# Jak poradzić sobie z samotnością?

## Realne życie ponad wirtualnym

Utrzymywanie relacji w „prawdziwym świecie" może nie być tak łatwe, jak kiedyś. Często domyślnie używamy naszych smartfonów – jest to łatwiejsze, a teraz także akceptowane kulturowo.
Oczywiście kontakty wirtualne nie są z natury złe. Wiele ułatwiają. Możemy na przykład bez problemu skontaktować się z osobą będącą tysiące kilometrów od nas.
Możemy szybko wymieniać się informacjami. Przez wideo rozmowy możemy nawet zobaczyć się z bliskimi, których na co dzień nie mamy przy sobie.
Jednak kontakty wirtualne nie zastąpią nam w pełni prawdziwego kontaktu z drugą osobą. Postaraj się zadbać o te relacje, które już masz – zorganizuj spotkanie lub zaproś bliską osobę na wspólne spędzanie czasu.

## Zastanów się nad własnymi priorytetami

Czasami, kiedy czujemy się samotni, chcemy po prostu wycofać się i schować. Innym razem nasza niekończąca się lista rzeczy do zrobienia może sprawić, że będziemy zbyt wyczerpani, aby wyjść i zadbać o kontakty towarzyskie.
Niestety, niezauważenie to nasze własne wybory mogą prowadzić do izolacji od społeczeństwa.

Rób więcej rzeczy z ludźmi

Angażowanie się w bezpośrednie interakcje społeczne poprawia nasz nastrój i samoocenę.
Zastanów się, czy są czynności, które wykonujesz w samotności, a które mógłbyś robić z innymi. Jeśli jesteś na przykład pasjonatem sportu – przemyśl dołączenie do grupowych zajęć, zamiast ćwiczyć w samotności.

Porozmawiaj z nieznajomymi

Nawet pozornie błahe interakcje z nieznajomymi – takie jak rozmowa z kasjerką w sklepie – mogą powstrzymać samotność, pomagając nam poczuć się bardziej związani społecznie.
Więc skontaktuj się z innymi istotami ludzkimi, aby się przywitać, zapytać ich, jak się mają, lub porozmawiać o wszystkim, o czym myślisz. Te małe zadania mogą mieć duże znaczenie i pomóc zmniejszyć poczucie samotności.

## Znajdź ludzi podobnych do siebie

Obecnie mamy dostęp do większej ilości narzędzi kontaktu z innymi niż kiedykolwiek wcześniej w historii.
Kilka minut przeszukiwania internetu pozwala dowiedzieć się, gdzie szukać zajęć z jogi, w jakim miejscu zaopatrują się zapaleni rękodzielnicy czy kiedy można wybrać się na seans dyskusyjnego klubu filmowego.
Odnalezienie osób, które podzielają Twoje pasje i wartości to szansa na nawiązanie znaczących i trwałych relacji. Ta wskazówka jest szczególnie przydatna, jeżeli Twoja samotność wynika z przeprowadzki do zupełnie nowego miejsca.

## Kiedy iść do specjalisty

Jeśli uczucie samotności utrzymuje się, dobrym pomysłem może być skontaktowanie się ze specjalistą zdrowia psychicznego.
Rozważ uzyskanie profesjonalnej pomocy, jeśli:

- poczucie osamotnienia negatywnie wpływa na Twoje codzienne życie
- masz stale obniżony nastrój
- masz objawy innego problemu ze zdrowiem psychicznym, takie jak np. nadmierny lęk
- objawy nie ustępują po kilku tygodniach