

È normale sentirsi soli qualche volta.

Molti newyorchesi si sentono soli qualche volta, altri sempre. Addirittura le persone circondate da altri possono sentirsi sole.

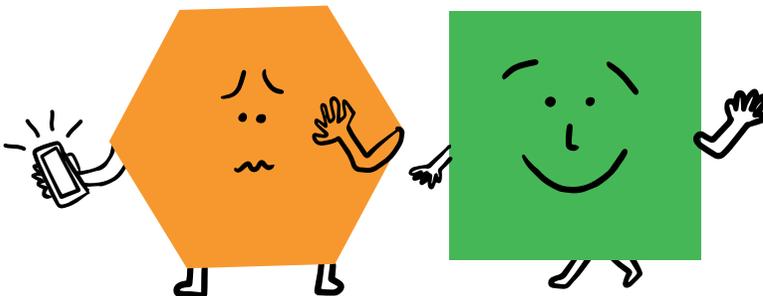
La solitudine è un sentimento di trascuratezza, di sentirsi non stimati né considerati dalle persone intorno a noi.

Potresti sentirti solo se:

- hai difficoltà a lasciare la tua casa
- hai difficoltà a comunicare con gli altri
- hai vissuto un evento importante, come un ricovero ospedaliero, la perdita del lavoro o la perdita di una persona cara
- hai problemi finanziari o risorse economiche limitate
- ti prendi cura di qualcun'altro, specialmente se di un neonato
- hai un supporto sociale o connessioni sociali limitate
- senti di non avere obiettivi
- sei vittima di pregiudizi (giudizi secondo i quali una persona o un gruppo sia meglio di un altro) e di pregiudizi (opinioni negative e spesso ingiuste su qualcosa o qualcuno), per esempio pregiudizi contro gli immigranti, le comunità di colore, le persone LGBTQIA+ e con disabilità

La solitudine può aumentare il rischio di:

- patologie croniche come malattie cardiache
- depressione e ansia
- demenza, compreso il morbo di Alzheimer



I contatti sociali ci fanno sentire meglio e ci mantengono sani. Se ti senti solo, prova a mettere in pratica le seguenti azioni:

- **Contatta qualcuno ogni giorno.** Poniti l'obiettivo di contattare ogni giorno un amico, un familiare, un vicino di casa o un collega. Puoi parlare di persona, con una chiamata o una video chiamata.
- **Rafforza le tue relazioni in corso.** Fai sapere ad amici e familiari che li ascolti offrendo loro la tua piena attenzione. Se è da un po' che non parli con nessuno di loro, contattali solo per dire ciao.
- **Cerca un'attività o una serie di lezioni che ti interessano.** Potresti fare nuovi amici. Cerca idee presso la tua biblioteca di zona, presso organizzazioni religiose o circoli ricreativi. Potresti dover provare diverse attività prima di trovare ciò che ti permette di entrare in contatto con altri.
- **Aiuta gli altri nella tua comunità.** Offri aiuto a un vicino per fare commissioni o fai del volontariato in un progetto comunitario. Aiutare gli altri ci aiuta a farci sentire più vicini.
- **Se il tuo senso di solitudine ti sembra ingestibile, chiedi aiuto.** Parla con un operatore sanitario di come ti senti.

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. Questi servizi sono gratuiti e nel rispetto della riservatezza con un interprete a disposizione in oltre 200 lingue.

