

SABIEDRĪBAS NOVECOŠANĀS LATVIJĀ UN EIROPĀ EIDŽISMS UN VECUMA DISKRIMINĀCIJA

Šis apkopojums ir sagatavots, lai jaunieši būtu labāk informēti sarunai par vecuma diskrimināciju jeb eidžismu Latvijā un citviet. Šeit apkopotas nozīmīgākās atziņas no jaunākajiem statistikas pārskatiem un sabiedriskās domas pētījumiem Latvijā un Eiropā.

SVARĪGI TERMINI

Diskriminācija ir nepamatota atšķirīga attieksme kāda aizliegtā pamata dēļ: dzimums, rase vai etniskā izcelsme, ādas krāsa, vecums, invaliditāte, reliģiskā vai politiskā pārliecība, nacionālā vai sociālā izcelsme, mantiskais vai ģimenes stāvoklis, seksuālā orientācija vai citi apstākļi. Tomēr ne vienmēr, kad vērojama atšķirīga attieksme, ir notikusi diskriminācija, - diskriminācija ir tad, ja atšķirīga attieksme ir nepamatota.

Diskriminācija uz vecuma pamata neaprobežojas tikai ar nodarbinātības jomu, tā aptver arī sociālo jomu, veselības aprūpi, izglītību, stipendijas, pakalpojumus u. c. dzīves sfēras.

Novecošana ir dabisks, neatgriezenisks, ilgstošs bioloģisks process cilvēka organisma individuālajā attīstībā.

Eidžisms ir veids, kādā mēs domājam, jūtam un rīkojamies attiecībā pret vecumu un novecošanu. Izjūtu līmenī tie ir aizspriedumi; domāšanas līmenī tie ir stereotipi; rīcības līmenī tā ir diskriminācija.

Stereotipi – vispārēji, vienkāršoti, noturīgi priekšstatīti par dažādām sociālām grupām ar tām raksturīgām īpašībām, kas nebalstās uz objektīvu patiesību, bet pamatojas uz diezgan subjektīviem un bieži vien nepārbaudāmiem apgalvojumiem, pieņēmumiem.

Vecuma stereotipi lielākoties ir negatīvi, bet, neraugoties uz to, vispārinājumi, kas attiecas uz cilvēka vecumu, var būt daļēji patiesi. Gados vecāki cilvēki tiek uzskatīti par slimiem, lēnīgiem, aizmārīgiem, skopiem, vientuļiem.

Aizspriedumi – objektīvi nepamatoti stereotipi par kādu cilvēku, cilvēku grupu vai sabiedrības parādību, kuru pamatā ir nepareizi vai kļūdaini vispārinājumi, kā arī strikta un nelokāma attieksme.

Veselīga un aktīva novecošana – veselīga dzīvesveida popularizēšana visa mūža garumā, kas ietver cilvēku patēriņu un uztura ieradumus, kā arī fiziskās un sociālās aktivitātes līmeni.

Tiešā vecuma diskriminācija – situācija, kad kādas vecuma grupas pārstāvim tiek noteikti labāki nosacījumi nekā citas vecuma grupas pārstāvim.

Netiešā vecuma diskriminācija – situācija, kad neitrāls nosacījums vai kritērijs rada sliktākus apstākļus vienai vecuma grupai.

Multiplā diskriminācija – situācija, kurā persona tiek nostādīta sliktākā situācijā vairāku diskriminācijas pamatu dēļ.

NOVECOŠANA UN EIDŽISMS

Eiropas Savienības līmenī pēdējā laikā vairāk tiek lietots jēdziens “novecošana”, aktīva novecošana un sociālo tiesību nodrošināšana jebkurā vecumā.

Jēdziens “eidžisms” (ageism) kā izpētes objekts zinātnē ieviesies jau pagājušā gadsimta 60.– 80. gados. Amerikāņu sociologs Roberts Butlers, ASV Nacionālā Institūta pret novecošanos (National Institute on Aging) direktors, bija viens no pirmajiem zinātniekiem, kurš pielīdzināja eidžismu citām fanātisma formām – rasismam, sektantismam vai seksismam, definējot to kā sistemātisku stereotipu un aizspriedumu procesu pret veciem cilvēkiem. Savukārt ievērojamas amerikāņu gerontologs Erdmans Palmors (Erdman Palmore), kurš uzrakstījis vairākas grāmatas par novecošanu un dažādiem ar to saistītiem stereotipiem, norāda, ka tādi aizspriedumi kā nemitīgas kaites, nepievilcība, zudušas prāta spējas, nespēja uztvert reālo dzīvi, vai grūtības apgūt jaunas lietas, ir izveidojušies sabiedrībā sociāli ekonomisku un sociālu apsvērumu rezultātā.

Zinātniece Māra Vidnere jau 2006. gadā detalizēti aplūko šos stereotipus Latvijas apstākļos un norāda, ka daudzi no tiem kalpo veco ļaužu diskriminācijai darba tirgū. Autore jau toreiz norādījusi, ka apmēram 78% cilvēku vecumā ap 65 gadiem ir spējīgi veikt dažādas aktivitātes un pilnvērtīgi piedalīties darba tirgū (Vidnere, 2006, delfi.lv). Stereotipu, ka visi veci cilvēki ir neglīti un nevižīgi, palīdz veidot masu mediji, publicējot karikatūras un nepievilcīgus aprakstus. Savukārt, kamēr viena kultūra vecumu saista ar neglītumu un jaunību – ar skaistumu, citas kultūras apbrīno vecumu.

EIDŽISMA IZPAUSMES IKDIENĀ

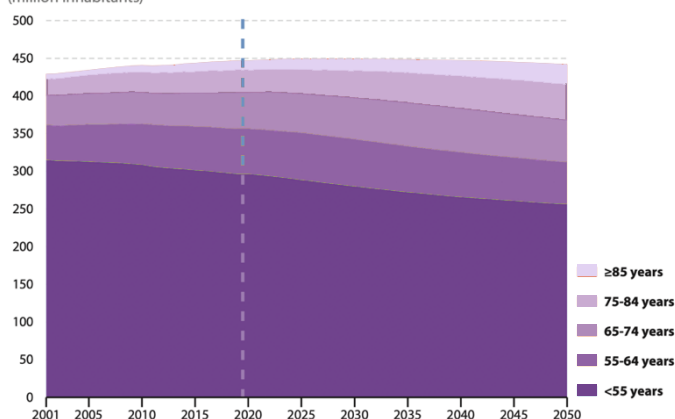
Vecums ir viena no pirmajām lietām, ko pamanām citos cilvēkos un atkarībā no mūsu kultūras un pieredzes, tas liek izdarīt pārsteidzīgus secinājumus par konkrēto cilvēku un viņa personību vai spējām. Eidžisma pamatā ir prakse, kad vecums tiek izmantots, lai kategorizētu un iedalītu cilvēkus tā, ka tas rada kaitējumu, nelabvēlīgu stāvokli un netaisnību, mazinot paaudžu solidaritāti. Eidžisms mūsu dzīves laikā iegūst dažādas formas. Piemēram, pusaudzis var tikt izsmiets par politiskās kustības vai biznesa uzsākšanu; gan gados vecākiem, gan jaunākiem cilvēkiem vecuma dēļ var tikt liegts darbs; vai vecāku cilvēku var noniecināt un izslēgt no sabiedrības.

Eidžismu veido trīs elementi – stereotipi (kā mēs domājam), aizspriedumi (kā mēs jūtamies) un diskriminācija (kā mēs rīkojamies). Tas var būt institucionāls, starppersonu vai pašvirzīts eidžisms. Institucionālais eidžisms attiecas uz likumiem, noteikumiem, sociālajām normām, institūciju politiku un praksi, kas netaisnīgi ierobežo kādas vecuma grupas cilvēku iespējas. Starppersonu eidžisms rodas mijiedarbībā starp diviem vai vairākiem indivīdiem, savukārt pašvirzīts eidžisms rodas, kad cilvēks pats sev uzliek ierobežojumus, balsooties uz savu vecumu.

SABIEDRĪBAS NOVECOŠANA – GALVENIE RĀDĪTĀJI EIROPĀ UN LATVIJĀ

Sabiedrība noveco un tā ir ilgstoši novērota tendence, kas Eiropā sākusies pirms vairākām desmitgadēm. Par to liecina gados vecāku iedzīvotāju arvien pieaugošais īpatsvars un darbspējīgā vecuma iedzīvotāju daļas samazināšanās iedzīvotāju kopskaitā.

Figure 1.1: Population developments, by age class, EU-27, 2001-2050
(million inhabitants)

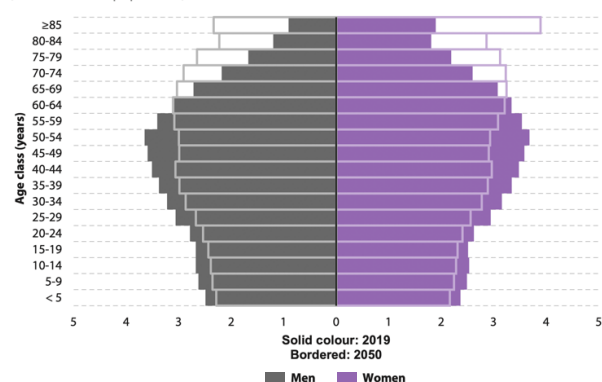


Saskaņā ar aplēsēm Eiropas Savienības (ES) 27 dalībvalstu iedzīvotāju kopskaitā tuvākās desmitgades laikā nav paredzams būtisks pieaugums. No 446,8 miljoniem 2019. gada 1. janvārī ES 27 dalībvalstu iedzīvotāju kopskaits 2026.-2029. gada periodā varētu sasniegt 449,3 miljonus.

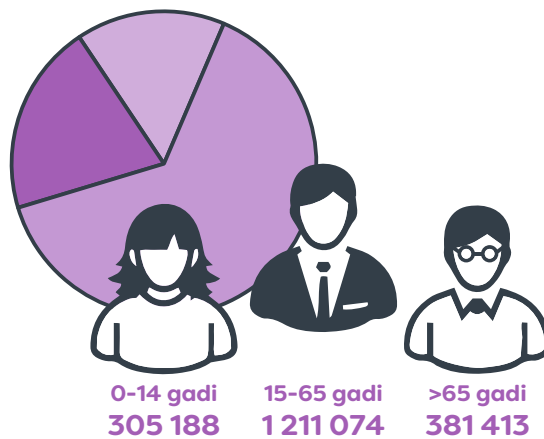
Savukārt vecāku personu (65 vai vairāk gadi) īpatsvars pieaugs ievērojami – no 90,5 miljoniem 2019. gada sākumā līdz 129,8 miljoniem 2050. gadā. Tādējādi 75–84 gadus vecu personu skaits augs par 56,1%, bet 85+ gadus vecu cilvēku skaits vairāk nekā divkāršosies. Tādējādi arī augs vecāku cilvēku nozīme sabiedrībā.

Latvijā sabiedrības novecošana ir nedaudz straujāka nekā citās Eiropas valstīs. Līdz 2050. gadam gandrīz pusi jeb 45% Latvijas sabiedrības veidos 55+ gadus veci cilvēki.

Figure 1.3: Population pyramids, EU-27, 2019 and 2050
(% share of total population)



Līdz 2100. gadam 65 vai vairāk gadus vecie iedzīvotāji veidos 31,3 % no ES 27 dalībvalstu iedzīvotāju kopskaita salīdzinājumā ar 20,2 % 2019. gadā.



Kopējais iedzīvotāju skaits Latvijā 2020. gada beigās bija 1 907 675:

- 0-14 gadu jeb pirms darbības vecumā – 305 188 personas (16%);
- 15-65 gadu jeb darbības vecumā – 1 211 074 personas (63,5%);
- 65+ gadu jeb virs darbības vecumā – 381 413 personas (20,5%).

AUG ARĪ VIDĒJAIS DZĪVES ILGUMS

Vidējais dzīves ilgums pakāpeniski pieaug visā pasaulē. Vidējais mūža ilgums pasaulē 2020. gadā sasniedza 75,6 gadus sievietēm un 70,8 gadus vīriešiem.

Savukārt Latvijā šie rādītāji ir vēl daudzsoļāki, lai arī pēc vidējā mūža ilguma pasaules reitingā ierindojamies 85. vietā no 193 valstīm. Sieviešu vidējais mūža ilgums Latvijā sasniedz 80,4 gadus, kamēr vīriešiem tas ir vienā līmenī ar pasaules vidējo – 70,8 gadi.

AKTĪVA UN VESELĪGA NOVECOŠANĀS

Nenoliedzami Eiropā un Latvijā pastāvīgi tiek veikts darbs, lai veicinātu aktīvu novecošanu un paaudžu saiknes veidošanu, vecu cilvēku vērtības celšanu sabiedrībā, vecuma diskriminācijas samazināšanu, kā arī aktīva un veselīga dzīvesveida sekmēšanu.

Šobrīd bieži lietots termins „veselīga novecošanās”. „Veselīga novecošanās”, tāpat kā „aktīva novecošana”, uzsver nepieciešamību radīt iespēju vecāka gadagājuma cilvēkiem saglabāt savas spējas kā resursu viņu ģimenēm, kopienām un ekonomikā.

Veselīgas novecošanās procesu ietekmē gan katra cilvēka ģenētiskais fonds un personu raksturojošie faktori (dzimums, nodarbošanās, izglītība, veselības stāvoklis), gan arī vide.

Pētījumos seniori norāda, ka veselīgas novecošanās elementi ir:

- spēja saglabāt savu identitāti,
- spēja veidot attiecības,
- spēja priecāties,
- spēja saglabāt savu autonomiju,
- būt drošībā,
- joprojām izmantot potenciālu personības attīstīšanai.

Pasaules Veselības organizācija jau pirms vairākiem gadiem piedāvāja jaunu vecumposmu klasifikāciju, sekojot līdzi mūsdienu sabiedrības izmaiņām, kas ietver atteikšanos no stereotipiem un aktīvas novecošanas konceptu.

Līdz 17 gadiem	nepilngadība
18-65 gadi	jauns cilvēks
66-79 gadi	pusmūžs
80-99 gadi	seniors
Virs 100 gadiem	ilgdzīvotājs

Vecāku cilvēku loma sabiedrībā tikai pieaugs, un tās potenciāla attīstību noteiks tas, cik aktīvi apgūsim aktīvās novecošanas konceptu, tādējādi pagarinot aktīvās darba un sabiedriskās dzīves posmu un plašāk integrējot vecākus cilvēkus sabiedrībā.

Sekmīga dažādu aizspriedumu un stereotipu plaisas mazināšana starp 50+ un pārējām vecuma grupām var sniegt pievienoto vērtību daudzās jomās, risinot, piemēram, darbaspēka pietiekamības izaicinājumus, ģimenes ikdienas sabalansēšanu un paaudžu pieredzes apmaiņu.

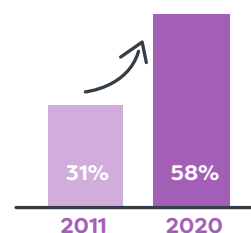
VIENLĪDZĪGAS IESPĒJAS UN PIEKĻUVE DARBA TIRGUM

Neskatoties uz sasniegtajiem rezultātiem diskriminācijas mazināšanā, paaudžu solidaritātes veicināšanā sabiedrībā, kā arī darba ņēmēju un darba devēju savstarpējās sapratnes stiprināšanu, izaicinājums un ar to saistītie dažādie stereotipi plaši sastopami mūsdienu sabiedrībā attiecībā pret veciem cilvēkiem.

2020. gada pētījums „Diskriminācijas izplatība nodarbinātības vidē Latvijā”¹ liecina, ka kopumā diskriminācijas līmenis darbavietās paliek gandrīz nemainīgs kopš 2011. gada: 31% strādājošo ir dzirdējuši par diskriminācijas gadījumiem savā paziņu lokā.

Vecums izceļas kā visbiežāk minētā pazīme, kas ir diskriminācijas pamatā – ar to ir saskārušies gan gados jaunākie darbinieki, gan tie, kuri ir tuvu pensijas vecumam. Turklāt šis rādītājs salīdzinājumā ar 2011. gadu ir audzis gandrīz divkārt – no 31% uz 58%.

Vecuma diskriminācijas līmenis darba vietā Latvijā



Darbinieki līdz 34 gadiem un pirmspensijas vecumā (55–64) biežāk nekā citi atzīst, ka ir saskārušies ar ziņām par diskrimināciju paziņu lokā.

Iedzīvotāju diskriminācijas problēma, balstoties uz vecumu, nodarbinātības jomā atklājas arī Eiropas barometra 2019. gada pētījumā par diskrimināciju Eiropas Savienībā. Arī šajā pētījumā absolūtais vairākums (59%) respondentu norāda, ka vecums ir galvenais faktors, kas pie līdzīgas kvalifikācijas pretendentiem ir neizdevīgs, lai viņi tiktu pieņemti darbā. Turklāt šajā gadījumā tas nozīmē, ka pretendents ir pārlietu jauns vai pārlietu vecs. Otrajā un trešajā vietā attiecīgi ierindojas invaliditāte un kandidāta izskats (ģērbšanās stils un izturēšanās).

Analizējot darba tirgus situāciju un iespējas personām vecuma grupā virs 50 gadiem, var secināt, ka tomēr par stereotipu esamību un gados vecāku personu grūtībām iekļauties darba tirgū liecina reģistrēto bezdarbnieku vecuma sastāvs. Nodarbinātības valsts aģentūras dati uzrāda, ka 2020. gada beigās reģistrēti 26 864 bezdarbnieki vecumā virs 50 gadiem, kas ir 38,6% no kopējā reģistrētā bezdarbnieku skaita valstī. Savukārt ilgstošo bezdarbnieku skaits Latvijā sasniedza 17 271 personu, un 55,3% no tiem bija bezdarbnieki, kas vecāki par 50 gadiem.

DARBA DZĪVES MAKSIMĀLA REALIZĒŠANA

2019. gadā Latvijā nodarbinātība 55–64 gadu vecuma grupā bija 67,3%, bet vidējais 15–64 gadu veco iedzīvotāju nodarbinātības līmenis sasniedza 72,3%. Krasākās nodarbinātības atšķirības vērojamas, salīdzinot ar 25–54 gadu vecuma grupu, kur vidējais nodarbinātības rādītājs svārstās ap 83%. Tātad vidējā paaudze darba tirgū spēj integrēties būtiski labāk.

Pēc 50 gadu vecuma sasniegšanas pieaug ilgstoša bezdarba risks. Daudzi vecāka gadagājuma darba ņēmēji saskaras ar grūtībām saistībā ar pieņemšanu darbā, piekļuvi apmācības iespējām, darbavietu maiņu un vecuma specifiskai pielāgotiem uzdevumiem.²

Darba mūžu var pagarināt, nodrošinot atbilstošus apstākļus senioriem, darba vietu piemērošanu atbilstoši veselības stāvoklim un vecumam, infrastruktūras nodrošināšanu reģionos. Tas nozīmē, ka, radot labvēlīgus apstākļus un nodrošinot darba devēju pozitīvu attieksmi un dažādības pieejas realizāciju, darba tirgū ilgāk varētu piesaistīt seniorus.

¹ <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Diskrimin%C4%81cijasizplat%C4%ABbanodarbin%C4%81t%C4%ABbas+vid%C4%93Latvij%C4%81Darba+C5%86%C4%93m%C4%93ju+aptaujaMarts%2C+2020+++Latvijas+Republikas+ties%C4%ABsargs>

² Avots: tiešsaistē pieejamā Eurostat tabula lfsi_emp_a. un lfsa_upgan.

MŪŽIZGLĪTĪBA

Nav tādu pētījumu, kas apliecinātu, ka veci cilvēki nevar mācīties. Viņi ar savu pieredzi tieši apzinās, ko vēlas iemācīties. Pastāvīga mācīšanās var palīdzēt aizkavēt demences iestāšanos un nepieļaut kognitīvos traucējumus, kas saistīti ar vecumu. Nekad nav par vēlu domāt par izglītības ieguvu. Piemēram, 2016. gadā augstskolu beidzēju vidū vecākajam absolventam bija 71 gads. 15 augstskolu beigušie bija vecuma grupā virs 60 gadiem. No zinātņu doktoru kopskaita 15,3 % veido seniori (65–69 gadi).³

2019. gadā ES pieaugušo (25–64 gadi) izglītības programmās iesaistījās 11,3% atbilstošās vecuma grupas iedzīvotāju. Latvijā pieaugušo izglītībā iesaistīto iedzīvotāju īpatsvars ir zemāks nekā vidēji ES – 2019. gadā 7,4% piedalījās pieaugušo izglītībā, kas bija par 3,9 procentpunktiem mazāk nekā vidēji ES.

FIZISKĀ AKTIVITĀTE, SOCIALIZĒŠANĀS, DIGITĀLĀS PRASMES

Strādājot cilvēki biežāk nodarbina sevi gan fiziski, gan mentāli, kas palīdz uzturēt veselību. Šādu aktivitāšu nozīme, gadiem ejot, tikai pieaug, un arī vecāki cilvēki cenšas novēcot aktīvi, uzturot savu prātu un ķermeni tonusā.

Eiropas Savienībā trešdaļa cilvēku vecumā 75+ vidēji nedēļā pavada vismaz 3 stundas, veicot dažādas fiziskās aktivitātes. Interesanti, ka šajā rādītājā, kas mērīts 2017. gadā, augstākie rezultāti ir Igaunijai, kur vismaz 71,8% senioru nedēļā pavada vismaz 3 stundas fiziskās aktivitātēs. Latvijā šis rādītājs ir vien ap 20%. Augstāka fiziskā aktivitāte ir vecuma grupā 50–74 gadi – tur šis rādītājs pietuvojas 30%. Tomēr tas tāpat mūs ierindo starp valstīm ar mazāk aktīvajiem vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Dalība dažādās kultūras un sporta aktivitātēs ir svarīgs faktors, lai uzlabotu dzīves kvalitāti, veidotu piederības sajūtu un socializētos. Šajā parametrā novērojams izteikts kritums līdz ar vecuma pieaugumu, ko nosaka arī dažādi praktiski apsvērumi – veselības problēmas, ierobežoti ienākumi, dzīve tālāk no pilsētas centra. Aptuveni trešdaļa Eiropas iedzīvotāju 75+ vecuma grupā vismaz reizi gadā apmeklē kādu kultūras vai sporta pasākumu. Latvijā šajā jomā ir Eiropas vidējiem rādītājiem līdzvērtīga tendence. 75+ gadu grupā šādu aktivitāti uzrāda 29% senioru, 65–74 gadu grupā tie ir jau gandrīz puse respondentu, bet 50–64 gadu vecuma grupā pasākumus apmeklē jau aptuveni 62% iedzīvotāju.

Joprojām pastāv būtiska digitālā plaša paaudžu starpā – gan tehnoloģiju pieejamības, gan to lietošanas prasmju ziņā. 2017. gadā apkopotie Eiropas barometra dati uzrāda, ka aptuveni ceturtdaļa Latvijas 55–64 gadus veco iedzīvotāju ne reizi nav lietojuši datoru. Savukārt 65–74 gadu vecuma grupā datoru ne reizi nav lietojusi vairāk nekā puse aptaujāto.

Tādējādi ir tikai likumsakarīgi, ka vecāku iedzīvotāju digitālās prasmes ir būtiski sliktākas. 2019. gadā Eiropas Savienībā vien 16% 55–64 gadus veco cilvēku norādīja, ka tiem piemīt digitālās pamatprasmes. 65–74 gadu vecuma grupā šis rādītājs bija vien 7%. Latvijā abi šie rādītāji ir vieni no zemākajiem ES un 55–64 gadu vecuma grupā nepārsniedz 10% robežu.

Cilvēku procentuālais īpatsvars, kuri nekad nav lietojuši datoru



55–64 gadi



65–74 gadi

Tomēr ir skaidrs, ka digitālo tehnoloģiju loma un prasmes vecāku cilvēku grupā tikai pieaugs, jo tai pievienosies arvien vairāk prasmīgu cilvēku, kā arī šo tendenci virzīs vispārējā digitalizācija.

2020. gada vasarā veiktais Tele2 un Norstat pētījums parāda, ka pandēmijas periods ir motivējis seniorus aktīvāk apgūt digitālās tehnoloģijas. Tieši seniori izteiktāk nekā citas sabiedrības grupas atzīst, ka ir apguvuši un novērtējuši iespējas skatīties koncertus un izrādes digitālajā vidē, kā arī apguvuši sociālo tīklu lietošanas prasmes un iepirkšanos interneta vidē.

Digitālās tehnoloģijas un interneta pakalpojumi var arī būtiski atvieglot vecāku cilvēku ikdienu. Tas nozīmē socializēšanos, ikdienas pirkumu veikšanu un finanšu jautājumu kārtošanu.

³ <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/iedzivotaji/iedzivotaju-raditaji/meklet-tema/166-vecaka-gadagajuma-iedzivotaji-latvija>

COVID-19 IETEKME

Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) un Latvijas Universitātes (LU) pētnieku apakšprojektā, kas īstenots valsts pētījumu programmas projekta ietvaros, analizēta pandēmijas ietekme uz 50+ gadus veciem Latvijas iedzīvotājiem.

Pētījums parāda, ka digitālās tehnoloģijas pieejamas vairāk nekā pusei aptaujāto, taču vien piektdaļa tās izmantojusi, lai saņemtu veselības aprūpes pakalpojumus. Tāpat digitālās tehnoloģijas maz izmantotas, lai iepirktos internetā. Visplašāk starp gados vecākiem iedzīvotājiem tās izmantotas informācijas iegūšanai. Savukārt samērā zemā aktivitāte videosaziņas rīku lietošanā starp Latvijas iedzīvotājiem vecumā virs 50 gadiem varētu tikt skaidrota gan ar iemaņu, gan rocības trūkumu.

Vairāk nekā 75% aptaujāto ir izvairījušies no veikalu un sabiedrisko vietu apmeklēšanas, sabiedriskā transporta lietošanas, kā arī cita veida tiešas saskarsmes ar cilvēkiem. Ārkārtējās situācijas laikā cilvēki izjutuši ikdienas aktivitāšu ierobežojumus, taču nevērtē tos kā ļoti būtiskus.

Pētījumā arī secināts, ka ārkārtējās situācijas laikā attālināti strādāja vien nepilni 10% no aptaujātajiem iedzīvotājiem gados. Apkopotā informācija liecina, ka tieši gados vecākie iedzīvotāji, tostarp arī strādājošie, samierinās ar situāciju un paļaujas liktenim. Viņu dzīves pieredze, kara un pēckara gadi, aukstā kara laiks un dažādie dzīves pārbaudījumi sniedz citu perspektīvu uz Covid-19 radīto krīzi nekā gados jaunākiem cilvēkiem. 2020. gadā Eiropas savienības valstīs veikts SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) pētījums par 50+ gadus veco iedzīvotāju situāciju pandēmijas kontekstā. Tā ietvaros analizēta socializēšanās nozīme, kas parāda, ka vecākiem cilvēkiem kontaktēšanās ar digitālo tehnoloģiju starpniecību nespēj aizstāt fizisko kontaktu. Tiešā saziņa ikdienā būtiski spēj mazināt pandēmijas situācijas radīto emocionālo spriedzi un uzlabo mentālo veselību.

Pandēmijas laikā arī mainījies fokuss ierastajā ģimenes attiecību modelī. Bērni daudz biežāk kontaktējas ar vecākiem un sniedz tiem atbalstu. Savukārt vecāku atbalsts bērniem ir samazinājies.

Visā Eiropā novērojams būtisks ikdienas aktivitātes kritums vecāku cilvēku vidū. Visbiežāk tiek samazināts sociālo kontaktu biežums – tikšanās ar ģimeni un paziņām ārpus māsasaimniecības. Tāpat arī iepirkšanās tiek veikta ievērojami retāk, kas, lai arī nav gluži sociāla aktivitāte, tomēr ietver dažādas saziņas disciplīnas. Samazinās arī fizisko aktivitāšu intensitāte – retākas pastaigas u. tml. Raksturīgi, ka šī tendence nav tiešā veidā saistīta ar katras valsts ieviestajiem ierobežojumiem. Aktivitātes kritumu drīzāk motivē pašu senioru pastiprināta piesardzība un bažas par riskiem savai veselībai.

Saasinās vientulības riski, jo īpaši senioriem, kuri dzīvo atsevišķi no saviem bērniem.