

QUIERO SENTIRME MEJOR ME SIENTO MUY SOLO/A



¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

No hay una causa única (dificultades físicas, lejanía o ausencia de las personas queridas...) que explique por qué las personas nos sentimos solas. Sin embargo, en este último año con la pandemia del covid-19, las medidas de aislamiento social han hecho difícil estar cerca de los nuestros y poder salir a conocer gente, por ejemplo.

A veces puedes sentirte incomprendido/a, que tus desgracias son solo tuyas y nadie más las vive como tú, que nadie te apoya en temas importantes. Esto puede favorecer el sentimiento de soledad.

¿CÓMO ENFRENTARLO?

Recuerda que únicamente la soledad no deseada es un problema. Si es tu caso, puedes probar a comunicar tus sentimientos y problemas, quizá te sorprenda la cantidad de gente que puede haber pasado por lo mismo que tú, o que, aunque no lo haya hecho, esté dispuesta a escuchar cómo te encuentras y apoyarte. Es mejor tomar la iniciativa que esperar a que te llamen.

SUGERENCIAS ÚTILES

- Descubre las actividades que se organizan en tu barrio o municipio y que pueden ayudarte a conocer gente.
- Descubre qué dicen otras personas en situación similar a la tuya.
- Apúntate a algún curso o taller o a hacer una actividad física que te guste en grupo. Es una muy buena manera de conocer gente y, por lo general, suele haber muchas opciones.
- Si tienes algún problema crónico de salud, puedes contactar con otras personas que también tienen tu misma enfermedad.
- Internet puede ser de gran ayuda para conectar con otras personas, ya sea en foros, redes sociales...

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si la soledad es consecuencia del aislamiento porque evitas el contacto con otras personas o salir a la calle por miedo, consulta a tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.