

## **Если чувствуешь себя одиноким Как справиться с одиночеством? Попробуем разобраться.**



Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Желание справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям. Есть большая разница между понятиями «быть одному» и «быть одиноким». Ты можешь жить один в хижине, затерянной в лесах и скрытой от цивилизации, и все же быть в мире с собой и своим одиночеством. А можно быть среди толпы людей и знакомых и при этом чувствовать себя одиноким. Чтобы понять, что такое одиночество, нужно выяснить, откуда оно берется, и что является его причиной.

Вот некоторые идеи по поводу того, как выйти из одиночества. Ты можешь пользоваться ими сам или рассказать своему другу.

### **Найди занятие по душе**

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

### **Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.**

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.



Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

### **Помогай другим людям**

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

### **Учись быть счастливым прямо сейчас**

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй!



Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от страха, гнева или тоски — это **ведение личного дневника**. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить.

Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.

По материалам сайта "Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации"

## Три шага из одиночества

**ШАГ ПЕРВЫЙ.** Честно признаться самому себе, что Вы устали от своего одиночества.

Чувства обмануть нельзя. И если Вы ощущаете, что одиночество для Вас — трагедия, надо себе в этом признаться. Это шаг трудный, но необходимый.

**ШАГ ВТОРОЙ.** Осознать, что Вы готовы поменять одиночество в пустыне на одиночество в толпе.

Нужно хорошо понимать: выйдя из затворничества, Вы не попадёте в сказку — в некую распрекрасную, яркую жизнь, полную друзей и общения. Отнюдь, Вы попадёте из одного одиночества в другое.

**ШАГ ТРЕТИЙ.** Выйти из дома и пойти к людям.

Если Вы — одинокий человек, значит, у Вас есть один серьёзный и необходимый всем навык: Вы умеете разговаривать сами с собой! Если вы умеете разговаривать с собой, значит, вы без труда можете начать общение с другими людьми.

Есть ещё один важный момент. В народе говорят: как человек себя воспринимает, таким и видят его окружающие. Если человек считает себя одиноким, - он таким и будет по жизни. Странно, но это происходит в реальности! *Но ведь выход всегда есть, было бы желание!*

*Для того чтобы не быть одиноким, не нужно ждать, что кто-то к вам придёт или позвонит, или скажет доброе слово. Требуется действие от вас.*

*Подарите своё время, внимание и тепло тем, кто рядом с вами, и вы увидите, как ситуация начнёт меняться в лучшую сторону.*

