

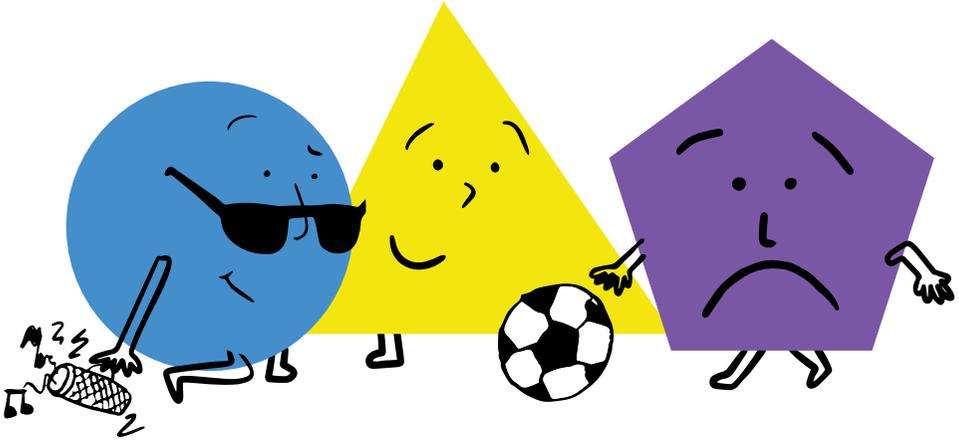
# من الطبيعي أن تشعر بالوحدة في بعض الأحيان.

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:**

- انتقلت إلى حي سكني جديد أو غيرت المدرسة
- توقفت عن المشاركة في نشاط خارج المنهج الدراسي
- لم تعد تتواصل مع الأشخاص الذين كانوا يعيشون في منزلك لأنهم غادروا
- شعرت بالقلق حيال إقامة علاقات مع الآخرين
- فقدت أحد أفراد الأسرة أو صديق
- تشاجرت مع صديق أو انفصلت عن شريك في علاقة رومانسية
- شعرت بأن زملاءك لا يتقبلونك
- شعرت بتجاهل الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي



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

- **التحدث إلى شخص ما تثق به.** يمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد الأسرة أو صديقًا أو معلمًا أو مدربًا. يمكن أن تساعدك مشاركة تجربتك على الشعور بالارتباط وتقليل الشعور بالوحدة. قد تجد أن الآخرين يشعرون بمثل هذه المشاعر ويشعرون بارتياح للتحدث عنها.
- **البحث عن نشاط أو دورة دراسية تثير اهتمامك** — يمكن أن تكون حصة رسم أو لعبة تشكيل فرق للعب رياضات مختلفة أو ناديًا مدرسيًا أو وظيفة بدوام جزئي. عندما نتواصل مع أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة، نشعر بالقرب منهم.
- **المشاركة في مجتمعك المحلي.** انضم إلى فريق مجتمعي محلي أو تطوع لأداء مهمة لأحد الجيران أو اعرض عليه القيام بها. فدعم الآخرين يساعدنا على تقليل الشعور بالوحدة.
- **البحث عن طرق سليمة للتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي.** يقدم العديد من الأشخاص نسخة من حياتهم تبدو مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي، ما يجعل الآخرين يشعرون بالحزن أو الاستبعاد. إذا كان قضاء بعض الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي يجعلك تشعر بعدم الرضا تجاه نفسك، ففكر في عدم الدخول إليها لبعض الوقت.
- **طلب المساعدة في حال الشعور بعدم القدرة على التغلب على الوحدة.** أخبر أحد الوالدين أو المعلمين أو أي شخص بالغ تثق به بما 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**. تعد هذه الخدمات مجانية وسرية، وتتوفر ترجمة فورية بأكثر من 200 لغة.

