

Vienišumas - opi problema, su kuria susiduria vis daugiau jaunų žmonių. Vien praėjusiais metais 1 iš 5 pokalbių „Jaunimo linijoje“ buvo vienišumo tema: 21% pokalbių telefonu ir internetu. Anot psichologų, stiprus vienišumo jausmas kartais net ir būnant santykiuose ima veikti jaunų žmonių kasdienį gyvenimą: trukdo mokslams, darbui, santykiams su šeima, draugais, mylimaisiais, kolegomis. Kaip susitvarkyti su, rodos, viską apimančia vienatve pačiam ir kaip padėti šalia esančiam?

„Vienišumo jausmas nebūtinai reiškia fizinę izoliaciją. Žmogus gali būti apsuptas bendruomenės, tačiau nesijausti išgirstas ar suprastas. Tai ypač aktualu jaunimui, kuris dar tik kuria savo tapatybę ir ieško vietos pasaulyje“, – sako „Jaunimo linijos“ Kauno padalinio vadovas, psichologas Mykolas Kriščiūnas.

Skaitmeninė era: daugiau ryšių, mažiau artumo

Socialiniai tinklai tapo neatsiejama kasdienybės dalimi ir, atrodo, turėtų padėti palaikyti ryšius, tačiau dažnai jie kaip tik skatina vienišumo jausmą tarp jaunų asmenų, pastebi ekspertai.

„Jauni žmonės kasdien mato idealizuotus gyvenimus – nuolatinės keliones, vakarėlius, šypsenas ir sėkmę. Tai gali sukurti klaidingą įspūdį, kad visi kiti gyvena pilnavertį, įdomų gyvenimą, o jų pačių realybė nėra tokia prasminga ar įdomi. Socialiniai tinklai formuoja spaudimą atrodyti laimingiems, būti aktyviems, tačiau iš tiesų daugelis jaučiasi atitrūkę, nesuprasti ir izoliuoti“, – sako „Jaunimo linijos“ komunikacijos vadovė Sandra Bernotaitė.

Ji atkreipia dėmesį, kad skaitmeninėje erdvėje vykstantis virtualus bendravimas keičia tarpusavio ryšius ir neretai apsiriboja tik paviršutinišku kontaktu. „Trumpi atsakymai, reakcijos, memai ir per sekundes dingstančios žinutės negali pakeisti gyvo pokalbio, kuriame svarbu kūno kalba, emocija ir tikras bendravimas. Todėl net turėdamas šimtus draugų socialiniuose tinkluose, jaunas žmogus gali jaustis vienišas, nes trūksta gilesnio ryšio“, – pastebi ji.

Pirmoji pagalba - pastebėti

Vienas svarbiausių žingsnių siekiant įveikti vienišumą – atpažinti ir įvardinti savo jausmus. „Kai žmogus suvokia, kad jaučiasi vienišas, jis jau žengia pirmą žingsnį pokyčių link. Emocijos nėra priešas – jos yra signalas apie mūsų poreikius. Svarbu leisti sau jausti,

suprasti, ko trūksta, ir priimti tai kaip natūralų procesą“, - sako psichologas.

Ilgalaikis vienišumas dažnai kyla iš socialinių santykių stokos, tačiau tai nereiškia, kad sprendimas visuomet yra paprastas. „Žmogiško ryšio poreikis yra skirtingas - vienam reikalinga didelė draugų grupė, kitam užtenka kelių artimų santykių. Kartais jausmas, kad esi vienišas, kyla ne dėl to, kad trūksta draugų, o dėl to, kad turimi ryšiai

netenkina“, - pastebi jis.

Jei vienišumo jausmas užsitęsia ir pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui, sukelia nerimą ar beviltiškumo jausmą, verta ieškoti emocinės paramos. „Jei žmogus jaučiasi taip, lyg niekam nerūpėtų, nebegali džiaugtis anksčiau mėgtomis veiklomis, sunkiai susikaupia ar nuolat jaučia nuovargį, tai ženklai, kad reikalinga pagalba. Svarbu suvokti, kad kreiptis paramos - tai ne silpnumo, o stiprybės ženklas“, - sako M. Kriščiūnas.

Įveikti nelengva, bet įmanoma

Vienišumas nėra problema, kurią reikia iškęsti vienam - svarbiausia nedaryti to tyliai, pataria ekspertai. Kiekvienas žmogus gali rasti būdą, kaip kurti ir puoselėti ryšius su kitais.

Anot psichologo, svarbu imtis aktyvių veiksmų - prisijungti prie bendruomenių, dalyvauti veiklose, kurios natūraliai skatina bendravimą. „Savanorystė, sportas, kultūrinės ar akademinės veiklos padeda sutikti bendraminčius, užmegzti naujus santykius. Taip pat labai svarbu ugdyti socialinius įgūdžius - gebėjimą išklaudyti, parodyti susidomėjimą kitu žmogumi, palaikyti pokalbį. Tai padeda ne tik užmegzti naujas pažintis, bet ir stiprinti jau turimus ryšius“, - teigia jis.

Specialistas pastebi, kad vienišumo jausmas gali stiprėti, jei žmogus ilgai lieka savo mintyse ir neieško galimybių bendrauti. Kartais net mažas žingsnis - išėjimas į renginį, prisijungimas prie pokalbio ar net paprastas pasivaikščiojimas su draugu - gali padėti pajusti didesnę ryšį su aplinka ir sumažinti vienišumo jausmą.

Aplinkiniai taip pat gali padėti jauniems žmonėms, išgyvenantiems vienišumą, parodydami rūpestį ir suteikdami erdvės kalbėtis. „Svarbu ne tik užduoti klausimą „Kaip jautiesi?“, bet ir nuoširdžiai išklaudyti atsakymą. Dažna klaida - bandymas duoti patarimų, versti išeiti iš žmonės ar nuvertinti jausmus. Vietoj to geriau parodyti, kad esate šalia, kad žmogus nėra vienas, o jei jam reikia pagalbos - ji yra prieinama“, - pabrėžia psichologas.

Jis taip pat akcentuoja, kad nuoširdus ryšys gali atsirasti tik tada, kai žmogus jaučiasi priimtas ir nespaudžiamas: „Vienas geriausių būdų padėti - leisti žmogui suprasti, kad jis

yra svarbus ir kad jo jausmai nėra kažkas, ko reikia gėdytis ar slėpti. Kartais užtenka tiesiog pabūti šalia ir suteikti saugią erdvę pokalbiui.

„Jaunimo linija“ teikia emocinę paramą visą parą anonimiškai ir konfidencialiai - nemokamu telefonu visą parą 0 800 28888; pokalbiais internetu (angl. chat) kasdien nuo 15 val. iki 24 val.: <https://jaunimolinija.lt/pasikalbim/>

