

من الطبيعي أن تشعر بالوحدة في بعض الأحيان.

يشعر العديد من سكان نيويورك بالوحدة في بعض الأوقات أو كلها. فحتى الأشخاص المحاطون بأشخاص آخرين يمكن أن يشعروا بالوحدة.

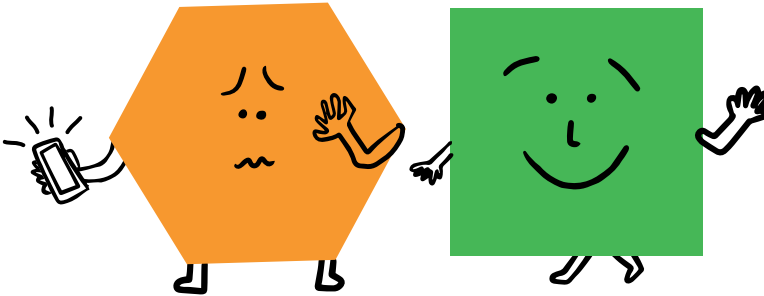
الوحدة هي الشعور بعدم اعتناء المحيطين بنا أو تقديرهم لنا أو فهمنا.

قد تشعر بالوحدة في حال أنك:

- تواجه صعوبة في مغادرة منزلك
- تواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين
- تتعرض لحدث كبير في الحياة مثل دخول المستشفى أو فقدان الوظيفة أو شخص عزيز عليك
- لديك ضغوط مالية أو موارد مالية محدودة
- كنت أحد مقدمي الرعاية، خاصة إذا كنت تعتني بمولود جديد
- لديك القليل من الدعم الاجتماعي أو علاقات اجتماعية محدودة
- تشعر بعدم وجود هدف
- تتعرض للتحيز (الاعتقاد بأن شخصًا أو مجموعة أفضل من غيرها) أو تلحق بك وصمة عار (معتقدات سلبية وغالبًا ما تكون متحيزة حول شيء أو شخص ما)، على سبيل المثال، التحيز ضد المهاجرين والمجتمعات متعددة الأعراق والأشخاص من مجتمع مثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer or Questioning, Intersex, and Asexual, LGBTQIA) والأشخاص ذوي الإعاقة

يمكن أن تزيد الوحدة من احتمالية الإصابة بـ:

- حالات صحية مزمنة مثل أمراض القلب
- الاكتئاب والقلق
- الخرف، بما في ذلك مرض الزهايمر



NYC
Health

إن التواصل الاجتماعي يجعل شعورنا أفضل ويجعلنا نتمتع بصحة جيدة.
إذا كنت تشعر بالوحدة، فاتبع هذه السلوكيات:

- التواصل مع شخص كل يوم. ضع هدفًا يتمثل في التواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو جار أو زميل كل يوم. تحدث إلى شخص وجهًا لوجه أو عبر مكالمة أو دردشة فيديو.
- تعزيز علاقاتك الحالية. دع الأصدقاء والعائلة يعرفون أنك تستمع إليهم من خلال توجيه الانتباه التام لهم. إذا لم تكن قد تحدثت إلى شخص ما منذ فترة، فاتصل به فقط لترحب به.
- البحث عن نشاط أو دورة دراسية تثير اهتمامك. يمكنك أيضًا مقابلة صديق جديد. ابحث عن أفكار في المكتبة العامة المحلية أو المؤسسة الدينية أو المركز المجتمعي. قد تحتاج إلى تجربة أنشطة مختلفة قبل أن تجد نشاطًا يساعدك على التواصل مع الآخرين.
- مساعدة الآخرين في مجتمعك المحلي. اعرض على أحد الجيران أداء مهمة، أو تطوع في مشروع مجتمعي. فدعم الآخرين يساعدنا على الشعور بمزيد من الارتباط.
- طلب المساعدة في حال الشعور بعدم القدرة على التغلب على الوحدة. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما تشعر به.

إذا كنت تشعر بالوحدة طوال الوقت، فقد تحتاج إلى دعم إضافي.

لمزيد من الدعم وللتحدث إلى أحد الاستشاريين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بالرقم 888-692-9355 أو تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
تعد هذه الخدمات مجانية وسرية، وتتوفر ترجمة فورية بأكثر من 200 لغة.

