

Рубрика «Кризове психологічне консультування»

Кризова психологічна консультація «Не ставайте жертвою самотності: психологічні симптоми підвищеного ризику»

Страх самотності у прямому і психологічному сенсі – це стан, коли людина до паніки боїться залишатися сама, особливо коли опинилась у важкій життєвій ситуації, переживає втрату близької людини, зазнала насильства. Іноді страх самотності – прояв психічних захворювань. Однак переважна більшість тих, хто потерпає через страх самотності переймаються тим, що у них немає партнера, дітей, друзів, сім'ї. Зазвичай виявляється, що таких людей лякає невідповідність соціальним нормам, сприймання їх оточуючими як непривабливих або дивних і т.п.

Хворобливі переживання штовхають людину через страх самотності до відносин із тими, хто їм категорично не підходить.

Зазвичай за таких обставин неможливо не помічати, що тебе не розуміють, використовують або ображають. Проте заважає припинити некомфортні відносини, що роками мучать їхню жертву, отой самий страх самотності.

Найбільше схильними до тривалих переживань через самотність є люди у яких наявні наступні симптоми:

- жагуча потреба у самоствердженні, коли у центрі уваги – виключно власний успіх;
- одноманітність у поведінці – неспроможність вийти за межі певної обраної ними для себе ролі, а тому не дозволяють собі бути розкутими, природними у міжособистісних контактах;
- надмірна зосередженість на власних відчуттях, станах, подіях власного життя які видаються людині чимось винятковим;
- небажання людини рахуватися з іншими, упевненість, що оточуючі мають підлаштовуватись під неї;
- недооцінка (занижена самооцінка) себе як особистості у сенсі значущості й привабливості, пересторога бути нецікавим для інших;

- комплекси неповноцінності через зовнішність, навчальні успіхи, статки;
- надмірна сором'язливість, прагнення триматися у тіні;
- потреба людини у публічному визнанні й оцінці власних досягнень, зумовлені підвищеною тривожністю;
- напруга через прагнення здаватися більш значущим, аніж є насправді;
- надмірна підпорядкованість поведінки певним негнучким (ригідним) стандартам поведінки, брак розкутості з тяжінням до занудства й моралізаторства;
- зосередженість виключно на власних інтересах, самозакоханість і самомилування, невміння і небажання слухати і чути іншого, співпереживати, брак емпатії;
- невміння подружитися із епізодами самотності, поціновувати періоди самотності як час для роздумів, самоаналізу, самореалізації у творчості, саморозвитку, відкриттів;
- відсутність інтересу до самого себе, до об'єктивного самодослідження на ґрунті чого виникає інтерес до світу та інших людей, до певних занять і активності.

Більшість симптомів мають своє коріння у дитинстві, виникають за умов сімейного неблагополуччя (особливо насильства), похибок виховання. А відтак витоки самотності передусім всередині, а не ззовні людини. І змінювати слід насамперед *себе*, а не людство.

Іншими словами, варто усвідомити ті особистісні риси, які перешкоджають у спілкуванні саме вам; подивитися на себе максимально пильно й прискіпливо. Саме тоді й можна з'ясувати, які ваші якості характеру заважають людям контактувати з вами, які варто відкоригувати, яких слід позбутися назавжди. Рекомендуємо також скористатися й послугами фахового психолога.