



آیا خود را تنها احساس می
کنید یا کسی را می شناسید که
احساس تنهایی می کند؟



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. این امر برای بقای ما هم ضروری بوده است. از اینرو احساس تنهایی می تواند وحشتناک بوده و بایستی از آن پرهیز کرد. تنهایی طولانی مدت که خود خواسته نباشد، و در آن ارتباطات اجتماعی وجود نداشته باشد، می تواند استرس ایجاد کرده و در بلند مدت تندرستی جسمی و روحی فرد را وخیم کند.

حس تنهایی چه در موارد تماس های اجتماعی اندک و چه در یک شبکه اجتماعی گسترده، در یک خانواده یا زندگی می تواند به یک اندازه شدید احساس شود. فردی که احساس تنهایی می کند به این معنا نیست که مهارت های اجتماعی ندارد.

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. راه های بیرون آمدن از تنهایی متفاوت هستند و اینکه چه مدت طول می کشد در افراد مختلف متفاوت است ولی کمک حمایت برای دریافت وجود دارد. 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. راه های بیرون آمدن از تنهایی متفاوت هستند و اینکه چه مدت طول می کشد در افراد مختلف متفاوت است ولی کمک حمایت برای دریافت وجود دارد.

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.

رهنمود برای خود درمانی- کارهایی که خودتان می توانید برای شکستن تنهایی انجام دهید

- خوراک، خواب و تحرک جسمی مرتب و منظم شرایط بهتری را برای خوبی حال شما فراهم می کند. روند های روزمره زندگی خود را حفظ کنید.
- حال ما از اینکه احساس کنیم به وجود ما نیاز هست خوب می شود و گاهی اوقات انتقال مرکز توجه از خود به فرد دیگری کمک می کند. به دیگران کمک کنید. از اطرافیان خود سوال کنید آیا می توانید کمکی بکنید یا در کار های داوطلبانه یا سایر تشکیلات اختیاری شرکت کنید.
- جرأت کنید و با اطرافیان خود تماس بگیرید. فرض را بر این بگذارید که اطرافیان شما خیر و صلاح شما را می خواهند. بطور مثال می توانید به افراد دیگر سر بزنید، مختصر صحبت کنید و با آنها تماس چشمی داشته باشید. یکی از همکاران خود را به یک فنجان قهوه یا نهار دعوت کنید، از همسایه تان بپرسید آیا مایل است شما را در پیاده روی همراهی کند یا نه، یا تماس با دوستان قدیمی خود را از سر بگیرید.
- گفتگوهای روزمره را حفظ کنید. با افرادی که برخورد می کنید بایستید و چند کلمه با آنها رد و بدل کنید.
- ما همگی نیاز داریم استعداد خود برای اجتماعی بودن را تمرین کنیم. از فعالیت های اجتماعی استقبال کنید هر چند که ممکن است احساس کنید سخت است.
- سایر افرادی را که با شما علائق مشترک دارند را پیدا کنید. در یک انجمن عضو شوید یا در فعالیت های مختلف مانند دوره های آموزشی و جلسات ملاقات شرکت کنید، اینکار ایجاد تماس های جدید را آسانتر می کند.
- روش های جدیدی برای معاشرت پیدا کنید. اینکار را بطور مثال از طریق رسانه های اجتماعی یا مکالمه ویدیویی انجام دهید.
- کاری را انجام دهید که دوست دارید و حال شما را خوب می کند. موزیک گوش کنید، کتاب بخوانید یا در طبیعت گردش کنید.
- لمس و تماس جسمانی بطور مثال ماساژ خوشنودی را افزایش می دهد.
- داشتن حیوانات خانگی می تواند تنهایی را کاهش دهد. داشتن سگ می تواند این احساس را در شما بوجود بیاورد که او به شما نیاز دارد، و او همچنین می تواند بیرون از خانه به شما کمک کند تا افراد جدیدی را ملاقات کنید.
- کمک درخواست کنید. با افکار و احساسات خود تنها نمانید. احتمال بسیار زیادی وجود دارد که شما پی ببرید فقط شما در این وضعیت بسر نمی برید.
- جرأت کنید و برای حمایت تخصصی مراجعه کنید تا به شما برای کنترل افکار و احساسات تان و مشکلات احتمالی که برای شما ایجاد شده کمک دریافت کنید.



شما به عنوان همنوع چکار می توانید بکنید؟

چند پیشنهاد برای کارهایی که شما می توانید به عنوان یک همنوع برای کسی که در نزدیکی شما تنهاست انجام دهید.

نترسید از اینکه حرف ناجوری بزنید یا کار ناجوری بکند، در اغلب موارد بهتر است حرفی که زده می شود خیلی هم سنجیده نباشد تا اینکه اصلاً حرفی زده نشود.

اگر می بینید یک همکار بنظر تنها می رسد از او بپرسید آیا می خواهد همراه شما نهار بخورد یا نه.



تنهایی می تواند خود خواسته و بسیار هم لازم باشد، اگر تردید دارید سوال کنید.

گاهی اوقات فقط کافی است توقف کرده و چند کلمه حرف رد و بدل شود.



به یک نفر که فکر می کنید ممکن است خوشحال شود زنگ بزنید. اغلب افراد می توانند یک ربع ساعت در هفته را صرف اینکار بکنند.

تماس بگیرید. تماس گرفتن و پرسیدن حال یک نفر به این مفهوم نیست که شما مسئولیت فرد تنها را بر عهده دارید. خودتان می توانید حد و مرز تعیین کنید.

سازمان های مختلف کمک کننده را به او نشان بدهید، برای باز کردن لینک ها یا تماس کمک کنید.

ریسک های تندرستی

تنهایی ریسک بروز مشکلات روحی/روانی، افسردگی، وخیم شدن حافظه، کم توانی در هوش و تمرکز حواس را نیز افزایش می دهد. تنهایی همچنین باعث می شوند آستانه تحمل درد نزول کند که به نوبه خود می تواند باعث شود که تنهایی بصورت یک درد مستقیم جسمی احساس شود.

تنهایی ناخواسته یک ریسک تندرستی است که می توان به عواقب منفی منجر شود. مثال برای این خطرات فشار خون بالا و التهاب است که بنوبه خود ریسک از جمله حمله قلبی، سکته مغزی و زوال عقل (دمانس) را افزایش می دهد. همچنین بین تنهایی ناخواسته و ناتندرستی روحی/روانی نیز ارتباط وجود دارد.

تنهایی می تواند به تندرستی فرد صدمه بزند

فردی که احساس تنهایی می کند ممکن است علائم دیگران برایش سوء تفاهم ایجاد کرده و دیگران را از خود دور کند یا از آنها فاصله بگیرد تا از خود در برابر ناکامی های بیشتر محافظت کند. اگر فرد به دیدار با مردم عادت نداشته باشد یا در زندگی احساس ناامنی کند این ریسک وجود دارد که از محافل اجتماعی اجتناب کند.

ممکن است برای شکستن تنهایی و مشارکت در محافل اجتماعی به تمرین کردن نیاز باشد.

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. تقریباً عادی است که افراد از تنهایی خود احساس شرم کرده و از اینرو برای کسی تعریف نمی کنند. نتیجه آن می شود که فرد خودش در سکوت بار تنهایی خود را به دوش بکشد. از اینرو حرف زدن از تنهایی و کشف آن دشوار است.

موانع بسیاری وجود دارند که شکستن تنهایی را دشوار کرده و فرد می تواند دچار دور باطل شود.



کمک و حمایت تخصصی

که طرز فکر خود را کمی تغییر دهد یا عزت نفس خود را به دست بیاورد.

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.

گاهی اوقات ممکن است برای فرد دشوار باشد که خودش بفهمد چه چیزی احساسات منفی را ایجاد می کند، چگونه می توان آنرا کنترل کرد و برای ایجاد تغییر چکار باید کرد. همچنین ممکن است برای تجزیه و تحلیل آنچه که بدنبال تنهایی سخت و دشوار بنظر می رسد نیز به کمک نیاز باشد. ممکن است فرد احساس می کند افسرده است و به کمک نیاز داشته باشد

خطاب به شما که احساس تنهایی می کنید - برای شکستن تنهایی قدم بردارید

پیشبرد تندرستی شود. از اینرو سعی برای شکستن تنهایی و این احساس که کمک برای دریافت وجود دارد، مهم است.

فقط شما نیستید که احساس تنهایی می کنید. تنهایی ناخواسته می تواند تندرستی را به مخاطره بیندازد - و بر عکس - مشارکت در یک محفل اجتماعی می تواند باعث



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

این مطالب توسط بخش پایداری اجتماعی بهداری ناحیه وسترا یوتالند با همکاری کمون بوروس، کمون دالس-اِد 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-ohalsa/ensamhet/>

راهنمای روانشناختی سازمان

صلیب سرخ

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

تنهایی به تندرستی ما صدمه می زند، Bengt Brölde، www.1177.se

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

نقشه تنهایی - یک طرح اجمالی از تنهایی در سوئد، کمیسیون تنهایی، 2021