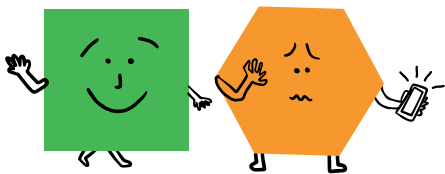


Porozmawiajmy o samotności

Samotność to poczucie, że otaczający nas ludzie nie troszczą się o nas, nie doceniają nas ani nie dostrzegają.

Wielu ludzi odczuwa samotność, ale niewielu o tym mówi. Rozmowy o samotności i izolacji społecznej mogą wywoływać uczucie zakłopotania lub wstydu, dlatego ludzie często ich unikają, choć nie powinni.

Pytając przyjaciół, członków rodziny, kolegów z pracy i sąsiadów o te uczucia, można zwiększyć świadomość problemu samotności, zmniejszyć stygmatyzację (negatywne i często niesprawiedliwe przekonania na temat czegoś lub kogoś) i pomóc nam wszystkim poczuć się bardziej związanymi.



Co należy wiedzieć

- Nie ma „właściwego sposobu” rozmawiania z innymi o samotności, nie trzeba też przechodzić specjalnego szkolenia.
- Samotność może być niewidoczna. Nawet ludzie, którzy wydają się szczęśliwi, mogą być samotni. Samotność może również przypominać depresję, stres lub inny problem zdrowotny.
- Nigdy nie ma złego momentu, aby zapytać o odczuwanie samotności, ponieważ każdy może jej doświadczyć, niezależnie od okoliczności.

Porady dotyczące prowadzenia rozmów

- **Stwórz bezpieczne środowisko** dzieląc się własnymi doświadczeniami związanymi z odczuwaniem samotności. Pomaga to w walidacji (wspieraniu wartości) uczuć drugiej osoby. Powiedz takie zdanie: „W moim życiu zdarzały się momenty poczucia samotności. Myślę, że większość ludzi tak ma, a mi pomogła rozmowa z kimś innym na ten temat”.

- **Wysłuchaj swojego rozmówcy.** Osoby samotne często czują się niesłuchane i niezrozumiane przez innych. Możesz pomóc, aktywnie słuchając: poświęć tej osobie całą swoją uwagę, odłóż telefon i nie wykonuj kilku zadań jednocześnie. Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, zwrócenie się do drugiej osoby mówiąc: „Opowiedz mi o tym więcej.” może pomóc jej poczuć się wysłuchaną. Drobne gesty, takie jak kiwnięcie głową na znak aprobaty, pokazują, że dana osoba słucha.
- **Wyrażaj się z empatią.** Łatwo jest udzielać rad („Po prostu wyjdź do ludzi!”) lub dodawać otuchy („Jest wiele sposobów na poznawanie nowych ludzi!”), ale te metody nie są zbyt skuteczne, zwłaszcza w przypadku osób, które czują się przygnębione. Zamiast tego spróbuj postawić się na miejscu drugiej osoby. Nie zakładaj, dlaczego ktoś czuje się samotny – zapytaj.

- **Zadawaj pytania otwarte.** Pytania formułuj tak, aby wymagały więcej niż jednej odpowiedzi. Zachęci to innych do większej otwartości.

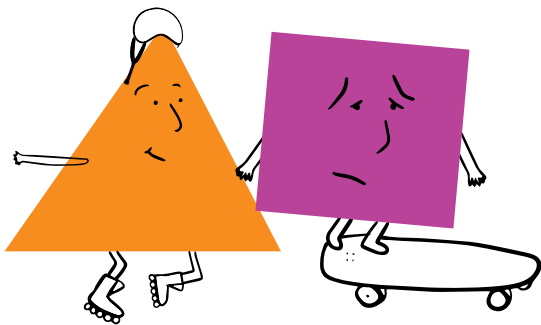
Na przykład:

- „Jak leci?
Ostatnio rzadko się odzywasz”.
 - „Ostatnio wydajesz się przygnębiony(a).
Jak się czujesz?”
 - „Wiem, że ostatnio w Twoim życiu zaszło wiele zmian. To zapewne nie jest łatwe. Czy odczuwasz samotność lub odizolowanie?”.
-
- **Zapytaj o bariery utrudniające nawiązywanie relacji.** Na przykład:
 - „Co Twoim zdaniem utrudnia Ci nawiązywanie kontaktów z innymi?”
 - „Czy jest coś, co mogę zrobić, aby pomóc Ci zmniejszyć poczucie samotności?”.

Taka osoba może doświadczać bariery fizycznej, np. ubytku słuchu lub braku dostępu do technologii, albo bariery w relacjach z innymi, np. myśleć, że nikt jej nie rozumie. Identyfikacja barier i rozmowa o nich może pomóc w ich pokonaniu.

Każdy z nas jest inny.

W rozmowie kieruj się swoją wiedzą o szczególnych potrzebach, problemach i przekonaniach drugiej osoby.



Wizja bardziej optymistycznej przyszłości

Poczucie samotności może oznaczać poczucie beznadziei i „utknięcia”. Aby pomóc tej osobie wyobrazić sobie przyszłość pełną nadziei, w której będzie miała poczucie więzi i przynależności, zadaj następujące pytania:

- „Co chcesz, aby się zmieniło?”
- „Co pomaga Ci poczuć przynależność i więź?”
- „Czy są zajęcia, które lubisz, a które możesz wykonywać z innymi?”

W trakcie rozmowy pomóż osobie, która chce osiągnąć realistyczny cel, wyznaczając ramy czasowe, aby móc sprawdzać jej postępy.

Na przykład:

- „W tym tygodniu przywitam się z trzema sąsiadami, gdy będę ich mijać na korytarzu”.

- „Poszukam grupy wsparcia dla nowych rodziców, do której będę mógł/mogła się zapisać”.
- „W przyszłym tygodniu wezmę udział w zajęciach w bibliotece”.

Po wyznaczeniu celu, skontaktuj się z daną osobą. Zapytaj: „Czy mogę się z Tobą skontaktować, aby sprawdzić, jak poszło?” To pokazuje, że zależy Ci na tej osobie. Ustaw sobie przypomnienie i upewnij się, że zrobisz to w ciągu dwóch tygodni. Zapytaj: „Jak było? Jak się czułeś(aś)?”

Pamiętaj, że Twoje działania mogą wpłynąć na to, co czują inni. Kiedy inni czują się samotni, Twoja chęć kontaktu z nimi może mieć ogromne znaczenie. Może też sprawić, że poczujesz silniejszą więź. Razem możemy zbudować silniejszą i bardziej przyjazną społeczność.

Jeśli przez cały czas odczuwasz **samotność**, możesz potrzebować dodatkowego wsparcia.

Aby uzyskać więcej opcji wsparcia i porozmawiać z doradcą dostępnym 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, zadzwoń pod numer **888-692-9355** lub odwiedź stronę **nyc.gov/nycwell**. Usługi te są bezpłatne i poufne, a tłumaczenia ustne są dostępne w ponad 200 językach.

