



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

*Быть понятым*

*Доверить 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: 8 (3952) 700-940**

**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 помочь другу  
не чувствовать себя  
одиноким »*



**2020 год**

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

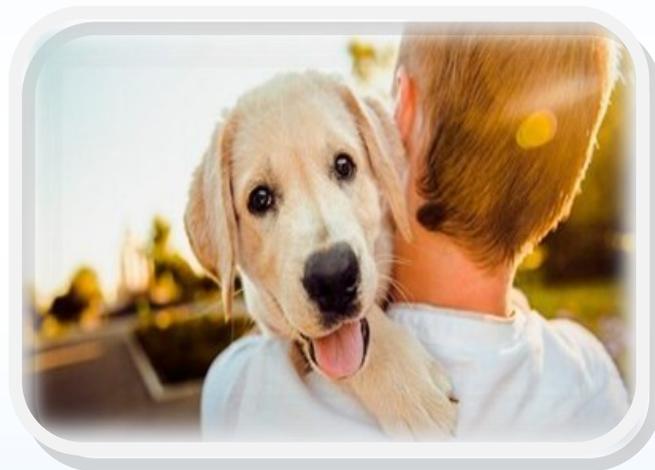
### Причины одиночества:



- 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.
- Стань самодостаточным
- Занимайся саморазвитием
- Расширяй круг общения.
- Расскажи о своём чувстве одиночества.
- Чаще выходи из зоны комфорта.
- Помогай другим людям.



**Не злоупотребляй социальными сетями**

**Выражай свои мысли 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: уступи место в метро, поблагодари за тепло в магазине, подскажи дорогу, если знаешь, и т.д.

