

Żyj lepiej z EAP!



Wsparcie i wiedza



Grudzień 2023 

SAMOTNOŚĆ – JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ

Samotność to powszechny stan emocjonalny, który może mieć głęboki wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. To stan, który wiąże się z uczuciem odosobnienia, braku więzi społecznych i poczuciem niezrozumienia. Warto przyjrzeć się skutkom samotności oraz poznać różne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem.

SKUTKI SAMOTNOŚCI

Samotność może mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Badania wykazują, że długotrwałe odczuwanie samotności może prowadzić do wystąpienia wielu problemów takich jak depresja, lęk, zaburzenia snu, a nawet zwiększone ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Samotność może również wpływać na zdolności poznawcze, prowadząc do pogorszenia pamięci i koncentracji.

Szczególnie dotkliwy może być wpływ samotności na zdrowie psychiczne. Uczucie odosobnienia i braku związku z innymi ludźmi może prowadzić do obniżonej samooceny i depresji. Może również wpływać na relacje z innymi, utrudniając nawiązywanie i utrzymywanie bliskich więzi. Oto niektóre ze skutków odczuwania samotności:

- Depresja i lęki – osoby samotne są bardziej narażone na wystąpienie depresji i zaburzeń lękowych. Brak wsparcia emocjonalnego i poczucie izolacji mogą prowadzić do uczucia beznadziei, smutku i niepokoju.
- Niska samoocena – samotność może wpływać na samoocenę. Gdy brakuje interakcji społecznych, dana osoba może zacząć wątpić w swoją wartość i umiejętności społeczne.
- Trudności w radzeniu sobie ze stresem – bliscy przyjaciele i rodzina są zazwyczaj ważnym wsparciem w trudniejszym czasie. Osoby samotne mogą mieć trudności w radzeniu sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, ponieważ nie mają nikogo, komu mogłyby zaufać i się zwierzyć.
- Trudności w regulowaniu emocji – bliskość społeczna pomaga regulować emocje. Gdy brakuje nam interakcji z innymi, może być trudniej zrozumieć i kontrolować własne emocje.
- Osłabienie zdolności poznawczych – badania sugerują, że długotrwała samotność może wpływać na funkcje poznawcze takie jak pamięć, uwaga i zdolności decyzyjne.
- Zwiększone ryzyko uzależnień – osoby samotne mogą szukać ucieczki od negatywnych uczuć w używkach, co zwiększa ryzyko uzależnienia.
- Zmniejszenie motywacji – brak interakcji społecznych może prowadzić do spadku motywacji i zaangażowania w różne aktywności, co wpływa negatywnie na ogólną jakość życia.
- Problemy ze snem – samotność może prowadzić do zaburzeń snu, co negatywnie się przekłada na stan psychiczny i sprawia, że trudniej jest radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Grudzień 2023

Jak budować relacje oparte na wzajemnym szacunku, sympatii i aktywnym słuchaniu? Na to pytanie znajdziesz odpowiedź w książce [Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi](#), której autorem jest Dale Carnegie

JAK SOBIE RADZIĆ Z SAMOTNOŚCIĄ?

Poradzenie sobie z samotnością może być wyzwaniem, ale istnieje wiele strategii, które mogą w tym pomóc. Oto kilka sposobów:

1. Nawiąż nowe relacje społeczne

Można spróbować dołączyć do interesującego klubu lub organizacji, wziąć udział w kursach lub warsztatach czy nawet zacząć działać jako wolontariusz. Ważne, by spotykać nowych ludzi i angażować się w działania społeczne, które dają radość.

2. Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi

Nawet jeśli nie możemy spotykać się osobiście, warto utrzymywać regularny kontakt z bliskimi. Dzisiejsza technologia bardzo ułatwia utrzymywanie kontaktu na odległość. Regularne rozmowy telefoniczne czy wideo lub nawet wysyłanie wiadomości tekstowych może pomóc poczuć więź z bliskimi, nawet jeśli fizycznie jesteśmy oddaleni.

3. Rozwijaj swoje pasje

To może być skuteczny sposób na złagodzenie uczucia samotności. Poszukaj aktywności, które sprawiają Ci radość i którym możesz oddać się samodzielnie lub w towarzystwie ludzi o podobnych zainteresowaniach. Może to być malowanie, czytanie, gotowanie czy nawet uprawianie sportu. Znalezienie czegoś, co Cię pasjonuje, może sprawić, że poczujesz się bardziej spełniony/-a i zadowolony/-a.

4. Szukaj profesjonalnego wsparcia

Jeśli samotność staje się przytłaczająca i nie możesz sobie poradzić, warto skonsultować się z profesjonalistą. Psycholog lub terapeuta może pomóc w zrozumieniu źródła samotności i opracować strategię radzenia sobie z tym uczuciem. Terapia indywidualna lub grupowa to skuteczne narzędzie w walce z samotnością.

Samotność może mieć poważne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego, ale istnieje wiele sposobów, mogących pomóc w radzeniu sobie z tym uczuciem. Nawiązywanie nowych znajomości, utrzymywanie kontaktu z bliskimi, poświęcanie czasu na zainteresowania i szukanie profesjonalnego wsparcia to tylko kilka z wielu sposobów, jakich możemy wypróbować. Warto pamiętać, że samotność można przezwyciężyć, a pomoc i wsparcie są dostępne dla nas wszystkich.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że nie radzisz sobie z samotnością, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!