

ಬೆಂಗಳೂರು BRAIN WAVES

Newsletter for July - December 2025 | World Mental Health Day 2025

Social Connections & Community Wellness



Letter From Principal Investigator's Desk



Dr. Thomas Gregor Issac
PI, CBR-TLSA
Associate Professor
CBR, IISc

Greetings,

In this newsletter we will be focusing on the increasing evidence that social connectivity is related to healthier ageing, including how meaningful interactions, community participation, and supportive relationships contribute to cognitive vitality and emotional well-being. By participating in TLSA, you help us to learn more about how social engagement builds physical and cognitive resilience in later life, and we hope you will continue to build and maintain connections that provide purpose and companionship. We appreciate your trust, dedication, and contribution to aging research in India.



ಡಾ. ಪ್ರವೀನಾ ಅರಾವಿಂದ್,
ಹಿ.ಡಿ.ಡಿ.
ಸ್ಟೇಟ್ ಹಿಕ್ಸ್ ಆಫ್ಸೆನ್ರೆ,
ನೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬ್ರೀನ್ ರಿಸರ್ಚ್

ಆತ್ಮೀಯರೇ,

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲ್ಯಾಳ್ಯಾವಿಕೆಯನ್ನು CBR-TLSA ತಂಡವು ವಾರ್ಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶಾಫಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವು ಹಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥಪೂರಾ ಸಂಪರ್ಕನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿನಾಫರಕ್ತವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಅರಿವಿನ ಜ್ಯೇತನ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಕೆಮೆವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಾಮಾಜಿಕ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸುರಿತ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಬಲವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕತ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

Staying Connected, Staying Well

CONNECTION IS NOT A LUXURY

World Mental Health Day reminds us that emotional wellbeing is not an individual responsibility—it grows stronger through community support and meaningful relationships. This reminds us that emotional wellbeing grows through community support, relationships, and meaningful social bonds.



We feel healthier—emotionally and mentally—when we feel connected

Connection is a protective factor for mental and brain health. By nurturing relationships and building supportive environments, we strengthen our communities, wellbeing, and future generations.

Social Connection Matters

Research Shows That Being Socially Connected:

Lowers stress levels by helping the body to regulate stress response, effectively reducing the levels of stress hormones like cortisol.

Improves emotional balance by boosting protective brain chemicals, contributing to greater emotional balance and reducing the risk of isolation driven mental health issues.

Increases resilience by providing a critical support system that helps individuals to manage and recover from life's challenges.

In contrast, long-term loneliness or isolation can quietly impact mental and physical health, especially in older adults.

Socially engaged individuals maintain better memory and thinking skills. Social connection activates wide ranging brain regions for memory, attention and language.

Cost of Loneliness

According to a study published in American Psychologist journal in 2017, The mortality impact of being socially disconnected is similar to that caused by smoking up to 15 cigarettes a day ¹

Mental health is an essential part of brain health. Emotional wellbeing, lifestyle, and social interaction have a direct influence on long-term cognitive functioning.

1. Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing social connection as a public health priority in the United States. *Am Psychol.* 2017;72(6):517-530.

Social Health Protects the Brain

Simple Ways to Foster Social Connection

Make a commitment to call a friend or relative weekly to check in on them as regular conversations strengthen the bond.

Join a shared interest group with similar hobbies. One can look for community events or sign-up for volunteer roles as shared interests provide most natural and easiest way to create meaningful social relationships.

Actively reach out to encourage older adults in your life to stay socially active as your effort can be a decisive factor in their long term brain health.

Plan a lunch together with your neighbours as eating together is a essential way of maintaining relationships.

You now know:

A 10-minute conversation activates memory & attention centers

Community participation reduces stress hormones

Emotional support boosts cognitive performance

Key Findings:

Social isolation increases the possibility of death by 29%.²

Loneliness increases the possibility of death by 29%.²

Living alone increases the possibility of death by 32%.²

Even small steps create lasting impact.

2. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review*

FAQs

1. How does community involvement improve overall wellbeing for seniors?

Participating in community activities—like yoga groups, senior clubs, or volunteering—helps build friendships, gives a sense of purpose, and keeps both mind and body active. Studies show that staying engaged can reduce the risk of depression and cognitive decline.

2. What should I do if I often feel lonely or isolated?

Loneliness is common but manageable. Try joining local activity groups, attending community events, or calling friends and family regularly. Many areas also have senior helplines and home-visit programs that offer emotional support. Seeking help early prevents loneliness from affecting mental health.

3. Can stress still affect me at this age?

Yes. Stress doesn't disappear with age. Health concerns, financial worries, or family issues can trigger stress. Symptoms may include headaches, trouble sleeping, irritability, or fatigue. Practicing deep breathing, mild exercise, or talking to someone you trust can help reduce stress.

1. ಸಮುದಾಯದ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಿರಿಯರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಸ್ಥೀಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ?

ಸಮುದಾಯದ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅರ್ಥವೊಂದ ಸ್ವೀಕರಣೆ ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ, ಉದ್ದೇಶದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲೆಸುವ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರ ಯೋಗಸ್ಥೀಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಕ್ರಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಸಾರೆಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೆಚ್ಚು ತ್ವರಿತಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧವನ್ನು ಉತ್ತೇಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನಾನು ಕೆಲವೋಮೈ ಒಂಟಿತನ ಅರ್ಥವಾ ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಈನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಒಂಟಿತನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಅರ್ಥವಾ ಸ್ವೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ನೀರವಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯವಾಗಿಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಂಟಿತನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

3. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ದೀರ್ಘಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು ಅರ್ಥವಾ ಕೌಟಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆನೋಪ್ರ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅರ್ಥವಾ ಆಯಾಸ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅರ್ಥವಾ ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Connected hearts age happier