



هل تشعر بالوحدة أو هل
تعرف أي شخص آخر يشعر
بالوحدة؟



تطورنا كبشر على مر العصور إلى كائنات اجتماعية وهذا الشيء يجعل المجتمع والعمل الجماعي والعلاقات الوثيقة أمور مهمة بالنسبة لنا لنشعر بحسن الحال. لقد كان هذا أيضا ضروريا لبقائنا. لذلك يمكن معايشة الشعور بالوحدة على أنه شيء مخيف وكشيء يجب تجنبه. يمكن للوحدة التي تدوم لفترة طويلة والتي لم يتم اختيارها من قبل الشخص بنفسه وحيث لا يوجد ارتباط اجتماعي أن تخلق ضغوطا وتؤدي على المدى الطويل إلى تدهور الصحة الجسدية والنفسية.

يمكن أن تكون معايشة الوحدة بنفس القدر في حالة وجود عدد قليل من الاتصالات الاجتماعية وأيضا ضمن شبكة اجتماعية كبيرة أو في أسرة أو في علاقة ثنائية. إن الشعور بالوحدة لا يعني نقص الكفاءة الاجتماعية.

الوحدة اللا إرادية هي شيء يمكن أن يكون له تأثير على أي شخص في أي وقت خلال الحياة. قد يتعلق الأمر في قيامك كطالب بتغيير المدرسة ولا تجد أصدقاء في الصف الجديد أو تبدأ الدراسة في مكان آخر ، أو الطلاق، أو فقدان شريك حياتي ، أو إجازة مرضية طويلة الأمد أو فقدان وظيفتك. يبدو أن طريقة الخروج من الشعور بالوحدة مختلفة وتختلف المدة التي يستغرقها ذلك من شخص لآخر ، ولكن هناك دعم ومساعدة يمكن الحصول عليها.

قد يكون اختيارك للانفرادية أمرا يعيد المعافاة لك وكل الناس بحاجة إلى أن يكونوا بمفردهم في بعض الأحيان. يمكن أن يكون الاختيار الطوعي في بقاءك وحيدا أمرا جيدا من نواح كثيرة. على العكس من ذلك يمكن أن تؤدي الوحدة اللاإرادية إلى أمراض جسدية ونفسية. غالبا ما يتمتع الأشخاص الذين يعيشون ضمن علاقات وثيقة مع العائلة والأصدقاء بصحة نفسية وجسدية أفضل من الأشخاص الذين يعيشون وحيدين.

غالبا ما يرتبط بقاءك وحيدا بعدم وجود أصدقاء مقربين ومعارف أو شريك حبيب أو أي عائلة تشارك معهم أفكارك ومشاعرك. إن الشعور بالوحدة أمر شائع أيضا إذا كنت تشعر بأنك مختلف عن الآخرين أو لا تشعر بأنك مرئي أو مفهوم أو لا تجد أي معنى للحياة.

نصائح تتعلق بالرعاية الذاتية – ما يمكنك القيام بعمله لكي تكسر الشعور بالوحدة

- يمنحك الطعام والنوم وممارسة التمارين بصورة منتظمة ظروفاً أفضل للشعور بالراحة. تأكد من الحفاظ على روتينك اليومي.
- نشعر بحسن الحال عن طريق الشعور بالحاجة اليينا ، وفي بعض الأحيان يساعد ذلك في تحويل التركيز من الذات إلى شخص آخر. اعرض مساعدتك على الآخرين. اسأل شخصا بالقرب منك عما إذا كان بإمكانك المساعدة في شيء ما أو المشاركة في عمل تطوعي أو أنشطة تطوعية أخرى.
- تجرأ على التواصل مع الناس في محيطك. انطلق من قناعة تفيد أن الناس من حولك يريدون الخير لك. على سبيل المثال ، يمكنك التحية والردشة والاتصال بصريا مع الآخرين. قم بدعوة زميل لتناول فنان من القهوة أو الغداء ، واسأل عما إذا كان الجار يريد الذهاب في نزهة على الأقدام ، أو إعادة الاتصال بأصدقائك القدامى.
- استغل فرصة عمل المحادثات في الحياة اليومية. توقف وتبادل بعض الكلمات مع من تقابلهم.
- نحتاج جميعا إلى التمرن على قدرتنا على التواصل الاجتماعي. قل نعم للأنشطة الاجتماعية حتى لو كنت تشعر بصعوبة تجاه ذلك.
- ابحث عن أشخاص آخرين يشاركونك اهتماماتك. انضم إلى جمعية أو شارك في أنشطة مثل الدورات التعليمية واللقاءات لأن هذا يسهل ربط اتصالات جديدة.
- البحث عن طرق جديدة للتواصل الاجتماعي. يمكن القيام بذلك ، على سبيل المثال ، عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومكالمات الفيديو.
- افعل أشياء تحبها وتشعر بالرضا تجاهها. استمع إلى الموسيقى أو اقرأ كتابا أو اخرج في مشوار في الطبيعة.
- اللمس والاتصال الجسدي مثل التدليك هي من الأمور التي تزيد الشعور بالراحة.
- يمكن للحيوانات الأليفة أن تقلل من الشعور بالوحدة كرفاق. يجعلك الكلب تشعر أنه محتاج اليك ، ويمكنه أيضا مساعدتك في التعرف على أشخاص جدد خارج المنزل.
- أطلب المساعدة. لا تبق وحيدا مع أفكارك ومشاعرك. هناك فرصة جيدة أن تكتشف أنك لست وحدك في هذا الوضع.
- تجرأ على طلب الدعم التخصصي للحصول على مساعدة في التعامل مع مشاعرك وأفكارك وأي صعوبات قد تكون واجهتك.



ما يمكنك أن تعمله كإنسان

بعض الاقتراحات حول ما يمكن أن تفعله أنت كإنسان إذا كان هناك شخص وحيد على مقربة منك.

إذا رأيت أن أحد الزملاء يبدو وكأنه يشعر بالوحدة ، فاسأله عما إذا كان هذا الشخص يريد الانضمام إليكم خلال وجبة الغداء

لا تخف من قول / فعل حماقة ، فمن الأفضل غالبا أن تقول شيئا لم يتم التفكير فيه جيدا بدلا من عدم قول أي شيء على الإطلاق.

يكفي أحيانا أن تتوقف وتتبادل بعض الكلمات



الوحدة يمكن أن تكون شيئا اختاره المرء بنفسه وبحاجة إليه. اطرح السؤال إذا كنت تتساءل عن ذلك.



تواصل . إن التواصل وسؤال الشخص عن كيف يشعر بحاله لا يعين أنك تتحمل بصورة مفاجئة مسؤولية عن الشخص الوحيد. بإمكانك أن تقرر حدودك بنفسك في هذا الصدد.

اعمل مكالمة هاتفية مع شخص تعتقد أنه سيشعر بالسعادة إذا اتصلت به هاتفيا. بإمكان الجميع تخصيص ربع ساعة كل أسبوع لهذا الغرض.

عرّف الشخص عن مختلف منظمات المساعدة وساعده على العثور على روابك أو نقاط تواصل.

المخاطر الصحية

كما ان الشعور بالوحدة يزيد من مخاطر الإصابة بالمشكلات النفسية والاكتئاب ويؤدي إلى ضعف الذاكرة وانخفاض في الذكاء والقدرة على التركيز. يمكن أن تؤدي الوحدة أيضا إلى سهولة الشعور بالألم ، وهذا بدوره يعني أن تشعر بالوحدة على شكل ألم جسدي مباشر.

الوحدة اللاإرادية هي من المخاطر الصحية التي يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية. ومن الأمثلة على ذلك ارتفاع ضغط الدم والالتهابات ، والتي بدورها تزيد من مخاطر الإصابة مثلا بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والخرف. هناك أيضا علاقة بين الوحدة التي لا يتم اختيارها ذاتا وسوء الحالة النفسية.

يمكن أن تلحق الوحدة الضرر بصحة الانسان

إن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة قد يسيئون تفسير إشارات الآخرين ، أو يرفضون أو يتباعدون بأنفسهم عن الآخرين لحماية أنفسهم من خيبات أمل أخرى.

من أجل أن تكون قادرا على كسر الشعور بالوحدة وأن تصبح جزءا من مجال اجتماعي ، قد تكون هناك حاجة إلى أن تتدرب على ذلك.

الوحدة هي شيء نشعر به جميعا ، بين حين وآخر وبشكل درجات متفاوتة خلال مراحل الحياة. لكن بالنسبة لبعض الناس ، فإن الشعور بالوحدة لا يزول. من الشائع جدا أن تشعر بالخجل من الوحدة وبالتالي لا تتحدث عنها. والنتيجة هي تحمّل عبء الوحدة بصمت. لذلك يكون من الصعب التحدث عن الوحدة واكتشافها.

هناك العديد من العوائق التي تجعل من الصعب عليك التخلص من وحدتك وينتهي بك الأمر في الدخول في حلقة سلبية مفرغة. إذا كان هناك نقص في خبرة مقابلة الأشخاص الآخرين أو إذا شعرت بقلّة الأمان في الحياة فهناك خطر في أن تتجنب المجالات الاجتماعية.



المساعدة المتخصصة والدعم

يمكن أن يكون ذلك على شكل الشعور بالالاكتئاب والحصول على المساعدة للتفكير بشكل مختلف قليلا أو أن يتعلم المرء كيف يحب نفسه من جديد.

إذا كنت بحاجة إلى دعم وتوجيه من قبل متخصصين ، فاتصل بمركز الرعاية الصحية الذي تتبع له أو اقرأ المزيد عن الوحدة على الموقع se.1177

قد يكون من الصعب أحيانا أن تفهم بنفسك ما هي الأمور التي تثير المشاعر السلبية وكيف يمكن التعامل معها وكيف ينبغي القيام بذلك لإحداث التغيير. قد تكون هناك حاجة أيضا للمساعدة في التعامل مع ما يبدو أنه معقدا وصعبا بشكل ناجم عن الوحدة.

الى الشخص الذي يشعر بالوحدة - اتخذ خطوة تجاه كسر الشعور بالوحدة

لذلك فمن المهم محاولة كسر الشعور بالوحدة ومعرفة أن هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها.

لست وحدك من يشعر بالوحدة. يمكن أن يعني بقاءك وحيدا بشكل لا إرادي مخاطر صحية - والعكس صحيح - إذا أن كونك جزءا من من مجال اجتماعي يمكن أن يساعد على تحسين حالتك الصحية.



إذا كنت تحتاج إلى المساعدة المتخصصة والدعم والإرشاد
تواصل مع

مركز الرعاية الصحية أو اقرأ المزيد
عن الوحدة على الموقع se.1177

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

معلومات التواصل

لارس بولسون
Lars Paulsson
lars.paulsson@vgregion.se

أجنيثا إريكسون
Agneta Eriksson
agneta.eriksson@vgregion.se

المراجع

- الوحدة – كيف نتعامل معها
Ensamhet – så hanterar du det, Röda Korset
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/>
الصليب الأحمر
Röda Korset
دليل علم النفس
Psykologiguiden
الوحدة القاتلة – الوحدة اللا إرادية في السويد، ششتين ثيلاندر
Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige, Kerstin Thelander
الوحدة تلحق الضرر بصحة المرء – بنجت بيرولدي، 1177.se
Ensamhet skadar vår hälsa, Bengt Brölde, 1177.se
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>
خريطة الوحدة – ملخص عن الوحدة في السويد، لجنة الوحدة 2021
Ensamhetens karta – En sammanställning om ensamheten i Sverige,
Ensamhetskommisionen, 2021