

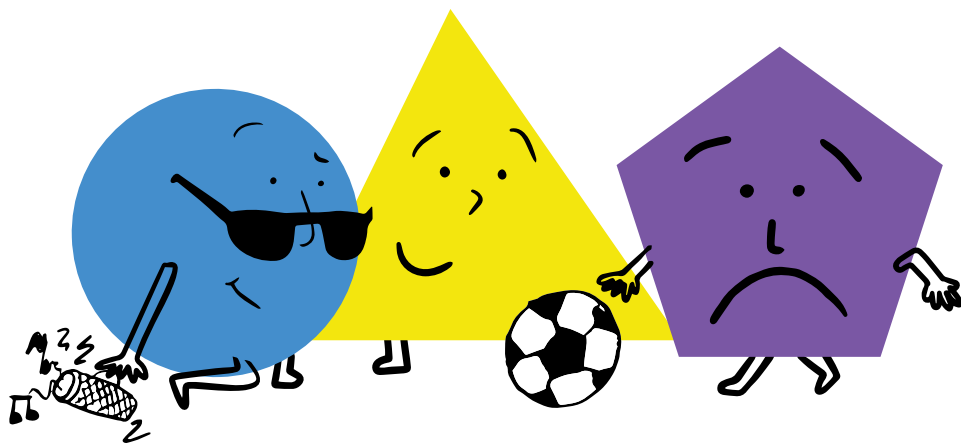
# È normale sentirsi soli qualche volta.

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:

- ti sei trasferito in un nuovo quartiere o hai cambiato scuola
- non partecipi più a un'attività extrascolastica
- sono cambiate le persone che vivono con te a casa
- senti ansia nel socializzare con gli altri
- hai perso un familiare o un amico
- hai litigato con un amico o è finita la storia con un tuo partner
- non ti senti accettato dai tuoi coetanei per quello che sei
- ti senti escluso dagli altri sui social media



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

- **Parla con qualcuno di cui ti fidi.** Potrebbe essere un familiare, un amico, un insegnante o un allenatore sportivo. Condividere la tua esperienza può aiutarti a sentirti in contatto e meno solo. Potresti scoprire che gli altri si sentono come te e provare un senso di sollievo a parlarne.
- **Cerca un'attività o una serie di lezioni che ti interessano** potrebbe essere una lezione d'arte, o una partita sportiva informale, un club a scuola o un lavoro part-time. Quando entriamo in contatto con persone che condividono i nostri stessi interessi ci sentiamo più vicini a loro.
- **Fatti coinvolgere nella comunità.** Partecipa a un gruppo ricreativo locale, fai del volontariato o offri di fare delle commissioni a un vicino. Aiutare gli altri permette di sentirci meno soli.
- **Stai in contatto tramite i social media in modo sano.** Molte persone presentano sui social media una versione della propria vita che sembra perfetta, facendo così sentire gli altri in difetto o esclusi. Se passare il tempo sui social media ti fa sentire peggio, prendi in considerazione l'idea di non usarli per un periodo di tempo.
- **Se il tuo senso di solitudine ti sembra ingestibile, chiedi aiuto.** Parla di come ti senti con un genitore, un insegnante o con un altro adulto di cui ti fidi.

**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](https://nyc.gov/nycwell). Questi servizi sono gratuiti e nel rispetto della riservatezza con un interprete a disposizione in oltre 200 lingue.**

