

# Это нормально — иногда чувствовать себя **одиноко**.

Многие жители Нью-Йорка испытывают чувство временного или постоянного одиночества. Даже люди, окружённые другими людьми могут чувствовать себя одиноко.

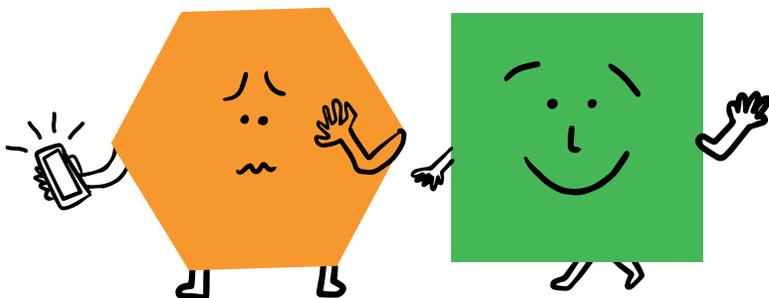
**Одиночество** — это ощущение того, что окружающие люди не заботятся, не ценят или не замечают нас.

**Вы можете чувствовать себя одиноко, если вы:**

- испытываете трудности при выходе из дома
- испытываете трудности в общении с другими людьми
- переживаете важные жизненные события, такие как госпитализация, потеря работы или близкого человека
- испытываете финансовый стресс или имеете ограниченные финансовые ресурсы
- ухаживаете за ребёнком, особенно если вы ухаживаете за новорождённым
- у вас ограниченная социальная поддержка или мало социальных связей
- испытываете ощущение отсутствия цели
- испытываете влияние предубеждений (представлений о том, что один человек или группа людей лучше других) или стигм (негативных и часто несправедливых представлений о чём или о ком-либо) в отношении себя, например, предубеждения в отношении иммигрантов, цветного населения, ЛГБТКВ+ и людей с ограниченными возможностями

**Одиночество может повысить риск развития:**

- хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания
- депрессии и тревожности
- деменции, включая болезнь Альцгеймера



**NYC**  
Health

**Социальные связи помогают нам чувствовать себя лучше и поддерживают наше **здоровье**. Если вы чувствуете себя одиноко, попробуйте предпринять следующие **действия**.**

- **Общайтесь с кем-то каждый день.** Поставьте себе цель каждый день общаться с другом, членом семьи, соседом или коллегой. Говорите лично, по телефону или по видеосвязи.
- **Укрепляйте существующие отношения.** Дайте друзьям и родственникам понять, что вы их слушаете, уделяя им внимание в полной мере. Если вы давно не общались, свяжитесь с ними, чтобы просто поздороваться.
- **Найдите занятие или класс, которые вам интересны.** Возможно, вы встретите нового друга. Обратитесь за идеями в местную общественную библиотеку, религиозную организацию или общественный центр. Возможно, вам придётся попробовать разные виды деятельности, прежде чем вы найдёте тот самый, который поможет вам наладить контакт с другими людьми.
- **Помогайте другим людям в вашем районе.** Предложите соседу помощь по дому или станьте добровольцем в общественном проекте. Поддержка оказанная другим людям помогает нам чувствовать себя менее одинокими.
- **Обратитесь за помощью, если одиночество кажется вам неуправляемым.** Поговорите с вашим лечащим врачом о том, как вы себя чувствуете.

**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/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**. Данные услуги являются бесплатными и конфиденциальными, также доступен перевод на более чем на 200 языков.**

