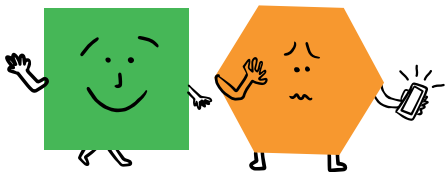


Давайте поговорим об одиночестве

Одиночество — это ощущение того, что окружающие люди не заботятся, не ценят или не замечают нас.

Многие чувствуют себя одинокими, но немногие говорят об этом в слух. Разговор об одиночестве и социальной изоляции может вызывать чувство неловкости или стыда, поэтому люди часто избегают его, однако этого делать не стоит.

Разговор с друзьями, членами семьи, коллегами и соседями об этих чувствах может повысить осведомлённость об одиночестве, снизить стигматизацию (негативное и часто несправедливое представление о чём или о ком-либо) и помочь всем нам чувствовать себя более сплочёнными.



Что нужно знать

- Не существует «правильного» способа говорить с другими людьми об одиночестве, вам не требуется специальное обучение.
- Одиночество может быть незаметным. Даже люди, которые кажутся счастливыми, могут быть одиноки. Одиночество также может выглядеть как депрессия, стресс или другая проблема со здоровьем.
- Нет неподходящего момента для разговора об одиночестве, потому что каждый может испытать его в любой момент.

Советы по ведению беседы

- **Создайте доверительную обстановку**, поделившись собственным опытом одиночества. Это помогает валидации (признанию ценности) чувств другого человека. Попробуйте сказать: «В моей жизни были моменты, когда я чувствовал(-а) себя одиноким(-ой). Думаю многие люди сталкивались с этим чувством. Осознав это, мне стало легче разговаривать о нём с другими».

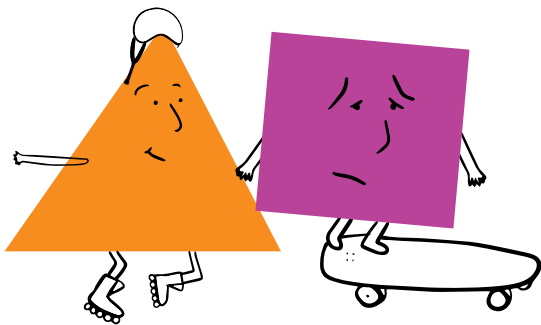
- **Уделите время тому, чтобы выслушать.** Одинокие люди часто ощущают себя не услышанными и непонятыми другими. Вы можете помочь, если будете активно слушать: уделите собеседнику всё своё внимание, отложите свой телефон и избегайте многозадачности. Если вам трудно подобрать слова, скажите — «расскажите мне об этом подробнее», это поможет человеку почувствовать себя услышанным. Маленькие жесты, например, кивок головой в знак согласия показывают собеседнику, что вы его слушаете.
- **Говорите с сопереживанием.** Кажется, что легко дать совет («просто возьми себя в руки!») или обнадёжить («есть много способов познакомиться с новыми людьми!»), но эти методы не так уж эффективны, особенно для людей в подавленном состоянии. Вместо этого попробуйте поставить себя на место другого человека. Не гадайте почему другой человек чувствует себя одиноким — спросите.

- **Задавайте открытые вопросы.** Формулируйте свои вопросы так, чтобы на них нельзя было ответить односложно. Это побуждает людей рассказывать больше.
Например:
 - «Как идут дела? В последнее время я нечасто о вас слышу».
 - «В последнее время вы выглядите грустным(-ой). Как вы себя чувствуете?»
 - «Я знаю, что в последнее время у вас произошло много перемен. Вам, наверное, не легко. Вы чувствуете себя одиноким(-ой) или изолированным(-ой)?»
- **Спрашивайте о барьерах на пути к общению.** Например:
 - «Какие проблемы стоят на пути вашего контакта с людьми?»
 - «Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы помочь вам почувствовать себя менее одиноким(-ой)?»

У собеседника может быть физический барьер, например, потеря слуха или отсутствие доступа к технологиям, или психологический барьер, например, мысли о том, что его никто не понимает. Выявление и обсуждение барьеров может помочь в их устранении.

Все люди разные.

В разговоре следует руководствоваться тем, что вам известно об уникальных потребностях, проблемах и убеждениях другого человека.



Представляя образ более светлого будущего

Чувство одиночества может означать ощущение безнадёжности и «тупика». Чтобы помочь собеседнику представить себе более светлое будущее с привязанностью и чувством принадлежности, попробуйте задать следующие вопросы:

- «Каких изменений вы хотели бы достичь?»
- «Что помогает вам чувствовать свою принадлежность и привязанность?»
- «Есть ли какие-либо занятия, которые вам нравятся и которые вы могли бы делать вместе с другими?»

Во время разговора помогите собеседнику поставить реалистичную цель со сроком её исполнения, чтобы вы могли проследить за его успехами. Например:

- «На этой неделе я поздороваюсь с тремя соседями, проходя мимо них в коридоре»

- «Я буду искать группу поддержки молодых родителей, чтобы присоединиться к ней»
- «На следующей неделе я попробую посетить одно из занятий проводимых в моей библиотеке»

После постановки цели следите за её выполнением вместе с собеседником. Спросите — «Могу ли я узнать у вас, как всё прошло?» Это говорит собеседнику о проявлении вами заботы о нём. Установите для себя напоминание и обязательно проследите за прогрессом в течение двух недель. Спросите — «Как всё прошло? Как вы себя чувствуете?»

Помните, ваши действия могут влиять на чувства других людей. Когда люди чувствуют себя одинокими, разговор с вами может иметь большое значение. Это также может помочь вам почувствовать свою привязанность к людям. Вместе мы можем построить более сильное и гостеприимное общество.

Если вы испытываете чувство постоянного **одиночества**, вам нужна дополнительная поддержка.

Для получения дополнительной поддержки и возможности поговорить с консультантом в режиме 24/7, позвоните по номеру **888-692-9355** или посетите страницу **nyc.gov/nycswell**. Данные услуги являются бесплатными и конфиденциальными, также доступен перевод на более чем на 200 языков.

