

# ВІДЧУВАТИ СЕБЕ САМОТНІМ СКЛАДНО, АЛЕ НОРМАЛЬНО



Ми всі час від часу відчуваємо себе самотніми. І хоч частіше це почуття ми оцінюємо як негативне, стан самотності є абсолютно нормальним та природним.

Оскільки нервова система кожної людини унікальна, то і потреба в інтенсивності контакту і близькості також у всіх різна.



# Відчуття самотності буває **об'єктивним** та **суб'єктивним**

Самотність об'єктивна — це коли з нами за різних обставин немає тих, хто нам близький. Наприклад, коли ми переїхали в інше місце і адаптуємося до нових умов, коли ми пережили втрату, коли немає поруч тих, хто нас підтримує і любить, коли ми розділені з тими, хто нам дорогий.



В такі моменти ми підтримуємо себе спогадами і намагаємось відчувати зсередини тепло близьких нам людей.

Особливо в вихідні та свята відчуття самотності може загострюватись. І нам може хотітись плакати, злитись, усамітнюватись чи, навпаки, намагатись бути з іншими.

Це все природно. І дозволяти собі приймати в своє життя новий досвід та нових людей також.



# Самотність суб'єктивна

Поруч з нами може бути багато людей, які нас люблять і яким ми не байдужі, але ми можемо відчувати себе дуже самотніми.

На нашу здатність відчувати близькість з іншими впливає багато факторів: загальна втома, попередній досвід контактів та розчарувань, рівень впевненості в собі. Ми можемо не вірити в те, що хтось нас може по-справжньому любити та цінувати.



# Як підтримати себе

Усвідомлюйте  
та дозволяйте  
собі проживати  
емоції

Вивчайте себе,  
дослідіть свої  
цінності та  
переконання

Конфронтуйте  
з голосом  
самотності та  
невпевненості

Просіть по  
допомогу та  
приймайте її

Ведіть  
щоденник

# Як підтримати себе

Заздалегідь  
плануйте  
вихідні чи  
святкові дні

Знайдіть те,  
в чому ви могли  
б бути корисні  
для інших

Не підміняйте  
справжню близькість  
поведінкою та  
звичками, які можуть  
зашкодити

Досліджуйте світ  
навколо — нові  
хобі, вивчення  
мови, подорож  
до нового місця

Чим більше рівень стресу —  
тим більш самотніми ми  
можемо почуватися.

І саме в цей час нам важливо  
конфронтувати з «голосом  
самотності», що всередині  
може нас переконувати, що  
«я нікому не буду потрібен»  
та наважитись казати  
цьому голосу  
«я варта/ий найкращого».







Придивляйтесь до тих, хто є поруч. Коли ми дивимось через «фільтр самотності», ми не помічаємо тих, хто саме в цей час щиро з нами.

Ми також можемо почуватися самотніми, коли люди, що поруч з нами не знають про наші справжні потреби. І саме тому, що вони їх не розуміють — не можуть задовольнити.

# Запитайте себе

А що я роблю, щоб вибратись з пастки самотності? Іноді, нам потрібні зусилля, щоб проаналізувати: чи відмовляємось ми від контактів, чи проявляємо ми повагу та вдячність до інших, чи є ми тими друзями, яких хотілось би мати для себе самого, чи кажу я про те, що мені насправді потрібно. Іноді на це немає сил, і тоді важливо звертатись за допомогою психолога.

