

# 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.**



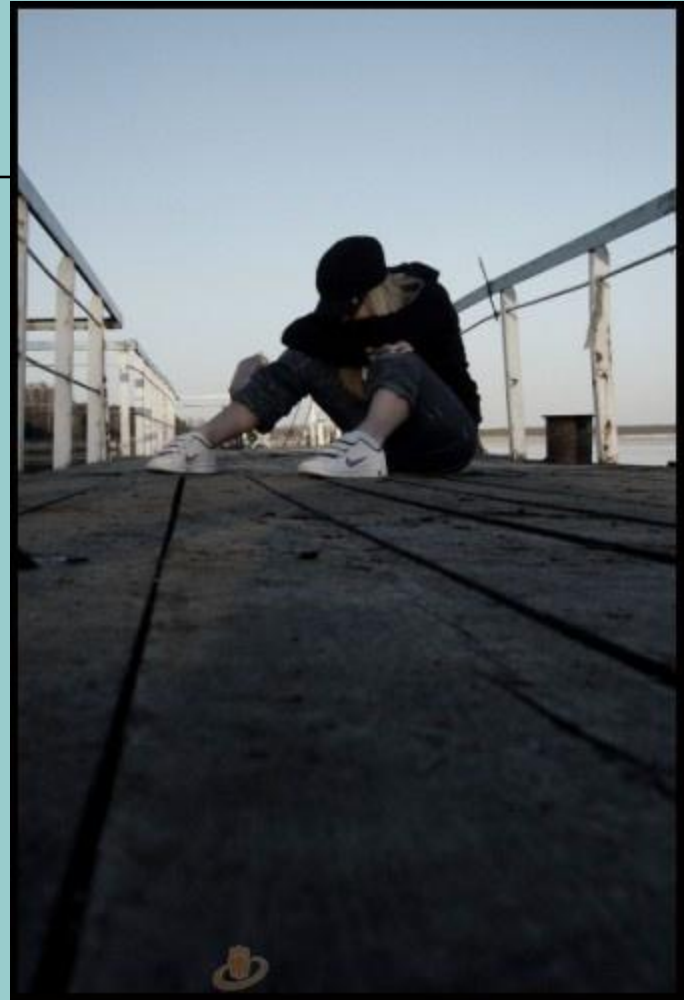
**Одиночество может испытывать молодой человек или девушка, которые не могут найти себе подходящего партнёра, или пожилой человек, утративший знакомых и близких и не умеющий найти общий язык с молодым поколением. Одиночество нередко переживают люди с инертной нервной системой, с трудом завязывающие новые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