίες το ενδιαφέρον για την ερωτική ζωή μειώνεται αναπόφευκτα με την πρόοδο της ηλικίας. Ωστόσο, αυτή η οπτική δεν αντανakλά ούτε την κλινική πραγματικότητα ούτε τα στοιχεία που διατίθενται στην επιστημονική βιβλιογραφία. Στην πραγματικότητα, η σεξουαλικότητα συνεχίζει να αποτελεί σημαντικό συστατικό της ταυτότητας, της ευημερίας και της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η σεξουαλικότητα δεν περιορίζεται στην ίδια τη σεξουαλική πράξη. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η σεξουαλικότητα αποτελεί κεντρική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης και περιλαμβάνει την ταυτότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την οικειότητα, την αγάπη και τη συναισθηματική έκφραση. Η οικειότητα, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στη συναισθηματική και σχεσιακή εγγύτητα μεταξύ δύο ανθρώπων, η οποία περιλαμβάνει συναισθήματα σύνδεσης, εμπιστοσύνης, ασφάλειας και αίσθησης ότι ανήκουν κάπου.

Αν και η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει την οικειότητα, οι δύο έννοιες δεν συμπίπτουν πλήρως. Μια σχέση μπορεί να χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο συναισθηματικής οικειότητας, ακόμη και αν δεν υπάρχει σεξουαλική δραστηριότητα. Ομοίως, οι σεξουαλικές συμπεριφορές δεν εγγυώνται την ύπαρξη μιας βαθιάς συναισθηματικής σύνδεσης. Από αυτή την οπτική γωνία, η

οικειότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα από τα θεμελιώδη συστατικά της σεξουαλικότητας, το οποίο συμβάλλει στην ικανοποίηση από τη σχέση και στην ψυχολογική ευημερία.

Σύμφωνα με τη μελέτη των Fitzroy, Hulko και Brotto (2022), η οικειότητα περιλαμβάνει τη συναισθηματική εγγύτητα, την αμοιβαία υποστήριξη και τη δυνατότητα να μοιράζεται κανείς τις σκέψεις και τα συναισθήματά του σε ένα κλίμα ασφάλειας και αποδοχής. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την οικειότητα ως την αίσθηση ότι τους βλέπει, τους ακούει και τους κατανοεί ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή τους, τονίζοντας ότι αυτές οι εμπειρίες είναι ουσιαστικής σημασίας για τη συναισθηματική ευημερία.

Στην καθημερινή ζωή, η συναισθηματική εγγύτητα μπορεί να πάρει πολλές μορφές: μια ειλικρινή συζήτηση, μια αγκαλιά, το κράτημα των χεριών, ένα απαλό άγγιγμα, ο χρόνος που περνάμε μαζί ή απλώς η παρουσία ενός αγαπημένου προσώπου. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση, πολλοί ηλικιωμένοι θεωρούν ότι η συναισθηματική εγγύτητα και η στοργή αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη σημασία με την πρόοδο της ηλικίας. Η συναισθηματική εγγύτητα δεν περιορίζεται στις ρομαντικές σχέσεις. Οι στενές φιλίες, οι σχέσεις με τα παιδιά, τα εγγόνια ή ακόμη και οι σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην κοινότητα μπορούν να προσφέρουν σημαντικές μορφές συναισθηματικής εγγύτητας.

Ίσως, με την πάροδο της ηλικίας, ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους να αλλάζει· ωστόσο, η ανάγκη να αγαπιούνται, να τους ακούν και να τους κατανοούν παραμένει η ίδια. Για πολλούς ηλικιωμένους, μια ειλικρινής συζήτηση, μια αγκαλιά ή απλώς η παρουσία ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να έχει την ίδια συναισθηματική αξία με οποιαδήποτε άλλη μορφή οικειότητας.

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία

Η κατάθλιψη εμφανίζεται συχνά στους ηλικιωμένους και έχει σημαντικές επιπτώσεις στη γενική κατάσταση της υγείας. Η παρουσία συμπτωμάτων κατάθλιψης συνδέεται με μειωμένη ποιότητα ζωής, διαταραχή της κοινωνικής λειτουργίας και αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου το 14% των ενηλίκων άνω των 60 ετών πάσχει από ψυχική διαταραχή, ενώ η κατάθλιψη συγκαταλέγεται στις πιο συχνές ψυχιατρικές διαταραχές αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Σύμφωνα με το DSM-5-TR, η διάγνωση ενός επεισοδίου μείζονος κατάθλιψης προϋποθέτει την παρουσία πέντε ή περισσότερων συμπτωμάτων για τουλάχιστον δύο εβδομάδες, εκ των οποίων ένα πρέπει να είναι η καταθλιπτική διάθεση ή η απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης από τις συνήθεις δραστηριότητες. Τα υπόλοιπα συμπτώματα περιλαμβάνουν αλλαγές στην όρεξη ή στο σωματικό βάρος, διαταραχές του ύπνου, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση, κόπωση, αισθήματα αναξιοσύνης ή υπερβολικής ενοχής, δυσκολίες συγκέντρωσης και επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας.

Στην τρίτη ηλικία, η κατάθλιψη μπορεί να εκδηλώνεται διαφορετικά σε σύγκριση με τους νεότερους ενήλικες. Στην ψυχιατρική πρακτική, δεν είναι ασυνήθιστο τα άτομα τρίτης ηλικίας να αναζητούν ιατρική συμβουλή κυρίως λόγω σωματικών συμπτωμάτων, όπως επίμονος πόνος, κόπωση, μειωμένη ενέργεια ή διαταραχές ύπνου, χωρίς να περιγράφουν ρητά συναισθήματα θλίψης. Αυτό μπορεί να καθιστά την κατάθλιψη πιο δύσκολη να αναγνωριστεί, τόσο για τον ασθενή όσο και για τα μέλη της οικογένειάς του. Επιπλέον, η κοινωνική απομόνωση, η απώλεια ενδιαφέροντος για τις καθημερινές δραστηριότητες και η μειωμένη συμμετοχή στις διαπροσωπικές σχέσεις είναι συχνά παρατηρούμενες

εκδηλώσεις. Αυτές οι ιδιαιτερότητες ενδέχεται να συμβάλλουν στην υποδιάγνωση της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους και σε καθυστερήσεις στην πρόσβαση στη θεραπεία.

Οι παράγοντες κινδύνου για την κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία είναι πολλοί και περιλαμβάνουν την απώλεια του συντρόφου ζωής, την κοινωνική απομόνωση, τις χρόνιες ασθένειες, τις λειτουργικές περιορισμούς και το περιορισμένο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης. Μεταξύ αυτών, η μοναξιά και η έλλειψη στενών σχέσεων έχουν επανειλημμένα αναγνωριστεί ως σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Πρόσφατες μετα-αναλύσεις έχουν δείξει ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας που βιώνουν μοναξιά διατρέχουν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν κατάθλιψη σε σύγκριση με εκείνους που απολαμβάνουν ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις.

Η σχέση μεταξύ κατάθλιψης και σεξουαλικότητας είναι αμφίδρομη. Από τη μία πλευρά, η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη σεξουαλική λειτουργία και την ικανότητα ενός ατόμου να διατηρεί ικανοποιητικές στενές σχέσεις. Συμπτώματα όπως η ανηδονία, η μειωμένη ενέργεια, το μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση και η μειωμένη αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη σεξουαλική επιθυμία και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση. Επιπλέον, ορισμένες θεραπείες με αντικαταθλιπτικά, ιδίως οι εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης, μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση σεξουαλικών δυσλειτουργιών.

Από την άλλη πλευρά, οι δυσκολίες στον τομέα της σεξουαλικότητας και η έλλειψη οικειότητας μπορεί να αποτελούν παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση ή τη διατήρηση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας που αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τις σχέσεις τους, συναισθηματική εγγύτητα και υγιή έκφραση της σεξουαλικότητας παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και καλύτερη ποιότητα ζωής. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Souza και συνεργάτες (2023) σε ηλικιωμένους έδειξε ότι η υγιής έκφραση της σεξουαλικότητας συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και υψηλότερη ποιότητα ζωής. Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η σεξουαλικότητα πρέπει να θεωρείται ως μια σημαντική διάσταση της υγείας και όχι απλώς ως μια πτυχή της βιολογικής λειτουργίας.

Η συναισθηματική οικειότητα φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε αυτό το στάδιο της ζωής. Η δυνατότητα να μοιράζεται κανείς εμπειρίες και συναισθήματα με ένα σημαντικό πρόσωπο μπορεί να αποτελεί προστατευτικό παράγοντα έναντι της κατάθλιψης, μια πτυχή που θα εξεταστεί λεπτομερέστερα στην επόμενη ενότητα.

Η οικειότητα ως πόρος για την ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία

Στην ψυχιατρική πρακτική, παρατηρώ συχνά ότι η συναισθηματική οδύνη των ατόμων τρίτης ηλικίας δεν σχετίζεται αποκλειστικά με την ασθένεια ή την απώλεια της αυτονομίας, αλλά και με την απουσία στενών σχέσεων στις οποίες αισθάνονται ότι τους ακούν, τους κατανοούν και τους αποδέχονται. Για τον λόγο αυτό, δεν πρέπει να αποφεύγονται οι συζητήσεις σχετικά με την οικειότητα, την αγάπη και τη σεξουαλικότητα. Αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τους συναισθηματικούς πόρους και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου.

Η οικειότητα προσφέρει, πάνω απ' όλα, μια αίσθηση συνέχειας. Σε μια περίοδο της ζωής κατά την οποία πολλές πτυχές αλλάζουν, το να έχουμε κάποιον με τον οποίο μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας, χωρίς το φόβο να κριθούμε, μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας. Για πολλούς ηλικιωμένους, το απλό γεγονός ότι υπάρχει κάποιος που τους γνωρίζει, κατανοεί την

ιστορία της ζωής τους και μοιράζεται τις εμπειρίες τους αποτελεί έναν πολύτιμο συναισθηματικό πόρο.

Η οικειότητα συμβάλλει επίσης στη διατήρηση της προσωπικής ταυτότητας. Στην κλινική πρακτική, πολλοί ασθενείς περιγράφουν τη δυσκολία προσαρμογής στις αλλαγές που επιφέρει η γήρανση και την αίσθηση ότι δεν είναι πλέον το άτομο που ήταν κάποτε. Οι στενές σχέσεις μπορούν να αντισταθμίσουν αυτές τις εμπειρίες, επιβεβαιώνοντας ότι η αξία ενός ατόμου δεν καθορίζεται από την ηλικία, την παραγωγικότητα ή την κατάσταση της υγείας του, αλλά από το ποιος είναι ως άνθρωπος.

Ένας άλλος σημαντικός ρόλος της οικειότητας είναι να προσφέρει νόημα και αίσθηση του «ανήκειν». Η ανάγκη να ανήκει κανείς κάπου και να συνδέεται με τους άλλους παραμένει παρούσα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Οι στενές σχέσεις δημιουργούν πλαίσια μέσα στα οποία οι άνθρωποι μπορούν να μοιράζονται χαρές, ανησυχίες και αναμνήσεις, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας αίσθησης συνέχειας και προσωπικού νοήματος.

Όπως το σώμα χρειάζεται τροφή και ξεκούραση για να λειτουργεί με τον βέλτιστο τρόπο, έτσι και ο εγκέφαλος χρειάζεται ανθρώπινες σχέσεις, εγγύτητα και την αίσθηση ότι ανήκουμε σε κάποιον. Η οικειότητα δεν είναι μια συναισθηματική πολυτέλεια, αλλά ένας από τους πόρους που μας βοηθούν να διατηρούμε την ισορροπία και την ανθεκτικότητά μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Πρακτικές επιπτώσεις

Συστάσεις για τη διατήρηση της οικειότητας:

- Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να επικοινωνήσετε με κάποιον κοντινό σας πρόσωπο, ακόμα κι αν είναι μόνο μέσω ενός απλού τηλεφωνήματος.
- Προσπαθήστε να συμμετέχετε σε τουλάχιστον μία κοινωνική δραστηριότητα κάθε εβδομάδα: να συναντάτε φίλους, να συμμετέχετε σε κάποιο σύλλογο, να παρακολουθείτε κάποιο μάθημα, να λαμβάνετε μέρος σε κάποια θρησκευτική δραστηριότητα ή να προσφέρετε εθελοντική εργασία.
- Αν έχετε σύντροφο, δημιουργήστε στιγμές αφιερωμένες αποκλειστικά στη σχέση σας: έναν περίπατο, ένα γεύμα μαζί ή μια συζήτηση χωρίς κινητά ή τηλεόραση.
- Εκφράστε την αγάπη σας με τρόπους που σας κάνουν να νιώθετε άνετα: μια αγκαλιά, κρατώντας χέρια, ένα κομπλιμέντο ή μια χειρονομία στοργής.
- Αν έχετε χάσει τον σύντροφό σας, επιτρέψτε στον εαυτό σας να δημιουργήσει νέες σχέσεις και δεσμούς χωρίς να νιώθετε ότι προδίδετε τη μνήμη του συντρόφου σας.
- Προσέξτε αν έχετε αρχίσει να αποφεύγετε τους ανθρώπους, να αρνείστε προσκλήσεις ή να χάνετε το ενδιαφέρον σας για δραστηριότητες που παλαιότερα σας έδιναν χαρά. Αυτά μπορεί να είναι πρώιμα σημάδια κατάθλιψης.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο με τις στιγμές που σας προσφέρουν χαρά, αίσθηση εγγύτητας ή ευγνωμοσύνη. Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια θετική προοπτική.

- Συζητήστε με τον γιατρό σας εάν προκύψουν σεξουαλικές δυσκολίες. Πολλά από αυτά τα προβλήματα είναι θεραπεύσιμα και δεν πρέπει να γίνονται αποδεκτά απλώς ως «φυσιολογικά για τη γήρανση».

Πρακτικές συστάσεις για τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές

- Μην ρωτάτε μόνο «Πώς είσαι;», αλλά και «Πώς νιώθεις;» ή «Τι σου έχει φέρει χαρά τον τελευταίο καιρό;»
- Προγραμματίστε τακτικές επισκέψεις ή συναντήσεις με τον ηλικιωμένο, αντί να βασίζεστε αποκλειστικά σε αυθόρμητες επαφές.
- Ενθαρρύνετε τις κοινωνικές σχέσεις και τις φιλίες, όχι μόνο τις οικογενειακές σχέσεις.
- Σεβαστείτε την ανάγκη του ατόμου για ιδιωτικότητα και οικειότητα, ακόμα και όταν ζει σε οίκο ευγηρίας ή χρειάζεται φροντίδα.
- Μην υποτιμάτε τη σημασία μιας νέας ρομαντικής σχέσης στην τρίτη ηλικία και αποφύγετε σχόλια που μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα ντροπής ή ενοχής.
- Να είστε προσεκτικοί σε αλλαγές όπως η κοινωνική απομόνωση, η απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, η παραμέληση της προσωπικής εμφάνισης ή οι συχνές εκφράσεις αισθήματος αναξιοτητας.

Μερικές φορές, το πιο πολύτιμο πράγμα που μπορείτε να προσφέρετε δεν είναι η συμβουλή, αλλά ο χρόνος, η προσοχή και η προθυμία σας να ακούσετε.

Μια απλή άσκηση για την ενίσχυση της οικειότητας

Επιλέξτε κάποιον κοντινό σας πρόσωπο και αφιερώστε 15–20 λεπτά για μια συζήτηση, κατά την οποία ο καθένας θα απαντήσει σε τρεις ερωτήσεις:

- Τι μου έχει φέρει χαρά τον τελευταίο καιρό;
- Τι ήταν δύσκολο για μένα;
- Τι χρειάζομαι αυτή τη στιγμή από τους ανθρώπους που μου είναι κοντά;

Αυτού του είδους ο διάλογος μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της συναισθηματικής εγγύτητας και να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς.

Συμπεράσματα

Η ανάγκη για εγγύτητα, στοργή και συναισθηματική σύνδεση δεν εξαφανίζεται με την πρόοδο της ηλικίας. Αντίθετα, σε περιόδους που χαρακτηρίζονται από αλλαγές και απώλειες, οι στενές σχέσεις μπορούν να προσφέρουν στήριξη, παρηγοριά και την αίσθηση ότι δεν είμαστε μόνοι μας όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Ίσως αυτό να είναι ένα από τα πιο σημαντικά διδάγματα της γήρανσης: πέρα από τα χρόνια που περνούν και τις αλλαγές που φέρνει η ζωή, οι άνθρωποι συνεχίζουν να έχουν ανάγκη να τους βλέπουν, να τους ακούν, να τους καταλαβαίνουν και να τους αγαπούν.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- World Health Organization. Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health. Geneva: World Health Organization; 2006.
- Fitzroy V, Hulko W, Brotto LA. Older Adults' Perspectives on Intimacy and Sexuality in Later Life. Can J Aging. 2022.
- National Institute on Aging. Sexuality in Later Life. National Institute on Aging.
- World Health Organization. Mental Health of Older Adults. Geneva: World Health Organization; 2023.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2022.
- Fiske A, Wetherell JL, Gatz M. Depression in Older Adults. Annu Rev Clin Psychol. 2009;5:363–389.
- Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. Psychol Aging. 2006;21(1):140–151.
- Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Mason C, Haro JM. The Association Between Social Relationships and Depression: A Systematic Review. J Affect Disord. 2015;175:53–65.
- Atlantis E, Sullivan T. Bidirectional Association Between Depression and Sexual Dysfunction: A Systematic Review and Meta-analysis. J Sex Med. 2012;9(6):1497–1507.
- Souza CL, Evangelista AR, Plácido AI, et al. Sexuality and Depressive Symptoms Among Older Adults: Associations With Quality of Life. Healthcare. 2023;11(5):678.
- Lee DM, Nazroo J, O'Connor DB, Blake M, Pendleton N. Sexual Health and Well-being Among Older Men and Women in England. Arch Sex Behav. 2016;45(1):133–144.
- National Institute on Aging. Loneliness and Social Isolation in Older Adults. National Institute on Aging.