

Ce este singurătatea?

Există o diferență între:
„**a te simți singur**” și „**a fi singur**”

- Poți alege să trăiești singur și cu contacte minime cu ceilalți oameni și să te simți bine.
- Poți să ai multe contacte sociale și mulți oameni în jur, să fii într-o relație, și totuși să te simți singur („singur în mijlocul tuturor”; „singurătatea în doi”).

Singurătatea = a simți că nu ești parte din lume, din ceva, indiferent dacă ești sau nu într-un anturaj.

Singurătatea poate deseori să apară în contextul tulburărilor mintale, pentru că:

- simți că ceilalți nu au încredere în tine, că nu te înțeleg sau te percep ca fiind ciudat.
- în cazul în care suferi de fobii sau anxietate, îți este teamă să părăsești casa sau să întâlnești alți oameni;
- tratamentul medicamentos poate să te afecteze prin reacții adverse de tipul obezității, amețelilor, tulburărilor de comportament, tulburărilor de vedere, care limitează viața socială;
- celorlalți le este teamă de tulburarea ta psihică sau nu știu cum să reacționeze la ea pentru că nu cunosc suficiente informații sau pentru că le este teamă de faptul că ceea ce ar putea să îți spună îți-ar putea agrava tulburarea.

- Singurătatea poate să determine apariția unor probleme de sănătate precum anxietatea, depresia, abuzul sau dependența de droguri, tulburările de somn și gândurile suicidare.
- De asemenea, singurătatea este puternic legată de tulburările de tipul schizofreniei, de stima de sine scăzută și de dificultățile vârstei înaintate.

Ce putem face pentru cineva care suferă de singurătate?

- Păstrează legătura! Un telefon, un mesaj, o invitație de a lua prânzul împreună poate însemna mult pentru cel care suferă (mai ales când acesta este într-o perioadă de doliu).
- Facilitează contactele sociale și participarea la diverse activități pentru cel ce se simte însingurat! Oferă-ți disponibilitatea de a face, pentru început, alături de el, acele lucruri care îi fac plăcere!
- Ascultă pe cel singur! Lasă-l să vorbească, să povestească ceea ce are pe suflet! Poate că nu poți să-l ajuți cu nimic, dar a fi disponibil să asculți pe cineva în această situație, fără să-l judeci, poate însemna mult pentru el.

Singurătatea

De unde vine singurătatea?

Singurătatea circumstanțială - este legată de etape din viața unui om sau de stresuri zilnice ce pot determina oamenii să devină izolați social și vulnerabili la singurătate.

- pierderea unui partener sau cuiva apropiat; despărțirea de un partener;
- faptul de a îngriji pe cineva bolnav/bătrân sau de a fi părinte singur reduce contactele sociale;
- pensionarea cu pierderea anturajului de la locul de muncă;
- mutarea într-o nouă regiune unde nu există familie sau prieteni;
- faptul de a aparține de un grup minoritar etnic și a trăi într-o zonă fără alți oameni asemănători;
- faptul de a fi exclus de la activități sociale datorită unor handicapuri sau lipsei banilor;
- „handicapul” dat de apartenența la o minoritate sexuală sau de rasă;
- faptul de a fi trecut prin traume și abuzuri în copilărie, situație care împiedică formarea unor relații apropiate cu alți oameni.

Singurătatea ce vine din interior - un sentiment de singurătate permanent și profund, care nu depinde de numărul de prieteni sau socializare.

Singurătatea din interior apare pentru că:

- nu te placi sau nu te iubești pe tine însuși;
- nu te simți demn de a fi plăcut sau iubit de alții;
- nu ai încredere în tine;
- îți este frică să nu fii rănit sufletește de către ceilalți și atunci nu le permiți să se apropie de tine.

Cum poți învinge singurătatea?

Reconectează-te la lumea din jur!

- Poți lupta cu sentimentul de desconectare de ceilalți oameni prin alegerea pe care o faci de a vorbi cu orice persoană pe care o întâlnești (casierul de la ghișeu de plătit facturi, poștașul, vecinii, etc.) sau prin reluarea legăturilor cu familia și prietenii apropiați, oricât de ciudat și stânjenitor ar fi acest lucru pentru tine!
- A relua legăturile nu înseamnă numai a vorbi față în față, ci și a comunica prin telefon, sms, e-mail, chat, etc. Propune o întâlnire la un restaurant sau cafea, sau o plimbare prin oraș!

Întâlnește oameni pe internet!

- Actualmente internetul este o resursă importantă pentru cei ce doresc să-și facă prieteni noi, atât pentru discuții online (forumuri, grupuri, chat, matrimoniale, rețele de socializare), cât și pentru a se cunoaște, ulterior, și în realitate.

Învăță să-ți petreci timpul singur!

- Dacă, în ciuda eforturilor tale, nu reușești să găsești contactele sociale pe care ți le dorești, poți învăța să devii pentru tine însuși o companie plăcută atunci când ești singur.
- Perioadele petrecute în singurătate pot fi dificile din punct de vedere emoțional dar pot, în egală măsură, să fie oportunități excelente de a face ceva ce îți place cu adevărat, spre exemplu să vizitezi un loc mult visat, să gătești o rețetă culinară mai complicată, să ții un jurnal personal, să reflectezi la propria ta viață sau să practici yoga sau meditație.

Folosește la maxim contactele pe care le ai deja!

- Folosește orice ocazie pentru a comunica cu familia, prietenii, cunoscuții.

Întâlnește oameni noi! Fă-ți prieteni noi!

- Poți începe să-ți faci noi prieteni la școală, la locul de muncă, prin intermediul prietenilor, colegilor sau cunoștințelor pe care le ai deja.
- Există multe grupuri bazate pe interese, valori, experiențe și pasiuni comune.
- Află ce te interesează, ce te pasionează! Apoi caută aceste grupuri!
- Le poți găsi prin ziare, la bibliotecă, la TV, în diverse cluburi sau pe internet.

Idei de interese și pasiuni

- sport (în sală sau în aer liber), plimbări
- artă, muzică, poezie, filme, pictură, sculptură
- cursuri de limbi străine
- cursuri de dans, arte marțiale
- activități religioase la biserică, templu
- grupuri de meditație, yoga
- grupuri de dezbateri politice
- turism și călătorii
- animale de companie, grădinărit
- cursuri de operare pe computer
- cluburi pentru părinți și copii
- cluburi pasionate de știință, tehnică, etc.
- grupuri interesate de diete naturiste
- organizații de voluntari (copii, vârstnici, săraci, protecția mediului, activism social).