

VULL SENTIR-ME MILLOR EM SENT MOLT SOL



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

No hi ha una causa única (dificultats físiques, llunyania o absència de les persones estimades...) que expliqui per què les persones ens sentim soles. No obstant això, darrerament, amb la pandèmia de la COVID-19, les mesures d'aïllament social han fet difícil ser a prop dels nostres i poder sortir a conèixer gent, per exemple.

A vegades pots sentir-te incomprès, pots pensar que les teves desgràcies només són teves i ningú més les viu com tu, que ningú et dona suport en temes importants. Això pot afavorir el sentiment de solitud..

COM AFRONTAR-HO?

Recorda que únicament és un problema la soledat no desitjada. Si és el teu cas, pots provar de comunicar els teus sentiments i problemes, potser et sorprendrà la quantitat de gent que pot haver passat pel mateix que tu o que, encara que no ho hagi fet, estigui disposada a escoltar com et trobes i a donar-te suport. Val més prendre la iniciativa que esperar que et telefonin.

SUGGERIMENTS ÚTILS

- ➡ Descobreix les activitats que s'organitzen al teu barri o municipi i que poden ajudar-te a conèixer gent.
- ➡ Descobreix què diuen altres persones en situació similar a la teva.
- ➡ Apunta't a qualche curs o taller o a fer una activitat física que t'agradi en grup. És una molt bona manera de conèixer gent i, en general, sol haver-hi moltes opcions.
- ➡ Si tens qualche problema crònic de salut, pots contactar amb altres persones que tenen la mateixa malaltia.
- ➡ Internet pot ser de gran ajuda per connectar amb altres persones, ja sigui en fòrums, xarxes socials...

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

Si la solitud és conseqüència de l'aïllament perquè evites el contacte amb altres persones o sortir al carrer per por, consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.