

Одиночество

**«Одиночество —
это испытание самим
собой»**

Виктор Кротов

**Одиночество – это
встречающееся острое
ощущение беспокойства и
напряжения, связанное со
стремлением иметь дружеские
отношения.**

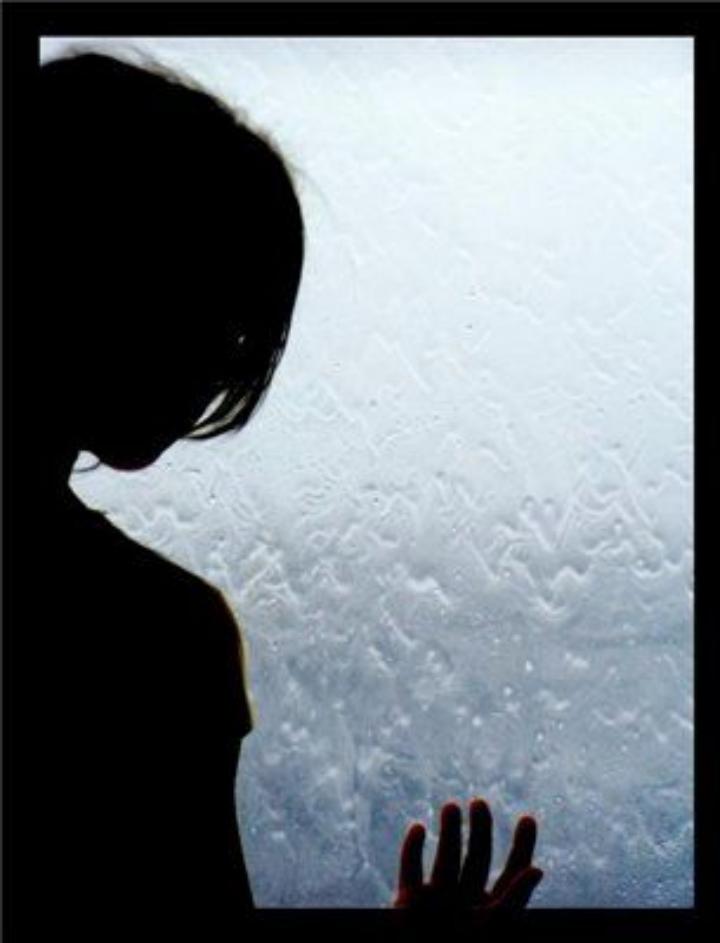


**Одинокие люди
зачастую чувствуют себя
никому не нужными, не
интересными, ничего не
знающими и
нелюбимыми. Такие
чувства распространены
чаще в юности, нежели в
более зрелом возрасте, и
сильнее ощущаются
среди молодежи.**



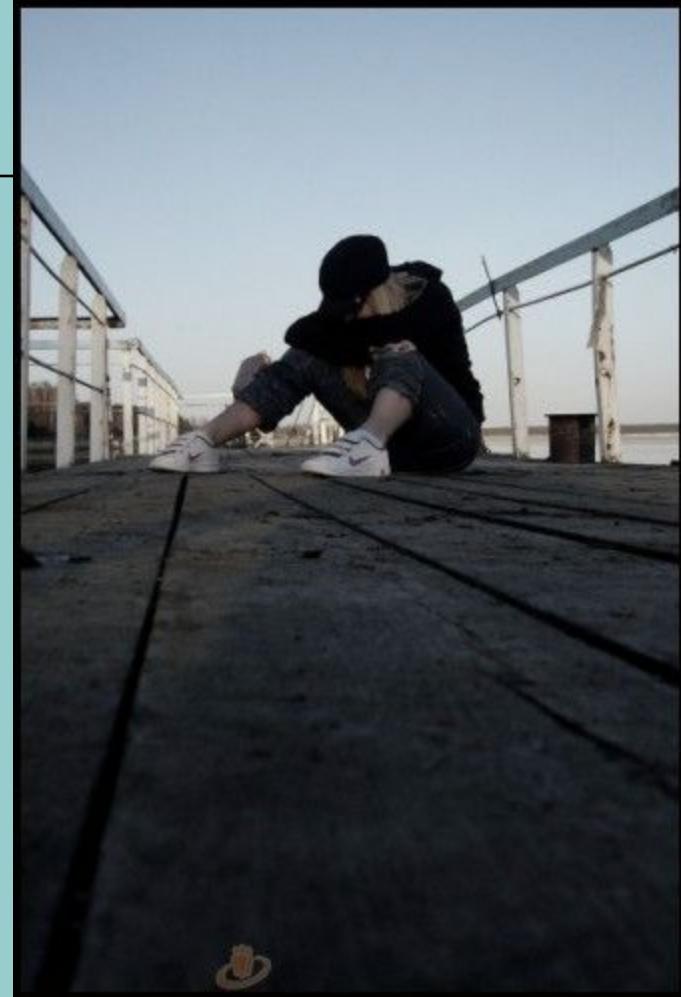
Одиночество может испытывать молодой человек или девушка, которые не могут найти себе подходящего партнёра, или пожилой человек, утративший знакомых и близких и не умеющий найти общий язык с молодым поколением. Одиночество нередко переживают люди с инертной нервной системой, с трудом завязывающие новые контакты, медленно привыкающие к новым знакомым.





**Существует ряд
психологических
факторов, которые
способствуют
одиночеству. Например,
это может быть низкая
самооценка, которая
приводит к избеганию
контактов с другими
людьми из-за страха
подвергнуться критике.**

Слабые навыки общения также способствуют возникновению одиночества. Люди с плохо развитыми навыками межличностного общения, также нередко стремятся к одиночеству, особенно если у них уже есть неудачный опыт общения с другими людьми.



Интересные факторы

Кто чувствует себя одиноким

- Около 50% госпитализированных больных свидетельствовали, что томятся от одиночества;
- Среди считающих себя одинокими выявлено больше женщин, чем мужчин;
- Не обеспеченные люди обнаруживают несколько более высокий уровень одиночества;
- Риску одиночества подвержены люди, потерявшие близких.

У одиночества есть и ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ сторона – стремление к уединению. Например, если у подростка нет возможности побывать наедине с самим собой, посидеть, подумать, то внутри себя он испытывает дискомфорт. Поэтому к одиночеству надо относиться осторожно и в определенной мере его себе обеспечивать.



Одиночество – сложное явление, по-разному воспринимаемое разными людьми. Для одного – это отчаянная тоска по утраченной любви, для другого – преходящее чувство скуки из-за отсутствия общения, для третьего – чувство собственности



© Mark P. 2003



фильм

**Одиночество может привести к
депрессии.**



**Депрессию
сопровождают плохой
сон, отсутствие
аппетита, постоянное
ощущение физического
нездоровья, потухшие
глаза, поникшие плечи.
Но бывают и другие
проявления, а именно
раздражительность,
крикливость,
непредсказуемость в
поступках.**

**Если подросток на протяжении
нескольких недель находится в тоскливом
настроении, постоянно недоволен собой,
упорно не хочет общаться, перестал
радоваться тому, что всегда доставляло
ему удовольствие, потерял способность
нормально спать и есть – это проявления
депрессии.**



ИТОГИ

Зачастую требуется уединение для отдыха от общения, чтобы собраться с мыслями, проанализировать ситуацию и т. п.

Если же подросток ощущает одиночество, то такое состояние может возникнуть вследствие разнообразных причин: депрессии, потери близкого человека, неурядиц в семье и т.д. Это временное явление, с ним можно и нужно бороться!

Рецепт счастливой жизни

Стоючиye посты, стойкость духа, гармоничное соединение радости и тревоги, жизненных трудностей, настойчивый дух, утверждение единства.

Хочешь быть счастливым - будь им!