



الدعم للشخص الذي يقابل في عمله
أي شخص آخر يعاني من الوحدة
على نحو لاإرادي



يمكن أن تكون الوحدة التي تختارها بنفسك جيدة من نواح كثيرة. يمكن أن يكون كونك وحيدا أمرا لاسترجاع العافية فنحن نحتاج جميعا إلى الوحدة في بعض الأحيان. من ناحية أخرى يمكن أن تؤدي الوحدة اللاإرادية إلى أمراض جسدية ونفسية.

بالإضافة إلى المشكلات التي يعاني منها الفرد ، فإن الوحدة على نحو لا إرادي تسبب أيضا تكاليف للمجتمع. هذا هو السبب في أننا بحاجة إلى تجميع قوانا لكسر الشعور بالوحدة. من بين الأجزاء المهمة في هذا السياق هناك توفير فرصة للتحدث عن الوحدة بشكل منهجي ، ولكن أيضا لزيادة المعرفة حول هذه القضية ولتحفيز فرص التفاعل الاجتماعي. يمكن أن تحدث فرقا في هذا الصدد عندما تلتقي بشخص يعاني من الوحدة على نحو لا إرادي في عملك.

والمشاعر مع هذا الشخص. كما إن الشعور بالوحدة أمر معتاد أيضا بالنسبة للأشخاص الذين يشعرون بأنهم مختلفين عن الآخرين أو لا يشعرون بأن هناك من يراهم أو يفهمهم أو لا يجدون أي معنى في الحياة. يمكن أن تكون تجربة الشعور بالوحدة كبيرة بنفس القدر في شبكة اجتماعية كبيرة مثلما هو الحال في بالنسبة لمعايشة التواصل الاجتماعي. إن الشعور بالوحدة لا يعني نقص الكفاءة الاجتماعية. على العكس من ذلك أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون في علاقات قريبة مع العائلة والأصدقاء يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين يعيشون في وحدة.

يمكن أن تؤثر الوحدة اللاإرادية على أي شخص وفي أي وقت خلال الحياة. على سبيل المثال طالب قام بتغيير المدرسة ولا يجد أصدقاء في الصف الجديد أو يبدأ الدراسة في مكان آخر ، أو شخص تطلق أو فقد الشريك الحياتي، أو شخص كان في إجازة مرضية لفترة طويلة أو فقد وظيفته. من المعتاد أن يشعر المرء بالوحدة بين حين وآخر وبدرجات متفاوتة خلال مراحل الحياة.

غالبًا ما ترتبط الوحدة بغياب الأصدقاء والمعارف المقربين أو الحبيب أو العائلة للمشاركة في الأفكار

أشكال مختلفة من الشعور بالوحدة

يمكن أيضا تقسيم الوحدة إلى عزلة وجودية واجتماعية وعاطفية.

الوحدة الوجودية – هي معرفة أن الإنسان وحيد بشكل أساسي ، ويحمل معه هذا الشعور مدى الحياة. قد يكون هذا مرتبطا بأن الإنسان لا يشعر بمعنى الحياة. في أغلب الأحيان يصبح هذا النوع من الوحدة أكثر وضوحا في الأزمات ، مثل عندما يمرض الشخص نفسه أو أحد أقاربه المقربين ويقف على عتبة الموت. يصعب مشاركة الوحدة الوجودية بشكل كامل مع الآخرين ، وبالتالي لا يتم علاجها عادة لمجرد وجود العديد من الأصدقاء أو عائلة كبيرة.

الوحدة الاجتماعية – إن كونك تفتقد أو يكون لديك عدد قليل من الأصدقاء والمعارف تشعر بالانتماء اليهم أو تقدر على كشف الأمور لهم.

الوحدة العاطفية – هي الافتقار إلى علاقة حب.

أظهرت العديد من الدراسات أنه من المعتاد التفريق بين الوحدة الموضوعية والوحدة الذاتية.

الوحدة الموضوعية ، أو العزلة الاجتماعية ، تعني أن الشخص يعيش بمفرده ونادرا ما يختلط مع المعارف أو الأقارب. إن هذا النوع من الوحدة قابل للقياس ولا يفترض أن يكون سلبيا. غالبا ما تكون الوحدة أو العزلة التي تختارها بنفسك شيئا إيجابيا لاستعادة العافية والاستراحة من الاختلاط الاجتماعي.

الوحدة الذاتية هي وحدة ناجمة عن التقييم الذاتي. لا يتعلق الأمر بالضرورة بمدى الاختلاط الاجتماعي الذي يعايشه به الشخص. من الممكن أن تشعر بالوحدة حتى عندما تتوفر لك شبكة اجتماعية كبيرة وأيضا القليل من نقاط التواصل الاجتماعي.

إن الوحدة الذاتية ، أي غير الطوعية ، هي شكل من أشكال الوحدة التي تضر بصحتنا. من بين التعريفات المستخدمة في أغلب الأحيان ضمن الأبحاث أن "الشعور بالوحدة ينشأ نتيجة للاختلاف الملحوظ بين المستوى المرغوب والمستوى الفعلي للعلاقات الاجتماعية".



من المهم ملاحظة الوحدة اللاإرادية

المخاطر الناجمة عن الوحدة اللاإرادية

تظهر العديد من الدراسات أن الشعور بالوحدة اللاإرادية تعتبر من عوامل الخطر الكبير المسببة للوفاة المبكرة كما هو الحال بالنسبة للتدخين والسمنة. يمكن للوحدة طويلة الأمد التي لا يتم اختيارها بنفسها، وحيث لا يوجد سياق اجتماعي، أن تخلق ضغوطا ولها تأثير سلبي على المدى الطويل على الصحة. الأكثر ضررا هو الشعور بالوحدة المزمنة، وحيث يؤكد الشخص لنفسه باستمرار أنه وحيد ولا يريد أحد قضاء الوقت معه، أي عندما يبدأ يشعر بالوحدة في أن يعيش حياته.

مكاسب ناجمة عن الانتماء إلى سياق اجتماعي

على مر العصور تطور الإنسان إلى كائن اجتماعي مما يجعل المجتمع والتعايش الجماعي والعلاقات الوثيقة مهمة بالنسبة لنا لنشعر بالرضا. لذلك، يمكن أن معايشة الشعور بالوحدة على أنه شيء مخيف، وشيء خاطئ، وبالتالي ينبغي تجنبه.

بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون في علاقات قريبة بشكل عام فإنهم يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل مقارنة مع أولئك الذين لا يتوفر لهم ذلك. إن كون المرء يفتقر إلى العائلة والأصدقاء هو أمر أسوأ بكثير بالنسبة للشعور بحسن الحال مقارنة مع فقدان علاقة غرامية. إن الدعم الاجتماعي هو عازل جيد ضد الاجهاد النفسي. إن الدعم العاطفي والإصغاء ليسا على نفس القدر من الأهمية مثل وجود العشرة.

المخاطر الصحية التي يمكن أن تنجم عن الشعور بالوحدة:

- إجهاد نفسي متراكم ومزمن منخفض الشدة
- الاكتئاب والأمراض العقلية الأخرى
- مشاكل القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية
- السكتة الدماغية
- مرض عقلي
- زيادة الألم الجسدي
- ضعف الإدراك، مثل ضعف الذاكرة والذكاء والقدرة على التركيز

في فترات ضمن الحياة قد نحتاج جميعا إلى توفير وقت خاص أو الانعزال، مثلا للتعافي والتفكير. هناك الكثير ممن يقدررون وحدتهم. الأشخاص الذين قد لا يشعرون بالوحدة على الرغم من قلة الاتصالات الاجتماعية، والذين يقدررون حريتهم ولا يضطرون إلى مراعاة الآخرين، أو الذين يشعرون أفضل تجاه أنفسهم أو في عزلة. نحن جميعا مختلفون. من ناحية أخرى، من المهم ألا تؤدي الوحدة التي تختارها الذات إلى عزلة اجتماعية طويلة الأمد يصعب الخروج منها بعد ذلك.

انتبه إلى علامات الوحدة

الشعور بالوحدة هو شيء نعايشه جميعا بين حين وآخر وبدرجات متفاوتة خلال مراحل الحياة، ولكن بالنسبة لبعض الناس، لا يختفي الشعور بالوحدة. على الرغم من أن الشعور بالوحدة أمر شائع جدا إلا أنها تعتبر شيء معيب ويشعر الكثيرون أنه من المخجل التحدث عن شعورهم بالوحدة.

يسبب هذا الشيء المعاناة لدى الكثيرين والصموت على الأمر. لذلك يمكن أن يكون من الصعب التحدث عن الوحدة واكتشافها.

يتعرض الأشخاص الذين يعانون من الوحدة لخطر أن ينتهي بهم الأمر بالدخول في دوامة سلبية. قد يعتبرون أن الحياة

مهددة وغير آمنة ويؤدي هذا إلى أنهم يتجنبون المجالات الاجتماعية.

إن الشخص الذي يشعر بالوحدة يمكنه أيضا أن يصد الآخرين من خلال أن يصبح شديد المطالب أو الاحتياجات أو يتقاعد بنفسه عن الآخرين من أجل حماية نفسه من التعرض للمزيد من خيبات الأمل.

يمكن للشخص الذي يشعر بالوحدة أن يسيء تفسير إشارات الآخرين أيضا، معتبرا إياهم كتهديد أو كرافضين. يتناقص الشعور بالثقة. وبصفة المرء كشخص وحيد بشكل مزمن فيمكن أن يشعر أنه شخص غير أهل للحب. يمكن أن يخلق ذلك انبعاث انطباعات سلبية منه يمكن أن تؤدي إلى صد الآخرين.

ما يمكنك القيام به في الاجتماع مع شخص يظهر عليه علامات الشعور بالوحدة

في بعض الأحيان يكفي التحدث عن الشعور بالوحدة ، بينما في حالات أخرى قد تكون هناك حاجة إلى مساعدة متخصصة بشكل واقعي أو اقتراح الاجراءات التي تقدم من قبل المجتمع المدني.

بالنسبة للشخص الذي يقابل شخصا تظهر عليه علامات الشعور بالوحدة ، يمكن أن تحدث فرقا من خلال الانتباه وسؤال الشخص عن الشعور بالوحدة. على أساس المدة التي قضاها الشخص وحيدا ومدى تأثير الوحدة على حالة الشخص الجسدية والصحة النفسية تتوفر لك إمكانية لتقديم الدعم والمساعدة.

المحادثات عن الشعور بالوحدة

يمكن أن يكون من الصعب التحدث عن الوحدة ، خاصة إذا لم يتم اختيارها من قبل الشخص بنفسه. لا يزال هذا المجال غير مستكشف نسبيا مما يعني أنه لا توجد إجراءات وأساليب مكثفة ومحددة حتى الآن. في الوقت نفسه هناك أساليب عمل عامة يمكن استخدامها. من بين الأمثلة على ذلك هناك المقابلات التحفيزية وهي طريقة للمحادثة تركز على مساعدة الشخص على التغيير وفقا لشروطه الخاصة.

ينطلق هذا الأسلوب من أطر التعاون حيث يجب أن يكون الشخص الذي يحتاج إلى الدعم في البؤرة المركزية وبدون أن يتم توبيخه. يجب أن تتضمن المحادثة بشكل أساسي أسئلة مفتوحة لا يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا وملخصات للتأكد من أن المتخصص قد فهم الوضع. لا ينبغي إعطاء أي نصيحة بدون موافقة مسبقة.



اليكم فيما يلي بعض الأمثلة على الأسئلة التي يمكن استخدامها خلال الحديث عن الشعور بالوحدة:

- أخبرنا من هم الأشخاص الذين تقابلهم وماذا تفعلون سويا.
- كم عد المرات التي تشعر خلالها بالوحدة؟
- ما هي تجاربك المحتمل وجودها سابقا فيما يتعلق بالشعور بالوحدة ؟
- كيف تتأثر بالوحدة؟
- ما الذي يمكنك فعله لتقليل الشعور بالوحدة؟
- ما الذي يمنعك اليوم من المشاركة في المجالات الاجتماعية؟
- ما هي الأمور التي قد تحتاج إلى مساعدة بشأنها لتقليل الشعور بالوحدة؟

نصائح عن الرعاية الذاتية للشخص الذي تقابله

إذا كنت غير قادر على مساعدة الشخص بنفسك ، فشجعه على أن يتجرأ لطلب الدعم حتى يتمكن من التعامل مع مشاعره ومع أي صعوبات يواجهها.

إذا كان الشخص بحاجة إلى دعم وتوجيه متخصص فاقترح عليه التواصل مع مركز الرعاية الصحية الذي يتبع له أو قراءة المزيد من المعلومات عن الوحدة على الموقع 1177.se ولا تتواني عن أن تنصح الشخص أن يقوم بقراءة الكتيب "هل تشعر بالوحدة أو هل تعرف شخصا يشعر بها؟" الموجه لعامة الناس.

يمكن أن تكون محاولة زيادة التواصل الاجتماعي وسيلة لكسر الشعور بالوحدة ولكن في بعض الأحيان تكون هناك حاجة إلى مساعدة متخصصة. قد يكون من الصعب أن تفهم بنفسك ما هي الأشياء التي تثير المشاعر السلبية وكيف يمكن التعامل معها وما هي الأشياء التي ينبغي القيام بها لإحداث التغيير. قد تكون هناك حاجة أيضا للمساعدة في التعامل مع الصعوبات الناتجة عن الوحدة ، مثل الاكتئاب وأنماط التفكير الجديدة وتعلم عدم إساءة تفسير الإشارات الاجتماعية وأن يتعلم المرء حب النفس.

EASE هو مثال لخطة عمل لما يمكن للفرد القيام به لكسر الشعور بالوحدة. تم انتاجها من قبل جون تي. كاشيابو

E: وسع نطاقك.

اتخذ الخطوة الأولى للتواصل عن طريق القاء التحية والمحادثات القصيرة والتواصل بصريا مع الآخرين.

A: خطة العمل.

اكتشف السياقات التي يمكن أن تقابل فيها أشخاص مشابهين لك فيما يتعلق بالتفكير وحاول التواصل معهم على سبيل المثال جوقة موسيقية أو أحد الاتحادات.


S: الاختيار.

اختر من تريد أن تكسب صداقته واستثمر في هذه الأقلية من الناس.

E: توقع الأفضل.

انطلق من قناعة تفيد أن الناس من حولك يريدون الخير لك.





هل يحتاج الشخص إلى الدعم والأرشاد من قبل متخصص
اقترح على هذا الشخص التواصل مع مركز الرعاية الصحية الذي يتبع له
أو قراءة المزيد من المعلومات عن الوحدة على الموقع 1177.se.

تم إصدار هذه المواد من قبل قسم الاستدامة الاجتماعية في
قطاع فسترا جوتالاند بالتعاون مع مدينة بروس، وبلديتي
دالس – أيد وتانوم.

معلومات التواصل

لارس بولسون

Lars Paulsson

lars.paulsson@vgregion.se

أجنيثا اريكسون

Agneta Eriksson

agneta.eriksson@vgregion.se

المراجع

الوحدة – كيف تتعامل معها، الصليب الأحمر

.Ensamhet – så hanterar du det, Röda Korset

[/https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet](https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet)

الصليب الأحمر

Röda Korset

دليل علم النفس

Psykologiguiden

الوحدة القاتلة – الوحدة اللا ارادية في السويد، ششتين ثيلاندر

Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige, Kerstin Thelander

الوحدة تلحق الضرر بصحة المرء – بنجت برولدي، 1177.se

.Ensamhet skadar vår hälsa, Bengt Brülde, 1177.se

[/https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa](https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa)

خريطة الوحدة – ملخص عن الوحدة في السويد، لجنة الوحدة 2021.

Peter Strang, KI – <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>