

Если тебе стало одиноко

Одиночество - переживание состояния отчужденности человека от общества.

По словам Э. Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание. По мнению других ученых, писателей, философов, состояние одиночества - это временно возникающее ощущение собственной автономности, и поэтому его не стоит расценивать как феномен, имеющий универсальный характер.

В психологии одиночество рассматривается как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей.

Рекомендации психолога:

1. Изучай самого себя. Ищи причины твоей неудовлетворенности.
2. Найди информацию по данной теме.
3. Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты будешь откровенен.
4. Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.
5. Найди новое увлечение.
6. Познакомься с новыми людьми.
7. Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух.
8. Для того, чтобы иметь друзей, надо быть другом.
9. Помни, что каждый человек уникален и интересен по-своему.
10. Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.
11. Необходимо помнить, что для некоторых одиночество - активное творческое состояние с самим собой и источник силы.
12. Человек - большая тайна. Не жалея времени на изучение самого себя.
13. Помни о том, что у одиночества есть две стороны.
14. Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.
15. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.