

To normalne, że czasami odczuwasz **samotność**.

Wielu nowojorczyków odczuwa samotność przez określony czas lub cały czas. Nawet osoby, które przebywają w otoczeniu innych, mogą czuć się samotne.

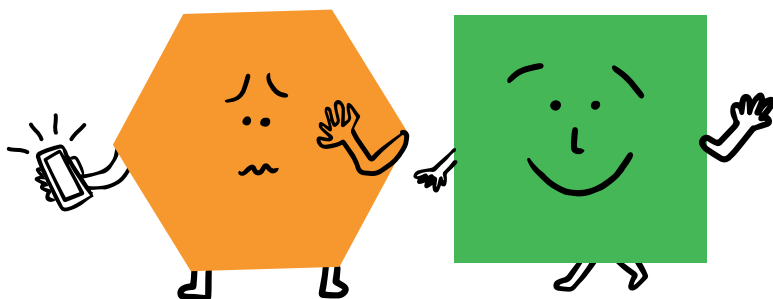
Samotność to poczucie, że ludzie w naszym otoczeniu nie troszczą się o nas, nie doceniają nas ani nie dostrzegają.

Możesz odczuwać **samotność**, jeśli:

- unikasz wychodzenia z domu
- masz trudności w porozumiewaniu się z innymi
- przechodzisz przez ważne wydarzenie życiowe, takie jak pobyt w szpitalu, utrata pracy lub utrata bliskiej osoby
- masz problemy finansowe lub ograniczone zasoby finansowe
- jesteś opiekunem, zwłaszcza jeśli opiekujesz się noworodkiem
- masz ograniczone wsparcie społeczne lub kontakty społeczne
- odczuwasz braku celu
- doświadczasz uprzedzeń (przekonania, że jedna osoba lub grupa jest lepsza od innej) i piętna (negatywnego i często niesprawiedliwego przekonania na temat czegoś lub kogoś) wobec siebie – na przykład uprzedzeń wobec imigrantów, społeczności kolorowych, osób LGBTQIA+ i osób niepełnosprawnych

Samotność może zwiększać **ryzyko** wystąpienia:

- przewlekłych stanów chorobowych, takich jak choroby serca
- depresji i lęku
- demencji, w tym choroby Alzheimera



Kontakty społeczne poprawiają nasze samopoczucie i pozwalają zachować zdrowie.

Jeśli odczuwasz samotność, podejmij następujące działania:

- **Każdego dnia nawiąż z kimś kontakt.** Postaw sobie za cel, aby każdego dnia nawiązać kontakt z przyjacielem, członkiem rodziny, sąsiadem lub kolegą z pracy. Porozmawiaj osobiście, podczas rozmowy telefonicznej lub wideocztatu.
- **Zacieśnij istniejące relacje.** Okaż przyjaciołom i rodzinie, że ich słuchasz, poświęcając im pełną uwagę. Jeśli nie rozmawialiście przez jakiś czas, odezwiw się, aby zapytać co u nich.
- **Znajdź aktywność lub zajęcia, które Cię interesują.** Możesz też nawiązać nową znajomość. Poszukaj pomysłów w lokalnej bibliotece publicznej, organizacji religijnej lub domu kultury. Zanim znajdziesz coś, co pomoże Ci nawiązać kontakt z innymi, wypróbuj różnych zajęć.
- **Pomagaj innym w swojej społeczności.** Zaoferuj sąsiadowi pomoc w załatwieniu sprawy lub zgłoś się jako wolontariusz do projektu społecznego. Wspieranie innych pozwala nam poczuć silniejszą więź.
- **Zwróć się o pomoc, jeśli czujesz, że nie możesz poradzić sobie z samotnością.** Porozmawiaj z lekarzem o tym, jak się czujesz.

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.

