



Хотите получать – научитесь отдавать!
Хотите внимания – будьте внимательны! Хотите любви – любите! Одиночество – это когда, разговаривая с человеком, Вы понимаете, что он Вас не слышит, что он сам пытается что-то сказать, но Вы его тоже не слышите. Хотите быть услышанным – услышьте!

Постарайтесь понять, что лучше сделать что-то и ошибиться, чем не сделать вообще ничего, ведь, как известно, под лежащий камень вода не течет. Измените себя, и мир вокруг Вас тоже изменится. Преображение должно быть как внешним, так и внутренним. Для начала отправляемся в парикмахерскую, в салон красоты, меняем гардероб. Настроение заметно улучшится, мысли об одиночестве уйдут. А далее предстоит научиться быть интересным, позитивным и приятным в общении человеком. Помогут в этом психологические тренинги и курсы по личностному росту и развитию, где Вас тоже ожидают новые знакомые, знания, впечатления и эмоции.

Если действительно не хватает людей и требуется расширить круг общения, отправляемся в люди! Посещаем театры, музеи, презентации, устраиваем хотя бы просто прогулку в городской парк. Люди для компании наверняка найдутся. Это могут быть друзья или сослуживцы, соседи или виртуальные знакомые.

Чтобы вокруг появились новые люди, найдите себе новое интересное занятие, например, запишитесь на какие-нибудь курсы – водительские, иностранного языка, личностного роста или балльных танцев. Предпочтительнее выбирать курсы, которые Вас действительно интересуют и где будет возможность общения с противоположным полом. В этом случае вероятность найти близкого по духу человека возрастает, а свободное время заполняется приятным и познавательным времяпрепровождением.

Чтобы изменить
свою жизнь к лучшему,
нужно лишь захотеть этого!!!



8-800-100-0906
круглосуточный телефон доверия
психологи и психотерапевты Минздрава

Составитель С.А. Пуговкина, Верстка К.А. Зеленин
Отпечатано в типографии ИП Коленин Э.В.
427960 г. Саратова ул. Пугачева д. 130
Тираж 500 экз.

Проблема одиночества



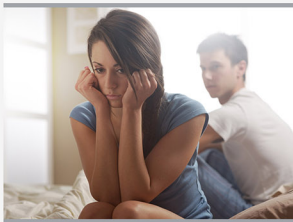
В современных условиях нестабильности в экономической, политической и социальной сферах мы часто можем слышать их у других людей «Я одинок», но редко задумываемся, а еще реже понимаем, что вкладывает в эту фразу сам говорящий. Темп нашей современной жизни высок, вокруг много людей, но количество контактов между ними не расширяет возможностей общения. Уже сам общения людей, показывает, что личностные связи воспринимаются как какое – то взаимодействие механизмов. Такое «общение» упрощает и облегчает жизнь, но и отчуждает одних людей от других и, тогда, возникает чувство одиночества.

Одиночество – социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а находясь в каком-то сообществе – в кругу семьи или друзей в силу того, что конвейерное производство социально-психологических стереотипов, вкусов, оценок, форм поведения и восприятия уничтожает черты индивидуальных различий, фактически приводит личность к расколу. Одиночество оказывает влияние на возможность самореализации личности, на проявление его творческих способностей и созидательной активности.

С психологической точки зрения одиночество обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению индивидуальных целей личности, т.е. человек становится одиноким тогда, когда его межличностным отношениям не хватает теплоты и эмоциональности, необходимых для доверительного общения.

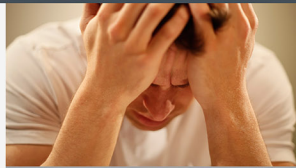
Также, проблема одиночества затрагивает и другую сторону психологии человека – неуверенность в себе. Большинство личностных контактов заменяется виртуальным общением, например, общением в социальных сетях, которое не требует личного взаимодействия, при котором отсутствует страх оценки себя, страх быть непринятым, смешным.

Внешне чувство одиночества проявляется в форме эмоциональной подавленности, грусти, тоски, а порой и мрачного, угнетенного настроения, что ведет к снижению активности, работоспособности.



Как избавиться от одиночества

Для начала постарайтесь осознать проблему, убрав все отговорки, скажите себе: «Да, я одинок», поставьте цель избавиться от этого состояния. Попробуйте проанализировать своё поведение, подумать, что вы делаете не так. Возможно, стоит пересмотреть свою манеру общения, может быть, стоит поменять гардероб или отказаться от некоторых привычек.



Также следует разобраться и определится, каких именно впечатлений и информации не хватает, чтобы восполнить именно этот недостаток, ведь потребности у всех разные и одиноки люди по-разному. Постарайтесь повысить самооценку, и изменить взгляд на мир. Ведь если Вы неуверенны, сами считаете себя недостойными дружбы, уважения и любви, то подсознательно отгораживаетесь от людей, и Вам кажется, что весь мир против вас, а на самом деле – это Вы против мира. Полюбите себя и мир полюбит вас!



Не забывайте, мы всегда находим то, что ищем, сознательно или несознательно. Вот вроде бы всем сердцем и душой желаем не быть одинокими, но в то же время отправляем посыл о том, что мы не достойны чего-то большего. Возможно, вследствие собственного эгоизма и нежелания принимать людей такими, какими они есть, человек, ощущающий себя одиноким, не получает того, что желает, Мы сами не даём людям чего-то важного и необходимого.