



حمایت برای شما که در کار خود
افرادی را ملاقات می کنید که
دچار تنهایی ناخواسته هستند



تنهایی به انتخاب خود می تواند از بسیاری جهات خوب باشد. تنها بودن می تواند باعث تمدد اعصاب شود، همه ما انسانها گاهی اوقات به تنهایی نیاز داریم. برعکس، تنهایی ناخواسته می تواند باعث ناتندرستی جسمی و روحی شود.

تنهایی ناخواسته علاوه بر مشکلاتی که برای فرد ایجاد می کند برای جامعه نیز هزینه دارد. از اینرو بایستی همه قوای خود را روی شکستن تنهایی متمرکز کنیم. یکی از راههای مهم برای اینکار آنست که بطور سیستماتیک فرصت حرف زدن در باره تنهایی ارائه شود، ولی همچنین آگاهی در باره این مسئله افزایش داده شده و برای امکانات همنشینی اجتماعی انگیزش ایجاد شود. اینجا شما که افراد تنهای ناخواسته را در کار خود ملاقات می کنید می توانید تأثیر گذار باشید.

هر فردی در هر دوره از زندگی خود ممکن است دچار تنهایی ناخواسته شود. دانش آموزی مدرسه عوض کرده و نمی تواند در کلاس جدید دوستانی پیدا کند یا فردی که تحصیل در شهر دیگری را آغاز کرده، پس از طلاق، از دست دادن شریک زندگی، بیماری طولانی مدت یا از دست دادن کار خود احساس تنهایی می کند. همه ما تنهایی را هر از گاهی در در درجات مختلف طی دوران زندگی خود حس می کنیم.

تنهایی اغلب مترادف است با نداشتن دوستان و آشنایان صمیمی، یک شریک عشقی یا فامیل تا بتوان افکار و

احساسات خود را با آنان تقسیم کرد. همچنین اگر فردی خود را متفاوت احساس کند، حس کند دیده و درک نمی شود یا اینکه زندگی برایش مفهومی نداشته باشد نیز باعث می شود احساس تنهایی کند. حس تنهایی چه در یک شبکه اجتماعی گسترده و چه در موارد تماس های اجتماعی اندک می تواند به یک اندازه شدید احساس شود. فردی که احساس تنهایی می کند به این معنا نیست که مهارت های اجتماعی ندارد. افرادی که در روابط نزدیک خانوادگی و دوستان زندگی می کنند نسبت به افرادی که تنها زندگی می کنند، اغلب از تندرستی روحی و جسمی بهتری برخوردارند.

انواع مختلف تنهایی

در چندین پژوهش علمی معمولاً مابین تنهایی عینی و تنهایی ذهنی تفاوت گذارده می شود.

تنهایی عینی، یا انزوای اجتماعی، به این معناست که یک فرد هم تنها زندگی می کند و هم به ندرت با آشنایان و خویشاوندان معاشرت دارد. این نوع تنهایی قابل اندازه گیری است و لزومی ندارد منفی باشد. تنهایی خود خواسته یا گوشه گیری می تواند اغلب برای لحظه ای به منظور تمدد اعصاب و استراحت از معاشرت اجتماعی مثبت باشد.

تنهایی ذهنی برداشت خود یک فرد از تنهایی است. این نوع تنهایی الزماً به میزان معاشرت اجتماعی فرد ارتباطی ندارد. حتی با داشتن دسترسی به یک شبکه اجتماعی گسترده و تماس های اجتماعی اندک نیز می توان احساس تنهایی کرد.

تنهایی ذهنی، ناخواسته، نوعی تنهایی است که برای تندرستی ما ضرر دارد. تعریفی که اغلب در پژوهش های علمی ارائه می شود به شرح زیر است: "تنهایی در نتیجه احساس تفاوت بین سطح دلخواه و سطح واقعی روابط اجتماعی بوجود می آید".

تنهایی را می توان همچنین به تنهایی وجودی، اجتماعی و عاطفی نیز تقسیم کرد.

تنهایی وجودی - داشتن این بینش که انسان در اساس تنهاست، و حفظ این احساس در طول زندگی. این تنهایی می تواند با احساس بی معنا بودن زندگی ارتباط داشته باشد. این نوع تنهایی اغلب در بحران ها بیشتر دیده می شود، مانند زمانی که یک فرد خود یا خویشاوند نزدیک او مریض است و در آستانه مرگ قرار دارد. تقسیم کامل تنهایی وجودی با دیگران دشوار است و از اینرو در اغلب موارد داشتن دوستان بسیار یا خانواده بزرگ کمکی نمی کند.

تنهایی اجتماعی - نداشتن یا کم داشتن دوستان صمیمی و آشنایان که با آنها بتوان همبستگی احساس کرد یا بتوان به آنها اعتماد کرد.

تنهایی عاطفی - نداشتن یک رابطه عشقی.



مورد توجه قرار دادن تنهایی ناخواسته مهم است

ریسک های تنهایی ناخواسته

چنین پژوهش علمی نشان می دهد که تنهایی ناخواسته دست کم یک عامل ریسک به بزرگی مرگ زودرس، استعمال دخانیات و چاقی مفرط است. تنهایی طولانی مدت که خود خواسته نباشد، و در آن ارتباطات اجتماعی وجود نداشته باشد، می تواند استرس ایجاد کرده و در بلند مدت روی تندرستی تأثیر منفی بگذارد. تنهایی مزمن بیشترین صدمه را به همراه دارد و طی آن فرد دائم برای خودش تأیید می کند که تنهاست و هیچکس مایل به معاشرت با او نیست، به عبارت دیگر تنهایی زندگی خود به خودش را شروع کرده است.

فواید مشارکت داشتن در یک محفل اجتماعی

ما انسانها در سیر زمان به موجوداتی اجتماعی تحول پیدا کرده ایم که باعث می شود همنشینی، باهم بودن و روابط نزدیک برای خوبی حال ما مهم است. از اینرو احساس تنهایی می تواند وحشتناک بوده و بایستی از آن پرهیز کرد.

افرادی که در روابط نزدیک خانوادگی و دوستان زندگی می کنند نسبت به افرادی که تنها زندگی می کنند، اغلب از تندرستی روحی و جسمی بهتری برخوردارند. بنظر می رسد نداشتن فامیل و دوستان برای خوبی حال افراد به مراتب بد تر از نداشتن رابطه عشقی است. یک حمایت اجتماعی محافظ خوبی در برابر استرس است. بنظر نمی رسد حمایت عاطفی و گوش دهنده بهمان اندازه داشتن معاشر مهم باشد.

تنهایی می تواند به ریسک های تندرستی زیر منجر شود:

- فشار استرس مزمن و کم شدت
- افسردگی و سایر ناتندرستی روحی/روانی
- مشکل قلب و عروق، بطور مثال فشار خون بالا، حمله قلبی
- سکته مغزی
- دمانس (زوال عقل)
- افزایش دردهای جسمانی
- وخیم شدن درک شناختی، بطور مثال ضعیف شدن هوش و حافظه و قدرت تمرکز حواس

همه ما در دوره هایی از زندگی نیاز داریم برای خودمان وقت بگذاریم تا برای مثال تمدد اعصاب داشته باشیم و تفکر کنیم. بسیاری از افراد برای تنهایی خود ارزش قائلند. اینگونه افراد علیرغم تماس های اجتماعی اندک خود را تنها احساس نمی کنند، که قدر آزادی خود را می دانند و از رعایت حال دیگران خلاص هستند، یا در تنهایی یا گوشه گیری

به آنها خوش می گذرد. یکایک ما متفاوت هستیم. از سوی دیگر مهم است که تنهایی خود خواسته به انزوای اجتماعی طولانی مدت منجر نشود چون بعداً خروج از آن دشوار می شود.

به علائم تنهایی توجه کنید

فردی که احساس تنهایی می کند ممکن است با توقعات یا نیازهای بیش از حد دیگران را نیز از خود دور کند، یا با سایرین فاصله بگیرند تا از خود در برابر ناکامی های بیشتر محافظت کند.

همه ما تنهایی را هر از گاهی در در درجات مختلف طی دوران زندگی خود حس می کنیم. ولی احساس تنهایی برای برخی از انسان ها از بین نمی رود. علیرغم اینکه تنهایی چنین عادی است، یک معضل وجود دارد و بسیاری از افراد احساس شرم کرده و در باره احساسات تنهایی خود تعریف نمی کنند.

این باعث می شود که فرد در سکوت از تنهایی خود زجر بکشد. از اینرو حرف زدن از تنهایی و کشف آن دشوار است.

این خطر برای افراد تنها وجود دارد که دچار دور باطل شوند. اینگونه افراد ممکن است زندگی را تهدید آمیز و ناامن احساس کرده و از محافل اجتماعی اجتناب کنند.

فردی که احساس تنهایی می کند همچنین ممکن است علائم دیگران برایش سوء تفاهم ایجاد کرده و احساس کنند آنها تهدید آمیز هستند یا دست رد به سینه او می زنند. اعتماد به افراد کم می شود. علاوه بر این فردی که دچار تنهایی مزمن است ممکن است احساس کند که لایق عشق کسی نیست. همین باعث می شود او از خود امواج منفی ساتع کرده و دیگران را از خود براند.

شما در ملاقات با فردی که از خود علائم تنهایی نشان می دهد چکار می توانید بکنید

شما که فردی را ملاقات می کنید که نشان می دهد که تنهاست می توانید با توجه نشان دادن و سوال کردن در مورد تنهایی تغییر ایجاد کنید. با توجه به مدت زمانی که فرد تنها بوده، و تنهایی تا چه حد روی تندرستی جسمی و

روحي/روانی او، امکانات برای حمایت و کمک وجود دارد. گاهی اوقات کافی است در باره تنهایی حرف زد در حالیکه در سایر موارد اقدامات کمکی واقعی و تخصصی لازم است یا اقداماتی که از سوی جامعه مدنی ارائه میگردد پیشنهاد شوند.

گفتگو در باره تنهایی

ممکن است حرف زدن در باره تنهایی دشوار باشد، به ویژه وقتی تنهایی خود خواسته نباشد. در این زمینه نسبتاً پژوهش های علمی زیادی انجام نشده که باعث می شود که هنوز روند های روزمره و شیوه های مشخص و متناسب وجود ندارد. همزمان شیوه های کلی و کارآ وجود دارد که می توان از آنها استفاده کرد. یک مثال برای این شیوه ها گفتگوی انگیزشی MI است، (Motivational Interviewing) که یک روش گفتگوست که تمرکز آن روی کمک کردن به فرد در تغییر شرایط خود اوست.

این روش بر مبنای همکاری قرار دارد که طی آن فردی که به حمایت نیاز دارد در مرکز توجه قرار داده می شود بی آنکه اشتباهات او تصحیح شود. این گفتگو بایستی عمدتاً از سوال های آزادی تشکیل شود که نتوان به آنها پاسخ بله یا نه داد و جمع بندی هایی انجام شود که تضمین کند متخصص وضعیت را درک کرده است. پیش از توافق قبلی بایستی رهنمودی داده شود.



در اینجا چند نمونه از طرح سوال ها شرح داده می شود که می توان در گفتگو در باره تنهایی از آنها استفاده کرد:

- تعریف کنید چه افرادی را ملاقات می کنید و با هم چه کارهایی انجام می دهید.
- چند وقت به چند وقت احساس تنهایی می کنید؟
- تجربیات احتمالی پیشین شما از احساس تنهایی کدامند؟
- تنهایی روی شما چه تأثیری می گذارد؟
- چکار می توانید بکنید که کمتر احساس تنهایی کنید؟
- چه چیزی مانع می شود که شما در محافل اجتماعی شرکت کنید؟
- چه کاری لازم است انجام دهید تا کمتر احساس تنهایی کنید؟

رهنمود های خود درمانی برای افرادی که شما آنها را ملاقات می کنید

سعی کردن در افزایش تماس های اجتماعی می تواند شیوه ای برای شکستن تنهایی باشد ولی گاهی اوقات کمک تخصصی لازم است. ممکن است برای فرد دشوار باشد که خودش بفهمد چه چیزی احساسات منفی را بر می انگیزد، چگونه می توان آنرا کنترل کرد و برای ایجاد تغییر چکار باید کرد. همچنین ممکن است برای رفع دشواری های ناشی از تنهایی، بطور مثال افسردگی، گرفتن خط های فکری جدید، یاد گرفتن کج برداشتی علائم اجتماعی و یاد گیری عزت نفس نیز کمک لازم باشد.

اگر شما خودتان نمی توانید به فرد کمک کنید، او را ترغیب کنید که جرأت کند برای دریافت حمایت مراجعه کند تا بتواند احساسات خود و دشواری های احتمالی او با آنها مواجه شده را کنترل کند.

اگر به حمایت تخصصی و راهنمایی نیاز دارید با درمانگاه خود تماس بگیرید یا مطالب بیشتری در باره تنهایی را در وبسایت www.1177.se بخوانید. ترجیحاً بروشور "آیا خود را تنها احساس می کنید یا کسی را می شناسید که احساس تنهایی کند؟" را که مخاطب آن عموم مردم هستند، به فرد معرفی کنید.

برنامه EASE، یک نمونه برای برنامه اجرایی برای کارهایی است که یک فرد خودش می تواند برای شکستن تنهایی خود انجام دهد. این برنامه توسط یان ت. کاسیوپو John T. Cacioppo تدوین شده است.


E: خودت پیش قدم شو
بطور مثال می توانید به افراد دیگر سر بزنید، مختصر صحبت کنید و با آنها تماس چشمی داشته باشید.

A: برنامه اقدامات
فکر کنید در چه مواردی می توانید همفکران خود را ملاقات کنید و با آنها تماس بگیرید، بطور مثال در یک گروه آواز گر یا انجمن شرکت کنید.

S: انتخاب
افرادی را که می خواهید با آنها دوست شوید انتخاب کرده و روی تعداد اندکی وقت بگذارید.

E: انتظار بهترین ها را داشته باشید.
فرض را بر این بگذارید که اطرافیان شما خیر و صلاح شما را می خواهند.





اگر به حمایت تخصصی و راهنمایی نیاز دارید با درمانگاه خود تماس بگیرید یا مطالب بیشتری در باره تنهایی را در وبسایت www.1177.se بخوانید.

این مطالب توسط بخش پایداری اجتماعی بهداری ناحیه وسترا یوتالند با همکاری کمون بوروس، کمون دالس-اد و کمون تانوم تدوین شده است.

تماس

لارش پولسون

Lars Paulsson

lars.paulsson@vgregion.se

آگنتا اریکسون

Agneta Eriksson

agneta.eriksson@vgregion.se

منابع

تنهایی - چگونگی کنترل آن، سازمان صلیب سرخ

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

راهنمای روانشناختی سازمان صلیب

سرخ

تنهایی گُشونده است - تنهایی ناخواسته در سوئد، ششتین تلاندر Kerstin Thelander

.[Ensamhet skadar vår hälsa](https://www.1177.se), 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)

,[Ensamhetens karta](#) – En sammanställning om ensamheten i Sverige

.Ensamhetskommisionen, 2021

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