

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.**



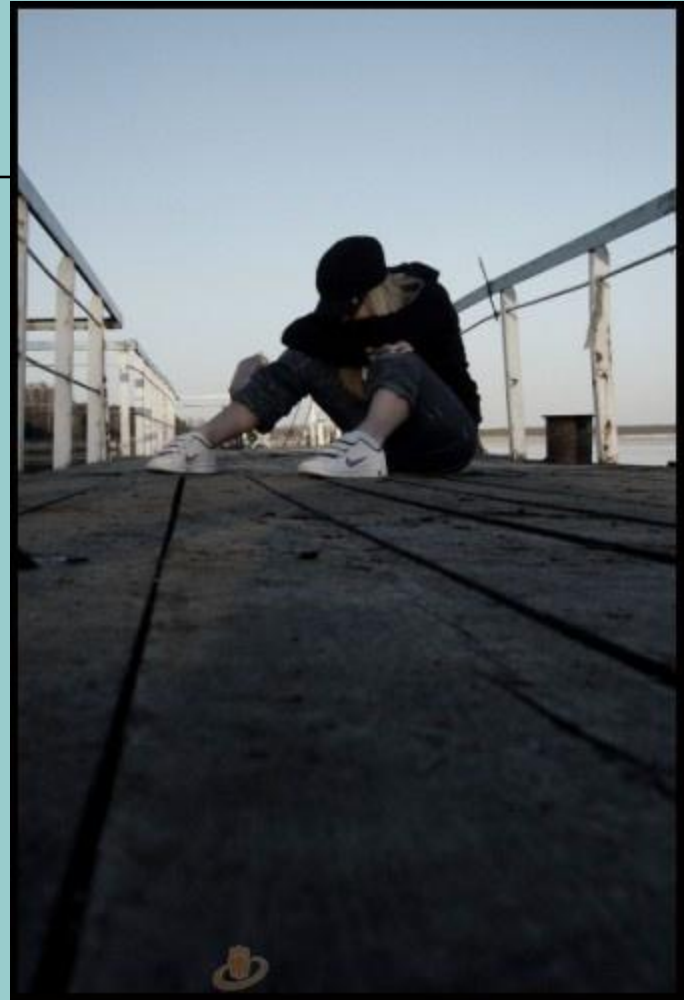
Одиночество может испытывать молодой человек или девушка, которые не могут найти себе подходящего партнёра, или пожилой человек, утративший знакомых и близких и не умеющий найти общий язык с молодым поколением. Одиночество нередко переживают люди с инертной нервной системой, с трудом завязывающие новые 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;
- Риск одиночества подвержены люди, потерявшие близких.

У одиночества есть и ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ сторона – стремление к уединению. Например, если у подростка нет возможности побыть 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 собствен





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

Спокойствие, позитив, стойкость духа, гармоничное сочетание радости и преодоления жизненных трудностей, настрой на жизнеутверждающее начало.

Хочешь быть счастливым - будь им!