

YKSINÄISYYS

Sosiaalisten suhteiden puute ja yksinäisyys heikentävät muistia.

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin yhteisöön ja kokea olevansa toiselle ihmiselle tärkeä. Tarvitsemme jonkun, jolle puhua tärkeistä asioista. Henkilö voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisi paljon ystäviä. Yksinäisyyden tunne voi olla ohimenevää tai pysyvää. Sitä voivat tuntea niin nuoret kuin vanhatkin henkilöt. Yksinäisyydestä voi olla vaikea puhua, vaikka se on hyvin yleistä.

Muisti pätkee

Ilman sosiaalista vuorovaikutusta kognitio eli muun muassa muisti voi alkaa heikentyä tavallista aikaisemmin ja nopeammin. Yksinäisyys saattaa altistaa muistisairauksille. Sopiva määrä keskustelua ja sosiaalisia suhteita lisäävät aivoterveyttä ja parantavat muistia ja keskittymiskykyä.

YKSINÄISYYS VOI JOHTUA ESIMERKIKSI:



JOS TUNNET ITSESI TODELLA YKSINÄISEKSI JA HALUAT PUHUA JONKUN KANSSA, VOIT SOITTAA VALTAKUNNALLISEEN KRIISIPUHELIMEEN. PALVELU ILMAINEN, MUU VELOITUS PUHELINOPERAATTORIN MUKAAN*

P. 010 195 202

JOS OLET AKUUTISSA HÄDÄSSÄ, SOITA YLEISEEN HÄTÄNUMEROON **P. 112**

JOS KAIPAAT YSTÄVÄÄ, KYSY: PUNAINEN RISTI/YSTÄVÄTOIMINTA
WWW.PUNAINENRISTI.FI /HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSINÄISYYTEEN

MISTÄ APUA YKSINÄISYYTEEN?

Oma aktiivisuus on tärkeää. Kukaan muu ei voi toimia puolestasi. Vaikka tuntisit olosi ulkopuoliseksi, kannattaa olla aktiivinen. Mieti, mikä on sinulle helpoin tapa lähestyä muita – puhuminen, yhdessä tekeminen vai sosiaalinen media?

Ihminen tarvitsee välillä yksinoloa, mutta jos koet itsesi yksinäiseksi jatkuvasti, kokeile näitä keinoja:

OLE ROHKEA



Kysy rohkeasti eri ihmisiltä neuvoa, missä voit tutustua uusiin ihmisiin. Kysy neuvoa esimerkiksi opettajaltasi, naapurilta tai harrastuspiireistä.



Jos olet ujo tai epävarma, luota siihen, ettei sinussa ole mitään vikaa. Moni ihminen kokee epävarmuutta uusissa tilanteissa.

OPISELE

Opiskele kieltä. Se helpottaa ystävien ja harrastusten löytymistä.



Kirjoja ja lehtiä lukemalla voit opiskella suomen kieltä – käy siis rohkeasti kirjastossa ja pyydä apua.

Hakeudu opiskelemaan tai mene kansalaisopiston kursseille. Tarjolla on käsityö-, kieli-, liikunta-, musiikki-, atk-, ym hyödyllisiä kursseja.

LIITY RYHMÄÄN

Etsi joku vapaaehtoistyötä tarjoava yhdistys, jonka toimintaan pääset mukaan.

Voit etsiä myös vertaistukea itsellesi yhdistyksistä (esimerkiksi Punainen risti).



Ole yhteydessä seurakuntaan – tukea ja toimintaa kansalaisuuteen ja uskuntoon katsomatta.

OLE POSITIIVINEN



Yritä suhtautua asioihin positiivisesti. Vaikka kielitaitosi olisi huono tai et osaa jotain asiaa, yritä silti. Kun olet positiivinen ja jaksat yrittää, se huomataan.

Hyödyllistä tietoa

Jos tarvitset tietoa masennuksesta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta useilla kielillä:

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

Perheisiin ja työuriin liittyvää neuvontaa maahanmuuttajille

www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/

Lähteet:

*[www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elaman-kriiseihin)

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>, <http://mtkl.fi/in-english>

www.punainenristi.fi; www.vaestoliitto.fi; www.nyyti.fi

Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com