

# ОДИНОЧЕСТВО

Отсутствие социальных отношений и одиночество ослабляют память.

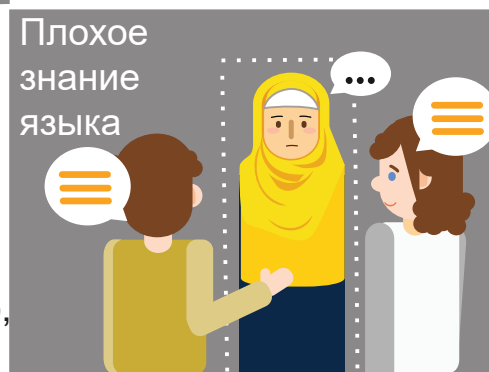
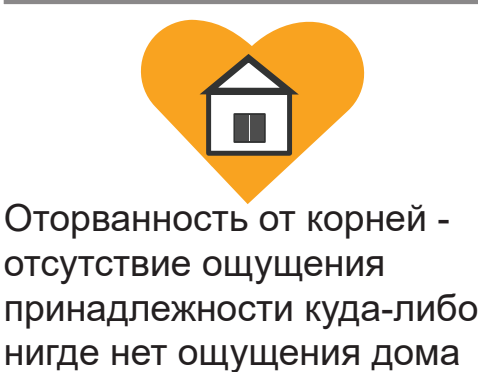
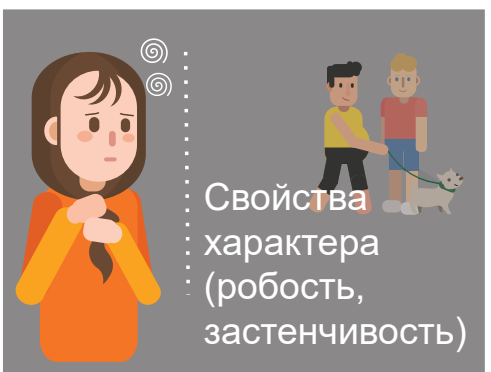
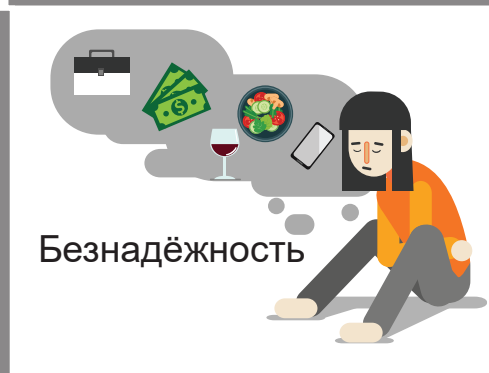
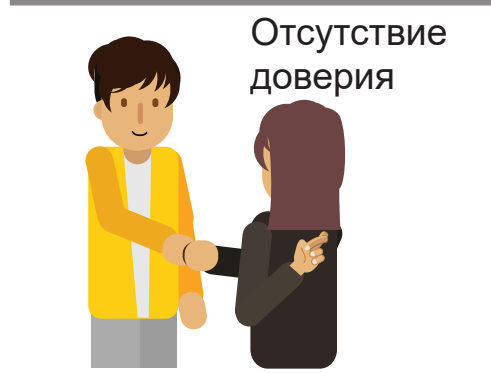
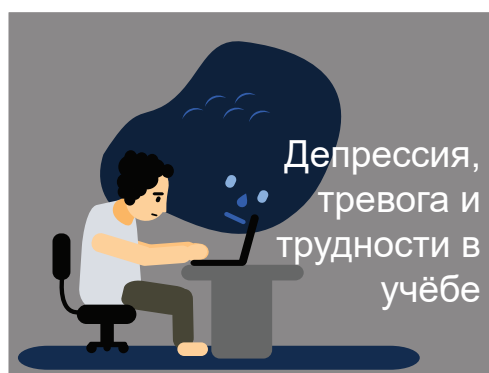
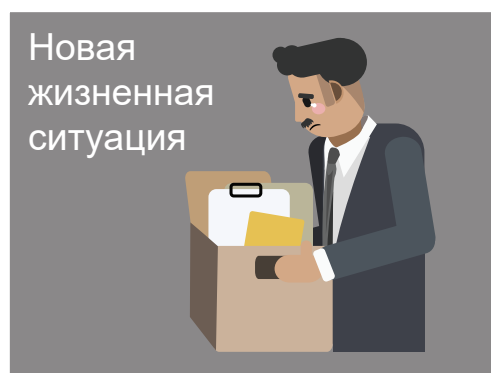
У человека имеется врождённая необходимость принадлежать к какому-либо социуму и чувствовать себя нужным другому человеку. Нам нужен кто-то, кому мы могли бы рассказывать о важных для нас вещах. Человек может испытывать одиночество даже имея много друзей. Чувство одиночества может быть временным или постоянным. Его могут ощущать как молодые, так и люди в возрасте. Об одиночестве бывает тяжело говорить, хотя это очень распространённое явление.



## Проблемы с памятью

Без социального взаимодействия когнитивность, а в частности память, может начать ослабевать раньше и быстрее обычного. Одиночество может влиять на развитие нарушений памяти. Достаточное количество общения и социальные отношения укрепляют здоровье мозга, улучшают память и способность концентрироваться.

## Одиночество может быть вызвано например:



Если чувствуешь себя очень одиноким и хочешь поговорить с кем-то, ты можешь позвонить в государственную кризисную службу. Услуга бесплатна, расчёт за звонок производится согласно тарифу оператора связи\*

**Р. 010 195 202**

ЕСЛИ НАХОДИШЬСЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ, позвони на общий номер экстренной помощи **Р. 112**

Если тебе необходим друг, обратись сюда: Красный Крест/Проект по поиску друзей  
[WWW.PUNAINENRISTI.FI](http://WWW.PUNAINENRISTI.FI) /[HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSINAISYYTEEN](http://HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSINAISYYTEEN)

## ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОДИНОЧЕСТВА?

Важно самому быть активным. Никто не может действовать за тебя. Даже если будешь чувствовать себя лишним, нужно быть активным. Подумай, какой для тебя самый лёгкий способ сблизиться с другими людьми – беседа, совместная деятельность или социальные медиа?

Временами человеку нужно побыть одному, но если ты чувствуешь себя одиноким долгое время, попробуй следующие способы:

### БУДЬ СМЕЛЫМ



Спрашивай смело у разных людей совета, где можно познакомиться с новыми людьми. Спроси совета, например, у своего учителя, соседа или товарища по увлечению.



Если ты робок или неуверен в себе, поверь, в тебе нет никакого изъяна. Многие люди чувствуют неуверенность в новых ситуациях.

### УЧИСЬ

Можешь учить язык, читая книги и газеты – поэтому смело иди в библиотеку и проси помощь.



Иди учиться или запишись на курсы в центр образования для взрослых. Там предлагают курсы по рукоделию, языкам, курсы связанные с физкультурой, музыкальные, компьютерные и другие полезные курсы.

### ПРИСОЕДИНИСЬ К ГРУППЕ

Найди организацию, которая предлагает волонтерскую работу и присоединись к их деятельности.

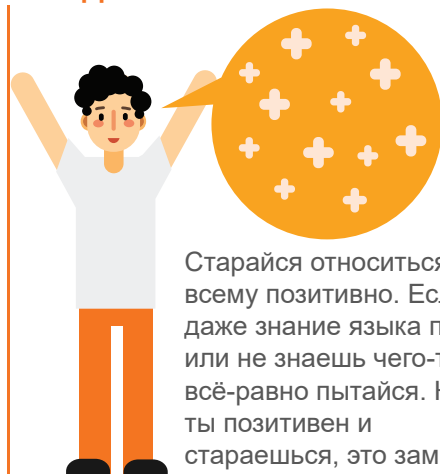


Обратись в общественную организацию (например в Красный Крест), чтобы получить социальную поддержку, в которой все равнозначно помогают друг другу.



Обратись в церковный приход - там найдёшь поддержку и занятость независимо от национальности и вероисповедания.

### БУДЬ ПОЗИТИВНЫМ



Старайся относиться ко всему позитивно. Если даже знание языка плохое или не знаешь чего-то, всё-равно пытайся. Когда ты позитивен и стараешься, это замечают.

### Полезная информация

Если нужна информация о депрессии или посттравматической стрессовой реакции на нескольких языках:  
[www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html](http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html)

Для иммигрантов консультация, касающаяся семьи и работы  
[www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/)

Источники:

\*[www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elaman-kriiseihin](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elaman-kriiseihin)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>, <http://mtkl.fi/in-english>  
[www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi); [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi); [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)