

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. ಪ್ರತಿಮಾ ಅರವಿಂದ್,
ಪಿಎಚ್. ಡಿ
ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಆಫೀಸರ್,
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬ್ರೇನ್ ರಿಸರ್ಚ್

ಆತ್ಮೀಯರೇ,

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು CBR-TLSA ತಂಡವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವು ವಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಅರಿವಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಬಲವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕಿತ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

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 ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ?

ಸಮುದಾಯದ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ, ಉದ್ದೇಶದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂಟಿತನ ಅಥವಾ ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಒಂಟಿತನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಂಟಿತನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

3. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Connected hearts age happier

Message from PI Desk
Dr. Thomas Gregor Issac

Kannada Translation
Dr. Prathima Arvind

Content Curation
Dr. Dev, Aditi Kashyap

Newsletter Design
Aditi Kashyap, Ananthapathmanabhan

