

## چگونه از احساس تنهایی رها شویم؟

تنهایی، احساسی است که بیشتر مردم آن را تجربه می‌کنند اما با گام‌های بسیار ساده می‌توان این احساس را از خود دور نگه داشت.



تنهایی، احساسی است که بیشتر مردم آن را تجربه می‌کنند اما با گام‌های بسیار ساده می‌توان این احساس را از خود دور نگه داشت.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «حتی قبل از اینکه احساس تنهایی و مشکلات روحی و روانی در دوران همه‌گیری کوید-۱۹ به شدت افزایش یابد، تحقیقات نشان می‌داد که درصد بالایی از افراد احساس تنهایی می‌کنند. تنهایی طولانی مدت، وجودتان را از نظر احساسی تهی می‌کند؛ تا جایی که زندگی را تیره و تار و بی‌هوده می‌بینید. این وضعیت در نهایت مشکلات جسمی همچون بدن درد، اختلال خواب و ضعف در سیستم ایمنی بدن به وجود می‌آورد.

البته این تنهایی را با تنهایی اجتماعی اشتباه نگیرید. شما ممکن است از دیگران و جامعه دور باشید اما احساس تنهایی نکنید و برعکس ممکن است کنار دیگران باشید اما احساس تنهایی کنید. در واقع تنهایی زمانی رخ می‌دهد که از تنها بودن تان ناراحت و خسته هستید اما تنهایی اجتماعی فقط شرایطی است که در آن با افراد دیگر اجتماع تعامل منظم ندارید.

وقتی احساس می‌کنید نمی‌توانید از احساس اندوه و غم تنهایی بگریزید، روش‌های زیر را امتحان کنید:

### ۱. بازتعریف تنهایی

تنهایی زمانی حس می‌شود که نیازتان در تعامل اجتماعی و ارتباط با دیگران تامین نشود. افراد متفاوت نیازهای تعاملی متفاوتی دارند و اگر آن تامین نشود، احساس تنهایی می‌کنند. مثلاً:

\* اگر عادت دارید بیشتر شب‌های هفته را با دوستان و عزیزان خود بگذرانید، شب‌هایی که کنار آنها نیستید، احساس تنهایی می‌کنید. اما اگر به تنهایی اجتماعی عادت دارید، یک شب در هفته هم کنار دوستان تان باشید، نیازتان به تعامل را برطرف می‌کند.

\* اگر ارتباط خوبی با همسران یا افراد خانواده تان نداشته باشید، حتی زمانی که کنار یکدیگر هستید، باز هم احساس تنهایی می‌کنید.

بیشتر مردم برای اینکه احساس شادی کنند به روابط و دوستی‌های نزدیک نیاز دارند. اما بنا به گفته محققان، کمی تنهایی و انزوا هم مهم است؛ چراکه فرد فرصت کشف خود، تفکر خلاق و خودآگاهی می‌یابد که در نهایت از اضطراب و افسردگی‌های فرد می‌کاهد.

### ۲. قدردانی از داشته‌ها

وقتی احساس تنهایی می‌کنید، توجه به موارد مثبت زندگی تان مشکل می‌شود اما اگر هر روز زمانی را به این کار اختصاص دهید و بابت هر چیزی که در حال حاضر دارید قدردان باشید، احساس تان بهتر خواهد شد. برگه‌ای بردارید و هر چیزی را که به خاطر داشتن‌شان خوشحال هستید، یادداشت کنید. بنا بر بررسی‌های محققان، قدردانی روزانه از موارد مثبت زندگی، از احساس تنهایی، به ویژه در بزرگسالان مسن‌تر می‌کاهد.

### ۳. شکستن سکوت خانه

اگر چه موسیقی یا صداهای دیگر از احساس تنهایی کم نمی‌کند اما کمی آرام‌بخش و تسلی‌دهنده است. صدا در پرکردن فضای زندگی و افکار تان نقش دارد و جلوی احساس شدید تنهایی را می‌گیرد.

\* بنا بر بررسی‌ها موسیقی حال روحی فرد را بهبود می‌بخشد و کتاب‌های صوتی حواس او را از افکار ناراحت‌کننده به طور

موقت منحرف می کنند.

\* شنیدن یک برنامه محبوب رادیویی یا تماشای سریال مورد علاقه، نه تنها سکوت خانه را می شکند، بلکه احساس خوبی را هم به شما می دهد.

#### ۴. تماس با دوستان

حتی اگر به طور مرتب با خانواده یا دوستان تان در رفت و آمد نیستید، باز هم می توانید ارتباط تان را با آنها حفظ کنید. در بررسی ها مشخص شده که تعاملات مجازی، مانند تماس های تلفنی یا اینترنتی هم به اندازه رفت و آمد و تعامل نزدیک داشتن با دیگران، از احساس تنهایی می کاهد. حتی یک تماس تلفنی ۱۰ دقیقه ای با نزدیکان و دوستان خود، تاثیر بسزایی در رهایی از احساس تنهایی دارد.

#### ۵. بالابردن کیفیت تعامل

بررسی ها نشان داده صرفا کنار گروه بسیاری از افراد بودن، حس تنهایی را از بین نمی برد و حتی بودن در محیطی بسیار شلوغ احساس تنهایی را بیشتر می کند. در واقع کیفیت تعامل هایتان مهم تر از کمیت آنهاست. مثلا ممکن است در جمع زیادی از افراد احساس تنهایی کنید اما هنگام وقت گذرانی با دوست صمیمی خود احساسی از آرامش داشته باشید. بنابراین به کیفیت تعامل هایتان باید بیش از کمیت آنها توجه کنید.

#### ۶. وقت گذرانی بیرون از خانه

تغییر محیط، حواس تان را از درد تنهایی منحرف می کند. بیرون آمدن از خانه باعث می شود با افراد دیگری آشنا شوید و یادتان بیاید که در این دنیا تنها نیستید. همچنین در طبیعت وقت گذراندن موجب احساس آرامش و بهبود حال روحی تان می شود.

#### ۷. بیان احساسات

وقتی به احساسات واقعی تان توجه نکرده و آنها را تایید نمی کنید، شدید و مهارنشده تر می شوند. بنابراین آن احساسات را بیان کنید تا از قدرت شان کم شود. مثلا وقتی به دوست صمیمی تان بگویید که احساس تنهایی می کنید، بهتر می توانید از حمایت عاطفی او بهره مند و از حس تنهایی رها شوید.

#### ۸. توجه به جنبه خلاق خود

انجام دادن کارهای خلاقانه همچون هنر، موسیقی یا نوشتن، سلامت روح و روان را بهبود می بخشد. اگر با انجام دادن یکی از این کارها احساس خوبی پیدا می کنید، پس یکی از این هنرهای خلاقانه را دنبال کنید تا از احساس تنهایی رها شوید. این نوع فعالیت ها به شما احساس رضایت می دهد و البته چالش تکمیل یک کار هنری، احساس تنهایی و اندوه ناشی از آن را از بین می برد.

#### ۹. وقت گذرانی با حیوانات

حیوانات ممکن است نتوانند صحبت کنند اما همراه های بسیار خوبی هستند. حضور یک موجود دیگر در خانه به شما آرامش می دهد و اضطراب و کلافگی را از شما دور می کند. بررسی ها نشان داده است، افرادی که حیوان خانگی دارند، از نظر روحی و همچنین جسمی حال خوبی دارند.

#### ۱۰. محدودکردن شبکه های اجتماعی

اگرچه شبکه های اجتماعی روشی خوشایند برای حفظ ارتباط با دوستان و عزیزان است، این شبکه ها بیشتر مواقع موجب احساس تنهایی در افراد می شوند. وقتی در خانه تنها هستید و دیگران را در شبکه های اجتماعی می بینید، کنار همسران یا دیگر اعضای خانواده خود وقت می گذرانند، ممکن است به شدت احساس تنهایی کنید. مردم معمولا تصویر کاملی از زندگی های خود نمی گذارند و فقط لحظات شاد خود را با دیگران به اشتراک می گذارند و این به احساس تنهایی تان اضافه می کند. بنابراین گشت وگذار در این شبکه ها را محدود کنید.

#### ۱۱. توجه به فعالیت های مورد علاقه

گاهی احساس تنهایی آنقدر ذهن تان را به خود مشغول می کند که نمی توانید به چیز دیگری، حتی کارهایی که شادتان می کنند، فکر کنید. مراقب باشید سرگرمی ها و فعالیت هایی را که سرگرم تان می کنند و از آنها لذت می برید، فراموش نکنید. از این تفریح ها می توان به برنامه های ورزشی یا تماشای برنامه های مورد علاقه یا رفتن به طبیعت یا یادگیری مهارتی که همیشه آن را می خواستید بیاموزید اشاره کرد.

#### ۱۲. تسلی دادن به خود

هر زمان که به شدت احساس تنهایی کردید، فوراً به خودتان یادآوری کنید این احساس موقتی است و قرار نیست همیشه اندوهگین باشید. در ضمن به خودتان بگویید، هر کس دیگر هم ممکن است احساس تنهایی کند و تنها شما در این شرایط نیستید. با این گفتگوی درونی می توانید خودتان را تسلی دهید.

#### ۱۳. مراجعه به مشاور

دائماً احساس تنهایی کردن موجب ناامیدی و بی پناهی در فرد می شود. اگر نتوانستید این احساس مخرب را مهار کنید، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.

منبع: healthline»