

Если чувствуешь себя одиноким

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.

Заведи домашнего питомца

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"*