



فهم الشعور بالوحدة

يشعر حوالي 1 من كل 4 أستراليين بالوحدة.

1 من كل 3 أستراليين يقولون إنهم لا يشعرون بأنهم جزء من مجموعة أصدقاء.

55% من الأستراليين يفتقرون إلى الرفقة.

الشعور بالوحدة هو الشعور الذي يأتي من الرغبة في مزيد من الاتصال أو القرب من الآخرين. لا يتعلق الأمر فقط بالبقاء وحيدًا. قد تشعر بالوحدة حتى عندما تكون محاطًا بالأشخاص إذا لم تكن هذه الروابط ذات معنى أو داعمة.

يمكن أن يؤثر الشعور بالوحدة على أي شخص في أي مرحلة من مراحل الحياة. إنها تجربة شخصية تبدو مختلفة بالنسبة لكل شخص. مهما كان شعورك، من المهم أن تتذكر أن مشاعرك صادقة ومشروعة، وأن الدعم متاح لك.

العلامات و الأعراض

قد يكون الشعور بالوحدة مختلفًا بالنسبة لكل شخص. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

الابتعاد عن الآخرين
تجنب الأشخاص أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها.



تغيرات في النوم أو الشهية
الشعور بالتعب طوال الوقت أو ملاحظة تغيرات في عاداتك الغذائية.



زيادة التوتر أو الضغط
الشعور بمزيد من التوتر والإحباط والاستنزاف العاطفي.



الشعور بأنك غير مرئي أو منفصل.
كأنك غير مهم أو أنك لا تستطيع التواصل مع الآخرين.



الإرهاق العاطفي
تجد صعوبة في تحفيز نفسك أو مواكبة المهام اليومية.



التورط في التفكير المفرط
القلق من أن لا أحد يهتم بك، أو الشعور بأنك أفضل حالًا بمفردك.



الأسباب

يمكن أن ينشأ الضغط المالي نتيجة للعديد من التجارب المختلفة، مثل:

تغيرات الحياة

فقدان شخص قريب، أو الانتقال إلى مكان جديد، أو بدء مرحلة جديدة من الحياة مثل المدرسة أو الجامعة أو التقاعد.

صعوبة في الاتصال

المعاناة من القلق الاجتماعي، أو الشعور بالاستبعاد، أو إيجاد صعوبة في بناء علاقات ذات معنى.

العزلة

العيش بمفردك، أو العمل عن بعد، أو وجود فرص محدودة لمقابلة الآخرين، أو التقييد بالمكان الذي يمكنك الذهاب إليه أو الأشخاص الذين يمكنك مقابلتهم.

الاختلافات الثقافية أو الشخصية

التكيف مع بلد جديد، أو لغة، أو مجتمع جديد، أو الشعور بالاختلاف عن الأشخاص المحيطين بك.

فقدان الثقة بالنفس

القلق من أنك لست جيدًا بما فيه الكفاية، أو الخوف من الرفض، أو الشعور بأن الآخرين لا يريدون التواصل معك.

قضاء وقت طويل على الإنترنت

يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تعطي الانطباع بأن الجميع متواصلون ومزدهرون، حتى لو لم تكن هذه هي الحقيقة.

إن الشعور بالوحدة ليس خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

معرفة الأوقات والطرق التي يتجلى فيها الشعور بالوحدة

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة الوحدة

توقع	ما الذي يجعلني أشعر بالوحدة؟ على سبيل المثال: أوقات معينة من اليوم، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أو البقاء وحيدًا لفترات طويلة.
تعرف	ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال: فقدان الحافز، كثرة التفكير، أو الانعزال عن الآخرين.
إدارة	ما هي الخطوات الصغيرة التي قد تساعد؟ على سبيل المثال، الاتصال بصديق، أو الخروج، أو أخذ دورة تدريبية، أو التطوع، أو الانضمام إلى مجموعة للمشبي أو نادي للجري

استراتيجيات الإدارة العملية

الحد من وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



إن قضاء وقت طويل على الإنترنت قد يجعل الشعور بالوحدة أكثر ثقلًا. خطوات صغيرة نحو التفاعلات الشخصية أو العلاقات ذات المعنى يمكن أن تكون مفيدة.

كن لطيفًا مع نفسك



إن بناء أو إعادة بناء العلاقات يستغرق وقتًا. يسر على وتيرتك الخاصة وامنع نفسك التقدير على كل خطوة صغيرة تخطوها.

اكتب رسالة إلى نفسك المستقبلية



تعبيرك عن أفكارك وآمالك ومشاعرك بالكلام يمكن أن يساعدك على الشعور باتصال أكبر مع نفسك ومع مسار حياتك.

اعترف بمشارك



لا بأس بأن تشعر بالوحدة. امنح نفسك الفرصة لملاحظة مشاعرك كما هي، دون لوم نفسك أو الإحساس بأنه "كان ينبغي" أن تشعر بطريقة أخرى.

التواصل مع الآخرين



تواصل مع شخص تثق به، أو حاول الانضمام إلى مجموعة أو فصل دراسي أو نشاط حيث يمكنك مقابلة أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة.

جرب تقنية التأريض



إن حمل شيء ما على الأرض، أو استخدام تمرين الحواس الخمس، أو أخذ أنفاس بطيئة وعميقة يمكن أن يساعد في تهدئة عقلك وجسدك في تلك اللحظة.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إن كنت تشعر بالوحدة في هذه اللحظة، فإن الخطوات الصغيرة يمكن أن تساعدك على الشعور بمزيد من الاستقرار. حاول التنفس من خلال الصندوق، أو استخدام حواسك الخمس، أو تدوين أفكارك ومشاعرك لتحويل تركيزك والتواصل مرة أخرى مع نفسك.

قم بتدوين مشاعرك و أفكارك



ما هو شعوري الآن

أين أشعر به في جسدي؟

ما الذي يحاول جسمي أن يخبرني به؟

تقنية الحواس الخمس: ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

نقطة التنفس الصندوقية:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية إذا:

- ✓ تشعر بالوحدة معظم الوقت، ولا تلاحظ أي تحسن.
- ✓ تشعر باليأس، أو بالإرهاق، أو بأن الأمور لن تتغير أبدًا.
- ✓ إنه يؤثر على حالتك المزاجية، أو احترامك لذاتك، أو كيفية رؤيتك للمستقبل.
- ✓ تبعد صعوبة في التواصل مجددًا مع الأصدقاء أو العائلة أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها في السابق.
- ✓ أنت تعاني من القلق أو الاكتئاب أو أفكار انتحارية إلى جانب الشعور بالوحدة.
- ✓ تبعد عن الآخرين أو تتخلى عن مسؤولياتك لأن شعور الوحدة أصبح ثقيلًا جدًا.

قد يبدو طلب الدعم أمرًا صعبًا، لكن ليس عليك مواجهة الشعور بالوحدة وحدك.

يتوفر الدعم لمساعدتك على الشعور بمزيد من الاتصال والأمل.

الدعم متاح

إن فهم وإدارة الشعور بالوحدة ليس شيئًا يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 14 11 13

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 114 131 0477

الدردشة عبر الإنترنت على lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقًا لوتيرتك الخاصة، وبقمتما تشاء.

قم بزيارة lifeline.org.au/loneliness/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

