

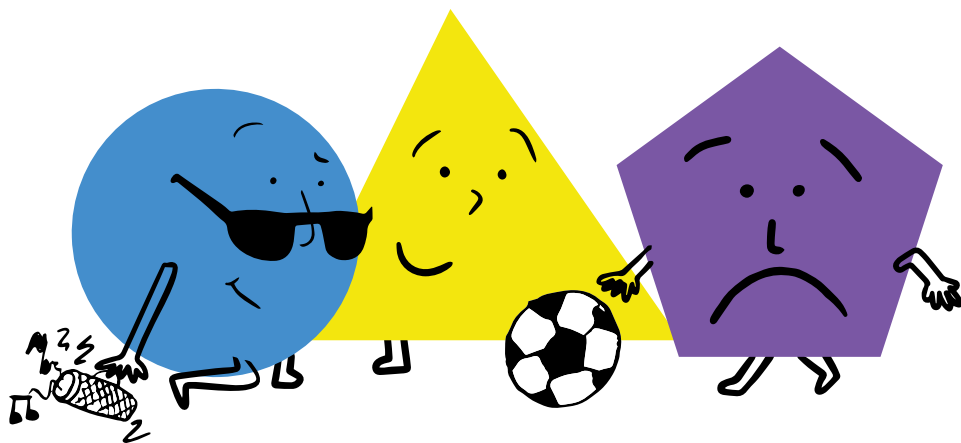
Это нормально — иногда чувствовать себя **одиноким**.

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 **одиноким, если вы:**

- переехали в другой район или сменили школу
- перестали участвовать во внеклассных мероприятиях
- пережили разъезд домочадцев
- испытываете тревогу при общении с другими людьми
- потеряли члена семьи или друга
- поругались с другом или расстались со своей половинкой
- чувствуете, что сверстники не принимают вас таким(-ой), какой(-ая) вы есть
- чувствуете себя покинутым(-ой) в социальных сетях



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

- **Поговорите с тем, которому вы доверяете.** Это может быть член семьи, друг, преподаватель или тренер. Вы почувствуете себя ближе к другим людям и менее одиноко, если вы поделитесь своими переживаниями. Вы можете обнаружить, что другие люди ощущают то же, что и вы, и что они рады поговорить об этом.
- **Найдите занятие или класс, которые вам интересны** — это может быть художественный кружок, групповые виды спорта, школьный клуб или подработка. Когда мы общаемся с людьми, которые разделяют с нами общие интересы, мы чувствуем себя ближе к ним.
- **Участвуйте в жизни вашего района.** Присоединитесь к местной общественной группе, станьте волонтером или предложите соседу помощь по дому. Поддержка оказанная другим людям помогает нам чувствовать себя менее одинокими.
- **Найдите здоровые способы общения в социальных сетях.** Многие люди преподносят в социальных сетях идеальную версию своей жизни, что может заставить других людей чувствовать себя обделёнными или менее успешными. Если после пребывания в социальных сетях вы чувствуете себя хуже, рассмотрите возможность отключения от социальных сетей на некоторое время.
- **Обратитесь за помощью, если одиночество кажется вам неуправляемым.** Расскажите о своих чувствах родителю, преподавателю или другому доверенному взрослому.

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. Данные услуги являются бесплатными и конфиденциальными, также доступен перевод более чем на 200 языках.**

