



***Если тебе трудно справиться  
одному, просто позвони!  
Мы тебе поможем!***

- ◇ *Быть понятым*
- ◇ *Доверит секрет*
  - ◇ *Спросить*
  - ◇ *Поделиться*
- ◇ *Посоветоваться*
- ◇ *Найти друга*
- ◇ *Помечтать*
- ◇ *Поговорить о личном*

***Детский телефон доверия:  
8-800-2000-122***

***Звонок бесплатный и анонимный***

***На сайте нашего Центра  
<http://cpmss-irk.ru>***

***вы сможете получить online  
консультацию педагога-психолога по  
интересующим вас вопросам***

**ГАУ ЦППМиСП**

**Адрес: 664022, Иркутская обл.,**

**г. Иркутск,**

**ул. Пискунова, 42,**

**Телефон/факс: 8 (3952) 700-940**

**Эл. почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)**



Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

***« Как справиться с  
одинокостью »***



**2021 год**

**Одиночество** – это особое эмоциональное состояние человека, при котором он ощущает свою ненужность и не ощущает самого себя. Одиноким человек теряет ощущение самого себя из-за отсутствия контактов с другими людьми, он проваливается в пустоту, в которой его, как личности, нет.

### Причины одиночества:



- Трудности находиться одному.
- Неуверенность в себе и негативное восприятие себя.
- Неумение выбирать окружение.
- Недоверие к людям.
- Страх эмоциональной близости.
- **Навыки общения.**
- Высокие, нереалистичные ожидания от людей.
- Склонность к самоутверждению через других людей, использование других в своих целях.

### Как бороться с чувством одиночества

- Победи неуверенность в себе.
- Станьте самодостаточным
- Занимайтесь саморазвитием
- Расширяй круг общения.
- **Расскажи о своём чувстве одиночества**
- Чаще выходи из зоны комфорта.
- Помогай другим людям.



- **Не злоупотребляйте социальными сетями;**
- **Выражайте свои мысли и чувства на бумаге;**
- **Занимайтесь спортом;**
- **Больше времени проводите с семьей!!!**

### Типичные варианты, как можно оперативно справиться с чувством одиночества:

Приучи себя находить положительные моменты во всем, в том числе в ситуации, когда ты оказался один (или одна). Есть возможность переосмыслить многое. Хотя бы можно сегодня убраться, и тебе никто в этом не помешает.

Займи себя делом. Чувства одиночества категорически не возникает, если ты занят какой-то работой.

Учись думать о людях хорошо. Те, кому люди нравятся, обычно окружены друзьями.

Начинай жить активнее: если нет единомышленников – где ты можешь их найти? Нужна поддержка или помощь - у кого спросить?

Начни активно заботиться об окружающих. Начни заботиться о людях рядом (даже незнакомых: уступи место в метро, поблагодари за тепло в магазине, подскажи дорогу,

