

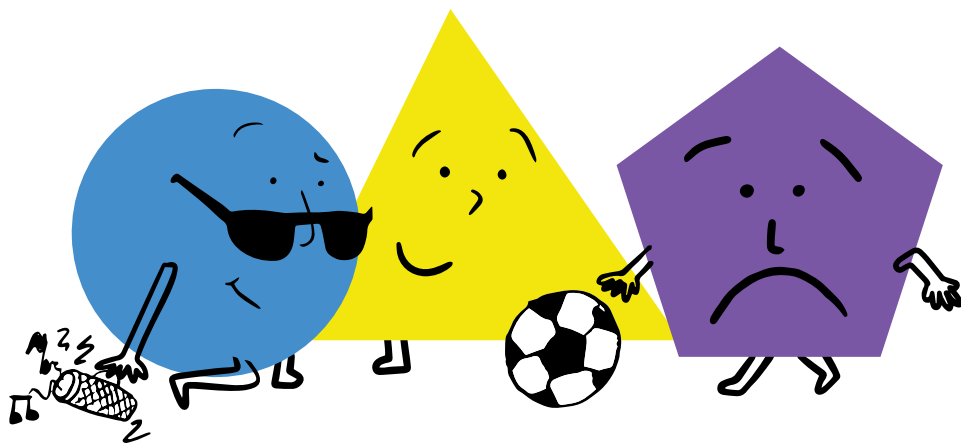
To normalne, że czasami odczuwasz samotność.

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:

- przeprowadzasz do nowej dzielnicy lub zmieniasz szkołę
- przestajesz uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych
- nastąpiła zmiana osoby mieszkającej w Twoim domu.
- odczuwasz niepokój w kontaktach towarzyskich
- utraciłeś(aś) członka rodziny lub przyjaciela
- pokłóciłeś(aś) się z przyjacielem lub zakończyłeś(aś) relację romantyczną
- czujesz, że środowisko rówieśników nie akceptuje Cię za to, kim jesteś
- masz poczucie pominięcia przez innych w mediach społecznościowych



Kontakty społeczne poprawiają nasze samopoczucie i pozwalają zachować **zdrowie.**

Jeśli odczuwasz samotność, podejmij następujące **działania:**

- **porozmawiaj z kimś, komu ufasz.** Może to być członek rodziny, przyjaciel, nauczyciel lub trener. Dzielenie się swoimi doświadczeniami może sprawić, że poczujesz lepszą więź, co zmniejszy uczucie osamotnienia. Może się okazać, że inni czują to samo, co Ty, i że rozmowa o tym przynosi im ulgę.
- **Znajdź aktywność lub zajęcia, które Cię interesują** – mogą to być zajęcia plastyczne, gra w piłkę nożną, klub w szkole lub praca w niepełnym wymiarze godzin. Nawiązując kontakty z ludźmi, którzy mają wspólne zainteresowania, czujemy z nimi bliższą więź.
- **Zaangażuj się w życie swojej społeczności.** Dołącz do lokalnej grupy społecznej, zostań wolontariuszem lub wyręcz sąsiada w obowiązkach. Wspieranie innych może pomóc nam poczuć się mniej samotnymi.
- **Znajdź zdrowe sposoby nawiązywania kontaktów w mediach społecznościowych.** Wiele osób w mediach społecznościowych przedstawia wersję swojego życia, która wydaje się idealna, co może sprawić, że inni poczują się źle lub zostaną pominięci. Jeśli spędzanie czasu w mediach społecznościowych pogarsza Twoje samopoczucie, rozważ zaprzestanie korzystania z nich na jakiś czas.
- **Zwróć się o pomoc, jeśli czujesz, że nie możesz poradzić sobie z samotnością.** Powiedz rodzicowi, nauczycielowi lub innej zaufanej osobie dorosłej, 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.**

