

تنهایی

در زمان قرنطینه خانگی و «انزوای اجتماعی» چه کاری می توانیم انجام دهیم تا تنها نمانیم؟

- **کتابچه قرار ملاقات** خود را مانند روزهای عادی پر کنید. به عنوان مثال، روز یکشنبه یک برنامه ای هفتگی تنظیم کنید و آن را با فعالیت ها پر کنید (از جمله کارهای روزمره مانند آشپزی، نظافت یا تماشای تلویزیون). سپس می توانید تصمیم بگیرید که هنوز برای کدام روز ها به برنامه بیشتر نیاز دارید.
- **ورزش در طبیعت:** دویدن، پیاده روی یا بایسکل سواری. در برنامه هفتگی تان قدم زدن در هوای تازه را حتما شامل سازید. افرادی که در پیاده روی خوب نیستند می توانند از دیگران بخواهند که با آنها چند متر در جاده بالا و پایین قدم بزنند.
- با همسایگان، دوستان یا مادرکلان ها و پدرکلان ها از طریق کلکین، بالکن ها یا آن طرف جاده **صحبت کنید**. این گونه قرار ملاقات ها را از راه دور تنظیم کنید، دقیقاً مانند قرار ملاقات های دیگر.
- آیا شما شامل گروه خطر نمی شوید، اما فعلا نمی توانید کار کنید؟ پس از موسسات اجتماعی مانند «تافل» بپرسید که آیا آنها در آنجا به **همکاری شما** نیاز دارند؟ در حال حاضر اغلب به کارگران جمع‌آوری حاصلات یا کارمندان در سوپرمارکت ها نیاز است.
- با افرادی که میل صحبت کردن با آنان دارید، **تماس بگیرید**. آیا کسی را نمی شناسید که با او تماس بگیرید ولی با آن هم شما می خواهید با کسی صحبت کنید؟ در این مورد از شهرداری ها یا ادارات شهرهای منطقه خود پرسان کنید. بسیاری از آنها خدمات مکالمه حضوری و تلففونی دارند.
- **تنها بودن و تنهایی** یکسان نیستند. یاد بگیرید از تنها بودن و وقت کافی داشتن برای خود لذت ببرید. با خود مهربانی و ملایمت داشته باشید.

حتی کسانی که تنها زندگی نمی کنند نیز می توانند و ممکن است احساس تنهایی داشته باشند.

- بسیاری از افراد در حال حاضر احساس تنهایی می کنند. برخی ها برای اولین بار در زندگی خود چنین احساسی دارند. تنهایی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد. همچنین می تواند زمانی اتفاق بیفتد که یک فرد از دید بیرونی ظاهراً ارتباطات و وظایف زیادی داشته باشد.
- خودتان مراقب خود باشید. حال تان چطور است؟ ارزش قابل شدن و پذیرفتن احساسات تان می تواند به شما کمک کند. شاید در این صورت جرات پیدا کنید به دیگران نزدیک شوید و استراتژی هایی علیه آن بسازید.
- به افراد دور و بر خود توجه کنید. از دوستان تان سوال کنید که آنها در این شرایط در چه وضعیتی بسر می برند. بسیاری از افراد می توانند احساس تنهایی کنند، به فکر یکدیگر باشید، چند مثال:
- افراد کهنسال، افراد در خانه های سالمندان و آسایشگاه های سالمندان
 - والدین، به خصوص والدین تنها، ممکن است با دیگر بزرگسالان ارتباط نداشته باشند.
 - کودکان و نوجوانان ممکن است با همسالان خود ارتباط نداشته باشند.
 - مجردها ممکن است با پارتنرهای عاشقانه ارتباط نداشته باشند.
 - افرادی که به طور معمول با افراد زیاد دیگر کار می کنند و اکنون به تنهایی کار می کنند، می توانند دلتنگ همکاران خود شوند.
 - بستگان که مسئولیت مراقبت را دارند، ممکن است ارتباط با دنیای خارج را از دست بدهند، در صورتی که آنها ۲۴ ساعت با شخصی که نیاز به مراقبت دارد، مصروف باشند. [تلففون مراقبت]: **030 20179131**

