



*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



**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.

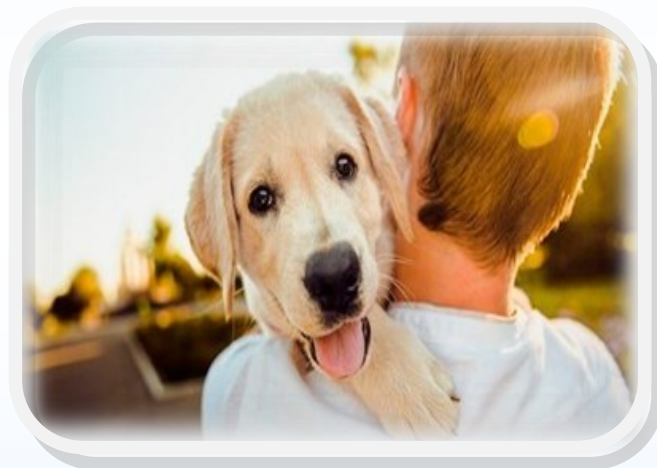
Причины одиночества:



- 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.

