

Одиночество.

Как быть, если у вас никого нет, и когда это идет на пользу

Одиночество — это эмоциональное состояние человека, когда у него нет доверительных отношений с другими людьми из-за психологической и социальной изоляции.

Почему возникает чувство одиночества

Психологи считают, что на чувство одиночества влияет много факторов, в том числе возраст, личные качества, уровень дохода и даже пол человека. Причиной одиночества также могут стать различные жизненные обстоятельства: переезд, развод, смерть близкого человека, сильное потрясение

Одиночество — это хорошо или плохо?

Когда нам необходимо уединение?

Человек должен общаться не только с другими людьми, но и с самим собой. Потребность в уединении так же важна для ментального здоровья, как и коммуникация с другими.

Осознанное уединение необходимо психике, чтобы расслабиться, привести в порядок мысли и познакомиться со своим «я». В противном случае человек может путать свои желания с требованиями окружения, слабо чувствовать личные границы и жить с постоянным чувством фоновой тревоги.

Человек не может существовать и развиваться вне социального контекста, но также ему необходимо пространство для себя. Найти баланс порой непросто, но необходимо для полноценной, счастливой жизни.

Хотя многих одиночество пугает, часто люди сами предпочитают быть одни. Одним уединение идет на пользу, на других влияет пагубно — многое зависит от личности самого человека. Время наедине с собой дает много преимуществ, если уравновешивать его за счет прочных социальных связей.

Уединение помогает:

- улучшить концентрацию и память;
- сфокусироваться на своих интересах, а не на мнении окружающих;
- повысить творческий потенциал;
- стать продуктивнее;
- стать более чутким человеком, улучшить отношения с близкими

Когда одиночество опасно для здоровья?

Одиночество, которое причиняет человеку боль и негативные эмоции, имеет широкий спектр негативных последствий для физического и психического здоровья. Оно приводит к:

- нарушениям когнитивных функций (познавательные процессы);
- прогрессированию болезни Альцгеймера;
- асоциальному поведению;
- сердечно-сосудистым заболеваниям;

- 
- *ухудшению памяти;*
 - *повышению уровня стресса;*
 - *депрессии и суицидам*

Исследование психологов из Аризонского университета показало, что люди, которые чувствовали себя одинокими до возраста 12 лет, склонны к стрессу в будущем. Это повышает риск алкоголизации во взрослом возрасте.

Одиночество напрямую связано с долгожительством: чем больше постоянных социальных контактов поддерживает человек, тем дольше его прогнозируемая продолжительность жизни.

Боязнь одиночества

Болезненный, патологический страх перед одиночеством называется аутофобией. Говорить о развитии заболевания можно лишь в том случае, когда страх остаться одному нарушает привычный порядок жизни и приводит к деструктивному поведению.

Как справиться с одиночеством

1. Признайте свое одиночество

Если обнаружите, что одиночество влияет на ваше самочувствие, приложите сознательные усилия для борьбы с социальной изоляцией. Чтобы разложить мысли по полочкам, можно завести дневник. Он поможет вам лучше понять чувство одиночества и снизить стресс.

Не бойтесь признаться себе, что вы одиноки. Это не делает вас «неправильным» или неудачником, говорят психологи. Не стоит во всем винить только себя и заниматься самобичеванием.

2. Найдите опору

Психолог Елена Клен посоветовала задуматься, какие люди или занятия обычно приносят удовлетворение и дают силы. Не стесняйтесь поговорить об одиночестве с близкими. Если чувство изоляции стало для вас невыносимым, не стоит замыкаться в себе и своих переживаниях.

Нужно обратить внимание на окружающих людей, прислушаться к родным, друзьям, знакомым, коллегам. Все они уже есть в нашей жизни, и нужно им быть за это благодарными. Когда мы слушаем других людей, мы начинаем понимать, что не одиноки. Все одинаково чувствуют, все в равной мере страдают, все нуждаются в помощи и поддержке. Помогая другим, мы помогаем сами себе. Такая проактивная позиция позволит справиться с негативными переживаниями, переоценить отношения с близкими и наладить новые контакты.

3. Вернитесь к социальной активности

Постарайтесь наладить те социальные связи, которые у вас уже есть: позвоните родным, пригласите друзей на кофе.

4. Заведите домашнее животное

К помощи животных не случайно прибегают во время пет-терапии для лечения, профилактики и реабилитации различных заболеваний. Британские ученые провели исследование среди почти шести тысяч человек во время пандемии COVID-19 и выяснили, что питомцы помогали людям бороться с одиночеством во время локдауна, снижали риск обострения психических заболеваний. Причем эффект не зависел от вида животного.

Психологи отмечают, что людям помогает даже просто физическое присутствие питомца. Кормление, игры, прогулки, уход за животными требуют постоянства и

ответственности — это дает человеку ощущение цели, предназначения, которое очень важно для эмоционального благополучия.

5. Медитируйте

Медитация — практика ума и тела, направленная на расслабление и достижение спокойствия. Ряд исследований показал, что медитации помогают снизить чувство одиночества и симптомы депрессии.

6. Обратитесь к психологу (или врачу)

Понять причины одиночества и разобраться в чувствах самостоятельно может быть непросто. Иногда недостаточно «выбраться в люди» и завести новые знакомства, чтобы справиться с одиночеством, а чувство изолированности сохраняется даже в компании близких. Это может быть симптомом депрессии и социальной тревожности. В таком случае стоит обратиться к специалисту, особенно если вы испытываете и другие.

