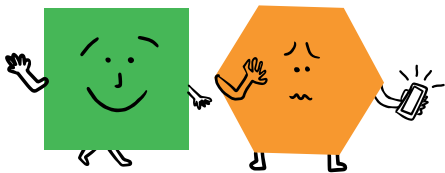


# Parliamo del sentimento della **solitudine**

**La solitudine** è un sentimento di trascuratezza, di sentirsi non stimati né considerati dalle persone intorno a noi.

Molti si sentono soli ma pochi ne parlano. Parlare della solitudine e dell'isolamento sociale può suscitare un sentimento di imbarazzo o vergogna, così molte persone spesso evitano l'argomento, anche se non dovrebbero.

Parlare di questi sentimenti con amici, familiari, colleghi e vicini di casa può sensibilizzare l'attenzione sul tema della solitudine, diminuire i pregiudizi (opinioni negative e spesso ingiuste su qualcosa o qualcuno) e contribuire a farci sentire più connessi.



## **Cosa sapere**

- Non esiste un "modo giusto" per parlare agli altri della solitudine e non serve una speciale preparazione.
- La solitudine può essere invisibile. Anche coloro che sembrano felici possono essere soli. La solitudine può apparire anche sotto forma di depressione, stress o un diverso problema di salute.
- Non è mai il momento sbagliato per parlare di solitudine perché chiunque può sperimentarla in qualsiasi momento.

## **Consigli per fare conversazione**

- **Crea un ambiente sicuro**  
condividendo le tue esperienze in fatto di solitudine. Questo permette di confermare (o avvalorare) i sentimenti dell'altra persona. Prova a dire così: " Ci sono stati momenti nella mia vita in cui mi sono sentito solo. Credo che molte persone si sentano così e parlarne con qualcuno mi ha aiutato".

- **Dedica un po' di tempo ad ascoltare l'altro.** Le persone sole spesso si sentono non ascoltate e fraintese dagli altri. Puoi essere d'aiuto prestando un ascolto attivo: offri la tua piena attenzione a quella persona, metti via il telefono ed evita di fare altre cose nello stesso momento. Se non sei sicuro cosa dire, la frase "parlami di più di questo" potrebbe aiutare la persona a sentirsi ascoltata. Piccole azioni, come annuire con la testa, in segno di accordo, mostra il tuo interesse verso quella persona.
- **Parla in modo empatico.** Potrebbe essere facile offrire consigli ("devi solo uscire un po'!") o rassicurazioni ("ci sono tanti modi di incontrare persone"), tuttavia questi metodi non sono molto efficaci, specialmente con chi si sente giù. Prova invece a metterti al suo posto. Non dare per scontato il motivo per cui qualcuno si sente solo, fagli delle domande.

- **Fai domande aperte.** Formula le tue domande in modo tale da richiedere una risposta complessa, non composta da una singola parola. Questo incoraggerà l'altro a condividere più informazioni su di sé.

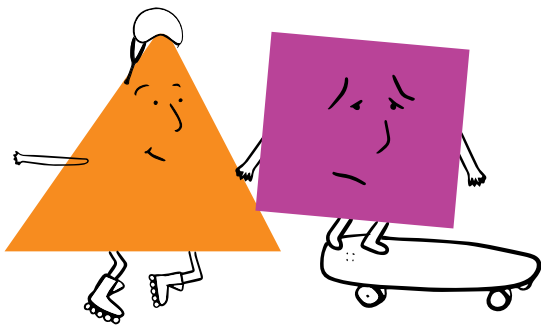
Ad esempio:

- "Come vanno le cose?  
È un po' che non ho tue notizie".
  - "Ultimamente mi sembri un po' giù.  
Come stai?"
  - "So che di recente hai passato un periodo difficile. Non deve essere stato facile. Ti senti solo o isolato?"
- 
- **Fai domande su cosa ostacola il contatto con gli altri.** Ad esempio:
    - "Cosa ti rende difficile entrare in contatto con gli altri?"
    - "Posso fare qualcosa per aiutarti a sentirti meno solo?"

La persona potrebbe avere difficoltà dovute a un ostacolo fisico, come la diminuzione dell'udito o la mancanza di accesso a risorse tecnologiche oppure un ostacolo relazionale, tipo ritenere che nessuno sia in grado di comprenderla. Identificare e parlare di tali barriere alla comunicazione potrebbe contribuire a risolverle.

### **Ognuno è differente.**

La tua conversazione dovrebbe essere guidata da ciò che sai dei bisogni, delle preoccupazioni e dei valori unici dell'altra persona.



## **Immaginare un futuro più roseo**

Sentirsi soli può significare sentirsi privi di speranza e "bloccati". Per aiutare la persona a immaginare un futuro migliore con più contatti e senso di appartenenza, prova a rivolgere queste domande:

- "Come vorresti che andassero le cose?"
- "Cosa ti aiuterebbe a sentirti parte della comunità e in contatto con gli altri?"
- "Quale attività ti piacerebbe svolgere insieme agli altri?"

Durante la conversazione, aiuta la persona a fissare un obiettivo da raggiungere in un certo periodo di tempo, così puoi controllare i suoi progressi.

Ad esempio:

- "Andrò a salutare tre vicini di casa questa settimana quando li incontro all'entrata".

- "Cercherò un nuovo gruppo di supporto per genitori per parteciparvi".
- "La prossima settimana proverò una delle lezioni offerte presso la biblioteca".

Dopo aver stabilito un obiettivo, rimani in contatto con quella persona. Chiedi "posso contattarti in seguito per sentire come è andata?" In questo modo mostri alla persona che ci tieni a lei. Crea un promemoria e assicurati di ricontattarla entro due settimane. Chiedi "Come è andata? Come ti senti?"

Ricorda che le tue azioni possono modificare i sentimenti degli altri. Quando si sentono soli, sentirti può fare una grande differenza. Può anche farti sentire più in contatto. Insieme possiamo costruire una comunità più forte e accogliente.

**Se ti senti sempre solo ,  
potresti aver bisogno di  
un aiuto in più.**

**Per trovare aiuto e parlare con un  
counselor tutti i giorni 24 ore su 24,  
chiama il numero 888-692-9355 o  
visita [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). Questi servizi  
sono gratuiti e nel rispetto della  
riservatezza con un interprete  
a disposizione in oltre 200 lingue.**

