

Pagalbos prašymas nėra silpnumo ženklas, o rūpinimosi savimi įrodymas.

Galima pasikalbėti su draugu, tėvais, mokytoju ar psichologu. Taip pat yra saugios erdvės, kuriose gali būti išklaustyta be jokio vertinimo. **Jaunimo linija** – viena iš jų. Čia gali atvirai pasikalbėti apie savo jausmus. Nenuvertink savo jausmų. Kiekvienas jausmas yra svarbus ir tu esi ne vienas!

Jaunimo linija
8 800 28888 | jaunimolinija.lt

VIENIŠŲ JAUČIASI NE VIENAS

Kas yra vienatvė?

Vienatvė – tai būseną, kai žmogus yra vienas, neturi fizinio ar emocinio ryšio su kitu. Ji gali būti sąmoningai pasirinkta ir naudinga poilsiui, tačiau užsitęsusi kartais tampa nemaloni ir gali virsti vienišumo jausmu. Skirtingai nei vienišumas, vienatvė ne visada sukelia emocinį skausmą.

Kas yra vienišumas?

Vienišumas – tai vidinis išgyvenimas, kai žmogus jaučiasi atitolęs, nesuprastas ar nereikalingas, net ir būdamas tarp kitų. Jis kyla ne iš buvimo vienam, o iš emocinio ryšio stokos ir gali neigiamai paveikti tiek emocinę, tiek fizinę savijautą.

Pagal jaunimolinija.lt ir kt. pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė.
+37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

JEI JAUTIESI VIENIŠU, ŽINOK, KAD NESI TOKS VIENAS. DIDELĖ DALIS PAAUGLIŲ JAUČIASI VIENIŠI.

Svarbu išmokti atpažinti šių būsenų skirtumus, kad galėtum laiku pasirūpinti savo emocine sveikata.

KAIP ATPAŽINTI VIENIŠUMĄ?

Emociniai požymiai

- Dažnas liūdesys ar tuštumos jausmas;
- Jautiesi nesuprastas ar nereikalingas;
- Pavydas kitų draugystėms;
- Mažas pasitikėjimas savimi;
- Jautrumas kritikai.

Fiziniai požymiai

- Nuovargis, energijos stoka;
- Miego ar apetito sutrikimai;
- Dažni galvos ar pilvo skausmai;
- Įtampa, nerimas.

Mintys

- „Niekam aš nerūpiu“;
- „Aš niekam neįdomus“;
- „Su manimi kažkas ne taip“;
- „Visi kiti turi draugų, tik ne aš“.

Elgesio požymiai

- Noras būti vienam, vengimas bendravimo;
- Atsiribojimas nuo draugų ar šeimos;
- Mažesnis noras dalyvauti veiklose;
- Ilgas laikas socialiniuose tinkluose, bet be tikro ryšio;
- Uždarumas, tylėjimas.

Kodėl kartais jaučiamės vieniši?

- Keičiasi draugai ar aplinka;
- Sunku pritapti klasėje ar bendruomenėje;
- Atrodo, kad „niekas manęs nesupranta“;
- Bijome būti atstumti ar nesuprasti;
- Daug laiko praleidžiame internete, bet trūksta tikro ryšio.

Svarbu žinoti:

- Vienišumas nėra silpnumas;
- Jį patiria daugelis žmonių;
- Apie tai galima ir verta kalbėti.

Atsitrauk nuo ekranų

Mažiau laiko praleisdamas socialiniuose tinkluose gali sumažinti vienišumo jausmą. Matydamas kitų „tobulo“ laisvalaikio nuotraukas, gali palyginti savo gyvenimą ir jaustis blogiau, nors tai tik fragmentiški, retušuoti momentai. Skirdamas mažiau laiko ekranams, turėsi daugiau laiko tikriems žmonėms ir tikroms draugystėms – vienos gilios draugystės vertė dažnai didesnė nei daugybės paviršutiniškų pažinčių.



KAIP PADĖTI SAU?

Rask priežastį

Vienišumas dažnai kyla dėl kitų problemų, pavyzdžiui, pasitikėjimo trūkumo ar depresijos. Pagalvok, kas sukelia tavo vienišumo jausmą – psichoterapeutas gali padėti tai suprasti ir pradėti.



Savanoriauk

Įsitraukdamas į savanorystę užmezgi ryšius su kitais ir darai gerus darbus, kas padeda geriau jaustis ir pagerina psichologinę būseną.

Išmok galvoti kitaip

Kognityvinė elgesio terapija padeda suprasti, kaip matai situacijas ir reaguoji į jas, stiprina pasitikėjimą savimi, mažina vienišumo priežastis, pvz., žemą savivertę, ir skatina pozityvų požiūrį į gyvenimą.

Atrask pomėgius ir būk fiziškai aktyvus

Užsiimk mėgstama veikla ir būk fiziškai aktyvus – tai ne tik teikia malonumą, gerina savijautą ir nuotaiką, bet ir suteikia galimybę susipažinti su žmonėmis, kurie dalijasi pomėgiais. Tai gali padėti užmegzti naujus ryšius ir pastovias draugystes.